

基隆市建德國民小學 113 學年度第二學期課後才藝社團課程介紹

| | |
|--|---------------------------------|
| 課後才藝社團名稱 | 跆拳道 |
| 上課時間 | A 班星期二，B 班星期六 |
| 上課時間 | 星期二 15:50~17:50，星期六 14:00~16:00 |
| 本學期教學目標 | 基本防身技能 |
| 招生年級 | 幼兒園 一~六級 |
| 招生人數上限 | 16 |
| 鐘點費(學校填寫) | |
| 加收材料費(上課第一天交給教練) | 新生:跆拳道服 1300、護具 1000 元 |
| 材料費購買項目(<input type="checkbox"/> 可以不買 <input checked="" type="checkbox"/> 一定要買) | 一定要買 |
| 授課老師姓名 | 黃俊陽 |

課程規劃表

| 週數 | 課程內容 | 週數 | 課程內容 |
|----|--------------------------|----|------|
| 1 | 拳道介紹 預備動作 步法 馬步+ 正拳攻擊 | 8 | 基礎對練 |
| 2 | 頭部防禦、前抬腿 | 9 | 基礎對練 |
| 3 | 下部防禦、前踢 | 10 | 基礎對練 |
| 4 | 中端防禦、腳背旋踢 | 11 | 基礎對練 |
| 5 | 步伐(自然步、弓箭步) 踢靶 | 12 | 基礎對練 |
| 6 | 踢靶、品勢教學 | 13 | 基礎對練 |
| 7 | 踢靶、品勢教學 | 14 | 總複習 |

PS. 本學期社團開課報名表請協助於 113.12.27 (五) 前回傳檔案給學務處 袁主任。謝謝~~