

【附件三】

桃園市平鎮區新榮國小 110 上學年度課後社團課程計劃簡表
(跆拳道) 社團

(於校網公告授課教師課程內容)

堂次	授課內容	備註
1	課前宣導注意事項. 平行姿勢. 體能運動	
2	平行姿勢. 馬步正拳攻擊. 體能運動	
3	平行姿勢. 馬步正拳攻擊. 體能訓練	
4	步法訓練. 馬步正拳攻擊. 體能訓練	
5	馬步正拳攻擊. 前抬腳. 體能訓練.	
6	手部防禦訓練. 前抬腳. 體能訓練	
7	前抬腳. 前踢. 旋踢. 體能訓練	
8	各基本型場動作 1~6 個動作. 體能訓練	
9	各基本型場動作 1~6 個動作. 前抬腳. 前踢. 旋踢. 體能訓練	
10	各基本型場動作(全). 體能訓練	
11	各基本型場動作(全). 體能訓練	
12	各基本型場動作(全). 踢擊動作複習. 體能訓練	
13	晉級測驗	
14	第二次補測驗. 擊破測驗. 頒發晉級道帶	

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。
教材費檔案格式請自行運用。