

桃園市中壢區新明國民小學 113 學年度（上）課後社團活動課程教學實施計劃

社團名稱：跆拳道社團

上課時間：星期三 12：50-14：50 對象：本校一～六年級學生

一、課程活動時間及內容

編號	日期	課程內容	備註
1	09/11	師資介紹，禮節講解(套量道服)、 正確暖身操運動教學講解	
2	09/18	平行姿勢預備、馬步正拳攻擊	
3	09/25	足技:前抬腳基本動作教學踢靶練習	
4	10/02	足技:前腳旋踢基本動作教學踢靶練習	
5	10/09	足技:旋踢基本動作教學踢靶練習	
6	10/16	足技:前踢基本動作教學踢靶練習	
7	10/23	足技:下壓基本動作教學踢靶練習	
8	10/30	品勢:四周攻防步伐講解與練習	
9	11/06	品勢:太極一章講解與練習	
10	11/13	踢靶踢擊訓練	
11	11/20	木板擊破練習	
12	11/27	品勢足技總複習模擬考試訓練	
13	12/04	品勢足技總複習模擬考試訓練	

二、任課教師學經歷：

編號	姓名	學歷	經歷	聯絡電話
1	陳大亮	高中	宏武跆拳道新明、新坡館館長	
2	張祐瑄	大學	宏武跆拳道新明、新坡館教練	

三、材料費（另計）：**道服一套 1600 元**

跆拳道鞋一雙 1400 元

訓練擊破板 200 元

以上材料，請向社團老師購買

備註:舊生已有道服、跆拳道鞋者無須購買，只需繳交訓練擊破板費用。