

桃園市中壢區新明國民小學 112 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 1 ～ 6 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	09/13	師資介紹，跆拳道講解及禮儀說明…等。	
2	09/20	平行姿勢準備步伐，正拳講解並練習。	
3	09/27	足技練習：前抬腳、下壓練習。	速度靶
4	10/04	旋踢扶牆分解練習，扶牆彈腿訓練。	速度靶
5	10/11	綜合體能訓練，擊破訓練	擊破板
6	10/18	四週攻防弓步步伐練習、正拳組合講解。	速度靶
7	10/25	四週攻防連續動作演練講解。	速度靶
8	11/01	旋踢踢擊動作踢靶踢擊訓練。	速度靶
9	11/08	旋踢扶牆分解踢擊練習、下壓動作講解。	速度靶
10	11/15	旋踢、下壓、扶牆彈腿踢擊練習。	速度靶
11	11/22	四週攻防、旋踢、下壓練習、擊破訓練。	速度靶 擊破板
12	11/29	綜合體能訓練，擊破訓練	速度靶 擊破板
13	12/06	期末晉級測驗、成果驗收。 學期總複習、綜合體能訓練，擊破訓練	擊破板

二、任課教師學經歷：

編號	姓名	學歷	經歷	聯絡電話
	陳大亮	國立楊梅高中	青埔、忠福、新坡國小社團教練 宏武跆拳道館總教練	

三、材料費（另計）：1. 道服一套 2 件式 \$1600 2. 跆拳道鞋 \$1400 共計 3000 元