

桃園市中壢區芭里國小 113 學年度第二學期社團申請計畫書

壹、社團名稱：[跆拳道]

貳、實施要點：

1. 上課時間：

☒週三社團：03/5(三)~6/4(三)，13:00-14:30，預計 15 次

(以上次數為暫定，定期評量不停課)

☐週五社團：03/7(五)~6/6(五)，13:00-14:30，預計 15 次

(以上次數暫定，定期評量不停課)

2. 招生對象：一年級~六年級

3. 人數上限：16 人，未達 6 人不開班。

4. 上課地點：☒室內一般教室 ☐戶外場地

5. 每次上課需支付的鐘點費(以 1.5 小時計):1600 元

6. 跆拳道服 1200 元(初學者)教練代理訂購 / 舊生不用購買道服

(請詳列材料費用途，包括：單價、數量，表格不足請自行增加)

品名	單價	數量	用途說明

備註：

1. 需配合學校各項展演機會，讓學生充分發揮所學，展示成果。

2. 開班資格，由芭里國小課外社團審查委員會開會決議為準。

參、教學目標：

推行全民體育增進國民身心健康、培養奮發蓬勃積極進取之精神

肆、社團活動簡介：

保持良好適當運動、培養學生第二專長。

社團教學課程進度表

次數	日期 (三)	授課內容	備註
1	3/5	認識跆拳道、精神禮節養成教育	
2	3/12	跆拳道基本動作解說、體適能訓練	
3	3/19	手部基本動作示範. 講解. 練習 手部上、中、下防禦，組合應用練習	
4	3/26	腳部基本動作示範. 講解. 練習 腳部上、中、下防禦，組合應用練習	
5	4/2	正拳、馬步正拳攻擊練習、基本踢擊動作練習	
6	4/9	正拳、馬步正拳攻擊練習、基本踢擊動作練習	
7	4/16	基本足技攻擊踢靶練習 踢靶組合練習(旋踢、下壓、應用攻擊)	
8	4/23	基本足技攻擊踢靶練習 踢靶組合練習(旋踢、下壓、應用攻擊)	

9	4/30	型場練習(按色帶級數分別進行)	
10	5/7	型場練習(按色帶級數分別進行)	
11	5/14	踢靶練習	
12	5/21	模擬測驗、綜合練習	
13	5/28	模擬測驗、綜合練習	
14	6/4	全方位總複習	
15	6/11	全方位總複習	