

桃園市富岡國小(109)學年度第(2)學期課

後社團活動授課內容計畫書

◎授課教師：張長益

社團名稱	跆拳道社	指定學生年級	1-6	上課人數	(10)人開課 (20)人額滿	上課地點	中廊
上課日	星期【三】(1300-1430)	課程要求					
教材或其他額外收費	總費用：2000 元 (包含材料費 元)	1、請詳細說明 2、125字以內					
上課週次或堂次	進度表 授課內容簡述	備註	上課週次或堂次	進度表 授課內容簡述	備註		
1	跆拳道介紹說明 基本動作教學		9	複習一章1-12動作 手部動作教學			
2	基本手部動作 體適能活動		10	步伐移位+踢擊 太極一章最後6動作			
3	基本腳部動作 手部動作複習		11	手部攻擊動作訓練 複習一章			
4	步伐訓練 腳部動作複習		12	腳部踢擊+移位 體適能活動			
5	進階手部動作 步伐移位訓練		13	對打進階動作 複習一章			
6	腳部踢擊+移位 太極一章前6動作		14	總複習			
7	手部+步伐訓練 複習一章動作		15	總複習+小測驗			
8	對打動作教學 太極一章後6動作						