

## 新北市三重國小 114 學年度暑假課外社團教學計畫

◎課程名稱：跆拳道

◎上課時間：

■第二梯次：115.7.13(一)~115.7.17(五)，共五天，上午 9:00-12:00(每天課程四節課)

◎招生年級：1~5 年級

◎授課老師：劉美香

◎課程簡介：

跆拳道推崇“禮始禮終”的尚武精神，讓孩子理解“禮”的含義，知道怎樣做才是“禮”的表現。

學習跆拳道對兒童不僅培養意志力，增加自信心，強壯體質,使身體更加輕盈敏捷，持續訓練能促進兒童骨骼的生長，提高心肺功能，又能防身還能培養專注力！

◎教學進度：如下表。

次別	日期	活動內容	備註
1	7/13(一)	跆拳道禮節及注意事項、體能練習、馬步正拳攻防練習、速度靶下壓練習、前踢訓練。	
2	7/14(二)	跆拳道品勢基本動作練習、太極一場練習、速度靶下壓練習、前踢訓練。	
3	7/15(三)	柔軟度訓練，跆拳道攻防動作訓練。太極一~二場練習、約束對練、旋踢、後踢練習。	
4	7/16(四)	旋踢前進後退訓練、分組後踢功力訓練、側踢功力訓練、品勢 1~4 場練習。	
5	7/17(五)	暑假結束測驗、飛越側踢練習、自由約束對練。	