

107-2 康橋國際學校外聘社團課程大綱

課程所需教本與教材：無

課程所需校方採購材料：無

學生須自備物品：跆拳道道服及道帶

授課教師	許智皓	授課項目	週四跆拳道
授課時間	小學課後(週一至週五課後時間 17:00-18:30·小學樂團為週二、週四)		
課程目標	完成該色帶階級學習之品勢和足技		
教學方式	上課幽默風趣但又不隨便，課程目標清楚明確同時具有挑戰性。		
備註	課程內容會視班級學習狀況做些微調整		
教學大綱			
週次	教學主題	課程內容	
第一週	認識跆拳道/說明上課程序、暖身操教學		
第二週	基本手部動作教學：平行準備姿勢、馬步、正拳		
第三週	基本足技動作教學：戰鬥姿勢、跳動步伐、前抬腳、前踢		
第四週	基本手部動作複習及運用：馬步、弓步、正拳、下防、側防		
第五週	基礎體能訓練：跑步、協調體能活動		
第六週	基本手部動作複習及運用：馬步、弓步、正拳、下防、側防、上防、內防		

第七週	基礎體能訓練：肌力、肌耐力、爆發力、柔軟度訓練
第八週	各階級分組品勢訓練：太極一章至八章，前 6 動動作練習
第九週	各階級分組品勢訓練：太極一章至八章，前 20 動動作練習
第十週	各組足技動作練習：前踢、旋踢、後踢、側踢
第十一週	品勢動作複習：測驗品勢動作熟練度加強
第十二週	足技動作複習：測驗足技動作熟練度加強
第十三週	進階體能訓練：協調、平衡、肌力、反應力訓練
第十四週	品勢動作複習：測驗品勢動作熟練度加強、連續動作練習
第十五週	足技動作複習：測驗足技動作熟練度加強、踢靶練習
第十六週	模擬測驗：將考試內容全部複習
第十七週	期末晉級測驗
第十八週	補測驗、頒發測驗通過道帶、期末小活動
第十九週	無
第二十週	無