

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：跆拳道服

學生須自備物品：無

授課教師	黃永偉	授課項目	週二跆拳道、週四跆拳道
授課時間	小學課間 (週二 3-4 高年級、週四 5-6 中年級、週四 7-8 低年級) , 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	提升運動能力,學會自我保護,提升跆拳道的級數		
教學方式	注重禮節及上課態度,時以笑話帶動上課氣氛減輕學員的疲勞感		
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	禮節.定力訓練/立姿.敬禮.手部準備動作		
第二週	手部動作/馬步正拳.弓步下防		
第三週	手部動作/ 弓步側防.上防		
第四週	手部動作/馬步正拳.四向防禦		
第五週	手部動作/馬步正拳.四向防禦換步		
第六週	足技/前抬腳.前踢		

第七週	足技/前抬腳.前踢.旋踢
第八週	足技/前抬腳.前踢.旋踢.下壓
第九週	品勢/太極一章前 10 動(共 18 個動作)
第十週	品勢/太極一章全部
第十一週	品勢/太極二章前 10 動(共 18 個動作)
第十二週	品勢/太極二章全
第十三週	綜合複習/足技動作全
第十四週	綜合複習/手部動作及品勢全
第十五週	審查/依照不同級數做晉級測驗
第十六週	審查/依照不同級數做晉級測驗
第十七週	協調性運動/趣味體適能以及頒發證書及道帶
第十八週	協調性運動/單腳支撐力及柔軟度練習
第十九週	防身術/自我保護概念.逃脫術
第二十週	防身術/擒拿.打擊術