

桃園市大溪區仁和國小112學年度第2學期社團課程計劃表

(跆拳道B) 社_請另建立副本後填寫資料再上傳

堂次	授課內容	備註
1	上課注意事項、兒童體適能、複習足技品勢動作。	
2	基本跆拳道技能：前抬腿、前踢、旋踢、側踢等動作。	
3	基本跆拳道品勢：太極一章、基本手技。	
4	兒童體適能、體能遊戲。	
5	基本跆拳道技能：前抬腿、前踢、旋踢、側踢等動作。	
6	基本跆拳道品勢：太極一、二章、基本手技。	
7	兒童體適能、體能遊戲。	
8	基本跆拳道品勢：馬步正拳連續攻擊、行步內防。	
9	協調訓練、兒童體適能。	
10	基本跆拳道技能：前抬腿、前踢、旋踢、側踢等動作。	
11	基本跆拳道品勢：太極一、二章、基本手技。	
12	基本跆拳道技能：前抬腿、前踢、旋踢、側踢等動作。	

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。

教材費檔案格式請自行運用。