

建德國小 107 學年度課後社團跆拳道週一班

上課日期:2/21(四)至 5/31(五)

停課日期:2/28(四)、3/1(五)、4/3(三)、4/4(四)、4/5(五)

游泳社團 3/20(三)開始上課(只上 10 次課)

| 次數 | 授課內容                                           | 備註 |
|----|------------------------------------------------|----|
| 1  | 1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練<br>3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊   |    |
| 2  | 1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練<br>3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊  |    |
| 3  | 1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練<br>3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊   |    |
| 4  | 1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練<br>3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊  |    |
| 5  | 1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練<br>3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊  |    |
| 6  | 1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練<br>3. 基本動作踢擊 4. 分級專長動作踢擊 |    |
| 7  | 1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練<br>3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊   |    |
| 8  | 1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練<br>3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊  |    |
| 9  | 1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練<br>3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊  |    |
| 10 | 1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練<br>3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊   |    |
| 11 | 1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練<br>3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊   |    |
| 12 | 1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練<br>3. 連續動作踢擊 4. 晉級動作教學  |    |
| 13 | 1. 熱身伸展活動 2. 分級專長動作踢擊<br>3. 晉級動作複習 4. 晉級測驗     |    |
| 14 | 1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練<br>3. 基本動作踢擊 4. 連續踢靶踢擊   |    |