

建德國小 107 學年度課後社團跆拳道週五班

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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 3. 基本動作踢擊 4. 連續踢靶踢擊	