臺南市仁愛國小109學年度 第一學期社團 課程規劃表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 社團名稱 | | 跆拳小子B班 | 指導老師 | 謝孟欣教練  0933-697-586 | |
| 上課時間 | | 每週五 12：50 ～14：20 | 上課地點 | 東南棟3F 多功能教室B | |
| 參加年級/  人數 | | 【 一至四 】年級 ，【 10 】人開班，上限【 15 】人 | | | |
| 教材或  其他額外收費 | | 【**道服費用**】跆拳道正規道服一套、短袖訓練T恤一件，共**1000元**。(已有道服的學員可不購買)  【**期末測驗/晉級費用**】通過測驗可獲頒由中華民國跆拳道協會認證之「級證」以及所通過之級數之道帶一條，費用為**500元**。 | | | |
| 課程簡介 | | 跆拳道是個多面向的運動，對小朋友體能、肌力、平衡感、協調性上都有很適宜的鍛鍊，同時也強調身體柔軟度的延展，可活絡筋骨；對端正的儀態也相當要求，在專注力、穩定性上也能循序養成！  再者，防身運動的學習對孩子本身是很受益的~! 膽量的訓練、危機應變能力的加強，都可以讓他們在必要時懂得如何採取最有效的處理；另一方面不可偏廢的，也是武德的養成，放與收之間的學習，是每個跆拳道孩子最重要的成熟度養成課程喔！ | | | |
| 週次 | 日期 | 課程內容 | | | 備註 |
| 1 | 9/18(五) | 【認識跆拳道】  1、跆拳道緣起及發展過程2、品勢與對打的差別 | | |  |
| 2 | 9/25(五) | 【全身伸展柔軟度訓練】  1、熱身  2、全身拉筋要領 | | |  |
| 3 | 10/2(五) | ★停課一次 | | | 中秋節連假 |
| 4 | 10/9(五) | ★停課一次 | | | 國慶連假 |
| 5 | 10/16(五) | 【根技訓練】  1、熱身、拉筋2、熱聲  3、手腳攻擊要領 | | |  |
| 6 | 10/23(五) | 【基本動作訓練】  1、熱身、拉筋2、基本動作學習：步伐、手部動作 | | |  |
| 7 | 10/30(五) | 【速度靶練習Ⅰ】  1、熱身、拉筋2、實際踢擊訓練 | | |  |
| 8 | 11/6(五) | 【體能及肌力訓練Ⅰ】  1、熱身、拉筋2、跑步、馬克操  3、繩梯訓練 4、收操 | | | 期中考(11/3-11/4)完正常上課 |
| 9 | 11/13(五) | 【型場學習Ⅰ】  1、熱身、拉筋2、「太極一章」等教學 | | |  |
| 10 | 11/20(五) | 【行進間動作學習】  1、熱身、拉筋 2、腿部動作複習  3、學習目標距離間的控制與掌握 | | |  |
| 11 | 11/27(五) | 【分組練習Ⅰ】  1、熱身、拉筋 2、實際拿靶踢擊：速度靶及防禦靶  3、收操 | | |  |
| 12 | 12/4(五) | 【型場學習Ⅱ】  1、熱身、拉筋 2、基本動作複習：腳部、步伐、手部動作  3、「太極一章」等複習 | | |  |
| 13 | 12/11(五) | 【基本防身教學】  1、熱身、拉筋2、認識身體要害  3、學習防禦能力 | | |  |
| 14 | 12/18(五) | 【學習測驗之一】  1、熱身、拉筋2、基本動作複習：腳部、步伐、手部動作  3、基本動作測驗：腳部、步伐、手部動作 | | |  |
| 15 | 12/25(五) | 【學習測驗之二】  1、熱身、拉筋2、太極一章演練  3、太極一章測驗 | | |  |
| 16 | 1/1(五) | ★停課一次 | | | 元旦放假 |
| 17 | 1/8(五) | 【學習測驗之三】  1、熱身、拉筋2、期末總演練  3、未通過之學員補測 | | |  |
| 【道服費用】跆拳道正規道服一套、短袖訓練T恤一件，共1000元。(已有道服的學員可不購買)  【期末測驗/晉級費用】通過測驗可獲頒由中華民國跆拳道協會認證之「級證」以及所通過之級數之道帶一條，費用為500元。 | | | | | |

**★本學期統一停課時間：**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 10/1(四)中秋節放假 |
| 2 | 10/2(五)彈性放假 |
| 3 | 10/9(五)彈性放假 |
| 4 | 10/10(六)國慶放假 |
| 5 | 11/3(二)、11/4(三)期中評量 |
| 6 | 1/1(五)元旦放假 |
| 7 | 1/12(二)、1/13(三)期末評量 |