

110(下)課後社團-申請表件 2-授課內容計畫書

◎社團/班級名稱：【跆拳道】

◎班次：■週二班 ☐週三班 ☐週五班

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1		相見歡，跆拳道禮節.跆拳道基本動作。	
2		體能訓練、馬步正拳攻防練習、踢靶腿擊下壓動作練習。	
3		體適能訓練.速度靶下壓練習.品勢基本動作練習。	
4		中靶前踢練習.跆拳道柔軟度練習.攻防動作訓練。	
5		跆拳道手部攻防基本動作練習.品勢太極一場練習。	
6		跆拳道趣味體能訓練、中靶功力訓練。	
7		品勢基本動作及太極一場練習。速度靶前踢、下壓踢擊訓練。	
8		跆拳道基本動作複習及旋踢練習。	
9		柔軟度練習、中靶前踢功力訓練、太極二場練習。	
10		跆拳道品勢動作練習、約束對練及中靶旋踢功力訓練。	
11		體能練習.太極一場練習.速度靶下壓、側踢訓練。	
12		旋踢中靶練習.品勢型場練習..速度靶踢擊訓練。	
13		約束對練訓練.太極三場練習.前踢.側踢訓練.	
14		跆拳道測驗、跆拳道攻防動作總練習。	
15		基本防身練習.品勢型場練習.速度靶前踢、側踢訓練。	

110(下)課後社團-申請表件 3-材料費明細表

◎社團/班級名稱：【跆拳道】

◎道服費用：【跆拳道進口標準道服 1200 】元

◎下列採購之教材：

■ 其他(請說明)：跆拳道道服可自備，有需要可向講師購買。
