

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度上學期  
( 跆拳道社 ) 教學計劃表

教學目標及課程內容簡介

一、上課時段：每週一、五 15:40~17:00

二、招生對象：一至六年級

三、課程簡介

透過跆拳道訓練，孩子們能進行全身性的運動，促進血液循環，強化心肺功能，有效提升免疫系統的活性。同時，跆拳道注重肢體的協調性與平衡感，能幫助孩子提升體能與專注力，讓他們在成長過程中更加健康有活力。

此外，跆拳道的學習過程還能培養孩子的紀律性與自信心。透過反覆的動作練習與達成目標的成就感，從中建立堅毅的性格，同時在愉快的氛圍中釋放多餘精力。

師資簡介

指導老師：巫雨庭 教練

- 2024 巴黎奧運跆拳道裁判
- 2020 東京奧運跆拳道裁判
- WT 世界跆拳道聯盟競技國際裁判
- 中華民國跆拳道協會伍段
- 超極跆拳道館、超極健身工作室 負責人

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度第 一 學期跆拳道社(周一)教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	9/15	課程介紹、跆拳道起源
2	9/22	基礎體適能 1、前抬腳
3	10/13	前踢、下防
4	10/20	前踢、上防
5	10/27	前踢、中防
6	11/3	組合技術
7	11/10	基礎體適能 2
8	11/17	旋踢基本動作
9	12/1	旋踢基本動作
10	12/8	太極一章 1~6
11	12/15	太極一章 7~12
12	12/22	太極一章 13~18
13	12/29	太極一章總複習
14	115/1/5	學期成果總驗收

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度第 一 學期跆拳道社(周五)教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	9/19	課程介紹、跆拳道起源
2	9/26	基礎體適能 1、前抬腳
3	10/3	前踢、下防
4	10/17	前踢、上防
5	10/31	前踢、中防
6	11/7	組合技術
7	11/14	基礎體適能 2
8	11/21	旋踢基本動作
9	11/28	旋踢基本動作
10	12/5	太極一章 1~6
11	12/12	太極一章 7~12
12	12/19	太極一章 13~18
13	12/26	太極一章總複習
14	115/1/2	學期成果總驗收

承辦人：

學務處：

校長：