

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：