

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度下學期  
( 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 二 學期 跆拳道 社教學計畫表

次數	日期	授課內容
1		課程介紹、跆拳道起源
2		基礎體適能 1、前抬腳
3		前踢、下防
4		前踢、上防
5		下壓、中防
6		組合技術
7		基礎體適能 2
8		旋踢基本動作
9		太極一章 1~6
10		踢擊組合動作
11		太極一章 7~12
12		太極一章 13~18
13		太極一章總複習、連續踢擊測驗
14		學期成果總驗收

承辦人：

學務處：

校長：