

苗栗縣竹南國民小學 115 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：115 年度第一學期，每週一、五 15:40~17:00

二、招生對象：一~六 年級，10 人以上開班，16 人為限。

三、課程簡介

(一)課程目標：

跆拳道基本踢擊動作及太極一、二章

(二)課程內容簡介：

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

學歷：台北市立大學碩士

經歷：

- 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 115 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	9/21	課程介紹、跆拳道起源
2	10/5	基礎體適能 1、前抬腳
3	10/12	前踢、下防
4	10/19	前踢、上防
5	11/2	下壓、中防
6	11/9	組合技術
7	11/16	基礎體適能 2
8	11/23	旋踢基本動作
9	11/30	太極一章、二章 1~6
10	12/14	踢擊組合動作
11	12/2	太極一章、二章 7~12
12	12/28	太極一章、二章 13~18
13	116/1/4	太極一章、二章總複習、連續踢擊測驗
14	116/1/11	學期成果總驗收

承辦人：

學務處：

校長：

苗栗縣竹南國民小學 115 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	9/18	課程介紹、跆拳道起源
2	10/2	基礎體適能 1、前抬腳
3	10/16	前踢、下防
4	10/23	前踢、上防
5	10/30	下壓、中防
6	11/6	組合技術
7	11/13	基礎體適能 2
8	11/20	旋踢基本動作
9	11/27	太極一章、二章 1~6
10	12/4	踢擊組合動作
11	12/11	太極一章、二章 7~12
12	12/18	太極一章、二章 13~18
13	116/1/8	太極一章、二章總複習、連續踢擊測驗
14	116/1/15	學期成果總驗收

承辦人：

學務處：

校長：