**臺南市文元國小113學年度第1學期課後社團課程表**

※社團名稱：跆拳道A

※上課時間：每週 一 上/下午 16:00 ~ 18:00

※上課地點：穿堂

※授課老師：蔡冠勛

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **次別** | **上課日期** | **課程內容** | **學生自備** | **老師提供** | **備註** |
| 1 | 9/16 | 跆拳簡介、基礎運動 |  |  |  |
| 2 | 9/23 | 足技訓練 |  |  |  |
| 3 | 9/30 | 型場訓練 |  |  |  |
| 4 | 10/7 | 踢靶訓練 |  |  |  |
| 5 | 10/14 | 足技、踢靶訓練 |  |  |  |
| 6 | 10/21 | 足技、型場訓練 |  |  |  |
| 7 | 10/28 | 踢靶互擊訓練 |  |  |  |
| 8 | 11/4 | 足技、踢靶、型場訓練 |  |  |  |
| 9 | 11/11 | 自由對練訓練 |  |  |  |
| 10 | 11/18 | 互擊對練 |  |  |  |
| 11 | 11/25 | 移位攻擊訓練 |  |  |  |
| 12 | 12/2 | 自由對練訓練 |  |  |  |
| 13 | 12/9 | 總複習 |  |  |  |
| 14 | 12/16 | 期末測驗 |  |  |  |
| 15 | 12/23 | 期末測驗 |  |  |  |
| 課程簡介 | 基本體能訓練、防身術練習、自信心培養。激發潛能，肯定自我，從學習中得到成就感，並培養互助合作的團隊精神，建立良好的人際關係。 |

**臺南市文元國小113學年度第1學期課後社團課程表**

※社團名稱：跆拳道B

※上課時間：每週 二 上/下午 16:00 ~ 18:00

※上課地點：穿堂

※授課老師：蔡冠勛

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **次別** | **上課日期** | **課程內容** | **學生自備** | **老師提供** | **備註** |
| 1 | 9/24 | 跆拳簡介、基礎運動 |  |  |  |
| 2 | 10/8 | 足技訓練 |  |  |  |
| 3 | 10/22 | 型場訓練 |  |  |  |
| 4 | 10/29 | 踢靶訓練 |  |  |  |
| 5 | 11/5 | 足技、踢靶訓練 |  |  |  |
| 6 | 11/12 | 足技、型場訓練 |  |  |  |
| 7 | 11/19 | 足技、踢靶、型場訓練 |  |  |  |
| 8 | 11/26 | 自由對練訓練 |  |  |  |
| 9 | 12/3 | 互擊對練 |  |  |  |
| 10 | 12/10 | 移位攻擊訓練 |  |  |  |
| 11 | 12/17 | 自由對練訓練 |  |  |  |
| 12 | 12/24 | 總複習 期末測驗 |  |  |  |
| 課程簡介 | 基本體能訓練、防身術練習、自信心培養。激發潛能，肯定自我，從學習中得到成就感，並培養互助合作的團隊精神，建立良好的人際關係。 |