**臺南市文元國小113學年度第2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：川堂

※授課老師：蔡冠勛 0981146559、蔡介溪 0938580156

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **次別** | **上課日期** | **課程內容** | **學生自備** | **老師提供** | **備註** |
| 1 | 2/24 | 跆拳簡介、基礎運動 |  |  |  |
| 2 | 3/3 | 足技訓練 |  |  |  |
| 3 | 3/10 | 型場訓練 |  |  |  |
| 4 | 3/17 | 踢靶訓練 |  |  |  |
| 5 | 3/24 | 足技、踢靶訓練 |  |  |  |
| 6 | 3/31 | 足技、型場訓練 |  |  |  |
| 7 | 4/7 | 踢靶互擊訓練 |  |  |  |
| 8 | 4/14 | 足技、踢靶、型場訓練 |  |  |  |
| 9 | 4/28 | 自由對練訓練 |  |  |  |
| 10 | 5/5 | 互擊對練 |  |  |  |
| 11 | 5/12 | 移位攻擊訓練 |  |  |  |
| 12 | 5/19 | 自由對練訓練 |  |  |  |
| 13 | 5/26 | 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。