

桃園市大溪區大溪國小 111 學年度第一學期學生多元成長營課程計
劃表

(跆拳道) 社

堂次	授課內容	備註
1	基礎體能	
2	敏捷、協調訓練	
3	基本跆拳道動作(馬步正拳)	
4	反應、速度練習	
5	足技動作步伐練習	
6	跆拳道踢擊動作	
7	跆拳道太極一章(1~6 動作)	
8	旋踢、側踢基本練習	
9	跆拳道太極一章(6~14 動作)	
10	體勢能訓練	
11	對練說明、講解規則	
12	踢靶練習	
13	總複習	
14	晉級考試	