



聖心小學 112 學年度上學期展延課程綱要規劃表

【社團名稱： 進階跆拳道 授課教師： 鄭文凱 】

週次	日期	課程綱要	備註
1	8/27-9/2	自我介紹、基本踢擊	8/30(三)展延課程開始
2	9/3-9/9	品勢訓練、基本踢擊	
3	9/10-9/16	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	
4	9/17-9/23	對打訓練	
5	9/24-9/30		9/29(五)中秋節停課
6	10/1-10/7	品勢訓練、基本踢擊	
7	10/8-10/14	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	10/9-10(一、二)雙十節停課
8	10/15-10/21	對打訓練、基本踢擊	
9	10/22-10/28	步法訓練、體能訓練	
10	10/29-11/4	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	
11	11/5-11/11	品勢訓練、基本踢擊	
12	11/12-11/18	步法訓練、體能訓練	
13	11/19-11/25	對打訓練、基本踢擊	
14	11/26-12/2	品勢訓練、基本踢擊	
15	12/3-12/9	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	
16	12/10-12/16	步法訓練、體能訓練	
17	12/17-12/23	對打訓練、基本踢擊	
18	12/24-12/30		12/29(五)園遊會補假停課
19	12/31-1/6	綜合訓練	1/1(一)元旦停課
20	1/7-1/13	綜合訓練	1/12(五)展延課程結束

備註：

1. 本校適逢週六補班補課日，皆無課後班。
2. 8/30(三)展延課程開始、1/12(五)最後一次上課。
3. 9/29(五)、10/9-10(一、二)、12/29(五)、1/1(一)皆放假停課。