聖心小學 112 學年度下學期展延課程綱要規劃表

【社團名稱：跆拳道　　授課教師：郭怡岑】

週次	日期	課程綱要	備註
1	2/16 開學	自我介紹、基本踢擊	2/16(五)當天有課後班 2/17(六)無課後班
2	2/19-2/23	品勢訓練、基本踢擊	
3	2/26-3/1	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	
4	3/4-3/8	對打訓練	2/28(三)和平紀念日停課
5	3/11-3/15	品勢訓練、基本踢擊	
6	3/18-3/22	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	
7	3/25-3/29	對打訓練、基本踢擊	
8	4/1-4/5	品勢訓練、基本踢擊	4/3-5(三-五) 運動會補假+清明節停課
9	4/8-4/12	步法訓練、體能訓練	
10	4/15-4/19	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	
11	4/22-4/26	品勢訓練、基本踢擊	
12	4/29-5/3	步法訓練、體能訓練	
13	5/6-5/10	對打訓練、基本踢擊	
14	5/13-5/17	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	5/17(五)成果展停課

15	5/20-5/24	品勢訓練、基本踢擊	
16	5/27-5/31	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	
17	6/3-6/7	步法訓練、體能訓練	
18	6/10-6/14	綜合訓練	6/10(一)端午節停課 6/13(四)六年級最後一次上課
19	6/17-6/21	晉級測驗	
20	6/24-6/28	6/27(四)一至五年級、最後一次上課	