



新北市私立聖心國民小學 113 學年度上學期展延課程綱要規劃表

【展延課程名稱： 進階跆拳道 授課教師： 鄭文凱】

週次	日期	課程綱要	備註
1	8/30(五)	自我介紹、基本踢擊	8/30(五)展延課程開始
2	9/2-9/6	品勢訓練、基本踢擊	
3	9/9-9/13	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	
4	9/16-9/20	品勢訓練、基本踢擊	9/17(二)中秋節放假
5	9/23-9/27	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	
6	9/30-10/4	品勢訓練、基本踢擊	
7	10/7-10/11	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	10/10(四)國慶日放假
8	10/14-10/18	對打訓練、基本踢擊	
9	10/21-10/25	步法訓練、體能訓練	
10	10/28-11/1	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	
11	11/4-11/8	品勢訓練、基本踢擊	11/4(一)本校園遊會補假
12	11/11-11/15	品勢訓練、基本踢擊	
13	11/18-11/22	步法訓練、體能訓練	
14	11/25-11/29	對打訓練、基本踢擊	
15	12/2-12/6	品勢訓練、基本踢擊	
16	12/9-12/13	肌耐力訓練、技術踢擊訓練	
17	12/16-12/20	步法訓練、體能訓練	
18	12/23-12/27	對打訓練、基本踢擊	
19	12/30-1/3	綜合訓練	1/1(三)元旦放假
20	1/6-1/10	綜合訓練	
21	1/13-1/16		1/16(四)為最後展延上課日

備註： 8/30(五)展延課程開始、1/16(四)最後一次上課。

9/17(二)、10/10(四)、11/4(一)、1/1(三)本校展延課程皆停課一次。