

頂番國小 115 學年度上學期 跆拳道 社團上課進度表

節次	上課內容
1	認識跆拳道，基礎步伐介紹:弓箭步、平行步、馬步。
2	抬膝踢擊練習:下壓、前踢、腳背旋踢、側踢...
3	步伐位移訓練，前後左右以側併步的方式呈現腳步變化。
4	正拳準確位置練習，以目標點為攻擊重點，朝著踢靶做動作。
5	增進品勢套入練習，讓小朋友熟記各個品勢動作。
6	拆解品勢動作為；下防、中防、上防、手刀內防、側防等等...
7	品勢太極四章訓練，使小朋友熟記 18 個動作套入。
8	對練模擬對練，以雙人為一組，做空踢模擬練習。不受傷為原則
9	藍帶子基礎之上者，穿著全套護具，實際練習對打。不受傷為原則 把平常所學的技巧用於對練上，更能提升保護自己的真實度。
10	複習品勢以及足技綜合動作。
11	期末動作檢查與測驗