

桃園市中壢區中原國小 109 學年度上學期【 跆拳道 】社團課程設計表

堂次	教學內容	備註
1	(一) 介紹跆拳道歷史 (二) 暖身操 (三) 練習協調性、敏捷 (四) 馬步正拳攻擊 (五) 反應力遊戲 (六) 收操	
2	(一) 暖身操 (二) 正拳的正確握法 (三) 準度練習 (四) 練習敏捷及協調性 (五) 收操	
3	(一) 暖身操 (二) 跆拳道基本踢擊動作：前抬腿 (三) 準度練習 (四) 練習速度及心肺 (五) 表達遊戲 (六) 收操	
4	(一) 暖身操 (二) 跆拳道基本踢擊動作：下壓踢 (三) 準度練習 (四) 練習敏捷及爆發力 (五) 收操	
5	(一) 暖身操 (二) 動態熱身馬克操 (三) 手部防禦，保護自我 (四) 綜合體能訓練 (五) 領導者遊戲 (六) 收操	
6	(一) 暖身操 (二) 動態熱身馬克操 (三) 手部防禦加腳部攻擊 (四) 練習敏捷、爆發力 (五) 收操	
7	(一) 暖身操 (二) 跆拳道套路（太極一章） (三) 手眼協調遊戲 (四) 收操	

8	(一) 暖身操 (二) 踢擊動作：前抬腿、下壓、前踢 (三) 準度練習 (四) 收操	
9	(一) 暖身操 (二) 動態熱身馬克操： (三) 踢擊動作：側踢、旋踢 (四) 踢擊準度遊戲 (五) 收操	
10	(一) 暖身操 (二) 跆拳道基本踢擊動作：前抬腿、前踢、側踢、旋踢 (三) 協調練習 (四) 心肺練習 (五) 足球遊戲 (六) 收操 (七) 總結	

桃園市中壢區中原國小 109 學年度下學期【 跆拳道 】社團課程設計表

堂次	教學內容	備註
1	(一) 暖身操 (二) 動態熱身馬克操 (三) 手部防禦加腳部攻擊 (四) 練習敏捷、爆發力 (五) 收操	
2	(一) 暖身操 (二) 跆拳道套路（太極一章） (三) 手眼協調遊戲 (四) 收操	
3	(一) 暖身操 (二) 踢擊動作：前抬腿、下壓、前踢 (三) 準度練習 (四) 收操	
4	(一) 暖身操 (二) 動態熱身馬克操： (三) 踢擊動作：側踢、旋踢 (四) 踢擊準度遊戲	

	(五) 收操	
5	(一) 暖身操 (二) 動態熱身馬克操 (三) 手部防禦，保護自我 (四) 綜合體能訓練 (五) 領導者遊戲 (六) 收操	
6	(一) 暖身操 (二) 動態熱身馬克操 (三) 手部防禦加腳部攻擊 (四) 練習敏捷、爆發力 (五) 收操	
7	(一) 暖身操 (二) 跆拳道套路（太極一章） (三) 手眼協調遊戲 (四) 收操	
8	(一) 暖身操 (二) 踢擊動作：前抬腿、下壓、前踢 (三) 準度練習 (四) 收操	
9	(一) 暖身操 (二) 動態熱身馬克操： (三) 踢擊動作：側踢、旋踢 (四) 踢擊準度遊戲 (五) 收操	
10	(一) 暖身操 (二) 手部防禦 (三) 準度練習 (四) 跆拳道 123 遊戲 (五) 收操 (六) 總結	

