

桃園市立楊梅高中 115 學年度高一多元選修課程簡介

編號：11

課程名稱：	中文名稱： 跆拳道		
	英文名稱： Taekwondo		
授課年段：	一上、一下		學分總數：1
學習目標：	1. 能了解基本跆拳道運動對自我價值得肯定。 2. 能基本手部與腳部動作並學創作一套基本展演。 3. 能根據自我專長技能，學會解決問題的能力。 4. 能完成自我防衛與運動後的傷害及預防。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程準備	課程準備說明
	二	認識跆拳道運動	跆拳道認知與內涵。
	三	跆拳道基礎體適能	跆拳道基本跑、跳、肌力與核心訓練
	四	跆拳道基本動作-1	拳的攻擊。
	五	跆拳道基本動作-2	手部防禦動作
	六	跆拳道基本動作-3	腳部踢擊(前進攻擊與連續攻擊)
	七	跆拳道基本動作-4	腳部踢擊(反擊攻擊)
	八	跆拳道基本型場-5	品勢步法訓練
	九	跆拳道基本型場-6	太極一章演練
	十	跆拳道基本型場-7	太極二章演練
	十一	跆拳道基本型場-8	太極三章演練
	十二	跆拳道基本型場-9	創作品勢演練
	十三	跆拳道防身術	簡易防身術擒拿
	十四	對練比賽-1	實戰對打
	十五	對練比賽-2	實戰對打
	十六	對練比賽-3	實戰對打
	十七	運動按摩與防護-1	運動防護貼紮
	十八	運動按摩與防護-2	肌肉解剖與伸展放鬆紓壓
學習評量：	形成性與總結性評量		