



2025 / 2026 學年 餘暇活動章程

學部	中學部
餘暇活動資料	
活動名稱	跆拳道進階
對象年級	初一至高三(在校學習跆拳道一年或以上的學生)
上課時間	星期 <u>六</u> 時間：9：00-10：30
上課地點	☒ 校內 ☐ 校外，地址：
每位學生材料費	\$0
材料費包含之用品	/
學生上課需要自備的物品	跆拳道道服，搏擊用具
教學目標	● 透過跆拳道進階班培養學生的興趣、忍耐、自信及團隊精神。 ● 以禮始以禮終，培養良好的道德觀念，在訓練中改善及增強體質，磨練意志。 ● 提高身體素質及基礎技術與動作的規範性。 ● 學生完成課程可掌握基本搏擊、品勢、旋轉踢腳及空翻 ● 參加跆拳道比賽
內容簡介	適合有跆拳道基礎的學生(在校學習一年或以上的學生)。 學習跆拳道基本知識、禮義，認識手部及腳部在跆拳道上基本運用，學習手部防禦及攻擊技術、腳部踢擊，並提高學生頭腦與身體的協調能力、觀察力及專注力，亦會根據學生身體素質進行相應體能練習。 課程亦安排準備比賽的內容。
課程預期成效	1. 學生能掌握跆拳道知識及禮儀； 2. 能掌握基本馬步、手部基本防禦及攻擊技術； 3. 能掌握基本腳部踢擊； 4. 能掌握搏擊技術； 5. 提升體適能； 6. 能掌握旋轉踢腳及空翻； 7. 學生能參與及通過跆拳道色帶升級考試。

相關活動相片

