

新北市立蘆洲國民中學 112 學年度聯課課程進度表

社團名稱		跆拳道	上課時間	雙數週週五 14:05~15:50
授課教師		游日達		
上課 次數	日期 (週次)	單元名稱	課程內容	備 註
1	9/22 第 2 週	社團大觀園 尋尋覓覓選社團	認識社團、選社資料	8/22~9/1 線上選社 9/25~9/27 轉社申請 10/7 確定社員名單
2	10/06 第 4 週	社團初體驗	課程規劃介紹	
3	10/13 第 7 週	愛我所擇開心學	前踮腳、前踢、旋踢、下壓	
4	10/20 第 8 週		前踮腳、前踢、旋踢、下壓	
5	11/03 第 10 週		馬部正拳、弓步上防、弓步下防	
6	11/17 第 12 週		前腳-前踢、旋踢、下壓	
7	12/01 第 14 週		側踩、旋踢、下壓/前後腳	
8	12/22 第 16 週		前腳-前踢、旋踢、下壓	
9	12/29 第 18 週		側踩、旋踢、下壓/前後腳	
10	1/12 第 20 週		側踩、旋踢、下壓/前後腳	
11	2/23 第 2 週	練功房－ 成果展準備	太極一章	
12	3/08 第 4 週		太極一章	
13	3/22 第 6 週		側踩、旋踢、下壓/前後腳	動/靜態成果展調查
14	4/05 第 8 週		前腳-前踢、旋踢、下壓	清明連假
15	4/19 第 10 週		太極一章	
16	5/03 第 12 週		太極一章	
17	5/17 第 14 週		動態成果展彩排	動態成果展彩排
18	5/31 第 16 週		動態成果展	動態成果展
19	6/07 第 17 週	回顧點點滴滴	期末測驗	
20	6/28 第 20 週		結業式	結業式