

110 學年(上)萬芳國小初階 9-8 級上課進度表

第一節	9 級：正拳、前抬腿、內外掛抬腿	8 級：上端防禦、旋踢、下壓	跆拳道基本概念介紹	平衡感檢視、體適能檢視
第二節	9 級：弓步正拳、下端防禦、前踢	8 級：中、下端防禦、走步旋踢、下壓	跆拳道禮儀（武德、品德）	平衡感練習 體適能遊戲
第三節	9 級：上、中端防禦、前踢、旋踢	8 級：手部防禦、走步旋踢、下壓、	反應檢視 五感檢視	體適能遊戲
第四節	9 級：前踢、旋踢、太極一章（1-6）	8 級：太極二章（1-6）	反應練習	體適能遊戲
第五節	9 級：太極一章（1-6）	8 級：太極二章（1-10）	協調感練習	體適能遊戲
第六節	9 級：太極一章（1-10）	8 級：太極二章（1-10）	平衡感練習	體適能遊戲
第七節	9 級：太極一章（1-10）	8 級：太極二章（1-14）	反應練習	體適能遊戲
第八節	9 級：太極一章（1-14）	8 級：太極二章（1-14）	協調感練習	體適能遊戲
第九節	9 級：太極一章（1-14）	8 級：太極二章（1-14）	平衡感練習	體適能遊戲
第十節	9 級：太極一章（1-14）	8 級：太極二章（1-14）	反應練習	體適能遊戲
第十一節	9 級：太極一章（1-16）	8 級：太極二章（1-18）	協調感練習	體適能遊戲
第十二節	9 級：太極一章（1-16）	8 級：太極二章（1-18）	平衡感練習	體適能遊戲
第十三節	9 級：前	8 級：走步旋踢、走	反應練習	體適能遊戲

	踢、旋踢、太極一章	步下壓、太極二章		
第十四節	9 級：前踢、旋踢、太極一章	8 級：走步旋踢、走步下壓、太極二章	協調練習	體適能遊戲
第十五節	9 級：踢靶練習	8 級：踢靶練習	平衡練習	體適能遊戲
第十六節	9 級：踢靶練習、總複習	8 級：踢靶練習、總複習	反應練習	體適能遊戲
第十七節	9 級：測驗	8 級：測驗	測驗	測驗
第十八節	踢靶互動練習	踢靶互動練習	靈敏練習	體適能遊戲
第十九節	踢靶互動練習	踢靶互動練習	靈敏練習	體適能遊戲
第二十節	踢靶趣味踢擊	學期成果回顧	總講評	
期 末 測 驗 動作 (含 體 能 測驗)	9 級：正拳、前踢、旋踢、太極一章	8 級：上步旋踢、上步下壓、太極一、二章		

※體能測驗：撥地彈跳：低年級 30 下、中年級 50 下。

110 學年(上)萬芳國小進階 7-5 級上課進度表

第一節	7 級：上端防禦、旋踢、下壓、走步旋踢	6 級：手刀防禦、走步旋踢、跳旋踢
第二節	7 級：中、下端防禦、跳旋踢、跳下壓	6 級：三七步、跳旋踢、跳下壓、側踢
第三節	7 級：側掛抬腿、太極三章（1-6）	6 級：側踢、太極四章（1-7）
第四節	7 級：太極三章（1-10）	6 級：太極四章（1-7）
第五節	7 級：太極三章（1-10）	6 級：太極四章（1-11）
第六節	7 級：太極三章（1-10）	6 級：太極四章（1-11）
第七節	7 級：太極三章（1-10）	6 級：太極四章（1-11）
第八節	7 級：太極三章（1-14）	6 級：太極四章（1-14）
第九節	7 級：太極三章（1-14）	6 級：太極四章（1-14）
第十節	7 級：太極三章（1-18）	6 級：太極四章（1-14）
第十一節	7 級：太極三章（1-18）	6 級：太極四章（1-17）
第十二節	7 級：太極三章（1-20）	6 級：太極四章（1-17）
第十三節	7 級：跳旋踢、跳下壓、太極三章	6 級：側踢、走步側踢、太極四章
第十四節	7 級：踢靶練習、總複習	6 級：踢靶練習、總複習
第十五節	7 級：踢靶練習、總複習	6 級：踢靶練習、總複習
第十六節	7 級：踢靶練習、總複習	8 級：踢靶練習、總複習
第十七節	7 級：晉升 6 級測驗	6 級：晉升 5 級測驗
第十八節	踢靶互動練習	踢靶互動練習
第十九節	踢靶互動練習	踢靶互動練習
第二十節	踢靶趣味踢擊	學期成果回顧 總講評
期末測驗動作 （含體能測驗）※體能測驗：撥地彈跳 50 下	7 級：跳旋踢、跳下壓、太極二、三章	6 級：側踢、上步側踢、太極三、四章

課程主旨:訓練專注踢擊、增強體能反應靈敏度、培養防身觀念、培養武德倫理。

學期目標：培養學生參賽與表演興趣。

學期參加盃賽：台北市教育盃、台北市青年盃、台北市全民盃。

因應跆拳道課程訓練規範，社團課程範圍僅至 5 級藍紅帶。

各位萬芳國小跆拳道社團學員您好：

跆拳道屬於技擊性運動，需要有專業跆拳道服裝，以便課程進行中之活動的延展性以及安全保護性之必要，參加本社團學員自由勾選代訂或另行自備 WT 世界跆拳道聯盟標準合格服裝；本校社團教練提供代訂製作，請各位需要代訂購服裝者向教練登記代為訂購。

服裝內容：(跆拳道服x1、跆拳道褲x1、跆拳道基礎白帶 9 級x1)

整套服裝代購價 1200 元整(含臺北市體育總會跆拳道協會申請報名晉級資格)。合作廠

商:WACOKU

※對於跆拳道社團課程，希望能有課程分階進度學習強化防身之技術技巧運用，並能參與期末報考進階測驗，領取跆拳道晉級證書者，建議勾選服裝代購之選項。(晉級證書 8 級-1 級為報考跆拳道黑帶之必要證明)

※對於跆拳道社團課程僅止於踢擊課程運動流汗為目的，無規劃參與相關防身之技術技巧運用訓練以及無規劃領取跆拳道晉級證書者，建議可勾選不參加服裝代購之選項。

※為避免廣告嫌疑，若自備請避開道館字樣。

以上代購若有問題，可與社團劉教練聯絡。聯絡電話： 0963-052-644 劉教練

☐需代購服裝 ☐不參加代購服裝

_____年_____班_____號

姓名：_____

身高：_____

體重：_____

家長簽名：_____

※請與此回條及服裝費用一併於社團上課時間繳交給教練。

萬芳國小跆拳道社團晉級通知單

檢定學員：_____

各位家長您好：

恭喜您的寶貝孩子在這學期完成台北市體育總會跆拳道協會初級生階段課程，以下為各級數測驗內容以及附件申請表格與申請晉級費用，若通過五關卡初階測驗者，請一併在下週上課

(二)社團上課時間繳交，社團僅授課到

(二)逾時無法受理申請請見諒。

晉級資格考核項目：

☐足技 ☐品勢 ☐精神 ☐體能

☐擊破

9 級白帶 ↓ 8 級黃帶	8 級黃帶 ↓ 7 級黃藍帶	7 級黃藍帶 ↓ 6 級藍帶
足技：前抬腿、前踢、旋踢、	足技：走步旋踢、走步下壓、跳旋踢、跳下壓	足技：側掛、側踢、走步側踢
品勢：太極一章	太極一、二章	太極二、三章
擊破：踢靶踢擊	擊破：木板擊破	擊破：木板擊破
體能：波比彈跳 50 下	體能：波比彈跳 50 下	體能：波比彈跳 50 下
精神：喊聲、力量、氣勢、禮貌	精神：喊聲、力量、氣勢、禮貌	精神：喊聲、力量、氣勢、禮貌

☐本學期已完成初階五關卡考核予准申請

☐本學期未達到五關卡考核，下學期再繼續力

※因礙於校內場地設施與安全訓練設備，社團僅止於推廣跆拳道課程，週二課程內容與晉級測驗制度僅教授到 6 級課程。

※晉級測驗申請費用 500 元。（通過檢定附上台北市跆拳道協會證書與道帶）

※晉級申請家長自行決定與否參加，若同意參加請附上以下資料以便完成申請手續。

◎需繳交測驗資料如下：

☐ 1.申請晉級表格浮貼 1 吋大頭照 1 張。

☐ 2.申請晉級費用 500 元。

若有晉級方面之問題歡迎來電洽詢 0963-052-644 劉教練

萬芳國小跆拳道社團 敬啟

姓名：_____

班級：__年__班

照 片 浮 貼 處

☐同意參加台北市跆拳道協會晉級測驗申請。（晉申黃帶請填寫★處基本資料與 1 張照片、費用 500 元）

★生日_____年_____月_____日/連絡電話：_____

☐不同意參加台北市跆拳道協會晉級測驗申請。※（自願放棄參加本學期晉級申請資格）

☐尚未通過初階考核無法參加台北市跆拳道協會晉級測驗申請。

同意與不同意都須將以下回條一併繳交。

家長簽名：_____

萬芳國小跆拳道社團進階晉級通知單

檢定學員：_____

各位家長您好：

恭喜您的寶貝孩子在這學期完成台北市跆拳道協會進階階段課程，以下為 5 級數測驗內容，若通過(上)(下)共十次關卡進階測驗者，即可參加晉升資格

晉級資格考核項目：

☐足技 ☐品勢 ☐精神 ☐體能 ☐擊破

☐本學期已完成進階(上)五關卡考核

☐本學期已完成進階(下)五關卡考核

☐本學期未達到五關卡考核，下學期再繼續力

※因礙於校內場地設施與安全訓練設備，
社團僅止於推廣跆拳道課程，課程內容
與晉級測驗制度僅教授到 5 級課程。

6 級 ↓ 5 級藍紅帶(上)	6 級 ↓ 5 級藍紅帶(下)
足技：滑步旋踢、滑步下壓、滑步側踢	足技：後踢、走步後踢、滑步旋踢、滑步下壓、滑步側踢
太極四章	太極三、四章
擊破：約速對練、踢靶	擊破：木板擊破、約速對練
體能：波比彈跳 50 下	體能：波比彈跳 50 下
精神：喊聲、力量、氣勢、禮貌	精神：喊聲、力量、氣勢、禮貌

萬芳國小跆拳道社團 敬啟

本學期歡迎您的寶貝孩子一起加入本校跆拳道社團，課程進行中，教練偶而會隨手影像或是影片的紀錄，都會將這些紀錄在<萬芳劉教練跆拳道教學合作社團>

本社團屬於私人社團，不對外公開僅做為校際社團之交流使用，唯有參加跆拳道社團孩子與家長才能申請進入。



掃描 QR 碼回答簡易問題後，將由管理員審核加入。

跆拳道社團 劉教練 敬啟