

東園國小 113 學年度第二學期週五晨光活動課程計畫表

●社團名稱：跆拳道初級班 ●指導老師/電話：吳俊賢 /0935-329899

●上課場地：中庭

次數	日 期	時 間	課程內容大綱	簽 到
1	114.03.07 (五)	7:50—8:30	講解跆拳道的基本知識與登記道服	
2	114.03.14 (五)	7:50—8:30	馬步正拳、前跆拳道	
3	114.03.21 (五)	7:50—8:30	前跆拳道、前踢	
4	114.3.28 (五)	7:50—8:30	前踢踢靶練習	
5	114.04.11 (五)	7:50—8:30	弓步正拳攻擊、下腹防禦	
6	114.04.18 (五)	7:50—8:30	前跆拳道下壓	
7	114.04.25 (五)	7:50—8:30	前跆拳道下壓踢靶練習	
8	114.05.02 (五)	7:50—8:30	上步以及後退的步法，運用在踢擊動作上	
9	114.05.09 (五)	7:50—8:30	旋踢基本動作	
10	114.05.16 (五)	7:50—8:30	旋踢踢擊練習	
11	114.05.23 (五)	7:50—8:30	跳前踢、跳旋踢	
12	114.06.06 (五)	7:50—8:30	跳前踢、跳旋踢踢靶練習	

新竹市東園國小 113 學年度第二學期週五晨光活動

跆拳道初級班【材料費明細表】

項目名稱	規格 單位	數量	單價	金額	備註
跆拳道服	套	1	1000		

☆請將材料費直接交給各班指導老師，請指導老師記得印製明細收據給學生，謝謝。

-----收 據-----

茲收到 113 學年度第二學期週五晨光活動_____跆拳道初級班_____

_____年_____班 學生姓名_____

繳交

學生材料費 _____元整

此據

經手人:收費老師_____

114 年 月 日