

香港中文大學體育部

跆拳道

課程內容

週次	第一節	第二節
1	1. 上課須知 2. 介紹課程內容 3. 跆拳道之禮儀規範、特點	4. 跆拳道專項熱身動作 5. 基本站位及步法 6. 直拳
2	1. 跆拳道之歷史及發展 2. 複習各種步法及直拳 3. 上、中、下格檔	4. 實戰姿勢 5. 前踢 6. 踢靶介紹及練習
3	1. 複習各種格檔及前踢 2. 側踢	3. 手刀 4. 後拋拳
4	1. 複習側踢及手刀 2. 橫踢 3. 品勢介紹：太極一章	3. 組合腳法練習
5	1. 複習橫踢 2. 太極一章 3. 前腳側踢，前腳橫踢	4. 護具介紹 5. 踢護甲練習
6	1. 滑步側踢及滑步橫踢 2. 太極一章	3. 進攻假動作
7	1. 複習太極一章及進攻假動作 2. 下壓踢	3. 反擊技術應用
8	1. 複習下壓踢及各反擊技術 2. 拳進攻技術	3. 防守技術應用
9	1. 複習拳進攻及防守技術 2. 後踢	3. 一對一實戰練習
10	1. 一對一實戰練習 2. 比賽之戰術及策略	3. 複習
11	1. 比賽之規則及裁判法 2. 介紹晉升段位的辦法及考核	3. 複習
12	考試	考試
13	考試	考試及學科意見調查表