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