聖公會青衣主恩小學

Lesson:____跆拳道 B 班___ **Teacher: ____李浩斌____**

Time: 12:45pm-1:00pm **Room: 禮堂**

Lesson	Specific Objectives	Procedure
1	跆拳道 1	伸展運動及體適能訓練
2	跆拳道 2	體適能訓練及腳法練習
3	跆拳道 3	跆拳道腳法練習
4	跆拳道 4	跆拳道腳法練習
5	跆拳道 5	跆拳道搏擊及防衛技術
6	跆拳道 6	跆拳道搏擊及防衛技術
7	跆拳道 7	伸展運動及搏擊訓練
8	跆拳道 8	伸展運動及搏擊訓練
9	跆拳道 9	教授套拳
10	跆拳道 10	套拳及腳法練習
11	跆拳道 11	升級考試練習
12	跆拳道 12	升級評核