

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第二學期

【 空手道 】社團課程設計表

設計教師： 戴忠廷

教學目標				
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	3/3	空手道簡介、基本站姿、攻擊方式與禮節	
	2	3/10	原地：直擊、上擋、下擋	
	3	3/17	原地：中外擋、中內擋	
	4	3/24	立法：前屈立、後屈立	
	5	3/31	移動動作：前進後退＋攻擊防守	
	6	4/7	移動動作：前進後退＋攻擊防守	
	7	4/14	移動動作：前進後退＋攻擊防守	
	8	4/21	型：平安初段（前半段）	
	9	4/28	型：平安初段（後半段）	
	10	5/5	型：平安初段（技巧與發力）	
	11	5/12	型：平安初段（節奏與優化）	
	12	5/19	型：平安初段（模擬比賽）	
	13	5/26	對打：基本一招	
	14	6/2	對打：基本一招（複習）	
	15	6/9	複習考試動作	
	16	6/16	昇級考試	
17	6/23	體驗空手道擊破木板（經同意供記錄推廣用）		