

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 | | 1.培養學生多元運動興趣 2.培育台灣基層空手道選手 3.習得基礎防身自衛能力 | | |
|------|------|---|--------------------|----|
| 課程設計 | 次數 | 日期 | 課程名稱 / 教學內容 | 備註 |
| | 1 | 3/5 | 空手道簡介、基本站姿、攻擊方式與禮節 | |
| | 2 | 3/12 | 原地：直擊、上擋、下擋 | |
| | 3 | 3/19 | 原地：中外擋、中內擋 | |
| | 4 | 3/26 | 立法：前屈立、後屈立 | |
| | 5 | 4/2 | 移動動作：前進後退＋攻擊防守 | |
| | 6 | 4/9 | 移動動作：前進後退＋攻擊防守 | |
| | 7 | 4/16 | 移動動作：前進後退＋攻擊防守 | |
| | 8 | 4/23 | 型：平安初段（前半段） | |
| | 9 | 4/30 | 型：平安初段（後半段） | |
| | 10 | 5/7 | 型：平安初段（技巧與發力） | |
| | 11 | 5/14 | 型：平安初段（節奏與優化） | |
| | 12 | 5/21 | 型：平安初段（模擬比賽） | |
| | 13 | 5/28 | 對打：基本一招 | |
| | 14 | 6/4 | 對打：基本一招（複習） | |
| | 15 | 6/11 | 複習考試動作 | |
| | 16 | 6/18 | 昇級考試 | |
| 17 | 6/25 | 體驗空手道擊破木板（經同意供記錄推廣用） | | |