

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【週三班別】課後社團申請表暨課程計畫

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	武術社	申請人或申請單位	曾建騰
學生課程所需之材料費	1000 元 (武術衣、武術褲 →自由購買)	授課時間 及 招生年段	每星期 <u>三</u> <u>13:20 ~ 14:50</u> 招生： <u>一 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			
<p>武術社致力於教導孩子們武術技巧，同時強調紀律、尊重和自信的重要性。</p> <p>教練擁有豐富的教學經驗，能關注每位孩子的成長與發展。</p> <p>透過訓練，孩子們不僅能提升身體素質和武術技巧，還能培養自律、毅力和團隊合作精神。</p> <p>學習武術，讓您的孩子在武術中茁壯成長，展現自我潛能！</p>			

申請人簽名：

申請日期：__年__月__日

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【 武術社 】社團課程設計表

設計教師：曾建騰

教學目標		 學習武術基本功  學習初階防身術  學習初階翻滾技巧  學習初級拳術套路		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	9/4	教師介紹、武術介紹、上課注意事項告知、武術基本功	
	2	9/11	初級拳術：弓步推掌、併步勾手、立身靠肘、馬步雙衝拳(嘿)	
	3	9/18	初級拳術：弓步穿掌、丁步架勾、馬步格肘、弓步衝拳(嘿)	
	4	9/25	初級拳術：彈踢衝拳、馬步架打	
	5	10/2	初級拳術：獨立步衝拳、併步砸拳(嘿)、轉身馬步架打(哈)	
	6	10/9	初級拳術：弓步劈掌、虛步下掛	
	7	10/16	初級拳術：馬步按掌、弓步推掌(唬)	
	8	10/23	初級拳術：獨立步推掌、單拍腳	
	9	10/30	期中驗收：完成初級拳術半套動作	
	10	11/6	初級拳術：擺掌、穿掌、探掌、仆步亮掌	
	11	11/13	初級拳術：弓步按掌、歇步後勾	
	12	11/20	初級拳術：內擺腿、弓步推掌(嘿)	
	13	11/27	初級拳術：弓步操拳、弓步劈拳	
	14	12/4	初級拳術：弓步頂肘、併步劈掌	
	15	12/11	初級拳術：併步挑掌、馬步架栽拳	
	16	12/18	初級拳術：獨立步衝拳、併步砸拳	
	17	12/25	初級拳術：弓步分掌、併步對拳	
	18	1/8	初級拳術：整套動作複習	
19	1/15	期末驗收：完成初級拳術整套動作		