

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

課後社團申請單

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	空手道	申請人或 申請單位	
課程設計表	<input type="checkbox"/> 如附件一	授課教師 資格	<input type="checkbox"/> 如附件二
學生課程所 需之材料費		授課時間 及 招生年段	每星期四 <u>16:00 ~ 17:30</u> 招生： <u>一 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			

申請人簽名： _____ 曾泓元

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

【 空手道 】 社團課程設計表

設計教師： _____ 曾泓元

教學目標		推廣運動空手道，能清楚分辨空手道與跆拳道、柔道的分別。 及磨練出空手道家的精神與技術，讓來修行的各位得到滿滿收穫		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	9/5	空手道禮儀、正坐、自然體 基本技術:原地直擊 「正確的出拳軌跡以及用力方	
	2	9/12	空手道禮儀、正坐、自然體 基本技術:原地直擊、原地上檔 帶入基本對練，上段直擊、上擋	
	3	9/19	空手道禮儀、正坐、自然體 基本技術:原地直擊、原地中外擋	
	4	9/26	空手道禮儀、正坐、自然體 基本技術:前踢、原地下擋 帶入基本對練，前踢、下擋	
	5	10/3	空手道禮儀、正坐、自然體 基本技術:前屈立，前進追擊 平安初段:前五個動作&轉身	
	6	10/10	空手道禮儀、正坐、自然體 基本技術:前屈立，前進上擋 平安初段:到第一個喊聲	
	7	10/17	空手道禮儀、正坐、自然體 基本技術:轉身動作、步法 平安初段:複習到第一個喊聲	
	8	10/24	空手道禮儀、正坐、自然體 基本技術:後屈立移動 平安初段:到第二個喊聲	
	9	10/31	基本技術:後屈立手刀擋 平安初段:複習到第二個喊聲	
	10	11/7	基本技術:轉身後屈立手刀擋 平安初段:完整教完	
	11	11/14	基本對打技術:戰鬥體&鑽擊 平安二段到第一個喊聲	
	12	11/21	基本對打技術:戰鬥體&逆擊 平安二段到第一個喊聲	
13	11/28	基本對打技術:基本戰鬥體律動 &攻擊&拉手 平安初段:複習全部 平安二段後半段		

14	12/5	學習完平安二段，對打基本：迴旋踢	
15	12/12	複習平安二段全部，對打手加腳的攻擊	
16	12/19	對打技術:面對面組手對練 (遠距離、不接觸)	