

# 石牌國小 112 學年度上學期課外社團教學計畫

## 此次教學計畫寫一年

週次	課程內容(可用圖片、影音連結)	備註
1	基本禮儀、馬步正拳攻擊、前踢、前抬腿	
2	基本腿法、步法:旋踢、側踢、弓步、三七步	
3	基本腿法之運用與目標踢擊、前行步	
4	外腕下防、外腕內防、外腕上架、平行步	
5	兒童體適能、防身術	
6	品勢-太極場前六動	
7	品勢-太極場中六動	
8	品勢-太極場後六動	
9	基本腿法、步法複習	
10	晉級測驗	
11	基本腿法及步法運用、踢靶練習	
12	滑步下壓、後踢組合練習	
13	滑步旋踢、後旋踢組合練習	
14	品勢-太極場前六動	
15	品勢-太極場中六動	
16	品勢-太極場後六動	
17	防身術與足技組合練習	
18	模擬測驗與複習	
19	晉級測驗	
20	總複習	

## 石牌國小 112 學年度下學期課外社團教學計畫

週次	課程內容(可用圖片、影音連結)	備註
1	基本禮儀、馬步正拳攻擊、前踢、前抬腿	
2	基本腿法、步法:旋踢、側踢、弓步、三七步	
3	基本腿法之運用與目標踢擊、前行步	
4	外腕下防、外腕內防、外腕上架、平行步	
5	兒童體適能、防身術	
6	品勢-太極場前六動	
7	品勢-太極場中六動	
8	品勢-太極場後六動	
9	基本腿法、步法複習	
10	晉級測驗	
11	基本腿法及步法運用、踢靶練習	
12	滑步下壓、後踢組合練習	
13	滑步旋踢、後旋踢組合練習	
14	品勢-太極場前六動	
15	品勢-太極場中六動	
16	品勢-太極場後六動	
17	防身術與足技組合練習	
18	模擬測驗與複習	
19	晉級測驗	
20	總複習	

若有合併週上課，請加註說明

