

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

