

【送件資料 2-課程計畫】

高雄市左營區福山國民小學 113 學年度第 1 學期「課後社團活動」

課程計畫

社團名稱		<u>兒童空手道</u>	授課教師	劉郁琳
上課地點		活動中心跆拳道教室	聯絡電話	0986369652
上課時間		民國 113 年 10 月 18 日至民國 113 年 12 月 27 日止，每週 <u>五</u> 下午 16 時 00 分至 17 時 30 分，整學期共 <u>10</u> 節課，共 <u>15.5</u> 小時		
社團簡介		<ol style="list-style-type: none"> 1. 零基礎即可上課 2. 護身倒法(跌倒的安全方法) 3. 遊戲式的肢體協調練習 4. 拳與腳攻擊與防守訓練 		
次數	上課日期	授 課 內 容		備 註
1	10/18	基本武術禮儀與直擊		
2	10/25	上擋, 中外擋, 下擋		
	11/01	暫停上課一次		
3	11/08	基本動作-上段攻擊防守		
4	11/15	基本動作-中段攻擊防守		
5	11/22	基本動作-前踢攻擊防守		
6	11/29	護身倒法-地面		
7	12/06	平安型-前八動		
8	12/13	平安型-中八動		
9	12/20	平安型-後八動		
10	12/27	晉級考試		

【備註】1. 課程計畫會掛在網路上供家長參閱。

2. 請授課教師務必將此表印發給每位學生帶回給家長參閱。

申請人簽名：（ 劉郁琳 ） 113 年 6