

高雄市左營區福山國民小學 114 學年度第 1 學期「課後社團活動」課程計畫

社 團 名 稱		兒童空手道	授 課 教 師	劉郁琳
上 課 地 點			聯 絡 電 話	0986369652
上 課 時 間		民國 114 年 10 月 <u>17</u> 日至民國 114 年 12 月 <u>26</u> 日止，每週 <u>五</u> 下午 16 時 00 分至 17 時 30 分，整學期共 <u>11</u> 節課，共 <u>16.5</u> 小時		
社團簡介		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	10/17	基本武術禮儀與直擊		
2	10/24	上擋, 中外擋, 下擋		
3	10/31	基本動作-上段攻擊防守		
4	11/07	清明節放假		
5	11/14	基本動作-中段攻擊防守		
6	11/21	基本動作-前踢攻擊防守		
7	11/28	護身倒法-地面		
8	12/05	平安型-前八動		
9	12/12	平安型-中八動		
10	12/19	平安型-後八動		
11	12/26	晉級考試		