

高雄市左營區福山國民小學 114 學年度第 2 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	跆拳道教室		聯絡電話	0986369652
上課時間	民國 114 年 03 月 20 日至民國 114 年 05 月 29 日止，每週 五 下午 16 時 00 分至 17 時 30 分，整學期共 11 節課，共 16.5 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	03/20	基本武術禮儀與直擊		
2	03/27	上擋, 中外擋, 下擋		
3	04/03	兒童節放假		
4	04/10	清明節放假		
5	04/17	基本動作-中段攻擊防守		
6	04/24	基本動作-前踢攻擊防守		
7	05/01	勞動節放假		
8	05/08	平安型-前八動		
9	05/15	平安型-中八動		
10	05/22	平安型-後八動		
11	05/29	晉級考試		