臺南市仁愛國小109學年度 第二學期社團 課程規劃表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 社團名稱 | 太極推手 | 指導老師 | 林炎秋教練0937-305-193 |
| 上課時間 | 每週一、五8：50 ～8：45 | 上課地點 | 東南棟3F 多功能教室B |
| 參加年級/人數 | 【 1-6 】年級【 10 】人開班，上限【 20 】人 | 教材或其他額外收費 | 無 |
| 課程簡介 |  |
| 堂數 | 日期 | 課程內容 | 備註 |
| 1 | 3/5(五) | 體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法 |  |
| 2 | 3/8(一) | 體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊 |  |
| 3 | 3/12(五) | 體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法 |  |
| 4 | 3/15(一) | 體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊 |  |
| 5 | 3/19(五) | 體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法 |  |
| 6 | 3/22(一) | 體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊 |  |
| 7 | 3/26(五) | 體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法 |  |
| 8 | 3/29(一) | ★停課一次 | 成果展補假 |
| 9 | 4/2(五) | ★停課一次 | 清明節連假 |
| 10 | 4/5(一) | ★停課一次 | 清明節連假 |
| 11 | 4/9(五) | 體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊 |  |
| 12 | 4/12(一) | 體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊 |  |
| 13 | 4/16(五) | 體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法 |  |
| 14 | 4/19(一) | ★停課一次 | 期中考4/22(四)、4/23(五) |
| 15 | 4/23(五) | ★停課一次 | 期中考4/22(四)、4/23(五) |
| 16 | 4/26(一) | 體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊 |  |
| 17 | 4/30(五) | 體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法 |  |
| 18 | 5/3(一) | 體能訓練、ㄧ致攻擊、活步推手 |  |
| 19 | 5/7(五) | 體能訓練、ㄧ致攻擊、活步推手 |  |
|  20 | 5/10(一) | 體能訓練、ㄧ致攻擊、活步推手 |  |
| 21 | 5/14(五) | 體能訓練、ㄧ致攻擊、活步推手 |  |
| 22 | 5/17(一) | 體能訓練、ㄧ致攻擊、活步推手 |  |
| 23 | 5/21(五) | 體能訓練、ㄧ致攻擊、活步推手 |  |
| 24 | 5/24(一) | 體能訓練、ㄧ致攻擊、活步推手 |  |
| 25 | 5/28(五) | 體能訓練、ㄧ致攻擊、活步推手 |  |
| 26 | 5/31(一) | 體能訓練、ㄧ致攻擊、活步推手 |  |
| 27 | 6/4(五) | 體能訓練、ㄧ致攻擊、活步推手 |  |
| 28 | 6/7(一) | 體能訓練、ㄧ致攻擊、活步推手 |  |
| 29 | 6/11(五) | 體能訓練、ㄧ致攻擊、活步推手 |  |