

臺南市仁愛國小 110 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 (0937-305193)
上課時間	每週一、五 8:00 ~ 8:40	上課地點	活動中心 2 樓前側
參加年級/ 人數	【1-6】年級，上限【30】人 舊生優先，仍可接受報名(10位)	教材或 其他額外收 費	無
課程簡介			
週次	日期	課程內容	備註
1	2/21(一)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
2	2/25(五)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
3	2/28(一)	★停課一次	228 和平紀念日連假
4	3/4(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
5	3/7(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
6	3/11(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
7	3/14(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
8	3/18(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
9	3/21(一)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
10	3/25(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
11	3/28(一)	★停課一次	教學成果展補假
12	4/1(五)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
13	4/4(一)	★停課一次	
14	4/8(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
15	4/11(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
16	4/15(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
17	4/18(一)	★停課一次	期中考
18	4/22(五)	★停課一次	期中考
19	4/25(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
20	4/29(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
21	5/2(一)	體能訓練、一致攻擊活步推手	

22	5/6(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
23	5/9(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
24	5/13(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
25	5/16(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
26	5/20(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
27	5/23(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
28	5/27(五)	體能訓練、活步推手：自由攻擊技術	
29	5/30(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
30	6/3(五)	★停課一次	端午節連假
31	6/6(一)	體能訓練、活步推手：自由攻擊技術	
32	6/10(五)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
33	6/13(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
34	6/17(五)	體能訓練、活步推手：自由攻擊技術	
35	6/20(一)	★停課一次	期末考
36	6/24(五)	體能訓練、活步推手：自由攻擊技術	
37	6/27(一)	體能訓練、活步推手：自由攻擊技術	
上課總堂數		15 堂(30 節)(每次上課 1 節，1 堂課 2 節)	

★本學期統一停課時間：

編號	放假停課日期	放假理由
1	2/28(一)	228 和平紀念日
2	3/28(一)	教學成果展補假
3	4/4(一)	兒童節
4	4/5(二)	清明節
5	6/3(五)	端午節

編號	考試	日期	恢復上課時間
1	期中考	4/21(四)--4/22(五)	4/22(五)中午
2	期末考	6/21(二)--6/22(三)	6/22(三)中午