

臺南市仁愛國小 111 學年度 第一學期社團 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 【 15 】人開班，上限【 30 】人 | 教材或 其他額外收費 | 無 |
| 課程簡介 | 太極拳推手，是一項可以使小朋友健體強身，保護自身安全運動，也傳承中國傳統武術，台南市每年有辦理比賽和體驗營隊，教練有數年的教學經驗，並多次代表台南出征，且年年佳績。 | | |
| 週次 | 日期 | 課程內容 | 備註 |
| 1 | 9/12(一) | 體能訓練 活步推手：蹲三腳步基本功 | |
| 2 | 9/16(五) | 體能訓練 活步推手：棚、掙、擠、按基本功 | |
| 3 | 9/19(一) | 體能訓練 活步推手：腳步走化及速度 | |
| 4 | 9/23(五) | 體能訓練 活步推手：抱腰推基本功 | |
| 5 | 9/26(一) | 體能訓練 活步推手：手、腳一致攻擊技術 | |
| 6 | 9/30(五) | 體能訓練 活步推手：擠、按、發勁技術 | |
| 7 | 10/3(一) | 體能訓練 活步推手：腳步走化及速度 | |
| 8 | 10/7(五) | 體能訓練 活步推手：自由攻擊技術 | |
| 9 | 10/10(一) | ★停課一次 | 國慶日 |
| 10 | 10/14(五) | 體能訓練 活步推手：抱腰推基本功 | |
| 11 | 10/17(一) | 體能訓練 活步推手：擠、按、發勁技術 | |
| 12 | 10/21(五) | 體能訓練 活步推手：抱腰推基本功 | |
| 13 | 10/24(一) | 體能訓練 活步推手：擠、按、發勁技術 | |
| 14 | 10/28(五) | 體能訓練 活步推手：抱腰摔技術 | |
| 15 | 10/31(一) | ★停課一次(期中考週) | 考試日期 11/3(四)、11/4(五) |
| 16 | 11/4(五) | 體能訓練 活步推手：手、腳一致攻擊技術 | |
| 17 | 11/7(一) | 體能訓練 活步推手：聽勁攻擊技術 | |
| 18 | 11/11(五) | 體能訓練 活步推手：掙、抱腰摔技術 | |

| | | | |
|-------|----------|-------------------------------|-------------------------|
| 19 | 11/14(一) | 體能訓練 活步推手：扣腳摔技術 | |
| 20 | 11/18(五) | 體能訓練 活步推手：捋、抱腰摔技術 | |
| 21 | 11/21(一) | 體能訓練 活步推手：自由攻擊 | |
| 22 | 11/25(五) | 體能訓練 活步推手：聽勁攻、守技術 | |
| 23 | 11/28(一) | 體能訓練 活步推手：腳走化及速度 | |
| 24 | 12/2(五) | 體能訓練 活步推手：自由攻擊 | |
| 25 | 12/5(一) | 體能訓練 活步推手：抱腰摔技術 | |
| 26 | 12/9(五) | 體能訓練 活步推手：扣肩左、右摔技術 | |
| 27 | 12/12(一) | 體能訓練 活步推手：自由攻擊 | |
| 28 | 12/16(五) | 體能訓練 活步推手：腳走化及速度 | |
| 29 | 12/19(一) | 體能訓練 活步推手：扣腳摔技術 | |
| 30 | 12/23(五) | 體能訓練 活步推手：自由攻擊 | |
| 31 | 12/26(一) | 體能訓練 活步推手：自由攻擊 | |
| 32 | 12/30(五) | ★停課一次 | 運動會補假 |
| 33 | 1/2(一) | ★停課一次 | 元旦補假 |
| 34 | 1/6(五) | 體能訓練 活步推手：自由攻擊 | |
| 35 | 1/9(一) | ★停課一次(期末考週) | 考試日期 1/10(二)、1/11(三) |
| 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：

| | |
|---|----------------------|
| 1 | 9/9(五) 中秋節調整放假 |
| 2 | 10/10(一) 國慶補放假 |
| 3 | 11/3(四)-11/4(五) 期中評量 |
| 4 | 12/24(六) 校慶運動會 |
| 5 | 12/30(五) 運動會補假 |
| 6 | 1/2(一) 元旦補假 |
| 7 | 1/10(二)-1/11(三) 期末評量 |