

臺南市仁愛國小 111 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	活動中心二樓前側
參加年級/ 人數	【1-6】年級 【10】人開班，上限【25】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	2/20(一)	體能訓練、腳步蹲法、腳步移動法、鬆肩法	
2	2/24(五)	體能訓練、鬆肩法、鬆身法、手攻擊法	
3	2/27(一)	★停課一次(228 連假)	
4	3/3(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
5	3/6(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
6	3/10(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
7	3/13(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
8	3/17(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
9	3/20(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
10	3/24(五)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
11	3/27(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
12	3/31(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
13	4/3(一)	★停課一次(清明連假)	
14	4/7(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
15	4/10(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
16	4/14(五)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
17	4/17(一)	★停課一次(期中考週)	考試日期 4/20(四)、4/21(五)
18	4/21(五)	★停課一次(期中考)	考試日期 4/20(四)、4/21(五)
19	4/24(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	

20	4/28(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
21	5/1(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
22	5/5(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
23	5/8(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
24	5/12(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
25	5/15(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
26	5/19(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
27	5/22(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
28	5/26(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
29	5/29(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
30	6/2(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
31	6/5(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
32	6/9(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
33	6/16(五)	★停課一次(畢業典禮)	
34	6/23(五)	★停課一次(端午連假)	
35	6/30(五)	★停課一次(休業式)	
上課總堂數		14 堂(28 節)(每次上課 1 節，1 堂課 2 節)	
備註：			