

臺南市仁愛國小 112 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 1 樓後側
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	9/11(一)	體能訓練 活步推手：蹲三腳步基本功	
2	9/15(五)	體能訓練 活步推手：棚、掙、擠、按基本功	
3	9/18(一)	體能訓練 活步推手：腳步走化及速度	
4	9/22(五)	體能訓練 活步推手：抱腰推基本功	
5	9/25(一)	體能訓練 活步推手：手、腳一致攻擊技術	
6	9/29(五)	★停課一次(中秋連假)	
7	10/2(一)	體能訓練 活步推手：腳步走化及速度	
8	10/6(五)	體能訓練 活步推手：自由攻擊技術	
9	10/9(一)	★停課一次(國慶連假)	
10	10/13(五)	體能訓練 活步推手：抱腰推基本功	
11	10/16(一)	體能訓練 活步推手：擠、按、發勁技術	
12	10/20(五)	體能訓練 活步推手：抱腰推基本功	
13	10/23(一)	體能訓練 活步推手：擠、按、發勁技術	
14	10/27(五)	★停課一次(期中考前一週)	考試日期 11/2(四)、11/3(五)
15	10/30(一)	★停課一次(期中考週)	考試日期 11/2(四)、11/3(五)
16	11/3(五)	★停課一次(期中考)	考試日期 11/2(四)、11/3(五)
17	11/6(一)	體能訓練 活步推手：聽勁攻擊技術	
18	11/10(五)	體能訓練	

		活步推手：捋、抱腰摔技術	
19	11/13(一)	體能訓練 活步推手：扣腳摔技術	
20	11/17(五)	體能訓練 活步推手：捋、抱腰摔技術	
21	11/20(一)	體能訓練 活步推手：自由攻擊	
22	11/24(五)	體能訓練 活步推手：聽勁攻、守技術	
23	11/27(一)	體能訓練 活步推手：腳走化及速度	
24	12/1(五)	體能訓練 活步推手：自由攻擊	
25	12/4(一)	體能訓練 活步推手：抱腰摔技術	
26	12/8(五)	體能訓練 活步推手：扣肩左、右摔技術	
27	12/11(一)	體能訓練 活步推手：自由攻擊	
28	12/15(五)	體能訓練 活步推手：腳走化及速度	
29	12/18(一)	體能訓練 活步推手：扣腳摔技術	
30	12/22(五)	★停課一次(運動會預演)	
31	12/25(一)	體能訓練 活步推手：自由攻擊	
32	12/29(五)	★停課一次(運動會補假)	
33	1/5(五)	★停課一次(期末考前)	
34	1/8(一)	★停課一次(期末考前)	
35	1/12(五)	體能訓練 活步推手：自由攻擊	
36	1/19(五)	★停課一次(休業式)	
上課總堂數		13堂(26節)(每次上課1節，1堂課2節)	
備註：			