

臺南市仁愛國小 112 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 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	2/26(一)	體能訓練、腳步蹲法、腳步移動法、鬆肩法	
2	3/1(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
3	3/4(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
4	3/8(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
5	3/11(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
6	3/15(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
7	3/18(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
8	3/22(五)	★停課一次(成果展預演)	
9	3/25(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
10	3/29(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
11	4/1(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
12	4/5(五)	★停課一次(清明連假)	
13	4/8(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
14	4/12(五)	★停課一次(期中考前)	考試日期 4/18(四)、4/19(五)
15	4/15(一)	★停課一次(期中考前)	考試日期 4/18(四)、4/19(五)
16	4/19(五)	★停課一次(期中考)	考試日期 4/18(四)、4/19(五)
17	4/22(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	
18	4/26(五)	體能訓練、聽勁攻擊、手攻擊法	
19	4/29(一)	體能訓練、鬆肩法、聽勁攻擊	

20	5/3(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
21	5/6(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
22	5/10(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
23	5/13(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
24	5/17(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
25	5/20(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
26	5/24(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
27	5/27(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
28	5/31(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
29	6/3(一)	體能訓練、一致攻擊、活步推手	
30	6/7(五)	體能訓練、活步推手：腳步走化及速度	
31	6/10(一)	★停課一次(端午連假)	
上課總堂數		25 節	
備註：			