

臺南市安平區安平國民小學 106 學年第 1 期課後社團

(班別：15 中國功夫 AB) 課程計畫

授課老師：王鵬智、趙逸洋

上課時間：每周三下午 4:00~5:20

次別	上課日期	課程內容	學生自備的用具	學生自備的教材或材料 (可委請授課老師代購)
1	9/13	中國功夫介紹及暖身操		
2	9/20	馬步正拳		
3	9/27	馬步正拳上中下		
4	10/11	前踢		
5	10/18	旋背踢		
6	10/25	定點、定點多角度練習		雙截棍
7	11/1	接棍、定點接棍組合動作訓練		雙截棍
8	11/8	腳刀側踢		
9	11/15	腳刀側踢及防禦綜合訓練		
10	11/22	橫掃千軍		雙截棍
11	11/29	二迴旋、接棍及二迴旋組合訓練		雙截棍
12	12/6	瓢手		
13	12/13	馬後炮		
14	12/20	八字甩		雙截棍
15	12/27	直拳		
16	1/3	直拳及防禦練習		

附註：授課教師可以代購的品項明細表(表格不敷使用請自行加列)

品名	金額	品名	金額	品名	金額
道服/套	900	雙截棍	250		