**臺北市立興福國中111學年度第一學期**

**社團課程教學進度表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **社團名稱** | | **武術應用研習社** | **指導老師** | **詹棋名** |
| **上課次數** | **上課**  **日期** | **教學進度與具體內容** | | |
| 1 | 09/23 | 1.基本移動方式  2.基本發力訓練:天干發力 | | |
| 2 | 10/07 | 1. 基本移動 2. 基本發力訓練 3. 武術基本共通手法:直拳 鉤拳 上鉤拳 | | |
| 3 | 10/21 | 1. 基本動作組合:移動 手法 2. 武術基本共通腿法:前踢 旋踢 踩腿 3. 招法訓練 :八蓮手(視狀況調整進度) | | |
| 4 | 11/18 | 1.動作組合:移動 手法 腿法  2. 招法訓練 :八蓮手(視狀況調整進度)  3.基本打靶 | | |
| 5 | 12/02 | 1. 動作組合 2. 招法訓練:八蓮手(視狀況調整進度) 3. 打靶組合 | | |
| 6 | 12/16 | 1動作組合  2. 招法訓練:八蓮手(視狀況調整進度)  3.打靶組合 | | |
| 7 | 12/30 | 1. 動作組合 2. 打靶組合 3. 簡易防身動作訓練 | | |
| 8 | 01/13 | 社團成果發表會 | | |

**請各位社團老師於9/6(二)前填寫本表，並回傳予訓育組，謝謝您的付出！**

**興福國中訓育衛生組**

**Tel: 29322024分機330**

**E-mail: snowman9717@mail.hfjh.tp.edu.tw**

**敬祝　教安**