

桃園市中壢區中原國小 109 學年度上學期【空手道】社團課程設計表

堂次	教學內容	備註
1	空手道站立法與手部基本動作認識	
2	站立法移動與足部攻擊動作	
3	站立法移動與足部攻擊動作	
4	站立法移動攻擊、防守動作綜合練習	
5	站立法移動攻擊、防守動作綜合練習	
6	基本對打動作與基本型『平安型』教學	
7	基本對打動作與基本型『平安型』教學	
8	基本對打動作與基本型『平安型』精熟練習	
9	審查動作強化練習	
10	審查動作練習 and 晉級審查	

桃園市中壢區中原國小 109 學年度下學期【空手道】社團課程設計表

堂次	教學內容	備註
1	空手道站立法與手部基本動作認識	
2	站立法移動與足部攻擊動作	
3	站立法移動與足部攻擊動作	
4	站立法移動攻擊、防守動作綜合練習	
5	站立法移動攻擊、防守動作綜合練習	
6	基本對打動作與基本型『平安型』教學	
7	基本對打動作與基本型『平安型』教學	
8	基本對打動作與基本型『平安型』精熟練習	
9	審查動作強化練習	
10	審查動作練習 and 晉級審查	