

桃園市中壢區中原國小 109 學年度上學期【拳擊體適能】社團課程設計表

堂次	教學內容	備註
1	繃帶綁法及基本動作練習	
2	拳擊基本出拳動作	
3	腳步前後訓練及出拳動作訓練	
4	單拳打靶訓練	
5	攻防動作練習	
6	攻防拳靶模組練習	
7	攻防拳靶模組練習	
8	攻防拳靶模組練習	
9	單拳模擬對練	
10	指定攻防模組訓練	

桃園市中壢區中原國小 109 學年度下學期【拳擊體適能】社團課程設計表

堂次	教學內容	備註
1	繃帶綁法及基本動作練習	
2	拳擊基本出拳動作	
3	腳步前後訓練及出拳動作訓練	
4	單拳打靶訓練	
5	攻防動作練習	
6	攻防拳靶模組練習	
7	攻防拳靶模組練習	
8	攻防拳靶模組練習	
9	單拳模擬對練	
10	指定攻防模組訓練	

