

# 課後社團才藝班 柔道 課程計畫表

課程名稱	柔道 A 班	授課者	方思婷、林宣辰
招收對象/人數	幼-六年級 (20人)	上課起訖日	114/9/8~115/01/16
課 程 計 畫 表			
上課日	授課內容	上課日	授課內容
第1週	1.介紹柔道起源、禮法及比賽規則 2.動態熱身操、滾翻操 3.柔道護身倒法	第10週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.扶腰基本進入法、摔倒法
第2週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.介紹破勢法、重心的改變	第11週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.袈裟、側四方壓制基本進入法 4.壓制對練
第3週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.扶腰基本運步法	第12週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.大內割基本進入法、摔倒法
第4週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.扶腰基本運步法、進入法	第13週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.大內割基本進入法、摔倒法
第5週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.扶腰基本進入法	第14週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.大內割基本進入法、摔倒法
第6週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.扶腰基本進入法、摔倒法	第15週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.袈裟、側四方壓制基本進入法 4.壓制對練
第7週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.袈裟壓制基本進入法 4.壓制對練	第16週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.扶腰、大內割基本進入法、摔倒法
第8週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.扶腰基本進入法、摔倒法	第17週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.扶腰、大內割基本進入法、

			摔倒法
第9週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.側四方壓制基本進入法 4.壓制對練	第18週	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.壓制練習(環遊世界) 4.約定壓制練習