

## 課後社團才藝班 柔道 課程計畫表

課程名稱	柔道下午 A、B 班	授課者	方思婷 溫婉柔 林宣辰
招收對象/人數	大班-6 年級/10-20 位	上課起訖日	114/8/11~22
課 程 計 畫 表			
上課日	授 課 內 容	上課日	授 課 內 容
8/11	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	8/11	1.暖身 2.手打棒球與小組對抗遊戲 3.比賽或小組競賽
8/12	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	8/12	1.暖身 2.手打棒球與小組對抗遊戲 3.比賽或小組競賽
8/13	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.過肩摔基本進入法	8/13	1.暖身 2.足壘球與小組對抗遊戲 3.比賽或小組競賽
8/14	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.單臂過肩摔基本進入法	8/14	1.暖身 2.足壘球與小組對抗遊戲 3.比賽或小組競賽
8/15	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.過肩落基本進入法	8/15	1.暖身 2.籃球運球、傳球與投籃練習 3.比賽或小組競賽
8/18	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	8/18	1.暖身 2.籃球運球、傳球與投籃練習 3.比賽或小組競賽
8/19	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	8/19	1.暖身 2.足球控球與小組對抗遊戲 3.比賽或小組競賽

8/20	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	8/20	1.暖身 2.足球控球與小組對抗遊戲 3.比賽或小組競賽
8/21	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.站立技對練 4.模擬比賽	8/21	1.暖身 2.羽球基本技巧與雙打合作 3.比賽或小組競賽
8/22	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.站立技對練 4.模擬比賽	8/22	1.暖身 2.羽球基本技巧與雙打合作 3.比賽或小組競賽

### 新北市鄧公國小 113 學年暑假課後才藝班課程表

課程名稱：柔道下午 A、B 班

上課起訖日期：8/11~22

節數	時段	課程	節數	時段	課程
1	13：00-13：50	柔道熱身準備	4	15：20-16：10	球類運動創/意手作
2	13：50-14：30	柔道	5	16：10-17：00	球類運動/創意手作
3	14：30-15：20	柔道			