

課後社團才藝班 雙語防身泰拳(115上) 課程計畫表

課程名稱	雙語防身泰拳(週三班)	授課者	陳耘彤
招收對象/ 人數	一~六年級 (上限20人)	上課 起訖日	115/9/9~116/1/13 每週三 下午4:00~5:30 (本學期共19週)
課 程 計 畫 表			
上課日	授 課 內 容	上課日	授 課 內 容
09/09	1. 上課守則說明 2. 手綁帶教學 3. 動態暖身/泰拳基本動作	11/25	1. 泰拳相關單字教學 2. 動態暖身/泰拳基本動作 3. 防身概念和技巧
09/16	1. 英語指令教學 2. 泰拳的起源/手綁帶教學 3. 動態暖身/泰拳基本動作	12/02	1. 泰拳相關單字教學 2. 動態暖身/泰拳基本動作 3. 防身概念和技巧
09/23	1. 英語指令教學 2. 泰拳的起源/手綁帶教學 3. 動態暖身/泰拳基本動作	12/09	1. 泰拳相關單字教學 2. 動態暖身/泰拳基本動作 3. 防身概念和技巧
09/30	1. 英語指令教學 2. 動態暖身/泰拳基本動作 3. 拳腿組合動作	12/16	1. 泰拳相關單字教學 2. 動態暖身/泰拳基本動作 3. 防身概念和技巧
10/07	1. 英語指令教學 2. 動態暖身/泰拳基本動作 3. 拳腿組合動作	12/23	1. 泰拳相關單字教學 2. 動態暖身/泰拳基本動作 3. 條件式對練
10/14	1. 動作單字教學 2. 動態暖身/泰拳基本動作 3. 拳腿組合動作	12/30	1. 動態暖身/泰拳基本動作 2. 綜合運用動作技巧 3. 條件式對練
10/21	1. 動作單字教學 2. 動態暖身/泰拳基本動作 3. 拳腿組合動作	01/06	1. 動態暖身/泰拳基本動作 2. 綜合運用動作技巧 3. 條件式對練
10/28	1. 動作單字教學 2. 動態暖身/泰拳基本動作 3. 拳腿組合動作	01/13	1. 動態暖身/泰拳基本動作 2. 綜合運用動作技巧 3. 條件式對練
11/04	1. 身體部位單字教學 2. 動態暖身/泰拳基本動作 3. 拳腿組合動作		
11/11	1. 身體部位單字教學 2. 動態暖身/泰拳基本動作 3. 防身概念和技巧		
11/18	1. 身體部位單字教學 2. 動態暖身/泰拳基本動作 3. 防身概念和技巧		