

桃園市仁和國民小學115學年度第1學期課後社團課程計劃表

社團名稱: 拳擊社

授課老師: 李光耀教練

次數	上課內容	備註
1	【認識拳擊、基本拳路】拳擊介紹、基本站姿及擺動、原地直拳	
2	【基本拳路】原地勾拳、原地上勾拳	
3	【複習】直拳、勾拳、上勾拳	
4	【腳步移動】四方向、八方向、圓形移動	
5	【複習】基本拳路、腳步移動	
6	【走打訓練】第一拍前進出拳、第一拍後退出拳	
7	【複習】走打出拳(第一拍)+腳步移動	
8	【走打訓練】第二拍前進出拳、第二拍後退出拳	
9	【複習】走打出拳(第二拍)+腳步移動	
10	【組合拳】四拳組合	
11	【組合拳】四拳組合+閃躲反擊	
12	【總複習】基本拳路、閃躲反擊+腳步移動	

ps.1以上課程會依小朋友的學習能力作調整, 僅為參考。

ps.2請務必填寫每次上課的課程內容, 如果開設2班, 請寫2份不同的課程進度表。