

基隆市建德國民小學 113 學年度第二學期課後才藝社團課程介紹

課後才藝社團名稱	柔道(一)、柔道(二)
上課時間	星期三) 12:50~14:50 星期日) 09:00~11:00
本學期教學目標	新生:可學會前方迴轉倒法保護自己,並學會3種以上摔技。 舊生:持續加強訓練,目標參加全國性比賽。
招生年級	不限
招生人數上限	不限
鐘點費(學校填寫)	
加收材料費(上課第一天交給教練)	1000 元
材料費購買項目(<input checked="" type="checkbox"/> 可以不買 <input type="checkbox"/> 一定要買)	柔道服
授課老師姓名	何志宏

課程規劃表

週數	課程內容(會依學生進度調整課程內容)	週數	課程內容(會依學生進度調整課程內容)
1	講解柔道、體能訓練、了解自己的能耐、護身倒法(臥姿、坐姿、蹲姿)。	8	爬繩訓練、護身倒法(前方迴轉打法)、連絡技(大外戈+大內戈)。
2	敏捷訓練、護身倒法(臥姿、坐姿、蹲姿、立姿、應用打法)。	9	體能訓練、動態連攻法(五種大外戈)。
3	速度訓練、護身倒法(臥姿、坐姿、蹲姿、立姿、應用打法)、前方迴轉倒法。	10	敏捷訓練、連攻法、壓制對練、基本比賽規則講解。
4	2人互助體能訓練、護身倒法(應用打法、前方迴轉打法)、連攻法(五種大外戈)。	11	速度訓練、連攻法、連絡技、對摔。
5	敏捷訓練、護身倒法(前方迴轉打法)、連攻法(五種大外戈、大內戈)。	12	2人互助體能訓練、連攻法、反摔技、寢技、對摔。
6	體能訓練、護身倒法(前方迴轉打法)、連攻法(五種大外戈、大內戈)。	13	爬繩訓練、快速摔倒、寢技、壓制訓練、對摔。
7	速度訓練、護身倒法(前方迴轉打法)、連攻法(大內戈、掃腰)。	14	2人互助體能訓練、連攻法、反摔技、壓制訓練、對摔。

PS. 本學期社團開課報名表請協助於 113. 12. 27(五)前傳檔案給學務處 袁主任。謝謝~~