

【附件三】

## 桃園市平鎮區新榮國小 110 上學年度課後社團課程計劃簡表

### 擊劍(西洋劍)社團

(於校網公告授課教師課程內容)

堂次	授課內容	備註
1	1.介紹課程與上課須知&劍種介紹 2.暖身運動及動態暖身協調訓練 3.擊劍基本動作(En garde 及前進後退)	
2	1.暖身運動及動態暖身協調訓練(繩梯及手腳協調) 2.En garde 複習前進後退等基本腳步 3.團體體能遊戲	
3	1.暖身運動及動態暖身協調訓練(繩梯及手腳協調) 2.基本腳步動作複習與新動作(長刺攻擊) 3.核心訓練	
4	1.暖身運動及動態暖身協調訓練(繩梯及手腳協調) 2.複習與新動作(飛刺攻擊)及持劍與敬禮教學 3.團體遊戲(搶手套)	
5	1.暖身運動及動態暖身協調訓練(繩梯及手腳協調) 2.動作複習及完成 12 種基本腳步 3.持劍敲劍及換側教學	
6	1.暖身運動，團體體能遊戲 2.動作複習及完成 12 種基本腳步 3.持劍敲劍及換側教學	
7	1.暖身運動及動態暖身協調訓練(繩梯及手腳協調) 2.動作複習及完成 12 種基本腳步 3.2 人一組，攻防腳步練習	
8	1.暖身運動，團體遊戲(搶手套) 2.基本腳步動作複習 3.2 人一組持劍攻防練習，實戰動作講解教學	
9	1.暖身運動(繩梯及手腳協調) 2.基本腳步動作複習 3.2 人一組持劍攻防練習，實戰動作講解教學	
10	1.暖身運動，團體遊戲(搶手套) 2.基本腳步動作複習 3.2 人一組持劍攻防練習	
11	1.暖身運動(繩梯及手腳協調) 2.基本腳步動作複習	

12	1.暖身運動、團體遊戲 2.實戰前教學及規則教學	
13	1.暖身運動(繩梯及手腳協調) 2.實戰練習分組教學，團體分組，團體計分教學	
14	1.暖身運動 2.實戰、個人賽	

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。

※ 教材費檔案格式請自行運用。