

【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
(詠春防身術) 社團

(於校網公告授課教師課程內容)

堂次	授課內容	備註
1	基本手法:樁手及手刀的變化 配合步伐:左右轉馬	
2	割手、斬手、撐手 配合:前進及後退馬	
3	四門手 配合:左右馬前進後退	
4	十字手、卦馬、小念頭:套拳開拳;拳法的使用與防身術	
5	攤手、扶手、二字鉗羊馬(小念頭 套拳)	
6	護手、正掌、小念頭拳法的使用與防身術	
7	撐掌、扣手、小念頭拳法的使用與防身術	
8	蓋手、劈手、小念頭拳法的使用與防身術	
9	上下按手、小念頭拳法的使用與防身術	
10	護手、橫撐掌、小念頭拳法的使用與防身術	
11	攤手、(斬手)、(割手)、穿手、小念頭拳法的使用與防身術	
12	綁手、漏手(撐手)、(扶手)、小念頭拳法的使用與防身術	
13	消割手、小念頭套拳及各動作防身術上運用	
14	小念頭+腿法、小念頭表演及各動作防身術上運用	

※ 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。