

景文中學 109 學年度文山區國小學童「搏擊防身術班」實施計畫

一、主旨：為提升學童習武防身能力，強化健康體適能，藉以增進文山區國小學童對搏擊防身術運動風氣，特舉辦本班。

二、主辦單位：臺北市私立景文中學

三、承辦單位：學務處體育組

四、活動時間：

自 109 年 10 月 7 日起，每周三下午 2:00-3:45，共兩梯，每梯 4 次課程。(每次兩節課，第一節 2:00-2:45、第二節 3:00-3:45)。

五、訓練地點：景文中學墊上運動教室。

六、訓練費用：每梯每位學員收取 800 元報名費

七、參加資格：

1. 文山區小學五、六年級生

2. 依照報名順序遞補名額

八、報名日期：即日起至 109 年 9 月 30 日(星期三)17:00 截止，逾期恕不受理。

九、報名方式：網路報名

十、報名招收人數：5 人以上開班。

十一、活動聯絡人：02-29390310*231 韓組長 0981532188 巫教練

十二、課程內容：

109 學年度第 1 學期文山區國小五六年級學生「搏擊防身術」課程規劃					
梯次	節次	日期	時間	上課內容	授課教師
第一梯	第 1.2 節	10 月 7 日	14:00-15:45	格鬥技認識與拳技	巫俊學
	第 3.4 節	10 月 14 日	14:00-15:45	格鬥踢技與腿法	巫俊學
	第 5.6 節	10 月 21 日	14:00-15:45	拳腳組合攻擊	巫俊學
	第 7.8 節	10 月 28 日	14:00-15:45	格鬥拳腳入門	巫俊學
第二梯	第 1.2 節	11 月 4 日	14:00-15:45	格鬥技認識與拳技	巫俊學
	第 3.4 節	11 月 11 日	14:00-15:45	格鬥踢技與腿法	巫俊學
	第 5.6 節	11 月 18 日	14:00-15:45	拳腳組合攻擊	巫俊學
	第 7.8 節	11 月 25 日	14:00-15:45	格鬥拳腳入門	巫俊學

十三、本實施計畫如有未盡事宜得隨時修正公佈之。