

115 學年度第一學期 【週間社團】 進度表

【上課時間 07:45-08:35 】

桌球社			
課次	教學進度		
1	正手站位、正手揮拍，輔以多球訓練。	11	正手加反手推球（定點練習） 輔以多球練習
2	正手揮拍、加強正手擊球數，輔以多球訓練。	12	正手加反手推球（輔以步法） 多球訓練
4	正手擊球、步法兩點移動， 輔以多球訓練。	13	正手加反手推球（輔以步法） 多球訓練
4	正手擊球、步法三點移動， 輔以多球訓練。	14	反手推、側身、雙步切入
5	正手上旋、下旋發球練習。	15	反手推、側身、單步切入
6	正手上旋、下旋發球練習。	16	接發球對打練習（單人）
7	反手揮拍、反手推球，輔以 多球訓練	17	接發球對打練習（雙人）
8	反手揮拍、反手推球加強 組數輔以多球訓練	18	實戰模擬比賽
9	反手上旋、下旋發球練習	19	實戰模擬比賽
10	正手加反手推球（定點練習） 輔以多球練習	20	總複習

街舞社

課次	教學進度		
1	課程介紹&音樂介紹	11	HipHop 基礎動作-two step
2	嘻哈音樂介紹&舞步介紹	12	HipHop 基礎動作-two step
4	基礎律動養成	13	HipHop 基礎動作-kick step
4	基礎律動養成	14	HipHop 基礎動作-kick step
5	HipHop 基礎律動-up & Down	15	HipHop 基礎動作-runing man
6	HipHop 基礎律動-up & Down	16	HipHop 基礎動作-runing man
7	HipHop 基礎動作-Bounce	17	基礎(新生)中階(舊生)排舞-1
8	HipHop 基礎動作-Bounce	18	基礎(新生)中階(舊生)排舞-2
9	HipHop 基礎動作-one step	19	基礎(新生)中階(舊生)排舞-3
10	HipHop 基礎動作-one step	20	基礎(新生)中階(舊生)排舞-4

跆拳道			
課次	教學進度		
1	認識跆拳道精神與禮儀，學習基本站姿與正拳出擊，並進行基礎柔軟度測試。	11	透過運用踢靶與方向性的小遊戲設計，訓練反應速度。
2	練習前踢動作與平衡控制，搭配腿部伸展與簡單踢靶。	12	進行敏捷與變向訓練，加強身體協調性。
4	學習橫踢技巧，透過踢靶與腿力訓練加強踢擊穩定性。	13	挑戰高踢靶與飛踢，培養爆發力與高度控制。
4	練習下壓格擋與外格擋，並與移動步伐結合。	14	進行單腳站姿與慢踢控制，訓練平衡與穩定。
5	學習側踢動作，搭配牆面支撐與踢靶練習強化力量。	15	結合高踢與伸展動作，提升腿部靈活度。
6	嘗試前踢與橫踢連續動作，訓練踢擊協調性。	16	進行多回合踢靶循環，訓練耐力與節奏控制。
7	進行核心與下肢爆發力訓練，提升踢擊穩定度。	17	複習前踢、橫踢、側踢與旋踢，修正細節動作。
8	透過雙人拉筋與動態伸展，提升腿部柔軟度。	18	參與趣味接力踢靶挑戰，增進團隊合作與樂趣。
9	學習後旋踢分解動作，並進行平衡控制訓練。	19	進行柔軟度、速度與爆發力的綜合體能測試。
10	練習連續踢擊，提高踢擊節奏感、速度感與耐力。	20	舉辦成果展示，進行個人或小組踢技展現與表揚。

直排輪

課次	教學進度		
1	1.單腳直線 2.前溜交叉 3.後溜交叉	11	16.蟹步推靺 17.蟹溜交叉 18.蟹步 S 形
2	1.單腳直線 2.前溜交叉 3.後溜交叉	12	16.蟹步推靺 17.蟹溜交叉 18.蟹步 S 形
4	4.坐溜直線 5.前轉後跳 6.單腳 S 形	13	16.蟹步推靺 17.蟹溜交叉 18.蟹步 S 形
4	4.坐溜直線 5.前轉後跳 6.單腳 S 形	14	進行單腳站姿與慢踢控制，訓練平衡與穩定。
5	7.雙前輪直線 8.雙後輪直線 9.前溜瑪莉	15	結合高踢與伸展動作，提升腿部靈活度。
6	7.雙前輪直線 8.雙後輪直線 9.前溜瑪莉	16	進行多回合踢靶循環，訓練耐力與節奏控制。
7	10.後溜單腳 11.前後交叉 12.瑪莉 S 形	17	複習前踢、橫踢、側踢與旋踢，修正細節動作。
8	10.後溜單腳 11.前後交叉 12.瑪莉 S 形	18	參與趣味接力踢靶挑戰，增進團隊合作與樂趣。
9	13.前點盤旋 14.前溜側煞車 15.坐溜瑪莉	19	進行柔軟度、速度與爆發力的綜合體能測試。
10	13.前點盤旋 14.前溜側煞車 15.坐溜瑪莉	20	舉辦成果展示，進行個人或小組踢技展現與表揚。

舞蹈社

課次	教學進度		
1	Warm-up，律動舞碼(進度前奏)基本課程 (Relevés first and sixth 的練習)(.Battement tendu. 分解之 Point and Flex 的練習) (Chasse with .Por de bras and. Grand battement.)	11	Warm-up，律動舞碼第二首(進度複習) 動作基礎訓練 Battement fondu. and Balance 站姿組合動作
2	Warm-up，律動舞碼(進度四分之一) 基本動作訓練 (Temps leve saute「一、二、五位」hangement de pieds.) (Grand jete simple 之分解、Echappe 跳躍式練習)	12	Warm-up，律動舞碼第二首(進度複習) 動作基礎訓練 躺姿第五位置交叉 Changement and Echappe
4	Warm-up，律動舞碼(進度四分之二) 基本動作練習~por de bras、first(第 1 腳位，第六位置)、轉圈練習(tune)	13	Warm-up，律動舞碼第二首(進度完成) 動作基礎訓練 Changement and Echappe 站姿第五位置交叉
4	Warm-up，律動舞碼(進度四分之三) 基本動作練習~ (Grand jete simple 之分解、Echappe 跳躍式練習)	14	Warm-up，律動舞碼(進度前奏) 動作基礎訓練 前踢腳基本練習，踢腿組合訓練
5	Warm-up，律動舞碼(進度複習) 基本動作教學 Chasse 之複習、帶入 Petits sautés a la second en tournant 教學	15	Warm-up，律動舞碼(進度四分之一) 動作基礎訓練 流動組合練習

6	Warm-up，律動舞碼(進度完成) 基本動作教學 跳躍訓練複習 Pirouette battu 基本練習	16	Warm-up，律動舞碼(進度四分之一) 動作基礎訓練 旁踢腳機基本練習
7	Warm-up，律動舞碼(進度前奏) 動作基礎訓練 Temps lie sauté 基本練習，組合訓練	17	Warm-up，律動舞碼(進度四分之三) 動作基礎訓練 流動組合練習
8	Warm-up，律動舞碼第二首(進度四分之一) 動作基礎訓練 地板舉腳動作 Battement fondu. and Balance	18	Warm-up，律動舞碼(進度複習) 動作基礎訓練 後踢腳組合練習
9	Warm-up，律動舞碼第二首(進度四分之一) 動作基礎訓練 地板舉腳動作 Battement fondu. and Balance	19	Warm-up，律動舞碼(進度複習) 動作基礎訓練 流動組合練習
10	Warm-up，律動舞碼第二首(進度四分之三) 動作基礎訓練 地板舉腳動作 Battement fondu. and Balance	20	Warm-up，律動舞碼(進度完成) 動作基礎訓練 踢腳組合練習 流動組合練習