|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | | 課程內容  **104學年度 第一學期 國術社 課程表** | 備註 |
| 10/12 | | **膝擊 :** 錦雞獨立 頂膝/ 撞膝  **腿功** 白馬獻蹄 : 蹬腳  **基本防守術**: 拍擋  **拳法** 立拳 / 彈拳  **基本防身術**  翼下穿針 / 黑虎掏心 /左右開弓 /雙龍出海 [小八極](http://vincent119.blogspot.com/2010/03/blog-post_7441.html) 1.雙抱拳 2.屈膝雙伸 3.左蹬腳 | 期初大會  (第一次社課) |
| 10/19 | |  | 園遊會補假 |
| 10/26 | | **腿功**白馬獻蹄 : 撩陰腿  **拳法** 平拳  **肘擊** 頂肘 /掃肘  **基本防守術**: 外格  **基本防身術** 猛虎出洞 / 拐肘反制 / 怒鶴震翅 / 白蛇吐信 [小八極](http://vincent119.blogspot.com/2010/03/blog-post_7441.html) 4.右蹬腳 5.右提膝 |  |
| 11/2 |  | | 考前一週 |
| 11/9 | 期中考 |
| 11/16 | | **腿功** 高彈腿  **肘擊** 頂心肘  **基本防守術**: 架擋  **基本防身術 肘擊** 黑熊盤肘 / 陽鞭頂心 / 虎撲推窗 [小八極](http://vincent119.blogspot.com/2010/03/blog-post_7441.html) 6.頂心肘 |  |
| 11/23 | | **腿功** 扁樁腳  **拳法** 橫打  **基本防守術**: 裡格  **基本防身術** 上步橫打 /風擺楊柳 [小八極](http://vincent119.blogspot.com/2010/03/blog-post_7441.html) 7.黑虎偷心 |  |
| 11/30 | | **腿功** 斧刃腳  **基本防守術**: 鴛鴦雙掌  **基本防身術** 扁樁腳下式 [小八極](http://vincent119.blogspot.com/2010/03/blog-post_7441.html) 8.大蟒纏身 |  |
| 12/7 | | **腿功** 蠍子腳  **基本防守術**: 金豹露爪  **基本防身術** 鳳凰沖天 [小八極](http://vincent119.blogspot.com/2010/03/blog-post_7441.html) 9.塌掌 10.托掌 |  |
|  | |  |  |
| 12/14 | | **腿功** 虎[尾](http://www.mdbg.net/chindict/chindict.php?page=worddict&wdrst=1&wdqb=tail)  **拳法** 挑拳  **基本防守術**: 拍壓  **基本防身術** 白鶴亮翅 [小八極](http://vincent119.blogspot.com/2010/03/blog-post_7441.html) 11.白鶴亮翅 |  |
| 12/21 | | **基本防守術**貓兒洗臉  **奪槍術** 1.上步折腕 2.白馬捲蹄 3.斷指奪槍 4.折翼手法  [**短**](http://www.mdbg.net/chindict/chindict.php?page=worddict&wdrst=1&wdqb=short)**棍術** 警棍[六](http://www.mdbg.net/chindict/chindict.php?page=worddict&wdrst=1&wdqb=6)法  **基本防身術**1- 虎撲推窗 2-上步頂心 |  |
| 12/28 | | 期末大會 |  |
| 1/4 | |  | 期末前一週 |
| 1/11 | | 期末考 |