



## 教學進度與大綱：

週	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	授課教室
一	2/21	第一、二、三、四、五式演練	起勢、攪雀尾左棚、攪雀尾右棚、攪雀尾履、攪雀尾擠	2	至誠樓 B1
二	2/28	第六、七、八式演練	攪雀尾按、單鞭、提手	2	至誠樓 B1
三	3/7	複習一至八式	起勢、攪雀尾左棚、攪雀尾右棚、攪雀尾履、攪雀尾擠、攪雀尾按、單鞭、提手	2	至誠樓 B1
四	3/14	第九、十、十一、十二式演練	靠、白鶴亮翅、左樓膝拗步、手揮琵琶	2	至誠樓 B1
五	3/21	第十三、十四、十五、十六式演練	右樓膝拗步、進步搬攔垂、如封似閉、十字手	2	至誠樓 B1
六	3/28	複習九至十六式	靠、白鶴亮翅、左樓膝拗步、手揮琵琶、右樓膝拗步、進步搬攔垂、如封似閉、十字手	2	至誠樓 B1
七	4/4	第十七、十八、十九、二十式演練	抱虎歸山、攪雀尾履擠按、擠、按	2	至誠樓 B1
八	4/11	第二十、二十一、二十二、二十三式演練	按、斜單鞭、肘底看捶、倒撐猴	2	至誠樓 B1
九	4/18	複習一至二十三式	起勢、攪雀尾左棚、攪雀尾右棚、攪雀尾履、攪雀尾擠、攪雀尾按、單鞭、提手、靠、白鶴亮翅、左樓膝拗步、手揮琵琶、右樓膝拗步、進步搬攔垂、如封似閉、十字手、抱虎歸山、攪雀尾履擠按、擠、按、斜單鞭、肘底看捶、倒撐猴	2	至誠樓 B1
十	4/25	第二十四、二十五、二十六、二十七式演練	斜飛勢、雲手、單鞭下勢、金雞獨立	2	至誠樓 B1
十一	5/2	第二十八、二十九、三十、三十一式演練	左右分腳、轉身蹬腳、左右樓膝拗步、退步跨虎	2	至誠樓 B1
十二	5/9	複習一至三十一式	起勢、攪雀尾左棚、攪雀尾右棚、攪雀尾履、攪雀尾擠、攪雀尾按、單鞭、提手、靠、白鶴亮翅、左樓膝拗步、手揮琵琶、右樓膝拗步、進步搬攔垂、如封似閉、十字手、抱虎歸山、攪雀尾履擠按、擠、按、	2	至誠樓 B1

			斜單鞭、肘底看捶、倒撐猴、斜飛勢、雲手、單鞭下勢、金雞獨立、左右分腳、轉身蹬腳、左右樓膝拗步、退步跨虎		
十三	5/16	第三十一、三十二、三十三、三十四式演練	退步跨虎、進步栽捶、上步攬雀尾及單鞭、轉身擺蓮	2	至誠樓 B1
十四	5/23	第三十五、三十六、三十七式演練	玉女穿梭、上步七星、彎弓射虎	2	至誠樓 B1
十五	5/30	複習一至三十七式	起勢、攬雀尾左棚、攬雀尾右棚、攬雀尾履、攬雀尾擠、攬雀尾按、單鞭、提手、靠、白鶴亮翅、左樓膝拗步、手揮琵琶、右樓膝拗步、進步搬攔垂、如封似閉、十字手、抱虎歸山、攬雀尾履擠按、擠、按、斜單鞭、肘底看捶、倒撐猴、斜飛勢、雲手、單鞭下勢、金雞獨立、左右分腳、轉身蹬腳、左右樓膝拗步、退步跨虎、退步跨虎、進步栽捶、上步攬雀尾及單鞭、轉身擺蓮、玉女穿梭、上步七星、彎弓射虎	2	至誠樓 B1
十六	6/6	術科測驗		2	至誠樓 B1
十七	6/13	筆試		2	至誠樓 B1
十八	6/20	總複習	補考	2	至誠樓 B1