

南投縣信義鄉豐丘國民小學 103 年度教育優先區柔道教學課程表(外聘)

上課地點：豐丘派出所柔道競技場

上課日期	上課課目	上 課 內 容		上 課 時 間	任 課 教 師 簽 名
1月2日 星期四	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☒ 技擊練習	☒ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊比
1月9日 星期四	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☒ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊比
2月18日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☒ 技擊練習	☐ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊比
2月25日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊比
3月6日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☒ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊比
3月13日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊比
3月20日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☒ 技擊練習	☒ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊比
3月25日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☒ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊比
4月1日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊比
4月10日 星期四	柔道	☐ 熱身運動 ☒ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☒ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊比

南投縣信義鄉豐丘國民小學 103 年度教育優先區柔道教學課程表(外聘)

上課地點：豐丘派出所柔道競技場

上課日期	上課課目	上 課 內 容	上 課 時 間	任 課 教 師 簽 名
4月15日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 護身打法 ☐ 破勢練習 ☒ 體能訓練 ☐ 技擊練習 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
4月24日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 護身打法 ☒ 破勢練習 ☐ 體能訓練 ☒ 技擊練習 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
4月29日 星期二	柔道	☐ 熱身運動 ☒ 護身打法 ☒ 破勢練習 ☐ 體能訓練 ☐ 技擊練習 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
5月6日 星期二	柔道	☐ 熱身運動 ☒ 護身打法 ☐ 破勢練習 ☒ 體能訓練 ☒ 技擊練習 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
5月13日 星期二	柔道	☐ 熱身運動 ☒ 護身打法 ☒ 破勢練習 ☐ 體能訓練 ☒ 技擊練習 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
5月22日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 護身打法 ☐ 破勢練習 ☐ 體能訓練 ☒ 技擊練習 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
5月29日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 護身打法 ☐ 破勢練習 ☒ 體能訓練 ☐ 技擊練習 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
6月5日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 護身打法 ☒ 破勢練習 ☐ 體能訓練 ☐ 技擊練習 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
6月12日 星期四	柔道	☐ 熱身運動 ☒ 護身打法 ☒ 破勢練習 ☐ 體能訓練 ☒ 技擊練習 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
9月16日 星期二	柔道	☐ 熱身運動 ☒ 護身打法 ☐ 破勢練習 ☒ 體能訓練 ☒ 技擊練習 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心

南投縣信義鄉豐丘國民小學 103 年度教育優先區柔道教學課程表(外聘)

上課地點：豐丘派出所柔道競技場

上課日期	上課課目	上 課 內 容		上 課 時 間	任 課 教 師 簽 名
9月25日 星期四	柔道	☐ 熱身運動 ☒ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
9月30日 星期二	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☒ 技擊練習	☒ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
10月9日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☒ 破勢練習 ☒ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
10月16日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☒ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
10月23日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☒ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	伊心
月 日 星期	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	
月 日 星期	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	
月 日 星期	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	
月 日 星期	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	
月 日 星期	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	

南投縣信義鄉豐丘國民小學 103 年度教育優先區柔道教學課程表(內聘)

上課地點：豐丘派出所柔道競技場

上課日期	上課課目	上 課 內 容		上 課 時 間	任 課 教 師 簽 名
1月7日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☒ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
2月20日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☒ 技擊練習	☒ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
2月27日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☒ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
3月4日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
3月11日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☒ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
3月18日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☒ 技擊練習	☐ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
3月27日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☒ 技擊練習	☒ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
4月3日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☒ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
4月8日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☒ 技擊練習	☐ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
4月17日 星期四	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☒ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林

南投縣信義鄉豐丘國民小學 103 年度教育優先區柔道教學課程表(內聘)

上課地點：豐丘派出所柔道競技場

上課日期	上課課目	上 課 內 容		上 課 時 間	任 課 教 師 簽 名
4月22日 星期二	柔道	☒ 熱身運動	☐ 護身打法	19:00~21:00 2 節	李秋林
		☐ 破勢練習	☒ 體能訓練		
		☒ 技擊練習	☐ 綜合練習		
5月1日 星期四	柔道	☒ 熱身運動	☒ 護身打法	19:00~21:00 2 節	李秋林
		☐ 破勢練習	☒ 體能訓練		
		☐ 技擊練習	☐ 綜合練習		
5月8日 星期四	柔道	☒ 熱身運動	☐ 護身打法	19:00~21:00 2 節	李秋林
		☐ 破勢練習	☒ 體能訓練		
		☐ 技擊練習	☒ 綜合練習		
5月15日 星期四	柔道	☒ 熱身運動	☐ 護身打法	19:00~21:00 2 節	李秋林
		☐ 破勢練習	☒ 體能訓練		
		☐ 技擊練習	☒ 綜合練習		
5月20日 星期二	柔道	☒ 熱身運動	☒ 護身打法	19:00~21:00 2 節	李秋林
		☐ 破勢練習	☐ 體能訓練		
		☒ 技擊練習	☐ 綜合練習		
5月27日 星期二	柔道	☒ 熱身運動	☐ 護身打法	19:00~21:00 2 節	李秋林
		☐ 破勢練習	☒ 體能訓練		
		☐ 技擊練習	☒ 綜合練習		
6月3日 星期二	柔道	☒ 熱身運動	☒ 護身打法	19:00~21:00 2 節	李秋林
		☐ 破勢練習	☐ 體能訓練		
		☒ 技擊練習	☐ 綜合練習		
6月10日 星期二	柔道	☒ 熱身運動	☐ 護身打法	19:00~21:00 2 節	李秋林
		☐ 破勢練習	☐ 體能訓練		
		☒ 技擊練習	☒ 綜合練習		
9月18日 星期四	柔道	☐ 熱身運動	☒ 護身打法	19:00~21:00 2 節	李秋林
		☐ 破勢練習	☐ 體能訓練		
		☒ 技擊練習	☒ 綜合練習		
9月23日 星期二	柔道	☒ 熱身運動	☐ 護身打法	19:00~21:00 2 節	李秋林
		☐ 破勢練習	☒ 體能訓練		
		☐ 技擊練習	☒ 綜合練習		

南投縣信義鄉豐丘國民小學 103 年度教育優先區柔道教學課程表(內聘)

上課地點：豐丘派出所柔道競技場

上課日期	上課課目	上 課 內 容		上 課 時 間	任 課 教 師 簽 名
10月2日 星期四	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☒ 技擊練習	☒ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
10月7日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☒ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
10月14日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
10月21日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☒ 技擊練習	☒ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
10月28日 星期二	柔道	☒ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☒ 體能訓練 ☒ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	李秋林
月 日 星期	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	
月 日 星期	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	
月 日 星期	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	
月 日 星期	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	
月 日 星期	柔道	☐ 熱身運動 ☐ 破勢練習 ☐ 技擊練習	☐ 護身打法 ☐ 體能訓練 ☐ 綜合練習	19:00~21:00 2 節	