



台北市合氣道大安道館

www.daan-aikido.club.tw



一 級 課程進度表

第 1 天	基本技法 Basic Techniques
第 2、3 天	雙手抓單手第一教 Both-hands Grab (one hand/wrist) + First Technique/Form (Arm Pin) - (Front & Rear Skills)
第 4 天	雙手抓單手第二教 Both-hands Grab (one hand/wrist) + Second Technique/Form (Wrist Turn) - (Front & Rear Skills)
第 5 天	雙手抓單手第三教 Both-hands Grab (one hand/wrist) + Third Technique/Form (Wrist Twist) - (Front & Rear Skills)
第 6 天	雙手抓單手第四教 Both-hands Grab (one hand/wrist) + Fourth Technique/Form (Wrist Pin) - (Front & Rear Skills)
第 7 天	雙手抓單手四方摔 Both-hands Grab (one hand/wrist) + Four-direction Throw - (Front & Rear Skills)
第 8 天	雙手抓單手入身摔 Both-hands Grab (one hand/wrist) + Entering Throw - (Front & Rear Skills)
第 9 天	雙手抓單手反手摔 Both-hands Grab (one hand/wrist) + Forearm Return / Supinating Wristlock Throw
第 10 天	雙手抓單手迴轉摔 Both-hands Grab (one hand/wrist) + Rotary Throw - (Front & Rear Skills)
第 11、12 天	雙手抓單手技法複習 Techniques Review: Both-hands Grab (one hand/wrist)





台北市合氣道大安道館

www.daan-aikido.club.tw



第 13 天	自由練習 Free Practise
第 14 天	基本技法 Basic Techniques
第 15 天	應用技法 (單手肩胸部) Applied Techniques: Single-hand, Shoulder, Chest
第 16 天	應用技法 (打擊) Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs)
第 17 天	應用技法 (坐姿 半立坐姿) Applied Techniques: Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front & Rear Skills)
第 18 天	應用技法 (後方技法) Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)
第 19 天	自由技法 (斜打) Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills)
第 20 天	自由練習 Free Practice
第 21 天	基本技法 Basic Techniques
第 22 天	應用技法 Applied Techniques
第 23 天	應用技法 (打擊) Applied Techniques: Attacks (Striking, Holds/Grabs)
第 24 天	應用技法 (後方技法) Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)





台北市合氣道大安道館

www.daan-aikido.club.tw



第 25 天	自由技法 Free-style Techniques
第 26 天	自由練習 Free Practice
第 27 天	基本技法 Basic Techniques
第 28 天	應用技法 Applied Techniques
第 29 天	應用技法（打撃） Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs)
第 30 天	應用技法（後方技法） Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)
第 31 天	應用技法（坐姿 半立坐姿） Applied Techniques: Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front & Rear Skills)
第 32 天	自由技法 Free-style Techniques
第 33 天	自由練習 Free Practice
第 34 天	基本技法 Basic Techniques
第 35 天	應用技法 Applied Techniques
第 36 天	應用技法 Applied Techniques
第 37 天	應用技法 Applied Techniques





台北市合氣道大安道館

www.daan-aikido.club.tw



第 38 天	自由技法 Free-style Techniques
第 39 天	自由練習 Free Practice
第 40 天	基本技法 Basic Techniques
第 41 天	單手抓單手呼吸摔 Single-hand Grab (one wrist) + Breath Throw
第 42 天	雙手抓單手呼吸摔 Both-hands Grab (one wrist) + Breath Throw
第 43 天	雙手抓單手呼吸摔 Both-hands Grab (one wrist) + Breath Throw
第 44 天	肩部抓呼吸摔 Shoulder Grab + Breath Throw
第 45 天	胸部抓呼吸摔 Chest Grab + Breath Throw
第 46 天	後方技法—兩手抓呼吸摔 Wrists Grab From The Back + Breath Throw
第 47、48 天	後方技法—兩手抓呼吸摔（十字摔） Wrists Grab From The Back + Breath Throw: Figure-ten (or Figure "+" or Arm Entwining) Throw
第 49、50 天	後方技法—兩手抓呼吸摔（腰部摔） Wrists Grab From The Back + Breath Throw: Hip Throw
第 51、52 天	呼吸摔總複習 Overall Techniques Review: Breath Throw
第 53 天	應用技法 Applied Techniques
第 54 天	應用技法（打擊） Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs)





台北市合氣道大安道館

www.daan-aikido.club.tw



第 55 天	應用技法（後方技法） Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)
第 56 天	自由技法 Free-style Techniques
第 57 天	自由練習 Free Practice
第 58 天	基本技法 Basic Techniques
第 59 天	應用技法 Applied Techniques
第 60 天	應用技法（打擊） Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs)
第 61 天	應用技法（後方技法） Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)
第 62 天	自由技法（斜打） Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills)
第 63 天	自由練習 Free Practice
第 64 天	基本技法 Basic Techniques
第 65 天	應用技法 Applied Techniques
第 66 天	應用技法（打擊） Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs)
第 67 天	應用技法（後方技法） Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)





台北市合氣道大安道館

www.daan-aikido.club.tw



第 68 天	應用技法（坐姿 半立坐姿） Applied Techniques: Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front & Rear Skills)
第 69 天	自由技法 Free-style Techniques
第 70 天	初段測驗 First-Dan Certification Test

