課程名稱 台江武藝

課程屬性 台江分校

課程編號

1061-1061T47

授課老師 |方裕閑(及黃建霖等老師)

最高學歷/長榮中學

相關學經歷/台江溪南寮金獅陣武術教練

現職/台江溪南寮金獅陣武術副會長

上課時間

每週六晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2017年03月11日(星期六)

課程理念



關於這一門課:

1. 為什麼想開這門課?希望帶領學員共同學習甚麼

武術其實是一種充滿力與美的藝術,許多人認為武術單純只是自衛防身,殊不知在套路的演練過 程中可以培養孩子的專注力、耐力、思考力與自信,也希望學生在學習武術的過程中可以透過肢 體動作讓孩子更加理解自己,並藉由學習的過程中培養學生勇敢獨立的個性、並鍛鍊出強健的體 魄。

2. 修此門課需具備什麼條件?

喜愛傳統民俗武藝活動。

能開放心胸及積極參與者。

- 3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫?
- 一、技能方面: 1. 說明示範. 2. 嘗試練習. 3. 改正錯誤. 4. 反覆練習
- 二、報告方面:撰寫心得報告一篇/上課記錄。
- 三、結合廟會、社區公藝演出,培養學習者公開表演膽識與能力。
- 四、學會基礎武藝,認識藝陣技能,促進身心健康,培育強健體魄與品格。
- ※【課程中老師可視學員的需要與學習進度,保有調整課程的權力】
- 4. 如何取得學分? (評量方式)
- 1. 出席狀況。
- 2. 學習態度。
- 3. 各項民俗活動技藝技能表現。
- 4. 上課記錄或心得。
- 5. 社區公藝演出參與。

招生人數 45 人(若非課程特殊需求,每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 3 學分 0 元 (18 週課程/一次上課 3 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容

1	2017-03-11 晚上07:00~09:50	認識何謂競技武術	1. 熱身套路的指導 2. 競技武術與傳統武術套路區別
2	2017-03-18 晚上07:00~09:50	武術競技套路	- 3. 武術基本功(馬步、弓步、拳法、掌法) 1. 熱身操 2. 武術基本功(腿法教學) 3. 動作實際演練 4. 成果驗收,素質訓練
3	2017-03-25 晚上07:00~09:50	武術競技套路	 1. 熱身操 2. 武術基本功(腿法教學) 3. 動作實際演練 4. 成果驗收,素質訓練
4	2017-04-01 晚上07:00~09:50	武術競技套路	 1. 熱身操 2. 武術基本功(騰空腿法教學) 3. 動作實際演練 4. 成果驗收,素質訓練
5	2017-04-08 晚上07:00~09:50	武術競技套路	 1. 熱身操 2. 武術基本功(騰空腿法教學) 3. 動作實際演練 4. 成果驗收,素質訓練
6	2017-04-15 晚上07:00~09:50	武術競技套路	 1. 熱身操 2. 武術基本功(騰空腿法教學) 3. 動作實際演練 4. 成果驗收,素質訓練
7	2017-04-22 晚上07:00~09:50	武術競技套路	 熱身操 武術基本功練習 北拳套路學習 成果驗收,素質訓練
8	2017-04-29 晚上07:00~09:50	武術競技套路	 熱身操 武術基本功練習 北拳套路學習 成果驗收,素質訓練
9	2017-05-06 晚上07:00~09:50	武術競技套路	 1. 熱身操 2. 武術基本功練習 3. 北拳套路學習 4. 成果驗收,素質訓練
10	2017-05-13 晚上07:00~09:50	武術競技套路	 熱身操 武術基本功練習 北拳套路學習 成果驗收,素質訓練
11	2017-05-20 晚上07:00~09:50	武術競技套路	 熱身操 武術基本功練習 北拳套路學習 成果驗收,素質訓練
12	2017-05-27 晚上07:00~09:50	武術競技套路	 熱身操 武術基本功練習 北拳套路學習 成果驗收,素質訓練
13	2017-06-03 晚上07:00~09:50	武術競技套路	 熱身操 武術基本功練習 北拳套路學習 成果驗收,素質訓練
14	2017-06-10	武術競技套路-	1. 熱身操

	晚上07:00~09:50		2. 武術基本功練習 3. 北拳套路學習 4. 成果驗收,素質訓練 5. 收操放鬆
15	2017-06-17 晚上07:00~09:50	武術競技套路	1. 熱身操 2. 武術基本功練習 3. 北拳套路學習 4. 成果驗收,素質訓練
16	2017-06-24 晚上07:00~09:50	武術競技套路	1. 熱身操 2. 武術基本功練習 3. 北拳套路練習 4. 成果驗收,素質訓練
17	2017-07-01 晚上07:00~09:50	武術競技套路	1. 熱身操 2. 武術基本功練習 3. 北拳套路練習 4. 成果驗收,素質訓練
18	2017-07-08 晚上07:00~09:50	武術競技套路	1. 熱身操 2. 武術基本功練習 3. 成果驗收,素質訓練