

# 課程名稱 | 武藝律動

課程屬性 生命與健康

課程編號 1091-1091H25

授課老師 唐國睿

最高學歷/ 中國文化大學 國術系

相關學經歷/ 多項全國武術冠軍、全國武術裁判、多次武術及宋江陣表演等

現職/ 台南市各所中小學校武術老師

上課時間 每週四晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2020年03月05日（星期四）

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

現代無論男女老少都承受許多各種壓力，進而造成身心的不平衡，而適當放鬆紓解身心平衡變成現代人追求的指標。武藝律動的不同在於結合武術、藝術、韻律等方面，利用不同的圖形配合肢體畫出線條，達到肢體美，生活的事物感受，如視覺、聽覺、觸覺等，體會自然韻律變化，心靈輕鬆自在，身體健康修復，自我內外感知，防身技擊功效，達到真與善。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 想身體健康的人
2. 想自我修復身心，放鬆身心的人
3. 長期不運動的人
4. 有各種身體痠痛不適的人
5. 想學習如何保護自我的人

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

每堂課皆遵循以下流程，讓學員有系統的練習。

1. 暖身與動作講解
2. 動作律動與自我感知
3. 加強身體不足的部位
4. 動作運用與練習
5. 尋找自我身體平衡內心
6. 靜心放鬆收操

※【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. 上課紀錄或心得
4. 動作實做

## 5. 備註&推薦書目

### 【選課建議】

3/5~5/7，週四晚上「武藝律動」一學分9週/唐國睿老師/大成國中上課

5/14~7/16，週四晚上「俄羅斯筋膜平衡運動-進階」一學分9週/林怡慈等老師/大成國中上課

招生人數| 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 1 學分 1000 元（9 週課程/一次上課 2 小時）

| 週次 | 上課日期                        | 課程主題        | 課程內容                                                    |
|----|-----------------------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| 1  | 2020-03-05<br>晚上07:00~08:50 | 認識身體，認識自己   | 1. 課程講解<br>2. 身體構造解說<br>3. 暖身拉筋                         |
| 2  | 2020-03-12<br>晚上07:00~08:50 | 忙、茫、盲，常見的迷思 | 1. 常見運動問題解說<br>2. 防身技擊運動觀念<br>3. 詠春拳的特色-中線理論、三角概念       |
| 3  | 2020-03-19<br>晚上07:00~08:50 | 律動與感知       | 1. 身體律動與感知<br>2. 呼吸與身體的配合<br>3. 詠春拳的特色-二字鉗羊馬、轉馬、日字衝拳、拍手 |
| 4  | 2020-03-26<br>晚上07:00~08:50 | 身體的聲音       | 1. 身心的面對與調整<br>2. 中線理論、三角概念<br>3. 詠春拳的特色-伏、攤、膀          |
| 5  | 2020-04-09<br>晚上07:00~08:50 | 尋找身心答案      | 1. 詠春拳運用及空間方式與轉換<br>2. 詠春拳技擊動作特點<br>3. 詠春拳對練-翻手         |
| 6  | 2020-04-16<br>晚上07:00~08:50 | 放下自我        | 1. 八卦掌-擰旋走轉<br>2. 身體纏繞螺旋運動<br>3. 延展與收縮                  |
| 7  | 2020-05-07<br>晚上07:00~08:50 | 誠實面對        | 1. 八卦掌-擺扣步、轉掌<br>2. 八卦掌-單換掌<br>3. 身體協調訓練                |
| 8  | 2020-05-14<br>晚上07:00~08:50 | 活動與生活       | 1. 圓圈與弧形、三角與直線<br>2. 武藝律動與生活上的運用<br>3. 八卦掌-單換掌          |
| 9  | 2020-05-21<br>晚上07:00~08:50 | 心中的天地       | 1. 總複習<br>2. 探討自我學習過程                                   |