

課程名稱 | 武藝律動

課程屬性 生命與健康

課程編號 1092-1092H27

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09月10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】

9/10~11/12，週四晚上「武藝律動」一學分9週/唐國睿老師/大成國中上課

11/19~109/1/14，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	2020-09-10 晚上07:00~08:50	認識身體，認識自己	1. 課程講解 2. 身體構造解說 3. 暖身拉筋
2	2020-09-17 晚上07:00~08:50	忙、茫、盲，常見的迷思	1. 常見運動問題解說 2. 防身技擊運動觀念 3. 八卦太極-八法五步
3	2020-09-24 晚上07:00~08:50	律動與感知	1. 身體律動與感知 2. 呼吸與身體的配合 3. 八卦太極-八法五步
4	2020-10-08 晚上07:00~08:50	身體的聲音	1. 身心的面對與調整 2. 八卦太極-八式 3. 定步推手-單推、雙推、單平、雙平
5	2020-10-15 晚上07:00~08:50	尋找身心答案	1. 八卦太極-八式 2. 定步推手-大履、雙按掌 3. 八極-樁式、磨盤步、弓馬捶
6	2020-10-22 晚上07:00~08:50	放下自我	1. 八卦太極被動訓練 2. 八極-樁式、磨盤步、弓馬捶 3. 馬步捶、弓步捶
7	2020-10-29 晚上07:00~08:50	誠實面對	1. 八極-提籠換步、滑步 2. 八極架
8	2020-11-05 晚上07:00~08:50	活動與生活	1. 八極架 2. 八極技擊應用
9	2020-11-12 晚上07:00~08:50	心中的天地	1. 總複習 2. 探討自我學習過程