

## 2006 年 體育教師暑期學校 教學工作坊

### A. 基本資料

課程名稱: (中文)	中小學武術（少年拳、初級劍、二十四式太極拳）教學班
(英文)	Chinese martial art workshop for primary and secondary school teachers
編號:	W12
日期:	19, 20, 21, 24/7
時間:	09:30 – 17:30
地點: (中文)	香港教育學院
(英文)	The Hong kong Institute of Education
對象:	在職中小學體育教師
名額:	40

### B. 導師

導師名稱: (中文)	嚴麗新小姐，李亞楠女士（顧問）
(英文)	Miss Yim Lai San, Ms. Li Ya Nan
資歷/ 簡介: (中文)	從事武術課程編排及推廣，並多次擔任大、中、小學體育師資培訓工作。
(英文)	

### C. 課程概要

課程大綱 (中文)	中華武術內容豐富，拳種繁雜，歷史悠久，是我國寶貴的民族文化遺產。本工作坊要求初學者從整體上瞭解武術的專案特點、常用動作規格及要求，初步學會二十四式簡化太極拳，具備一定的看圖學練的能力及一定的欣賞高水準太極拳比賽的能力
完成課程後可獲得的資格 (如適用) (中文及英文)	不適用
學員所需自備之裝束/ 設備 (中文及英文)	輕便體育服裝

### D. 課程大綱及時間表

日期	時間	授課主題
19/7/06	09:30-17:30	武術課程的理念 武術的形勢、內容與分類 武術的特點與功能 武術的起源與發展 拳術基本功

		學習少年拳
20/7/06	09:30-17:30	中小學武術課的設計理念 武術教學的組織與方法 掌握劍術的基本名稱及基本動作 學習初級劍術第一段和第二段
21/7/06	09:30-17:30	中小學武術課的設計與實施 介紹太極學練要點、練習步驟、健身作用 學習太極拳基本組合
24/7/06	09:30-17:30	武術競賽的組織方法 學校武術競賽的規則 學習二十四式組合套路

教學活動提議：(為老師提供校內可教授之教學活動)

參考資料：

- 【1】全國體育學院教材委員會（2001）：《武術》，北京，人民體育出版社。
- 【2】虞定海（2001）：《中國傳統保健體育與養生》，上海，上海科學技術出版社。
- 【3】蔡仲林等（2000）：《武術》，廣西，廣西師範大學出版社。
- 【4】朱柏甯，李偉民（2002）：《高校體育與健康教程》，上海，同濟大學出版社。