

## 體育教師暑期學校2007 年

### 教學工作坊

#### 課程資料

##### A. 基本資料

|               |  |
|---------------|--|
| 課程名稱:<br>(中文) | 國術教學班  |
| (英文)          | Teaching Martial Arts for Teachers                             |
| 編號            | PS6  |
| 日期:           | 17,18,19,20 /7   |
| 時間:           | 0930-1730  |
| 地點: (中文)      | 沙田大圍五育中學<br>新界沙田新翠邨  |
| (英文)          | Hall, Ng Yuk Secondary School<br>Sun Chui Estate, Shatin, N.T. |
| 對象:           | 在職小學及中學體育老師  |
| 名額:           | 30   |

##### B. 導師

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| 導師名稱: (中文)   | 連詩敏老師, 李亞楠老師(顧問)                  |
| (英文)         | Lin Sze Man, 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。 |

##### C. 課程概要

|               |   |
|---------------|---|
| 課程大綱          | 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代太極拳, 具備一定的看圖學練的能力及一定的欣賞高水準的太極拳比賽的能力。 |
| 學員所需自備之裝束/ 設備 | 輕便體育服裝及運動鞋  |

D. 課程大綱及時間表

| 日期                  | 時間        | 內容   | 地點           |
|---------------------|-----------|--|--------------|
| 17-07-2007<br>(星期二) | 0930-1730 | 武術課程的理念<br>武術的形勢，內容與分類<br>武術的特點與功能<br>武術的起源與發展<br>拳術基本功<br>學習少年拳 | 沙田大圍<br>五育中學 |
| 18-07-2007<br>(星期三) | 0930-1730 | 中小學武術課的設計理念<br>武術教學的組織與方法<br>掌握劍術的基本名稱及基本動作<br>學習初級劍術第一段和第二段     | 沙田大圍<br>五育中學 |
| 19-07-2007<br>(星期四) | 0930-1730 | 中小學武術課設計與實施<br>介紹太極學練習要點、練習步驟、<br>健身作用<br>學習太極拳基本組合              | 沙田大圍<br>五育中學 |
| 20-07-2007<br>(星期五) | 0930-1730 | 武術競賽的組織方法<br>學校武術競賽的規則<br>學習二十四式組合套路                             | 沙田大圍<br>五育中學 |

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：

全國體育學院教材委員會(2001)：《武術》，北京，人民體育出版社。