

**體育教師暑期學校 2008**  
**教學工作坊**  
**課程資料**

A. 基本資料

課程名稱: (中文)	中學教師武術教學工作坊
(英文)	Teaching Wushu for Secondary School Teachers
編號:	S4
日期:	15-16/7/2008
時間:	9:00 – 17:00
地點: (中文)	棉紡會中學，新界葵涌葵盛圍 350 號
(英文)	Cotton Spinners Association Secondary School, 350 Kwai Shing Circuit, Kwai Chung, N.T.
對象:	在職中學體育老師
名額:	30

B. 導師

導師: (中文)	尹慶源先生
(英文)	Mr. Wan Hing Yuen, Anthony
資歷 / 簡介: (中文)	27 年中學校長、荃灣葵涌及青衣區中學校長會主席、新界體育會副主席及香港武術聯會副會長及義務秘書
(英文)	

C. 課程概要

課程大綱 (中文)	社會對武術之認同、學習武術基本功與如何編寫教材。
(英文)	
學員所需自備之裝束/ 設備 (中文及英文)	運動服裝

D. 課程大綱及時間表

日期	時間	教授主題
15/07/2008	09:00 – 12:30	<p>一· 觀看錄影帶：</p> <p>傳統武術 拳 5’ 器械 5’</p> <p>比賽套路 拳 5’ 器械 5’</p> <p>把前後兩段作出比較，指出有何異同。各人把觀察所得發表。(來龍去脈)結論</p> <p>二· 學習世界武術比賽套路南拳首段。</p> <p>三· 討論此套路之運動量、平衡與協調、及學習之困難。</p>
	13:30 – 17:00	<p>一· 如果將太極納入高中課程將如何進行？</p> <p>- 討論及總結</p> <p>二· 十年前體育視學把太極寫成教材，試行訓練教師及在中六推行。</p> <p>- 簡述經過</p> <p>- 試猜測結果</p> <p>- 分析原因</p> <p>三· 實習及討論</p> <p>1. 試學簡明八式太極拳。(休息 15’)</p> <p>2. 討論太極拳對健康的好處。</p> <p>3. 討論太極拳對體育課的好處。</p> <p>4. 報告及總結。</p>
16/07/2008	09:00 – 12:30	<p>一· 學習世界武術比賽套路「長拳」(休息 15’)</p> <p>二· 從學習中體驗困難及自己施教時宜注意事項。</p> <p>1. 學習過程中之難關。</p> <p>2. 討論施教之困難。</p> <p>3. 安全守則。</p> <p>三· 報告及總結</p>
	13:30 – 17:00	<p>詢問對武術之觀感。(功夫、國術、武術)</p> <p>(把對武術有認識的分開，再加上其他沒有認識的四至五人為一小組)</p> <p>觀看香港武術隊之基本功及整體表演。</p> <p>分組討論</p> <p>1· 武術學習作為體育課教材之一部份，有何意見？</p> <p>2· 學生學習武術的好處、弊端。</p> <p>3· 學習太極拳後學生得了益處，對其他體育項目有何輔助？</p> <p>三· 總結(那些武術項目可作課程編排)</p>

參考資料：