

體育教師暑期學校 2009
教學工作坊
課程資料

A. 基本資料

課程名稱: (中文)	Introductory Martial Art Workshop
(英文)	基礎國術工作坊
編號:	AK
日期:	20 & 21/07/2009
時間:	09:00 – 17:00
地點: (中文)	保良局王賜豪(田心谷)小學, 新界沙田隆亨邨 2A 地段 (活動室)
(英文)	Po Leung Kuk Dr. Jimmy Wong Chi Ho (Tin Sum Vally) Primary School, Area 2A, Lung Hang Estate, Shatin N.T. (Activity Room)
對象:	在職中小學體育教師
名額:	30

B. 導師

導師名稱: (中文)	李亞楠女士
(英文)	Ms. LI Ya Nan
資歷 / 簡介: (中文)	前香港教育學院體育及運動科學系導師。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。武術進入中小學課堂, 可加強青少年兒童身體素質教育, 培養少年兒童積極勇敢、充實、樂觀、健康向上的人生態度和強健的體魄。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, 初步學會拳術、劍術及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武術比賽的能力。
(英文)	
學員所需自備之裝束/設備 (中文及英文)	輕便體育服裝及運動鞋

D. 課程大綱及時間表

日期	時間	教授主題
20/07/2009	09:00 – 12:30	武術課程的理念 武術的起源與發展 武術的內容與分類 武術的特點與功能 武術基本功（手型、步伐、步型、步伐） 拳術組合練習 (教學活動提議：為老師提供校內可教授之教學活動)
	13:30 – 17:00	學校武術課的設計理念 學習武術操（第一套） 學習五步拳左向動作 學習五步拳右向動作 介紹太極學練習要點、練習步驟、健身作用 學習二十四式太極拳（第一組合） (教學活動提議：為老師提供校內可教授之教學活動)
21/07/2009	09:00 – 12:30	學校武術課講解的內容和方法 複習五步拳全套動作 學習少年拳（第一套） 複習二十四式太極拳（第一組合） 學習二十四式太極拳（第二組合） (教學活動提議：為老師提供校內可教授之教學活動)
	13:30 – 17:00	武術教學的組織與方法 複習少年拳（第一套） 複習二十四式太極拳（第一、二組合） 學習少年拳（第二套） (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。

蔡鐘林，周之華主編 (2005)：《武術》，北京，高等教育出版社。