

課程名稱 | 舞出長穗劍之力與美

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1031-4260

授課老師 | 張君

最高學歷/ 北京體育大學

相關學經歷/ 1982年被選進北京武術隊，做為主力隊員多次參加全國武術比賽並取得優異成績。其間出訪韓國，日本，法國……等許多國家，來宣傳傳統的武術文化。

1992年榮獲武英級運動員的稱號(武術的最高級別)

1995年畢業於北京體育大學。畢業後與豐台區科技館合辦武術培訓學校，使當地的孩子們在課餘時間能夠在此練習武術，鍛鍊身體。

1997年起與北京電視臺合作拍攝了多套長穗劍的演示教學，並持續在“京城健身潮”欄目播出，深受廣大體育愛好者的喜愛。

自武術開始實施段位製之時，又被授予武術段位六段的稱號。

上課時間 | 每週二上午09:00-10:50 第一次上課日期 2014年03月11日 (星期二)

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

長穗劍是中國武術傳統器械中的一種，是一種既可以強身健體又可以讓人賞心悅目的一個運動項目。它是奧妙又兼具美感的身心運動，不但可以展現出劍的靈活與瀟灑，更能將劍穗的飛揚與飄逸發揮到淋漓盡致！

練習長穗劍不僅可以鍛鍊身體各部位的肌肉和關節，同時也可以提高身體各環節的靈活性與協調性。學員們更可以根據自身的條件來調整動作的力度與速度，從而達到因人而異的鍛鍊效果。又因為長穗劍的運動特點讓練習者在練習的過程中不僅感受到身體各部位的充分伸展，同時也能讓內心的壓力得到一種釋放！

當然學習長穗劍最重要的就是貴在堅持。練好長穗劍沒有任何捷徑，它的每一個姿勢、動作都不是看一眼、練幾遍就能學會的，必須經過一次次的重複練習，才能夠達到你想要的結果。相信通過長期的鍛鍊，我們的肢體動作會更加協調、靈活，平衡能力以及柔韌性也會有很大的提升。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡對健身、養生和武術運動、長穗劍運動有興趣的朋友均可以報名參加

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

每次的課程均分為兩個部分來完成：第一部分(活動身體各個關節，以及複習上一節課所教的動作)第二部分(學習新的動作，並把上節課所學的動作以及本次課新教的動作連貫起來做完整的練習已達到溫故知新的效果)

注：如遇到學員們較難掌握的動作，會以當下的情況稍做改變(指課程安排的部分)

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	2014-03-11 上午09:00~10:50	相見歡…自我介紹 了解長穗劍的基本知識	1. 了解學員的身體狀況以及學習狀況(是否接觸過長穗劍……) 2. 講述劍的基本知識(用途、種類、特點、以及各部位名稱) 3. 套路運動中的基本步型(弓步、馬步、仆步、虛步、歇步、叉步) 4. 長穗劍的基本劍花演示以及學習其中的基本劍花之一… …旁花
2	2014-03-18 上午09:00~10:50	學習長穗劍基本劍花~旁花及轉腕踢劍穗	1. 複習上一節課所教的劍花，並詳細加以修正 2. 學習新動作……旁花轉腕左踢劍穗 3. 了解並學習劍的基本動作~腕花, 點劍.
3	2014-03-25 上午09:00~10:50	學習長穗劍基本劍花~旁花背後轉腕換手	1. 複習上一節課所教的劍花，並詳細加以修正 2. 如學員掌握情況良好及可學習下一個動作……旁花接背後轉腕換手
4	2014-04-01 上午09:00~10:50	學習長穗劍基本劍花~刺背	1. 複習上一節課所教的劍花並逐一加以修正 2. 學習新的劍花……刺背 3. 了解並學習劍的基本動作~撩劍(正, 反)
5	2014-04-08 上午09:00~10:50	學習長穗劍基本劍花~背花	1. 複習上一節課所教的劍花並逐一加以修正 2. 學習新的劍花……背花 3. 了解並學習劍的基本動作~刺劍, 崩劍.
6	2014-04-15 上午09:00~10:50	學習長穗劍基本劍花~捅花	1. 複習上一節課所教的劍花並逐一加以修正 2. 學習新的劍花……捅花 3. 了解並學習劍的基本動作~抹劍, 劈劍.
7	2014-04-22 上午09:00~10:50	學習長穗劍基本劍花~背花轉腕右踢劍穗	1. 複習上一節課所教的劍花並逐一加以修正 2. 學習新的劍花……背花轉腕右踢劍穗 3. 了解並學習劍的基本動作~穿劍, 雲劍, 如學員掌握情況良好
8	2014-04-29 上午09:00~10:50	學習長穗劍基本劍花~劍花連貫動作練習	1. 複習上一節課所教的劍花並逐一加以修正 2. 把所學……(旁花+背後換手+旁花轉腕左踢劍穗+背花+捅花+背花又踢劍穗)
9	2014-07-08 上午09:00~10:50	複習全部動作+了解聖真功	因參與社大7月份第27期教與學博覽會，練習補課時間會再與同學於課堂討論 目前先暫訂7/8上第九堂課程 1. 總結並複習全部所學(所有劍花和劍的基本動作及步型)