課程名稱 | 台江武藝

課程屬性	台江分校	課程編號	1042-5477

授課老師 | 黃建霖（及方裕閑等老師）

最高學歷/ 長榮中學

相關學經歷/ 台江溪南寮金獅陣武術教練

現職/ 台江溪南寮金獅陣武術副會長

上課時間 | 每週六晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2015年09月12日（星期六）

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

武術其實是一種充滿力與美的藝術，許多人認為武術單純只是自衛防身，殊不知在套路的演練過程中可以培養孩子的專注力、耐力、思考力與自信，也希望學生在學習武術的過程中可以透過肢體動作讓孩子更加理解自己，並藉由學習的過程中培養學生勇敢獨立的個性、並鍛鍊出強健的體魄。

2. 修此門課需具備什麼條件？

喜愛傳統民俗武藝活動。
能開放心胸及積極參與者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

一、技能方面: 1.說明示範. 2.嘗試練習. 3.改正錯誤. 4.反覆練習
二、報告方面:撰寫心得報告一篇/上課記錄。
三、結合廟會、社區公藝演出，培養學習者公開表演膽識與能力。
四、學會基礎武藝，認識藝陣技能，促進身心健康，培育強健體魄與品格。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 出席狀況。
2. 學習態度。
3. 各項民俗活動技藝技能表現。
4. 上課記錄或心得。
5. 社區公藝演出參與。

招生人數| 45 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 3 學分 0 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容

1	2015-09-12 晚上07:00～09:50	認識何謂競技武術	1.熱身套路的指導 2.競技武術與傳統武術套路區別 3.武術基本功(馬步、弓步、拳法、掌法)
2	2015-09-19 晚上07:00～09:50	武術競技套路-北拳	1.熱身操 2.武術基本功(腿法教學) 3.動作實際演練 4.成果驗收，素質訓練
3	2015-09-26 晚上07:00～09:50	武術競技套路-北拳	1.熱身操 2.武術基本功(腿法教學) 3.動作實際演練 4.成果驗收，素質訓練
4	2015-10-03 晚上07:00～09:50	武術競技套路-北拳	1.熱身操 2.武術基本功(騰空腿法教學) 3.動作實際演練 4.成果驗收，素質訓練
5	2015-10-10 晚上07:00～09:50	武術競技套路-北拳	1.熱身操 2.武術基本功(騰空腿法教學) 3.動作實際演練 4.成果驗收，素質訓練
6	2015-10-17 晚上07:00～09:50	武術競技套路-北拳	1.熱身操 2.武術基本功(騰空腿法教學) 3.動作實際演練 4.成果驗收，素質訓練
7	2015-10-24 晚上07:00～09:50	武術競技套路-北拳	1.熱身操 2.武術基本功練習 3.北拳套路學習 4.成果驗收，素質訓練
8	2015-10-31 晚上07:00～09:50	武術競技套路-北拳	1.熱身操 2.武術基本功練習 3.北拳套路學習 4.成果驗收，素質訓練
9	2015-11-07 晚上07:00～09:50	武術競技套路-北拳	1.熱身操 2.武術基本功練習 3.北拳套路學習 4.成果驗收，素質訓練
10	2015-11-14 晚上07:00～09:50	武術競技套路-北拳	1.熱身操 2.武術基本功練習 3.北拳套路學習 4.成果驗收，素質訓練
11	2015-11-21 晚上07:00～09:50	武術競技套路-北拳	1.熱身操 2.武術基本功練習 3.北拳套路學習 4.成果驗收，素質訓練
12	2015-11-28 晚上07:00～09:50	武術競技套路-北拳	1.熱身操 2.武術基本功練習 3.北拳套路學習 4.成果驗收，素質訓練
13	2015-12-05 晚上07:00～09:50	武術競技套路-北拳	1.熱身操 2.武術基本功練習 3.北拳套路學習 4.成果驗收，素質訓練
14	2015-12-12	武術競技套路-	1.熱身操

	晚上07:00～09:50	北拳	2.武術基本功練習 3.北拳套路學習 4.成果驗收，素質訓練 5.收操放鬆
15	2015-12-19 晚上07:00～09:50	武術競技套路- 北拳	1.熱身操 2.武術基本功練習 3.北拳套路學習 4.成果驗收，素質訓練
16	2015-12-26 晚上07:00～09:50	武術競技套路- 北拳	1.熱身操 2.武術基本功練習 3.北拳套路練習 4.成果驗收，素質訓練
17	2016-01-02 晚上07:00～09:50	武術競技套路- 北拳	1.熱身操 2.武術基本功練習 3.北拳套路練習 4.成果驗收，素質訓練
18	2016-01-09 晚上07:00～09:50	武術競技套路- 北拳	1.熱身操 2.武術基本功練習 3.成果驗收，素質訓練