

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 | 1052-1052H07

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 2016年09月06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 | 20 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2000 元 (18 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	2016-09-06 上午09:00~10:50	複習上一學期所學的長穗劍劍花與套路動作	1. 將基本劍花及劍花的連貫動作逐一進行複習 2. 複習八寶連環劍全套動作 3. 複習雲龍劍全套動作
2	2016-09-13 上午09:00~10:50	八寶連環劍~個別動作加強練習與糾正	1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花 2. 八寶連環劍個別動作加強練習與糾正 (10·劉海戲蟬 11·黃蜂入洞 13·蛺蝶穿衣)
3	2016-09-20 上午09:00~10:50	八寶連環劍~個別動作加強練習與糾正	1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花 2. 八寶連環劍個別動作加強練習與糾正 (16·靈貓捕鼠 17·烏龍攪海 18·鷓子穿雲 19·懷抱如意 20·順風掃蓮)
4	2016-09-27 上午09:00~10:50	八寶連環劍~個別動作加強練習與糾正	1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花 2. 八寶連環劍個別動作加強練習與糾正 (33·蒼龍入海 34·蝴蝶飛舞)
5	2016-10-04 上午09:00~10:50	八寶連環劍~個別動作加強練習與糾正	1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花 2. 八寶連環劍個別動作加強練習與糾正 (35·太公釣魚 36·彩鳳回巢)
6	2016-10-11 上午09:00~10:50	雲龍劍~個別動作加強練習與糾正	1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花 2. 雲龍劍個別動作加強練習與糾正 (04·風掃梅花 09·反彈琵琶 11·靈貓捕鼠)
7	2016-10-18 上午09:00~10:50	雲龍劍~個別動作加強練習與糾正	1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花 2. 雲龍劍個別動作加強練習與糾正 (15·蜻蜓點水 16·雲龍攪海 21·海底擒鯨)
8	2016-10-25 上午09:00~10:50	雲龍劍~個別動作加強練習與糾正	1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花 2. 雲龍劍個別動作加強練習與糾正 (22·蘇琴背劍 23·妙手摘星 24·紫燕飛翔)
9	2016-11-01 上午09:00~10:50	雲龍劍~個別動作加強練習與糾正	1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花 2. 雲龍劍個別動作加強練習與糾正 (26·怪蟒翻身 27·金雞上架 28·穿雲入水)
10	2016-11-08 上午09:00~10:50	雲龍劍~個別動作加強練習與糾正	1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花 2. 雲龍劍個別動作加強練習與糾正 (29·回頭望月 30·撥草尋蛇 31·鷓子穿林)
11	2016-11-15 上午09:00~10:50	生命閱讀週	----- ----- 第二節：影片欣賞或邀請客座講師來分享學習
12	2016-11-22 上午09:00~10:50	雲龍劍~個別動作加強練習與糾正	1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花 2. 雲龍劍個別動作加強練習與糾正 (33·天女散花 34·哪吒探海)
13	2016-11-29 上午09:00~10:50	雲龍劍~個別動作加強練習與糾正	1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花 2. 雲龍劍個別動作加強練習與糾正 (35·紫燕拍浪 36·雲龍入海)
14	2016-12-06 上午09:00~10:50	八寶連環劍全套動作評定檢測	1. 準備及熱身活動 2. 每位同學逐一演練八寶連環劍並集體進行討論 3. 針對期末展演進行練習
15	2016-12-13 上午09:00~10:50	雲龍劍全套動作評定檢測	1. 準備及熱身活動 2. 每位同學逐一演練雲龍劍並集體進行討論 3. 針對期末展演進行練習
16	2016-12-20 上午09:00~10:50	學習白鶴劍套路動作1~3	1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花 2. 學習套路動作(01·預備式 02·仙人指路 03·白鶴振翅)
17	2016-12-27	學習白鶴劍套路	1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花

	上午09:00~10:50	動作4	<ul style="list-style-type: none"> 2. 複習上節課所學動作, 並詳細加以修正 3. 學習套路動作(0 4 · 金花落地) 3. 針對期末展演進行
18	2017-01-03 上午09:00~10:50	總複習 分享長 穗劍學習的心得 與體會	<ul style="list-style-type: none"> 1. 準備及熱身活動, 搭配動作練習劍花 2. 複習上節課所學動作, 並詳細加以修正 3. 針對期末展演進行