

# 課程名稱 | 武藝律動

課程屬性 生命與健康

課程編號 1081-1081H30

授課老師 唐國睿

最高學歷/ 中國文化大學 國術系

相關學經歷/ 多項全國武術冠軍、全國武術裁判、多次武術及宋江陣表演等

現職/ 台南市各所中小學校武術老師

上課時間 每週四晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2019年05月16日 (星期四)

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

現代無論男女老少都承受許多各種壓力，進而造成身心的不平衡，而適當放鬆紓解身心平衡變成現代人追求的指標。武藝律動的不同在於結合武術、藝術、韻律等方面，利用不同的圖形配合肢體畫出線條，達到肢體美，生活的事物感受，如視覺、聽覺、觸覺等，體會自然韻律變化，心靈輕鬆自在，身體健康修復，自我內外感知，防身技擊功效，達到真與善。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 想身體健康的人
2. 想自我修復身心，放鬆身心的人
3. 長期不運動的人
4. 有各種身體痠痛不適的人
5. 想學習如何保護自我的人

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

每堂課皆遵循以下流程，讓學員有系統的練習。

1. 暖身與動作講解
2. 動作律動與自我感知
3. 加強身體不足的部位
4. 動作運用與練習
5. 尋找自我身體平衡內心
6. 靜心放鬆收操

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 出席狀況
2. 學習態度
3. 上課紀錄或心得
4. 動作實做

### 5. 備註&推薦書目

**【選課建議】**

3/7~5/9，週四晚上「俄羅斯筋膜平衡運動」一學分9週/林怡慈等老師/大成國中上課  
 5/16~7/11，週四晚上「武藝律動」一學分9週/唐國睿老師/大成國中上課

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	2019-05-16 晚上07:00~08:50	認識身體，認識自己	1. 課程講解 2. 身體構造解說 3. 暖身拉筋
2	2019-05-23 晚上07:00~08:50	忙、茫、盲，常見的迷思	1. 常見運動問題解說 2. 防身技擊運動觀念 3. 暖身拉筋
3	2019-05-30 晚上07:00~08:50	律動與感知	1. 身體律動與感知 2. 靜心功法、有氧呼吸 3. 八卦掌的特色-螺旋與擺扣
4	2019-06-06 晚上07:00~08:50	身體的聲音	1. 身心的面對與調整 2. 圓圈與弧形的概念 3. 八卦掌的特色-換掌與走圈
5	2019-06-13 晚上07:00~08:50	尋找身心答案	1. 八卦掌運用及空間方式與轉換 2. 八卦掌技擊動作特點 3. 八卦掌與詠春拳的原理
6	2019-06-20 晚上07:00~08:50	放下自我	1. 身體自然構造運用、三角與直線的概念 2. 強化肌力肌耐力等 3. 詠春拳的特色-膀攤伏、日字衝拳
7	2019-06-27 晚上07:00~08:50	誠實面對	1. 雙人對抗練習 2. 多人對抗練習 3. 詠春拳對練-繃手
8	2019-07-04 晚上07:00~08:50	活動與生活	1. 圓圈與弧形、三角與直線 2. 武藝律動與生活上的運用 3. 藝術與表演展現
9	2019-07-11 晚上07:00~08:50	心中的天地	1. 總複習 2. 探討自我學習過程