課程名稱 武藝律動

課程屬性 生命

生命與健康

課程編號

1092-1092H27

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 2020年09月10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. 静心放鬆收操
- ※【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. 上課紀錄或心得
- 4. 動作實做

5. 備註&推薦書目

【選課建議】

9/10~11/12,週四晚上「武藝律動」一學分9週/唐國睿老師/大成國中上課 11/19~109/1/14,週四晚上「俄羅斯筋膜平衡運動-進階」一學分9週/林怡慈等老師/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	2020-09-10	認識身體,認識	1. 課程講解
	晚上07:00~08:50	自己	2. 身體構造解說 3. 暖身拉筋
2	2020-09-17 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. 八卦太極-八法五步
3	2020-09-24 晚上07:00~08:50	律動與感知	1. 身體律動與感知 2. 呼吸與身體的配合 3. 八卦太極-八法五步
4	2020-10-08 晚上07:00~08:50	身體的聲音	1. 身心的面對與調整 2. 八卦太極-八式 3. 定步推手-單推、雙推、單平、雙平
5	2020-10-15 晚上07:00~08:50	尋找身心答案	1. 八卦太極-八式 2. 定步推手-大履、雙按掌 3. 八極-椿式、磨盤步、弓馬捶
6	2020-10-22 晚上07:00~08:50	放下自我	1. 八卦太極被動訓練 2. 八極-椿式、磨盤步、弓馬捶 3. 馬步捶、弓步捶
7	2020-10-29 晚上07:00~08:50	誠實面對	1. 八極-提籠換步、滑步 2. 八極架
8	2020-11-05 晚上07:00~08:50	活動與生活	1. 八極架 2. 八極技擊應用
9	2020-11-12 晚上07:00~08:50	心中的天地	1. 總複習 2. 探討自我學習過程