

# 富台國小 111 學年度下學期【 武術社團 】

◎ 師資介紹：游日鴻 老師

◎ 課程內容：武術-武術體驗與忠義拳教學

次 數	單 元 內 容
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 武術動作引導介紹 基本步：弓步、馬步、仆步、虛步、歇步</li> <li>➤ 武術應用體驗 手法：沖拳 腿法：正踢腿</li> <li>➤ 武術運動基本禮儀-敬禮方式</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 忠義拳套路學習</li> <li>➤ 武術應用體驗 手法：推掌 腿法：內擺腿</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 忠義拳套路學習</li> <li>➤ 武術應用體驗 手法：砍掌 腿法：外擺腿</li> <li>➤ 武術中使用之兵器介紹-劍法:刺劍</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 忠義拳套路學習</li> <li>➤ 武術應用體驗： 手法：架掌 腿法：單拍腿</li> <li>➤ 武術中使用之兵器介紹-劍法:掛劍</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 忠義拳套學習</li> <li>➤ 武術應用體驗： 手法：沖拳架掌 腿法：側踢腿</li> <li>➤ 武術中使用之兵器介紹-棍法:劈棍</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 忠義拳套路學習</li> <li>➤ 武術應用體驗： 手法：輪臂 腿法：彈踢腿</li> <li>➤ 武術中使用之兵器介紹-棍法:架棍</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 忠義拳套路學習</li> <li>➤ 武術應用體驗：</li> </ul>

	<p>手法：砸拳 腿法：蹬腿</p> <p>➤ 武術中使用之兵器介紹-刀法:扎刀</p>
8	<p>➤ 忠義拳套路學習</p> <p>➤ 武術應用體驗： 手法:頂肘 腿法:側踹腿</p> <p>➤ 武術中使用之兵器介紹-刀法:架刀</p>
9	<p>➤ 忠義拳套路學習</p> <p>➤ 武術應用體驗： 手法：亮掌勾手 腿法：馬步轉弓布</p> <p>➤ 武術中使用之兵器介紹-刀法:纏頭</p>
10	<p>➤ 忠義拳套路學習</p> <p>➤ 武術應用體驗： 手法：雙推掌 腿法：掃腿</p> <p>➤ 武術中使用之兵器介紹-槍法:扎槍</p>
11	<p>➤ 忠義拳套路學習</p> <p>➤ 武術應用體驗： 手法：虎爪 腿法：踩腿</p> <p>➤ 武術中使用之兵器介紹-槍法:攔槍、拿槍</p>
12	<p>➤ 忠義拳套路學習</p> <p>➤ 武術中使用之兵器介紹-功夫扇:開扇收扇</p>
13	<p>➤ 忠義拳套路複習</p> <p>➤ 武術中使用之兵器介紹-功夫扇:雲扇</p>
14	<p>課程成果驗收 腿法、手法驗收 個人套路展示、團體套路展示</p>

◎成立目的：

為學生創造武術運動的體驗。帶領學生認識武術文化，並藉由武術運動培養學生強健之體魄。

◎教學經歷：

富台國小武術隊教練、板橋國中、清水高中外聘教練  
110 全國運動會男子長拳銅牌