

富台國小 113 學年度上學期【 武術社團 】

◎ 師資介紹：**劉鎧瑜** 老師

◎ 課程內容：武術-少林武術體驗與忠義拳教學

次 數	單 元 內 容
1	<p>(低年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 武術動作引導介紹 基本步：弓步、馬步、仆步、虛步、歇步 手法：沖拳 腿法：正踢腿 ➤ 武術運動基本禮儀-敬禮方式 <p>(中年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 武術動作引導介紹 基本步：弓步、馬步、仆步、虛步、歇步 手法：沖拳 腿法：正踢腿
2	<p>(中低年級)基本步：弓步、馬步、仆步、虛步、歇步</p> <p>(低年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 少林寺拳學習 手法：推掌 腿法：內擺腿 <p>(中年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 忠義拳套路學習 手法：推掌 腿法：內擺腿
3	<p>(中低年級)基本步：弓步、馬步、仆步、虛步、歇步</p> <p>(低年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 少林寺拳學習 手法：砍掌 腿法：外擺腿 <p>(中年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 忠義拳套路學習 手法：砍掌 腿法：外擺腿 ➤ 武術中使用之兵器介紹-劍法:刺劍

4	<p>(中低年級)基本步：弓步、馬步、仆步、虛步、歇步 (低年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 少林寺拳學習 手法：架掌 腿法：單拍腿 <p>(中年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 忠義拳套路學習 手法：架掌 腿法：單拍腿 ➤ 武術中使用之兵器介紹-劍法:掛劍
5	<p>(中低年級)基本步：弓步、馬步、仆步、虛步、歇步 (低年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 少林寺拳學習 手法：沖拳架掌 腿法：側踢腿 <p>➤</p> <p>(中年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 忠義拳套路學習 手法：沖拳架掌 腿法：側踢腿 ➤ 武術中使用之兵器介紹-棍法:劈棍
6	<p>(中低年級)基本步：弓步、馬步、仆步、虛步、歇步 (低年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 少林寺拳學習 手法：輪臂 腿法：彈踢腿 <p>(中年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 忠義拳套路學習 手法：輪臂 腿法：彈踢腿 ➤ 武術中使用之兵器介紹-棍法:架棍

7	<p>(中低年級)基本步：弓步、馬步、仆步、虛步、歇步 (低年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 少林寺拳學習 手法：砸拳 腿法：蹬腿 <p>(中年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 忠義拳套路學習 手法：砸拳 腿法：蹬腿 ➤ 武術中使用之兵器介紹-刀法:扎刀
8	<p>(中低年級)基本步：弓步、馬步、仆步、虛步、歇步 (低年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 少林寺拳學習 手法:頂肘 腿法:側踹腿 <p>(中年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 忠義拳套路學習 手法:頂肘 腿法:側踹腿 ➤ 武術中使用之兵器介紹-刀法:架刀
9	<p>(中低年級)基本步：弓步、馬步、仆步、虛步、歇步 (低年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 少林寺拳學習 手法：亮掌勾手 腿法：馬步轉弓步 <p>(中年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 忠義拳套路學習 手法：亮掌勾手 腿法：馬步轉弓步 ➤ 武術中使用之兵器介紹-刀法:纏頭
10	<p>(中低年級)基本步：弓步、馬步、仆步、虛步、歇步 (低年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 少林寺拳學習 手法：雙推掌 腿法：掃腿 <p>(中年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 忠義拳套路學習 手法：雙推掌 腿法：掃腿 ➤ 武術中使用之兵器介紹-槍法:扎槍

11	<p>(中低年級)基本步：弓步、馬步、仆步、虛步、歇步 (低年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 少林寺拳學習 手法：虎爪 腿法：踩腿 <p>(中年級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 忠義拳套路學習 手法：虎爪 腿法：踩腿 ➤ 武術中使用之兵器介紹-槍法：攔槍、拿槍
12	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 忠義拳套路複習 ➤ 少林寺拳學習 ➤ 武術中使用之兵器介紹-功夫扇：雲扇
13	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 忠義拳套路複習 ➤ 少林寺拳複習 ➤ 課程成果發表-個人套路展示
14	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 忠義拳套路複習 ➤ 少林寺拳複習 ➤ 課程成果發表-團體套路展示

◎成立目的：

希望孩子從中找到學習興趣更是加深孩子對武術的認知。
為孩子創造武術運動的體驗，帶領孩子認識武術文化，並藉由武術運動培養學生強健之體魄。

◎教學經歷：

111 年全國大專運動會銅牌
110-111 大專盃金牌
110-113 林口、雙北兒童翻滾及武術教學
110-111 苗栗卓蘭-高齡者太極拳
111-112 平鎮國中武術隊
宋屋國小武術社團