

苗栗縣竹南國民小學 115 學年度上學期
(武術社) 教學計劃表

教學目標與課程內容簡介

一、上課時段:每周四 15:40~17:00

二、招生對象:1~4 年級

三、教學目標

1. 促進手眼身心的協調，增強心肺功能
2. 加強身體柔軟度、平衡感、靈活度、穩定心
3. 增進並培養出收放自如的開闊胸襟
4. 訓練謙遜自持、重禮守義、講倫理、扶正氣、開智慧

四、課程內容簡介

1. 柔筋伸展（正壓腿、側壓腿）
2. 基本功架（馬步、弓步、獨立步、歇步、虛步、撲步）
3. 腿法訓練（踹腿、踢腿、蹬腿、踢靶）
4. 套路教學（五步拳、少林拳、忠義拳、中興拳）
5. 縣長盃武術賽特訓
6. 成果驗收發表

師資簡介

指導老師：劉宏信

經歷：

照南國小教師

苗栗縣武術種子教師

中華武術總會乙級教練

苗栗縣國術委員會副總幹事

照南國小/照南國中武術教練

影片參考：

1. 照小連步拳團練 <https://www.youtube.com/watch?v=IvV0xGAn2DM>
2. 鎮公所 功夫扇表演 <https://www.youtube.com/watch?v=GvxQVnFxCJc>

【附件三】

苗栗縣竹南國民小學 115 學年度第 一 學期 武術 社教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	9/24	禮節、抱拳、基本功、課程目標
2	10/1	基本功、五步拳、少林拳、踢靶
3	10/8	基本功、五步拳、少林拳、踢靶
4	10/15	基本功、五步拳、少林拳、演示、踢靶
5	10/22	基本功、五步拳、少林拳、演示、腿法
6	10/29	基本功、五步拳、少林拳、演示、腿法
7	11/5	基本功、五步拳、少林拳、演示、腿法
8	11/12	基本功、五步拳、少林拳、演示、踢靶
9	11/19	基本功、五步拳、少林拳、演示、腿法
10	11/26	基本功、五步拳、少林拳、演示、踢靶
11	12/3	基本功、五步拳、少林拳、演示、腿法
12	12/10	基本功、五步拳、少林拳、演示、腿法
13	12/17	基本功、五步拳、少林拳、排練
14	12/24	基本功、五步拳、少林拳、排練

填表人： 劉宏信

學務處：