

# 體育教師暑期學校 2002

## 中小學國術教學課程

導師： 牛曉梅女士

### 教學大綱

#### 1. 武術的概念

- 武術屬於中國傳統的技擊術
- 武術是體育專案
- 武術是優秀的民族文化

#### 2. 武術的特點

- 寓技擊於體育之中
- 內外合一，形神兼備的民族風格
- 廣泛的適應性

#### 3. 武術的作用

- 提高素質，健體防身
- 鍛煉意志，培養品德
- 競技觀賞，豐富生活
- 交流技藝，增進友誼

#### 4. 武術的內容與分類

- 套路運動
  - ◇ 拳術
  - ◇ 器械
  - ◇ 對練
  - ◇ 集體演練
- 格鬥運動
  - ◇ 散手
  - ◇ 太極推手

#### 5. 主要競賽專案技術分析

- 長拳
- 太極拳
- 南拳
- 劍術
- 刀術
- 槍術
- 棍術

6. 武術教學的基本特點
7. 套路教學階段的劃分
8. 套路技術的教學步驟
9. 教學方法的運用
  - 講解
  - 示範位置的選擇
  - 完整與分解教學相結合
  - 練習法
  - 比賽法
  - 預防與糾正錯誤法
10. 基本動作練習
  - 肩臂練習
  - 腿部練習
  - 腰部練習
  - 手型手法練習
  - 步型練習
11. 基本功練習
  - 直擺性腿法
  - 屈伸性腿法
  - 掃跳
  - 躍腿
  - 五種步型的組合練習，簡稱「五步拳」
12. 套路練習
  - 中一：基本手型、基本步型、武術操
  - 中二：少年拳
  - 中三：棍術
  - 中四：初級長拳第二路
  - 中五：劍術
  - 中六：南拳