

課程名稱		傳統武術入門
課程目標		(一)經由傳統武術的學習，激發學生對傳統武藝的興趣。 (二)熟練武術技術動作要領，鍛練全身筋骨素質；培養由技入道的肢體訓練與心性修練。 (三)瞭解武術是修身、養性、健身及防身之身心並修運動，促進個人全面健康，同時建立生涯運動習慣。
選修資格		凡未曾選修武術之本校二、三、四年級學生均可選修。
課程內容		(一)武術之源流，意義及發展 (五) 蟠龍棍棍法(36 式；洪門一路棍) (二)傳統基礎功操 (六) 視聽教學觀摩；競賽與規則介紹（新舊武術比較） (三) 拳及棍基本動作 (七) 功法心法理論、專項訓練法及養生法(八)學科及術科測驗 (四)連步拳法(36 式；練步拳)
教材進度	週次	教 材 進 度 內 容
	一	1. 課程簡介；2. 武術之歷史文化源流；時代意義及未來之發展；學拳效益 3. 基本八式功操（一）。4. 熱身運動的理論與應用：生理因素、編配方式、操作時應注意事項
	二	1. 基本八法功操（二）；2. 伸展操（各式拉筋法）之介紹與比較。 2. 武術演練身法、步法、手法、眼神之基本認識及正拳要領；各式拳、掌、勾等手法之變化互換 3. 運動傷害預防及注意事項：從事武術運動可能發生之運動傷害；PRICEE 原則原理及操作介紹
	三	1. 功操（三）：六式腿法意義、用法及操作要領；技術學習 2. 各式步樁之要求目的及動作要領學習；重心之感應、置換位移及應用（步幅、步長、步點及重心之比例分配） 2. 輔助動作及功力學習：採打、一步三拳、排打（排臂與排腿）等
	四	1. 連步拳套路（一）：第 1 式～第 7 式（手眼身法步結構、操作方式、應用效果等；含介紹） 2. 拳理說明：武術經解析及研討之一：提示練功原則。；拳術中利用及制敵時之應用。
	五	1. 連步拳套路（二）：第 8 式～第 14 式（手眼身法步結構、操作方式、應用效果等） 2. 拳理說明：練功要領。3. 視聽教學：步法、手法、身法及整套拳路臨摩、演練。
	六	1. 連步拳套路（三）：第 15 式～第 21 式（手眼身法步結構、操作方式、應用效果等） 2. 拳理說明：套路練習之方式、原則及注意事項
	七	1. 連步拳套路（四）：第 22 式～第 28 式（手眼身法步結構、操作方式、應用效果等） 2. 武術訓練法：對動作、強度、頻率、持續時間及呼吸要求
	八	連步拳套路（五）：第 29 式～第 36 式（手眼身法步結構、操作方式、應用效果等）。2. 拳理說明：如何評估欣賞及診視自我動作
	九	1. 拳法總複習：分組團練及觀摩 2. 武術養生（身）觀：靜功介紹；凝神、養氣，以達強身卻病效果
	十	1. 蟠龍棍棍法基本動作：擺棍、關棍、穿刺棍、順棍及撩棍等。2. 武術的體能訓練：自我訓練處方 3. 單次運動訓練內容之安排設計
	十一	1 蟠龍棍棍法介紹。 2. 棍法套路學習（一）：第 1 式～第 7 式（手眼身法步結構、操作、應用效果等）
	十二	1. 棍法套路學習（二）：第 8 式～第 14 式（手眼身法步結構、操作、應用效果等） 2. 套路設計編排：動作力學結構要求；符合生理健康；流暢性；適宜時間安排。
	十三	1. 棍法套路學習（三）：第 15 式～第 21 式（手眼身法步結構、操作、應用效果等） 2. 呼吸法學習：吐納、導引介紹、拳式呼吸及各呼吸法之異同
	十四	1. 棍法套路學習（四）：第 22 式～第 28 式（手眼身法步結構、操作、應用效果等） 2. 拳理說明：技擊攻防要領及原則（重心、圓、槓桿等原理之應用）
	十五	1. 棍法總複習：分組團練及觀摩。2. 體能測驗（持續跑或走 30 分鐘）
	十六	1. 總複習（二） 2. 套路評分實習 3. 專項體能與技能檢測
	十七	1. 術科測驗：拳法及棍法套路
十八	1. 學科測驗 2. 武術相關問題討論	
測驗項目與給分標準		1. 學科（15%）：認知測驗（10%）、學拳體驗心得（5%）。2. 出席勤惰：10%。3. 學習精神：15%。4. 術科（60%）：拳及棍（各 15%）：體能或體適能測驗（5%；持續跑或走 30 分鐘，不計距離）；專項技能及功力檢測（25%）：基本步法、腿法及棍法(20%)、馬步 2 分鐘(5%)
參考書籍		1. 陳清河(90)。長拳之路。中華民國長拳洪拳推廣學會。2. 陳清河(90)。洪拳之鑰。中華民國長拳洪拳推廣學會 3. 王家編著。武術基本功。王家出版社。4. 王廣西(91)。5. 功夫—中國武術文化。雲龍出版。