

## 武術班



### 教學目標

1. 提升學生身體素質，掌握和運用武術運動的基本知識和技能。
2. 培養學生的領導及被領導能力。
3. 為學界武術比賽儲備優秀隊員，表現良好將獲邀參加校內演出。
4. 培養學生堅韌、擔當、自信、做事全力以赴的精神。

### 內容簡介

1. 學會通用的武術禮儀。
2. 武術基本功：直擺性腿法、屈伸性腿法、手型手法、步型步法。
3. 套路學習：國際少年規定南拳、八極拳、傳統武術扇等。

### 課程預期成效

1. 記熟三項套路並可以自信地演出。
2. 增強身體的柔軟性，熟悉各項腿法。
3. 具備集體演出能力。

### 學生上課需要自備的物品

帆布運動鞋/白色運動鞋  
學校運動服  
水樽及毛巾

### 相關活動介紹圖片

