

## 【武術校隊-初階班】課程計劃簡表

堂次	授課內容(初階班)	備註
1	介紹武術，瞭解上課須知	功夫褲、武術鞋 教練可協助代訂
2	動態熱身，翻滾練習，學習手型與步伐	
3	柔軟度伸展，腿法介紹與練習	
4	遊戲-敏捷及速度訓練，手型複習，忠義拳(1-4式)	
5	遊戲-協調訓練，步伐複習，忠義拳(5-8式)	
6	柔軟度伸展，腿法複習，忠義拳(8-12式)	
7	遊戲-敏捷及速度訓練，忠義拳(12-16式)	
8	動態熱身，翻滾練習，忠義拳前半部複習	
9	遊戲-協調訓練，忠義拳(16-20式)	
10	柔軟度伸展，腿法複習，忠義拳(21-25式)	
11	遊戲-敏捷及速度訓練，步伐複習，忠義拳(26-30式)	
12	遊戲-協調訓練，忠義拳(31-34式)	
13	柔軟度伸展，忠義拳(35-37式)	
14	動態熱身，忠義拳總複習	

## 【武術校隊-進階班】課程計劃簡表

堂次	授課內容(進階班)	備註
1	介紹武術，瞭解上課須知	功夫褲、武術鞋 教練可協助代訂
2	動態熱身，翻滾練習，複習手型與步伐	
3	柔軟度伸展，腿法複習與練習	
4	遊戲-敏捷及速度訓練，手型複習，武術基本拳(1-4 式)	
5	遊戲-協調訓練，步伐複習，武術基本拳(5-8 式)	
6	柔軟度伸展，腿法複習，武術基本拳(8-12 式)	
7	遊戲-敏捷及速度訓練，武術基本拳(12-16 式)	
8	動態熱身，翻滾練習，武術基本拳前半部複習	
9	遊戲-協調訓練，武術基本拳(16-20 式)	
10	柔軟度伸展，腿法複習，武術基本拳(21-25 式)	
11	遊戲-敏捷及速度訓練，步伐複習，武術基本拳(26-30 式)	
12	遊戲-協調訓練，武術基本拳(31-34 式)	
13	柔軟度伸展，武術基本拳(35-37 式)	
14	動態熱身，武術基本拳總複習	

## 【太鼓校隊】課程計劃簡表

堂次	授課內容
1	相見歡！太鼓介紹與課室規範；基本姿勢，握棒方式預備動作與節奏遊戲。
2	暖身操；基本動作；音符認知；一拍二拍四拍半拍動作練習。
3	暖身操；體適能(肌耐力)；預備動作修正與要求；混合節奏八拍練習與二部分解整合練習。
4	暖身操；預備動作標準要求；半拍穩定練習；三部混合節奏練習；團康遊戲；曲目(一)練習-1。
5	暖身操；口令要求；基本節奏穩定練習；切分音節奏律動練習曲目(一)練習-2。
6	暖身操；握棒與鼓距離要求；二拍四拍定點動作要求；曲目(一)練習-3。
7	暖身操；基本姿態要求；體能遊戲；曲目(一)練習-4 統整與修正(表演彩排)。
8	暖身操；一拍二拍四拍定點動作要求；曲目(一)(表演彩排)分組&整合。
9	暖身操；附點節拍的穩定&練習節奏接龍(穩定練習)；曲目(二)練習-1。
10	暖身操；基本姿勢，節奏與律動；基本節奏四部穩定練習；曲目(二)練習-2 分部分解~統整。
11	暖身操；節奏與律動；強&弱 快&慢；曲目(二)練習-3 統整與修正。
12	暖身操；基本動作標準；節奏分組練習；複習曲目(一)；曲目(二)練習-4 團康遊戲。
13	暖身操；體適能(柔軟度)；定點動作要求；複習曲目(一)曲目(二)統整與分組。
14	暖身操；口令與表情；團康遊戲；小品呈現&分享心得。