

2019 夏令營

SUMMER CAMP

武學人文夏令營課表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00-09:30	報到(第一天開幕)				
09:30-10:00	八段錦 雙手托天理 三焦	八段錦 左右彎弓似射 鵬	八段錦 調理脾胃首單 托	八段錦 五勞七傷向後 瞧	八段錦 搖頭擺尾去心 火
10:00-12:00	鳳凰孔雀扇 翩翩起武	鳳凰孔雀扇 大鵬展翅	鳳凰孔雀扇 百鳥朝鳳	鳳凰孔雀扇 鳳鳴朝陽	鳳凰孔雀扇 鳳凰來儀
12:00-14:00	午膳／養神				
14:00-15:00	武俠遊戲 功夫猜拳	武俠遊戲 攻城掠地	認識功夫 百家爭鳴	武俠遊戲 聽音辨位	認識功夫 兵器大全
15:00-17:00	三國無雙拳 三英戰呂布	三國無雙拳 大鬧長板橋	三國無雙拳 火燒連環船	三國無雙拳 三分天下	三國無雙拳 空城計
17:00	賦歸				

武學與文藝結合

透過全方位的中華文化體驗，

培養孩子的專注力與品格風範，由內而外散發領袖魅力。

課程特色

- ★ 從功夫扇、三國無雙拳到認識功夫，讓孩子允文允武
- ★ 獨創三國無雙拳，學習拳法也認識三國歷史
- ★ 習練八段錦氣功，培養強壯的身體
- ★ 訓練專注力，培養穩定性，建構勇氣與耐心
- ★ 透過歷史文化體驗，建立良善品格

重點課程

1、百家拳種

引領孩子認識武林傳說中流傳已久的拳種，探索傳奇人物的故事以及少林、武當、詠春、太極等功夫絕學。

2、君子鳳凰孔雀扇

將引領孩子搖身一變翩翩小君子，在大鵬展翅、鳳凰於飛等優雅的功夫扇招式中，樹立傲然風範與深度涵養。

3、三國無雙拳

結合三國演義的故事，以武學招式來詮釋：桃園三結義、三英戰呂布、三顧茅廬、空城計等精彩刺激的歷史時刻。

4、八段錦

為全世界最有名的氣功之一，結合運動生理與解剖、從深度伸展到肌耐力強化的全方面氣功。

5、兵器大全

認識古代的中國兵器，從常見的刀、劍到五花八門的奇兵器，帶領孩子們進入兵器的世界。

6、武俠遊戲

玩遊戲也能練功夫，練功夫也能玩遊戲，各種功夫遊戲讓孩子開心學功夫。