

ชื่อหลักสูตร	หลักสูตรศูนย์ทฤษฎีศาสตร์ด้าน 活动课 (方向) 体育	
	หลักสูตร 活动课名称: 武术与中文 ระดับชั้น 年级: 初高中	40 ชั่วโมง 课时

1.วัตถุประสงค์ 教学目标

- 1.让学生更加了解中国文化
- 2.学生能够练一套中国武术套路，能够和队友进行对抗练习。
- 3.能在课程当中学到一些中文词汇

2.เป้าหมาย 学生需掌握或展示出来的目标

- 1.能掌握十种武术基本功
- 2.能展示一套自编武术操
- 3.能学会三种自我防护的方法

3.เนื้อหา/สาระ 活动内容

- 1.武术套路；包括五种步法、三种腿法、三种拳法
- 2.自我防护；对手指的控制、准确击打有效部位、让自己尽量减少伤害
- 3.对抗练习；腿法的实际用途、拳法的实际用途。

4.ดำเนินการกิจกรรมการเรียนการสอน 每节的课程安排

活动组 课时	คณะอำนวยการ 华文	คณะครู 中华	คณะส่งเสริม 尚德	ชื่อชมรม 私塾
ชั่วโมงที่ 1	认识武术	认识武术	认识武术	认识武术
ชั่วโมงที่ 2	学会抱拳礼	学会抱拳礼	学会抱拳礼	学会抱拳礼
ชั่วโมงที่ 3	正踢腿、马步	正踢腿、马步	正踢腿、马步	正踢腿、马步
ชั่วโมงที่ 4	侧踢腿、弓步	侧踢腿、弓步	侧踢腿、弓步	侧踢腿、弓步
ชั่วโมงที่ 5	里合腿、歇步	里合腿、歇步	里合腿、歇步	里合腿、歇步
ชั่วโมงที่ 6	外摆腿、仆步	外摆腿、仆步	外摆腿、仆步	外摆腿、仆步
ชั่วโมงที่ 7	拍脚、虚步	拍脚、虚步	拍脚、虚步	拍脚、虚步
ชั่วโมงที่ 8	弹腿、侧踹腿	弹腿、侧踹腿	弹腿、侧踹腿	弹腿、侧踹腿
ชั่วโมงที่ 9	穿掌、直拳连击	穿掌、直拳连击	穿掌、直拳连击	穿掌、直拳连击
ชั่วโมงที่ 10	鞭腿、对练	鞭腿、对练	鞭腿、对练	鞭腿、对练
ชั่วโมงที่ 11	分组对练	分组对练	分组对练	分组对练
ชั่วโมงที่ 12	拳法练习	拳法练习	拳法练习	拳法练习
ชั่วโมงที่ 13	直拳、摆拳、勾拳	直拳、摆拳、勾拳	直拳、摆拳、勾拳	直拳、摆拳、勾拳
ชั่วโมงที่ 14	复习拳法	复习拳法	复习拳法	复习拳法

ชั่วโมงที่ 15	腿部对练动作	腿部对练动作	腿部对练动作	腿部对练动作
ชั่วโมงที่ 16	拳法和腿部对练动作	拳法和腿部对练动作	拳法和腿部对练动作	拳法和腿部对练动作
ชั่วโมงที่ 17	前滚翻	前滚翻	前滚翻	前滚翻
ชั่วโมงที่ 18	后滚翻	后滚翻	后滚翻	后滚翻
ชั่วโมงที่ 19	鲤鱼打挺	鲤鱼打挺	鲤鱼打挺	鲤鱼打挺
ชั่วโมงที่ 20	复习	复习	复习	复习
ชั่วโมงที่ 21	学习刀术基本动作 缠头刀	学习刀术基本动作 缠头刀	学习刀术基本动作 缠头刀	学习刀术基本动作 缠头刀
ชั่วโมงที่ 22	学习刀术基本动作 背花	学习刀术基本动作 背花	学习刀术基本动作 背花	学习刀术基本动作 背花
ชั่วโมงที่ 23	学习刀术基本动作 刺刀、劈刀	学习刀术基本动作 刺刀、劈刀	学习刀术基本动作 刺刀、劈刀	学习刀术基本动作 刺刀、劈刀
ชั่วโมงที่ 24	学习刀术组合动作 背花缠头刺刀	学习刀术组合动作 背花缠头刺刀	学习刀术组合动作 背花缠头刺刀	学习刀术组合动作 背花缠头刺刀
ชั่วโมงที่ 25	学习刀术组合动作 跳跃刺刀	学习刀术组合动作 跳跃刺刀	学习刀术组合动作 跳跃刺刀	学习刀术组合动作 跳跃刺刀
ชั่วโมงที่ 26	腾空单拍脚	腾空单拍脚	腾空单拍脚	腾空单拍脚
ชั่วโมงที่ 27	针对抓握的解脱方法	针对抓握的解脱方法	针对抓握的解脱方法	针对抓握的解脱方法
ชั่วโมงที่ 28	对背后环抱的解脱反 击方法	对背后环抱的解脱反 击方法	对背后环抱的解脱反 击方法	对背后环抱的解脱反 击方法
ชั่วโมงที่ 29	如何有效击打对手 介绍人体柔弱部位	如何有效击打对手 介绍人体柔弱部位	如何有效击打对手 介绍人体柔弱部位	如何有效击打对手 介绍人体柔弱部位
ชั่วโมงที่ 30	复习自我防护的方法 抓握、环抱、击打	复习自我防护的方法 抓握、环抱、击打	复习自我防护的方法 抓握、环抱、击打	复习自我防护的方法 抓握、环抱、击打
ชั่วโมงที่ 31	分组进行击打和自我 防护练习	分组进行击打和自我 防护练习	分组进行击打和自我 防护练习	分组进行击打和自我 防护练习
ชั่วโมงที่ 32	自编格斗术 1-5 个动作	自编格斗术 1-5 个动作	自编格斗术 1-5 个动作	自编格斗术 1-5 个动作
ชั่วโมงที่ 33	自编格斗术 5-10 个动 作	自编格斗术 5-10 个动 作	自编格斗术 5-10 个动 作	自编格斗术 5-10 个动 作
ชั่วโมงที่ 34	自编格斗术 10-15 个动 作	自编格斗术 10-15 个动 作	自编格斗术 10-15 个动 作	自编格斗术 10-15 个动 作
ชั่วโมงที่ 35	整套格斗术训练	整套格斗术训练	整套格斗术训练	整套格斗术训练
ชั่วโมงที่ 36	武术五步拳 抱拳、马步格挡	武术五步拳 抱拳、马步格挡	武术五步拳 抱拳、马步格挡	武术五步拳 抱拳、马步格挡
ชั่วโมงที่ 37	武术五步拳 弓步冲拳、弹踢	武术五步拳 弓步冲拳、弹踢	武术五步拳 弓步冲拳、弹踢	武术五步拳 弓步冲拳、弹踢
ชั่วโมงที่ 38	武术五步拳 马步架打、歇步冲拳	武术五步拳 马步架打、歇步冲拳	武术五步拳 马步架打、歇步冲拳	武术五步拳 马步架打、歇步冲拳
ชั่วโมงที่ 39	武术五步拳 提膝穿掌、虚步亮掌	武术五步拳 提膝穿掌、虚步亮掌	武术五步拳 提膝穿掌、虚步亮掌	武术五步拳 提膝穿掌、虚步亮掌
ชั่วโมงที่ 40	复习	复习	复习	复习

5.การวัดผลประเมินผล 绩效考核方法

5.1 ด้านความรู้ 知识

- 1、能够准确演示武术基本步法、腿法、拳法。
- 2、能够灵活使用自我防护的方法
- 3、能够做一些简单的翻滚动作

5.2 ด้านกระบวนการ 过程

- 1、在体育场进行实地考察
- 2、通过一些校内活动表演，考验同学们的训练成果，表现优异者适当加分。

5.3 ด้านคุณธรรมจริยธรรม 学生道德与表现

- 1、根据学校“快乐学习”的教学理念，要求学生能够振奋精神，克服萎靡的思想。
- 2、重视学生的“德、智、体、美、群”共同发展。