

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 982-318

授課老師 | 顏大鎰

最高學歷/ 立德大學城鄉與資產計劃學系碩士班（現就讀中）/嘉南藥理科技大學環境工程與科學系畢業

相關學經歷/ 民俗技藝教練、講師
中華民國國（武）術總會國家A級裁判、教練
國立台南大學創意宋江陣義務指導教練
國立台灣戲曲學院創意宋江陣義務指導教練

現職/ 台南縣市國中小傳統技藝教練/立德大學民俗技藝社團教師

上課時間 | 每週六晚上07:00-10:20 第一次上課日期 2009年09月12日（星期六）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

傳承民俗活動技藝，推展舊有文化，並能積極創新與發揚。
培植強健體魄，以切身浸潤民族文化之中，宏揚勇敢、公正、合群美德，樹立團體良好生活習慣。
糾正偏激性躁，養成耐力，充實其康樂的人生觀
促進人民身心各部份均衡發展。

2. 修此門課需具備什麼條件？

喜愛傳統民俗武藝活動。
能開放心胸及積極參與者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

一、技能方面：1. 說明示範. 2. 嘗試練習. 3. 改正錯誤. 4. 反覆練習
二、報告方面：撰寫心得報告一篇/上課記錄。
三、結合廟會、社區公藝演出，培養學習者公開表演膽識與能力。
四、學會基礎武藝，認識藝陣技能，促進身心健康，培育強健體魄與品格。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 出席狀況. 2. 學習態度. 3. 各項民俗活動技藝技能表現.
4. 上課記錄或心得. 5. 社區公藝演出參與。

5. 備註&推薦書目

招生人數 | 不限人數
免費推廣收保證金1500元

招生人數 | 100 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 3 學分 0 元 (18 週課程/一次上課 3 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2009-09-12 晚上07:00~10:20	課程說明 認識台江武藝/拳術套路與對練	(一) 課程計劃說明與教學方法介紹 介紹台江的民俗活動技藝內容 傳授國(武)術門派淵源介紹 拳術基本訓練：手、眼、身法、步法 南派伏虎羅漢拳套路練習：起式、請拳
2	2009-09-19 晚上07:00~10:20	拳術套路與對練	拳術基本訓練：精、神、氣、力、功 南派伏虎羅漢拳套路特色與動作示範練習 說明：培育勇敢、鎮定、忍耐等精神，逐漸趨向藝精膽大的境
3	2009-09-26 晚上07:00~10:20	拳術套路與對練	南派伏虎羅漢拳套路動作內容反覆練習 南派伏虎羅漢拳套路動作內容改正錯誤練習 說明：身體技能補充之效果。
4	2009-10-03 晚上07:00~10:20	拳術套路與對練	南派伏虎羅漢拳套路全套動作練習 說明：拳和腿活動，舒展人民筋絡，柔活週身肌骨，逐漸化為拳術，達到骨堅筋強之目的。
5	2009-10-10 晚上07:00~10:20	台江武陣(一)	宋江陣與金獅陣 宋江陣與金獅陣淵源分析介紹 宋江陣與金獅陣兵器介紹與嘗試練習。
6	2009-10-17 晚上07:00~10:20	台江武陣(二)	宋江陣與金獅陣 宋江陣陣法分析與宋江陣鼓法解說：宋江陣一拜禮、發採、打圈、請圈、開城門、龍捲水、巡中城、開斧練頭旗、蛇脫殼、
7	2009-10-24 晚上07:00~10:20	台江武陣(三)	宋江陣與金獅陣 金獅陣陣法分析與金獅陣鼓法解說：拜禮、打圈、喊圈、開城門、走十字、龍吐鬚、兵器拳術演練、空手連環、丈二收尾、
8	2009-10-31 晚上07:00~10:20	兵器套路與對練(一)	兵器基本訓練：起式、請拳、分大、小門 長、短兵器套路特色認知與示範說明 各項長、短兵器套路招式練習 說明：活動過程中，手足大腦、互應一貫配合之敏捷，且運用
9	2009-11-07 晚上07:00~10:20	兵器套路與對練(二)	長、短兵器套路招式動作內容反覆練習 說明：使學習者加強各招式的熟練度
10	2009-11-14 晚上07:00~10:20	兵器套路與對練(三)	長、短兵器套路動作內容修改錯誤練習 說明：檢討動作缺點並加強改進
11	2009-11-21 晚上07:00~10:20	兵器套路與對練(四)	長、短兵器套路全套動作練習 說明：使長、短兵器可完整演練
12	2009-11-28 晚上07:00~10:20	舞獅技藝(一)	介紹台灣獅種類認知 台灣獅基本示範說明與動作練習 說明：了解各種不同舞獅意涵
13	2009-12-05 晚上07:00~10:20	舞獅技藝(二)	台灣獅技能練習：1.拜禮2.請金3.獅牽圓4.踏七星5.獅咬腳蟲6.獅咬身蟲7.清腳蹄、8.滾獅9.睡獅10.醒獅 說明：舞獅禮儀技術與特殊
14	2009-12-12 晚上07:00~10:20	舞獅技藝(三)	台灣獅技能動作複習1~10項 台灣獅技能練習：11.翻獅12.看石獅13.探門聯14獅入、出廟15.咬青、咬紅16.結束拜禮
15	2009-12-19 晚上07:00~10:20	拳術、兵器套路對練(一)	課程結合及期末排練 拳術、兵器套路對練基本動作要領： 起式、請拳、開拳分大、小門 期末表演做排練
16	2009-12-26	拳術、兵器套路	拳術、兵器套路對練技能練習

	晚上07:00~10:20	對練（二）課程 結合及期末排練	期末表演做排練 說明：加強期末表演內容練習
17	2010-01-02 晚上07:00~10:20	總複習	課程結合及期末排練□期末表演做排練 說明：加強期末表演內容練習
18	2010-01-09 晚上07:00~10:20	期末展演暨社區 公藝演出	分享每個人的學習技能演出