

課程名稱 | 台江武藝—唯“武”獨尊！

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1012-3506

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07:00-09:50 第一次上課日期 2012年09月08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。

招生人數 | 30 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 3000 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	2012-09-08	認識台江武藝與	介紹台江的民俗活動技藝內容

	晚上07:00~09:50	拳術套路與對練 (一)	傳授國(武)術門派淵源介紹 拳術基本訓練：手、眼、身法、步法 少林五祖拳套路練習：起式、請拳 說明：武藝與體育基本活動，二者化一。且民俗活動武藝中不外『手眼身法步』的五項運用，藉以訓練人民，培育生長。
2	2012-09-15 晚上07:00~09:50	拳術套路與對練 (二)	拳術基本訓練：精、神、氣、力、功 少林五祖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	2012-09-22 晚上07:00~09:50	拳術套路與對練 (三)	少林五祖拳套路動作內容反覆練習 少林五祖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	2012-09-29 晚上07:00~09:50	拳術套路與對練 (四)	少林五祖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	2012-10-06 晚上07:00~09:50	陣頭武藝(一)	武藝兵器淵源分析介紹 宋江陣與金獅陣兵器介紹與嘗試練習。 宋江陣與金獅陣陣法基本動作區別認知
6	2012-10-13 晚上07:00~09:50	陣頭武藝(二)	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、蜈蚣陣、謀營、兵器對打、白鶴陣、空手連環、先天八卦八門
7	2012-10-20 晚上07:00~09:50	陣頭武藝(三)	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、獅藝表演(翻獅、舔獅、煞(刮)獅、翻獅旦)、官兵陣、五
8	2012-10-27 晚上07:00~09:50	陣頭獅藝(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
9	2012-11-03 晚上07:00~09:50	陣頭獅藝(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
10	2012-11-10 晚上07:00~09:50	陣頭獅藝(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
11	2012-11-17 晚上07:00~09:50	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
12	2012-11-24 晚上07:00~09:50	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
13	2012-12-01 晚上07:00~09:50	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
14	2012-12-08 晚上07:00~09:50	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
15	2012-12-15 晚上07:00~09:50	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	2012-12-22 晚上07:00~09:50	拳術、兵器套路 對練(二) 課程 結合及期末排練	拳術、兵器套路對練技能練習 期末表演做排練 說明：加強期末表演內容練習
17	2012-12-29	總複習 課程結合	期末表演做排練

	晚上07:00~09:50	及期末排練	說明：加強期末表演內容練習
18	2013-01-05 晚上07:00~09:50	期末展演暨社區 公藝演出	分享每個人的學習技能演出