

課程名稱 | 台江武藝—“武”力全開！

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1022-4067

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 2013年09月07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

課程理念

1. 了解台江武藝運動的表現特色與民俗意義，實際操練達到健身、強身、防身目標。
2. 了解台江武藝運動中各種傳統套路的特性。

3. 了解民俗活動技藝中鑼鼓鈸樂器的特性。
4. 具有能獨立進行瞭解與再深入熟練各項台江武藝運動之基本能力。
5. 養成傳承民俗活動技藝的意願及態度行為，進行武陣結社培力。
6. 發揚傳統鄉土文化，培養愛鄉土及愛家園之情操。

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 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	2013-09-07 晚上07:00~09:50	認識台江武藝與拳術套路與對練 (一)	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 少林五祖拳套路練習：起式、請拳 說明：武藝與體育基本活動
2	2013-09-14 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界。
3	2013-09-21 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	2013-09-28 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	2013-10-05 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	2013-10-12 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	2013-10-19 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	2013-10-26 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	2013-11-02 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. 清腳踏、8. 滾獅9. 睡獅10. 醒獅 說明：舞獅禮儀技術與特殊
10	2013-11-09 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 說明：舞獅手法與步法功能
11	2013-11-16 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、
12	2013-11-23 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	2013-11-30 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	2013-12-07 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	2013-12-14	拳術、兵器套路	拳術、兵器套路對練基本動作要領：

	晚上07:00~09:50	對練（一）課程 結合及期末排練	起式、請拳、開拳分大、小門 期末表演做排練 說明：了解拳術、兵器套路對練的意義、功用
16	2013-12-21 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	2013-12-28 晚上07:00~09:50	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	2014-01-04 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