

課程名稱 | 台江武藝—唯武獨尊！

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1041-5152

授課老師 | 黃建霖

最高學歷/ 長榮中學

相關學經歷/ 台江溪南寮金獅陣武術教練

現職/ 台江溪南寮金獅陣武術副會長

上課時間 | 每週六晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2015年03月14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，推展舊有武藝文化，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。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

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 | 39 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	2015-03-14 晚上07:00~09:50	認識台江武藝太祖拳	1. 熱身操指導與練習。 2. 太祖拳法由來、內容介紹。 3. 基本功(紮馬、正拳、八部頭介紹與練習)。
2	2015-03-21 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功練習~一。
3	2015-03-28 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功練習~二。
4	2015-04-04 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功練習、驗收。 4. 太祖拳~橫肘練習~1(猜招)
5	2015-04-11 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功複習、團練。 4. 太祖拳~橫肘練習~2(猜招)
6	2015-04-18 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功複習、團練。 4. 太祖拳~橫肘練習~3(猜招)
7	2015-04-25 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功複習、團練。 4. 太祖拳~橫肘團練
8	2015-05-02 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功複習、團練。 4. 太祖拳~橫肘成果驗收。
9	2015-05-09 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功練習、驗收。 4. 太祖拳~損喬練習~1(猜招)
10	2015-05-16 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功複習、團練。 4. 太祖拳~損喬練習~2(猜招)
11	2015-05-23 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功複習、團練。 4. 太祖拳~損喬練習~3(猜招)
12	2015-05-30 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功複習、團練。 4. 太祖拳~損喬團練
13	2015-06-06 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功複習、團練。 4. 太祖拳~損喬成果驗收。
14	2015-06-13 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功練習、驗收。 4. 太祖拳~下梅花練習~1(猜招)
15	2015-06-20	太祖拳拳術套路	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。

	晚上07:00~09:50	與對練	3. 八部頭基本功複習、團練。 4. 太祖拳~下梅花練習~2(猜招)
16	2015-06-27 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路 與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功複習、團練。 4. 太祖拳~下梅花練習~3(猜招)
17	2015-07-04 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路 與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功複習、團練。 4. 太祖拳~下梅花團練
18	2015-07-11 晚上07:00~09:50	太祖拳拳術套路 與對練	1. 熱身操。 2. 基本功練習(紮馬、正拳)。 3. 八部頭基本功複習、團練。 4. 太祖拳~下梅花成果驗收。