

# 中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵 期末成果報告書

## 壹、計畫名稱

國術技擊基本訓練之國際化與簡明圖解

## 貳、實施課程、授課老師姓名

技擊基本訓練，唐人屏。

## 參、前言

技擊基本訓練本為國術學系學生而設，其授課內容緊扣傳統技術的正統，多年來因應教學環境所做的修正並不顯著。然而隨著時代步調越趨快速，學習環境越漸開放而自由，資訊的交流頻繁而無遠弗屆，基本功原本謹守的形式備受現代教學環境的考驗。

因此根據目前學生的特質與興趣，在保持固有國術內涵的前提下，改進教材並藉以輔助創新的教學方式，成為當下技擊基本訓練課程必行之事。在要求高效率的現代社會，圖表與影像上的表達較文字上的表達更容易使人接受，尤其是點出核心，加上重點標明的圖表與影像，更能達到一針見血的效率要求，是以術科教材如果能以圖表與影像為主，並加註重點，將使學生對動作一目了然，進而增加學習興趣。

再者時下與國際接軌、與科技整合的大環境趨勢，使教材必須面對更多的國際檢視和必須便於被電子化整合的能力。因此將固有的國術基本功教材形式以簡明扼要的標註、一頁一重點、中英對照和全面電子化的處理，成為此次計畫的主要目標。

## 肆、計畫特色及具體內容

本計畫特色有三：一是的「全彩投影片式」內容；二是「教學重點標記」；三是「國際標準化」的中英對照。詳細分述如下：

### 一、全彩投影片式內容：

圖說方式是傳統拳譜和體育相關技術書籍等教材常用的教材著作方式，隨著印刷技術演進，全彩圖說的教材越來越普及。但是此計畫與眾不同的是將教材中的每個單頁視為一張「全彩投影片」，即一頁便清楚交代一個動作、一個重點，乃至一個概念。版面以白為底色，在頁面中央的核心閱讀區擺上精心處理的示範，並用簡單扼要的隻字片語和標示概括重點內容，在大圖與少文的搭配下，讀者很快就能按圖操作，並體會要領。超越從前的全彩圖說教材的是，這種方法減少了文字想像的閱讀消耗，卻增加實際操作的時間，有助於術科的演練。而全彩的頁面與易讀的文字更有助於提升讀者興趣，使接受度提升、教學氣氛活潑。

## 二、教學重點標記：

過去的圖說教材偶而有追求突破性的作者會在圖片中加上重點，但其重點定義各有不同，經常出現提醒過多而導致畫面更加難以了解。今課程授課老師總結三十餘年於中國文化大學、臺灣體育學院等大專院校專業科系、國家代表隊、救國團、各級學校社團等等各年齡層與來自各國籍武術學員的教學經驗與交流，總結出初學者最易在各個動作忽略的重點，成為完成動作時重點中的重點，並將其標註在圖片中，使讀者在看圖作動作時，能一見重點馬上得到適當的提醒。而這些重點中的重點向來為技擊技巧的不傳之祕，如此公開不但能讓「學生站在老師的肩膀」得到更多的教學視野，同時也為傳統技擊運動的教學科學化做一突破。

## 三、國際標準化的中英對照：

中英對照的國武術教材已經出現許久，然而翻譯一直是隨各作者的語文素養來行文，在專有名詞與專業概念上說法不一。近年國際化教學是為各院校努力目標之一，故教育於平時教學即應具備國際眼光，在學生了解專業的同時，培養其以國際化語言解釋專業的能力。因此本計畫預計的中英對照，凡涉及專有名詞皆採自國際間通用的《漢英英漢武術詞典》（段平、鄭守志主編，2007年）以為補益，另在專業概念上，請專人特為翻譯最新版《中國武術實用大全》（康戈武，1996年）為援引。

## 伍、實施成效

本教材總共編寫 12 組動作，分成「交錯」與「固點畫圓」兩大部分，每組動作個分解成 3 到 5 個不等的單一動作，除目錄外共 100 頁。上次於期中成果報告書中已將全數動作中英對照翻譯完成，並連目錄製成 101 頁圖版。本次報告內容則連同頁面中之重點標註以中英左右頁對照方式製作完畢。共 101 頁圖版縮小展現如下：

交錯一  
上步抹臉一



2

*Crisscross Throwing I*  
*Dashing and Pushing Face I*



3

交錯一  
上步抹臉二



4

*Crisscross Throwing I*  
*Dashing and Pushing Face II*



5

交錯一  
上步抹臉三



6

*Crisscross Throwing I*  
*Dashing and Pushing Face III*



7

交錯一  
上步抹臉四



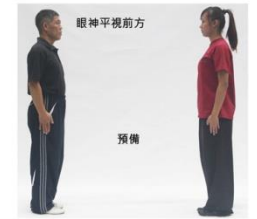
8

*Crisscross Throwing I*  
*Dashing and Pushing Face IV*



9

交錯二  
勾踢劈掌一



10

*Crisscross Throwing II*  
*Leg Hooking and Palm Hacking I*



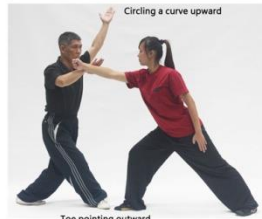
11

交錯二  
勾踢劈掌二



12

*Crisscross Throwing II*  
*Leg Hooking and Palm Hacking II*



13

交錯二  
勾踢劈掌三



14

*Crisscross Throwing II*  
*Leg Hooking and Palm Hacking III*



15

交錯二  
勾踢劈掌四



16

*Crisscross Throwing II*  
*Leg Hooking and Palm Hacking IV*



17

交错三  
夹臂接脸一



18

Crisscross Throwing III  
Arm Locking and Pushing I



19

交错三  
夹臂接脸二



20

Crisscross Throwing III  
Arm Locking and Pushing II



21

交错三  
夹臂接脸三



22

Crisscross Throwing III  
Arm Locking and Pushing II



23

交错四  
抱腿肩靠一



24

Crisscross Throwing IV  
Leg Holding and Butting I



25

交错四  
抱腿肩靠二



26

Crisscross Throwing IV  
Leg Holding and Butting II



27

交错四  
抱腿肩靠三



28

Crisscross Throwing IV  
Leg Holding and Butting III



29

交错四  
抱腿肩靠四



30

Crisscross Throwing IV  
Leg Holding and Butting IV



31

交错五  
挑掌勾踢一



32

Crisscross Throwing V  
Palm Snapping and Leg Hooking I



33

交錯五  
挑掌勾踢 二



34

Crisscross Throwing V  
Palm Snapping and Leg Hooking II



35

交錯五  
挑掌勾踢 三



36

Crisscross Throwing V  
Palm Snapping and Leg Hooking III



37

交錯六  
身擋靠 一



38

Crisscross Throwing VI  
Knee Catching and Butting I



39

交錯六  
身擋靠 二



40

Crisscross Throwing VI  
Knee Catching and Butting II



41

交錯六  
身擋靠 三



42

Crisscross Throwing VI  
Knee Catching and Butting III



43

交錯六  
身擋靠 四



44

Crisscross Throwing VI  
Knee Catching and Butting IV



45

交錯七  
拿臂挫 一



46

Crisscross Throwing VII  
Arm Control and Fracture I



47

交錯七  
拿臂挫 二



48

Crisscross Throwing VII  
Arm Control and Fracture II



49



交錯七  
拿臂柱三



50

Crisscross Throwing VII  
Arm Control and Fracture III



51

圖點畫圓一  
拿腕畫圓一



52

Turning Around and Throwing I  
Reverse Wrist Break I



53

圖點畫圓一  
拿腕畫圓二



54

Turning Around and Throwing I  
Reverse Wrist Break II



55

圖點畫圓一  
拿腕畫圓三



56

Turning Around and Throwing I  
Reverse Wrist Break III



57

圖點畫圓一  
拿腕畫圓四



58

Turning Around and Throwing I  
Reverse Wrist Break IV



59

圖點畫圓一  
拿腕畫圓五



60

Turning Around and Throwing I  
Reverse Wrist Break V



61

圖點畫圓二  
拿腕彈捧一



62

Turning Around and Throwing II  
Wrist Control and Turning around I



63

圖點畫圓二  
拿腕彈捧二



64

Turning Around and Throwing II  
Wrist Control and Turning around II



65

圖點畫圖二  
拿腕彈棒 三



66

Turning Around and Throwing II  
Wrist Control and Turning around III



67

圖點畫圖二  
拿腕彈棒 四



68

Turning Around and Throwing II  
Wrist Control and Turning around IV



69

圖點畫圖二  
拿腕彈棒 五



70

Turning Around and Throwing II  
Wrist Control and Turning around V



71

圖點畫圖三  
圍臂扶膝 一



72

Turning Around and Throwing III  
Arm Locking and Hand Pushing I



73

圖點畫圖三  
圍臂扶膝 二



74

Turning Around and Throwing III  
Arm Locking and Hand Pushing II



75

圖點畫圖三  
圍臂扶膝 三



76

Turning Around and Throwing III  
Arm Locking and Hand Pushing III



77

圖點畫圖三  
圍臂扶膝 四



78

Turning Around and Throwing III  
Arm Locking and Hand Pushing IV



79

圖點畫圖三  
圍臂扶膝 五



80

Turning Around and Throwing III  
Arm Locking and Hand Pushing V



81

圖點畫圓 四  
搭肩切臂一



82

Turning Around and Throwing IV  
Shoulder Locking and Turning around I



83

圖點畫圓 四  
搭肩切臂二



84

Turning Around and Throwing IV  
Shoulder Locking and Turning around II



85

圖點畫圓 四  
搭肩切臂三



86

Turning Around and Throwing IV  
Shoulder Locking and Turning around III



87

圖點畫圓 四  
搭肩切臂四



88

Turning Around and Throwing IV  
Shoulder Locking and Turning around IV



89

圖點畫圓 四  
搭肩切臂五



90

Turning Around and Throwing IV  
Shoulder Locking and Turning around V



91

圖點畫圓 五  
壓腕彈捧一



92

Turning Around and Throwing V  
Wrist Pressing and Turning around I



93

圖點畫圓 五  
壓腕彈捧二



94

Turning Around and Throwing V  
Wrist Pressing and Turning around II



95

圖點畫圓 五  
壓腕彈捧三



96

Turning Around and Throwing V  
Wrist Pressing and Turning around III



97



圖點畫圖 五  
壓腕彈撐 四



倒插步

98

Turning Around and Throwing V  
Wrist Pressing and Turning around IV



Backward crossover step

99

圖點畫圖 五  
壓腕彈撐 五



向左轉體

100

Turning Around and Throwing V  
Wrist Pressing and Turning around V



Turning the body toward the left

101

以上皆已上傳於線上課輔系統中。

## 陸、結論

長久以來，國武術推廣一直是武術人致力的問題之一，因此為求推廣而產生許多的改動一直不斷在比賽形式、裁判制度、教學方針、概念詮釋等方面進行著。然而對國術學系的新生而言，這些變動只是其將要面臨而非可以改變的，其因應的方式就是不斷在專業的核心中打好根基，以不變應萬變的成為將來的中流砥柱。而基本功正是專業的核心，讓學生練就好的基本功，甚至能夠解釋好基本功的涵意，是為了學生的當下、未來，也是為了不辜負國武術前輩的最佳做法。

當技擊基本訓練的學生看到大圖而少字的教材時，其第一個學習想法通常會是跟著比比看，也就是比比看時又看到了幾句顯而易見、簡單明瞭的重要注解，加深了對動作的印象，而這些動作也就如此學會了。快速而直接，體驗勝過預想，進而使成就感勝過一知半解的不確定感，提升本身的學習興趣與效率，和增進課程的教學品質。

而標準化的中英對照，不會使學生莫衷一是，甚至可以在與外籍人士解說時用以參考，在日後成為教練或選手時能與國際上接軌。即使不是刻意記誦，簡單的句子在長時間對照學習下，也會產生些許印象，對未來武術英文的學習有所助益。

## 柒、執行計畫活動照片

所有照片已經分兩個資料夾；分別為「教材原照」和「完成教材」今截取兩張「教材原照」部分於此以供參考，詳情請參閱光碟中的附件資料夾。

