

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

太極拳實戰摔法之國際化與簡明圖解

貳、實施課程、授課老師姓名

外籍生課程：太極拳，唐人屏。

參、前言

本太極拳課程本為外籍學生而設，其授課內容緊扣傳統技術的正統，而欲令不同文化背景的武術同好有機會一窺傳統太極拳中的奧秘，但多年來舊有太極拳教材因應教學環境所做的修正並不顯著。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，太極拳原本謹守的形式備受現代教學環境，尤其是對拳術內容講求實用的外籍生的考驗。

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，成為當下外籍生課程的必行之事。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，並加註標線與重點，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。因此將固有的技擊基本訓練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，每組動作各分解成3到5個不等的單一動作，除目錄外共100頁，自目錄開始即以中英對照呈現，其後的動作名稱與操作要點、動作標線等亦以此方式逐一完成，並皆已上傳於線上課輔系統中。因前面50頁已經於期中成果報告書展示，故今將目錄與尚未展示的第一組動

作縮圖如下，以供參考，其餘完整教材請見成果光碟之「教材主體」資料夾。

目錄

Table

交錯 Crisscross Throwing

橫門推扇 Dashing and Pushing Face

撥雲見日 Leg Hooking and Palm Hacking

收疆捋馬 Arm Locking and Pushing

犢牛靠樹 Leg Holding and Butting

拂袖掀棚 Palm Snapping and Leg Hooking

夜叉探海 Knee Catching and Butting

二郎斬龍 Arm Control and Fracture

固點畫圓 Turning Around and Throwing

捋馬歸槽 Reverse Wrist Break

風捲殘雲 Wrist Control and Turning Around

撥草尋蛇 Arm Locking and Hand Pushing

單刀直入 Shoulder Locking and Turning Around

撥草尋蛇 Wrist Pressing and Turning Around

固點畫圓 一

捋馬歸槽 一

Turning Around and Throwing I

Reverse Wrist Break I



固點畫圓 一
捋馬歸槽 二



54

Turning Around and Throwing I
Reverse Wrist Break II



55

固點畫圓 一
捋馬歸槽 三



56

Turning Around and Throwing I
Reverse Wrist Break III



57

固點畫圓一
捋馬歸槽四



58

Turning Around and Throwing I
Reverse Wrist Break IV



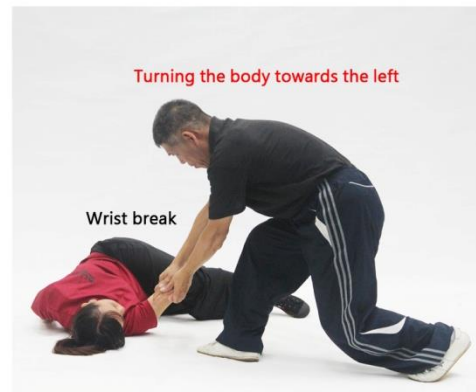
59

固點畫圓一
捋馬歸槽五



60

Turning Around and Throwing I
Reverse Wrist Break V



61

陸、結論

近年來，國武術推廣開始打入國外運動界，尤其以太極拳、形意拳、少林拳等諸類歷史悠久的拳種為世界各國的運動愛好者所廣為接受。以本課程中的太極拳為例，欲令不同文化背景的武術同好有機會一窺傳統太極拳中的奧秘，即是當改進多年來舊有的太極拳教材，因為以往因應教學環境所做的修正並不顯著。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，太極拳原本謹守的形式備受現代教學環境，尤其是對拳術內容講求實用的外籍生的考驗。

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，成為當下外籍生課程的必行之事。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，並加註標線與重點，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。因此將固有的教材形式改以簡明扼要的標註、一頁一重點、中英對照和全面電子化的處理，便是本次計畫對國武術教材的核心改進，也期許能為傳統教材的躍進略盡棉薄之力。

柒、執行計畫活動照片

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

