

體育教師暑假學校 2006
校本經驗分享研討會(小學組)

香港道教聯合會吳禮和紀念學校

校本課程設計

中國傳統綜合藝術科

李惠玲、余玲菊老師

日期：二零零六年七月八日

地點：香港教育學院

此簡報只供學術及教學參考之用，不能作任何商業用途。

講座內容

- 推行綜藝科的背景及目的
- 組織及教材編寫
- 課程內容及組織
- 課堂實施
- 評估方法

推行中國傳統綜合藝術科的背景

- 青少年對中國傳統文化的認識薄弱
- 本校一向積極推廣中國傳統文化
- 本校近年推行的有關項目：
 - 99-01陶瓷教學推廣計劃
 - 99-00粵劇試教計劃
 - 00-01太極拳教學
 - 00-02華夏樂韻遍校園
 - 01-02種籽計劃-中國傳統體藝

推行中國傳統綜合藝術科的目的

- 希望學生從小接觸和認識中國傳統文化藝術
- 提高學生對學習中國傳統文化藝術的興趣
- 增加學生對祖國的歸屬感和民族認同感
- 引發學生鑽研中國傳統文化藝術

擬定及編寫教材

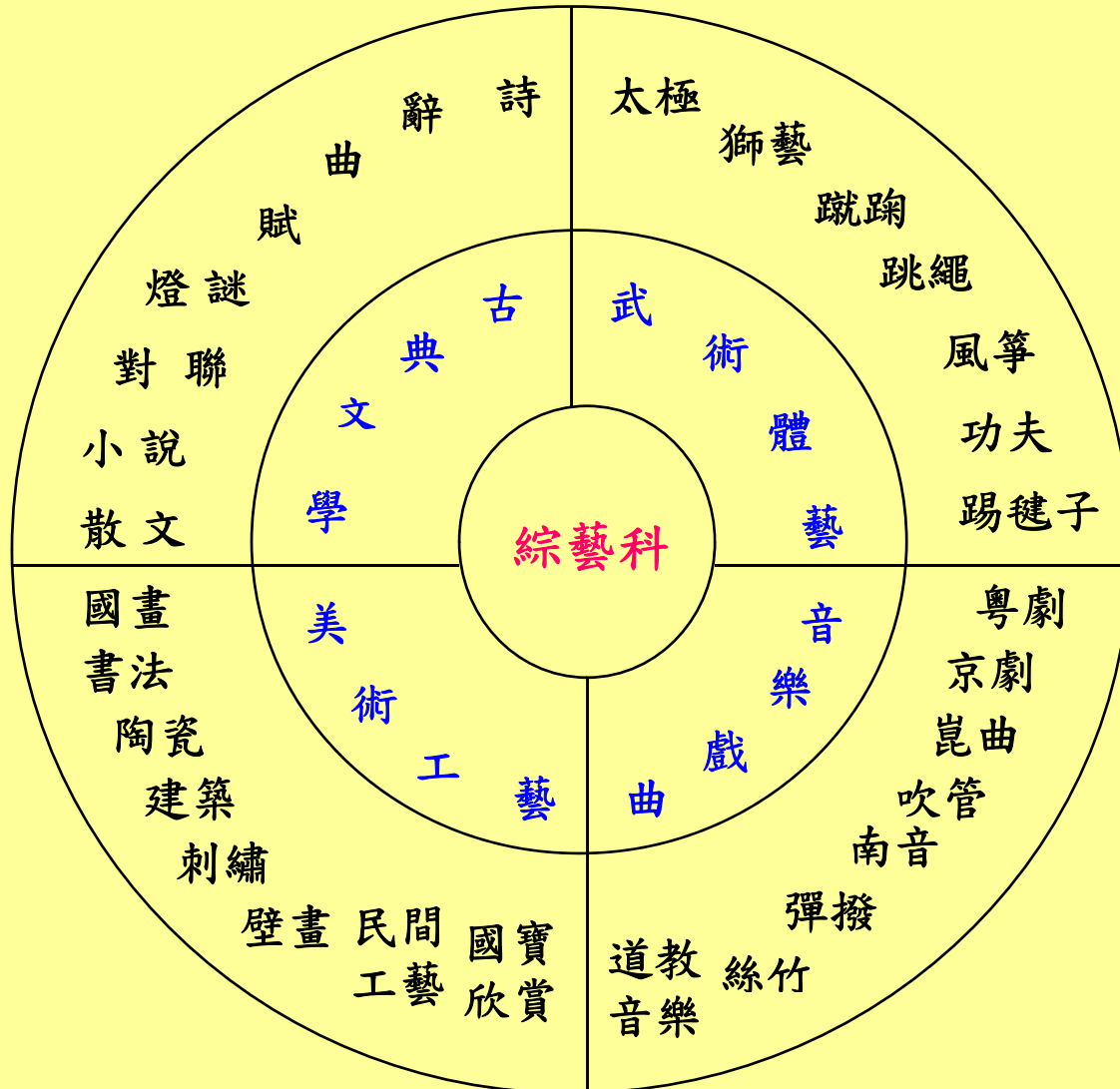
- 組織編寫教材小組
- 討論課程架構及內容
- 分工編寫教材
- 搜集及準備教材內容的有關資料
- 編寫教案

中國傳統綜合藝術科的學習範疇 包括：

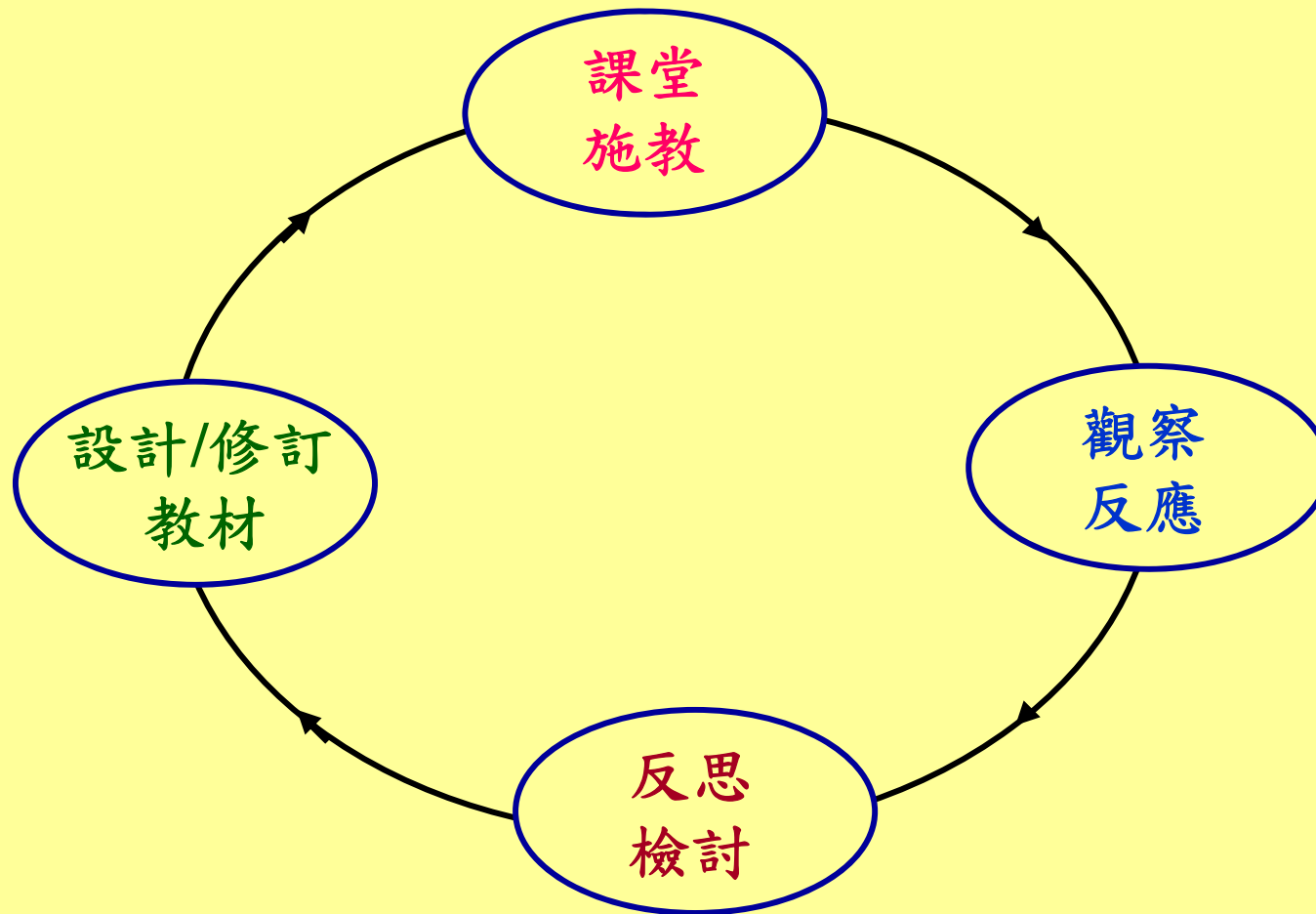
- 古典文學
- 美術工藝
- 音樂戲曲
- 武術體藝



課程架構圖



行動研究流程圖



施教形式

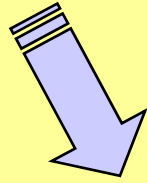
- 學生上課：四至六年級每週上課一節
- 教師編排：☆四位老師負責一級
☆每位老師負責一個學習範疇，
輪流到四班進行施教。

教師上課流程表

週次	古典文學 (5)	美術工藝 (9)	音樂戲曲 (13)	武術體藝 (29)
1	4A	4B	4C	4D
2	4B	4C	4D	4A
3	4C	4D	4A	4B
4	4D	4A	4B	4C
5	4A	4B	4C	4D

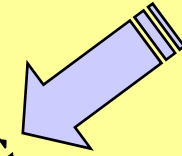
老師代號：(5) (9) (13) (29)

教師工作坊

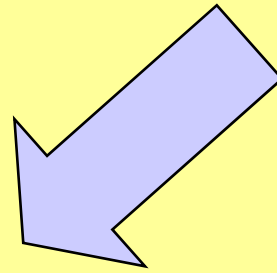
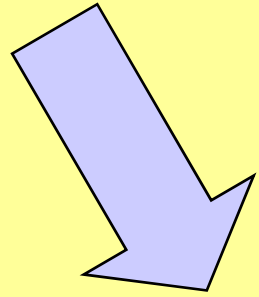


正規課堂內容

家長參與



非正規課堂內容
(*延伸活動、交流團、課外活動...*)



課程目標

配合課程舉辦的教師活動

- 陶瓷製作工作坊
- 花燈製作工作坊
- 太極拳班
- 專題研習工作坊
- 粵劇訓練

六年級上學期體藝科教學大綱 (一)

週次	課題	學習範疇	學習重點	學習活動	教具	備註
1	獅藝 龍藝 及麒麟 藝簡介	武術體藝	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識舞獅的分類、源流 2. 認識舞獅的技巧 3. 認識採青的類別 4. 認識舞龍及舞麒麟的源流及資料 	向學生講解舞獅、舞龍及舞麒麟的資料： <ol style="list-style-type: none"> 1 舞獅分類 2 北獅之源流 3 北獅的舞動技巧 4 南獅的源流 5 南獅的分類 6 南獅的技巧 7 南獅的神態 8 南獅之採青類別 9 麒麟之歷史源流 10 麒麟之舞動技巧 11 龍之歷史源流 12 龍之舞動技巧 	電腦、 投放機、 放映屏幕、 磁碟 Powerpoint	

六年級上學期體藝科教學大綱 (二)

2	木球運動	武術體藝	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識木球運動的歷史及發展 1.. 學習木球的設備 2.. 遊戲和比賽方式 	<p>講解「木球運動」的教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 木球運動的歷史 2. 木球運動的發展 3. 木球運動的用具及設施 4. 木球的基本動作 5. 木球的比賽方式 	電腦、 投放機、 放映屏幕、 磁碟、 毬子 Powerpoint	
3	毬子起源、演變及發展	武術體藝	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識踢毬運動 2. 學習踢毬的技巧 3.. 遊戲和比賽方式 	<p>講解「踢毬運動」的教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 踢毬運動的起源和發展 2. 毬子的規格 3. 毬子的拿法 4. 毬子的踢法 5. 毬子的遊戲形式 6. 踢毬運動的傷害和安全 	電腦、 投放機、 放映屏幕、 磁碟、 毬子 Powerpoint	

五年級下學期體藝科教學大綱 (一)

課次	課題	學習範疇	學習重點	學習活動	教具	備註
1	太極拳	武術體藝	<ol style="list-style-type: none"> 1. 太極拳介紹。 2. 認識太極拳起源。 3. 認識太極拳派別、特色。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹太極拳。 2. 太極拳起源—陳式太極拳。 3. 太極拳派別—陳式、楊式、武式、吳式。 4. 太極拳特色。 	電視機、VCD播放機、教材光盤	
2	太極拳	武術體藝	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識及練習陳式太極拳基本功。 2. 認識及練習陳式太極拳手法、步法、步型。 3. 練習陳式太極拳第一段第一至五式及第二段第六至十二式。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生練習陳式太極拳第一至五式。 2. 學生練習陳式太極拳第一至五式，教師指正。 3. 教師帶領學生練習陳式太極拳第六至十二式。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生練習陳式太極拳第六至十二式，教師指正。 	電視機、VCD播放機、教材光盤。	

五年級下學期體藝科教學大綱 (二)

3	中國功夫	武術體藝	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中國功夫介紹。 2. 認識中國功夫能強身健體。 3. 認識太極拳派別、特色。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中國功夫介紹。 2. 認識中國功夫能強身健體。 3. 認識太極拳派別、特色。 	電視機、VCD播放機、教材光盤	
4	中國功夫--少林武術	武術體藝	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹少林武術源流與發展。 1. 認識少林寺所傳之各類武功。 2. 認識太極拳派別、特色 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹少林武術源流與發展。 2. 認識中國功夫能強身健體。 3. 武術剪影。 	電視機、教材光盤。	

教材展示

五下 中國特色體育活動

中國功夫

中國功夫

中國功夫在各個時期都有不同稱謂，例如在夏、商、周時稱爲拳勇、手搏、相高、角力；春秋戰國時稱技擊、相博、手戰；秦漢三國時稱武藝、角抵、摔胡、手搏、手格、長手等；魏晉南北朝時稱武術、講武、相撲、拳法等；隋唐時期稱拳捷、試撲、手搏、相搏等；宋朝時稱武藝、武技、相搏、手搏、打套子、角抵等；明朝時稱白打、使拳、使藝、拳法等；清朝稱把式、對力、對拳、武藝；而民國以後稱國術、武術、國技、把式、八式、操扁卦、功夫等。

以上稱謂雖因時代、地理環境、文化背景的相異而有所不同，且有的名稱除了古籍中才能找到，一般並不經常出現，但都是代表著中國功夫在歷史中的演變及定位。現在台灣稱為國術，大陸稱為武術，國際間最為流行的通稱則有中國功夫、國術、武術等三種。

中國功夫能強身健體

中國功夫一是東方國家憑著特有的文化背景所孕育出來的，不但可以強身健體，更具有戰鬥技巧的運動。而中國功夫之所以博大精深，其中包括了以養生的功法為基礎、健身的拳術、兵器為運動型式，以傳統醫學、經絡氣血學說為旁參，以兵學為運用準則，以中國智慧哲學為其領導，不僅符合心理、生理、力學等現代科學，也因此絕對能達到增強體質、培養戰鬥意志、提高防身能力，並且注重內外兼修、剛柔並濟，誠為中華民族老祖先的智慧結晶、珍貴的文化資產，而且是足以提供各年齡層最適合內修外鍊的最佳運動項目。

中國功夫的派別

在古代因爲不同的地形如「南船北馬」等地理環境，而有所謂「南拳北腿」、「南棍北槍」、「內家拳與外家拳」等說法，並演變出如：少林派、武當派、峨眉派、崑崙派、太祖派、查拳門、洪拳門、太極門、形意門、八卦門、通臂門、六合門、華拳門、螳螂門、鷹爪門、地躺門、劈掛門、梅花門、自然門、精武門、八極門、大聖門等。

而中國傳統武術的範疇相當廣，若以門派來分，大致可分為南派、北派，包括：

【武術】：以踢、打、摔、拿等技擊動作為主要內容，以套路和散手為運動形式，注重內外兼修的中國傳統體育項目。

【套路】：是以踢、打、摔、拿等攻防動作，注重手、眼、身、步、法、精神、氣力、功的協調配合，按照攻守進退、動靜疾徐、剛柔虛實等規律所組成徒手或器械的運動演練方式。

【散手】：在時間、場地、體重等較相同的條件下，針對進攻的有效部位，得分多少等一系列規則要求，雙方進行鬥智較技的搏擊對抗。

競賽套路便為三大類別共十個套路，包括：

長拳類：長拳、短兵（刀、劍）、
長兵（棍、槍）

南拳類：南拳、南刀、南棍

太極類：太極拳、太極劍

中國武術在運動方法上有著獨特的傳統風格與特點，一般包括下列五點：

1.剛柔相兼

2.內外合一

3.運氣調息

4.氣勢連貫

5.擊法嚴格

中國功夫剛柔並濟，是強身健體的最佳運動。

長拳、南拳、太極拳的風格特色：

1.長拳：長拳是以放長擊遠動作為主的一類拳術。通常在出手或出腿時以長擊為特徵，常配合擰腰順肩以加長打擊點，追求“一寸長，一寸強”的技法效果。具有舒展大方，靈活快速，節奏鮮明，剛柔相濟等特點。

1 南拳：南拳的特點是以形為拳，以意為神，以氣催力；動作樸素明朗，拳勢激烈，富於陽剛之美；上肢動作較多，在手法上講究短打、擒拿、點穴；在步法上重心較低，步法穩固，並多要求落地生根，講究蓄勁，要求沈丹田，發力時勁由足根起，腿、腰、臂貫串一氣；多有發聲，以助力，氣勢磅礴。

1. 太極拳：太極拳的特點及要求是靜心用意，剛柔相濟，以意導氣，呼吸必須平穩、自然、均勻、深長，中正安舒，柔和緩慢，不偏不倚，綿綿不斷並以腰為軸，上下相隨，周身一家注重連貫協調，銜接和順，虛實分清。

練習法則：

四擊：踢、打、摔、拿。

六合：手與腳合、肘與膝合、肩與胯合《外三合》
心與意合、意與氣合、氣與力合《內三合》

八法：手、眼、身、步、法、精神、氣力、功。

十二型：動如濤、靜如岳、起如猿、落如雀、轉如輪、
折如弓、快如風、緩如鷹、輕如針、重如鐵、
站如松、立如雞。

1形神兼備、內外合一：有形無神傻賣藝；有神無形假機靈。形不正則氣不順；氣不順則意不寧、意不寧則氣散亂。

武術與健康：

武術運動一般來說有增強體質、自衛防身、修身養性、藝術欣賞的作用。

根據實驗證明，從事武術鍛鍊可以使心血管系統的機能得到改善，有效提高人體的有氧代謝和無氧代謝能力，發展呼吸系統的機能並提高肺活量。

對提高人體的靈敏、速度、力量和柔韌等身體素質均有良好影響，絕對是最佳的全民運動。

少林功夫

(圖片)

(圖片)

鷹拳：大鵬展翅

螳螂拳：螳螂扣手

(圖片)

(圖片)

虎拳：猛虎出山

鷹爪拳：雄鷹捕食

少林绝技

(圖片)

少林童子功:
倒栽碑

(圖片)

少林童子功: 二
指禪

(圖片)

少林童子功: 朝天蹬

(圖片)

双劈叉

(圖片)

跑椿格鬥

(圖片)

擒手拳

課堂學習情況

(圖片)

家長參與及協助舉辦學校活動

- 冬至齊齊吃湯圓
- 端午齊齊吃粽子
- 元宵猜燈謎
- 親子揮春
- 家長專題研習工作坊
- 家長太極班

家長太極班

(圖片)

配合課程舉辦的延展活動

- 學生方面：
- 古典文學
- 中文朗誦訓練
- 道德經經文朗誦比賽
- 元宵節猜燈謎
- 美術工藝
- 書法比賽
- 元宵節花燈製作
- 中秋節花燈製作
- 陶瓷製作



- 音樂戲曲
- 國樂班
- 粵劇訓練
- 武術體藝
- 太極拳及太極劍
- 中國舞蹈訓練
- 獅藝



粵劇練習情況

(圖片)

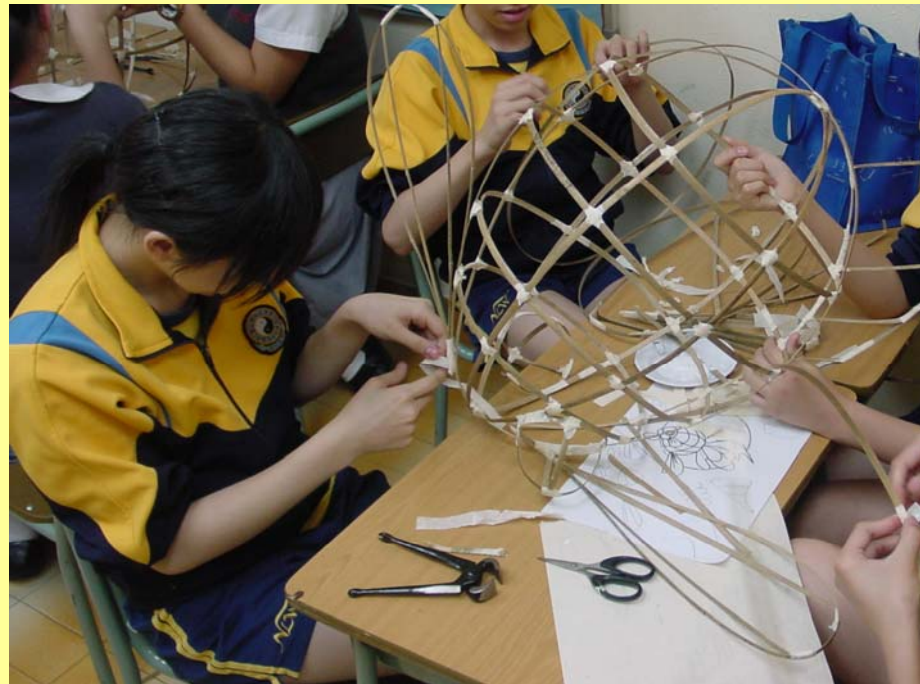
太極拳、太極劍及中國舞

(圖片)

獅藝的演出



元宵節花燈製作過程



元宵節猜燈謎的情況



評估方法

- 學生的課堂反應
- 工作紙及作品
- 專題報告
- 問卷調查
- 其他活動表演及比賽

工作紙及作品

香港道教聯合會吳禮和紀念學校
五年級下學期綜藝科
中國功夫


姓名：_____) 積分： 18
班別： _____ 日期： 23-5-06

(一) 選填：

強身健體	養生	武術	兵器	運氣調息
戰鬥技巧	拳術	剛柔相兼	內外合一	氣勢連貫
擊法嚴格				

- 現今中國功夫在台灣稱為國術，我國稱為 武術，國際間最為流行的通稱則有中國功夫、國術、武術等三種。
- 中國功夫是東方國家憑著特有的文化背景所孕育出來的，不但可以 強身健體，更具有 戰鬥技巧 的運動。
- 中國功夫之所以博大精深，其中包括了以 養生 的功法為基礎、健身的 拳術、兵器 為運動型式。
- 中國武術在運動方法上有著獨特的傳統風格與特點，一般包括 剛柔相兼、內外合一、氣勢連貫、運氣調息、擊法嚴格。

(二) 繪畫一種中國武術的兵器。



香港道教聯合會吳禮和紀念學校
五年級下學期綜藝科
中國功夫


姓名：_____) 積分： 18
班別： _____ 日期： 23-5-06

(一) 選填：

強身健體	養生	武術	兵器	運氣調息
戰鬥技巧	拳術	剛柔相兼	內外合一	氣勢連貫
擊法嚴格				

- 現今中國功夫在台灣稱為國術，我國稱為 武術，國際間最為流行的通稱則有中國功夫、國術、武術等三種。
- 中國功夫是東方國家憑著特有的文化背景所孕育出來的，不但可以 強身健體，更具有 戰鬥技巧 的運動。
- 中國功夫之所以博大精深，其中包括了以 養生 的功法為基礎、健身的 拳術、兵器 為運動型式。
- 中國武術在運動方法上有著獨特的傳統風格與特點，一般包括 剛柔相兼、內外合一、運氣調息、氣勢連貫、擊法嚴格。

(二) 繪畫一種中國武術的兵器。



專題報告

- 教師工作坊
- 家長工作坊
- 學生參與專題研習工作坊
- 教師分工帶領不同的組別進行專題研習報告
- 學生約五至七人一組進行
- 完成報告後參與口頭報告
- 優異作品放圖書館示展

專題研習工作坊

教師工作坊

(圖片)

學生工作坊

(圖片)

(圖片)

家長工作坊

進行報告的情況.....



課堂口頭報告



課堂氣氛



專題報告匯報一校內

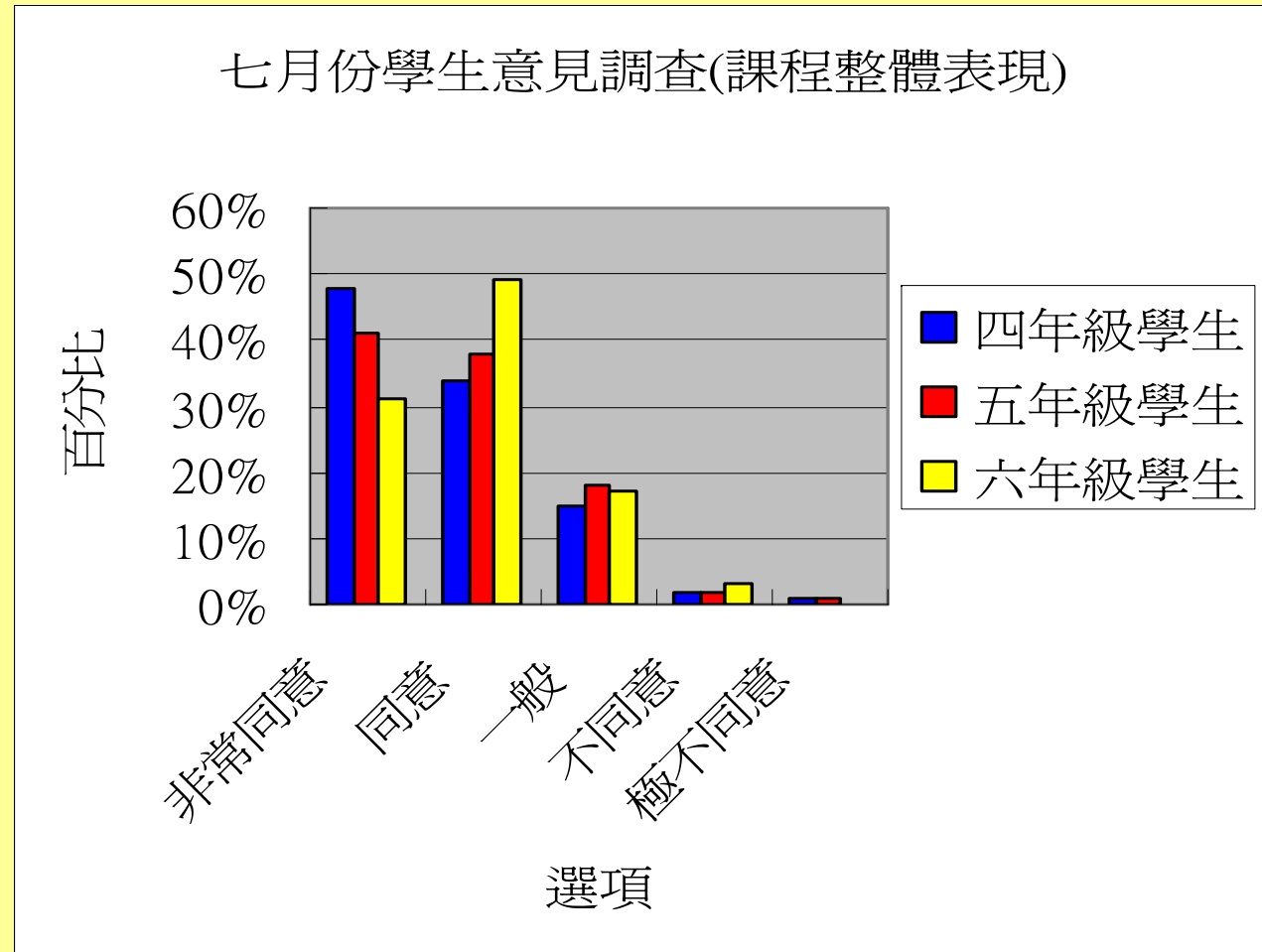
(圖片)

專題報告匯報—校外

(圖片)

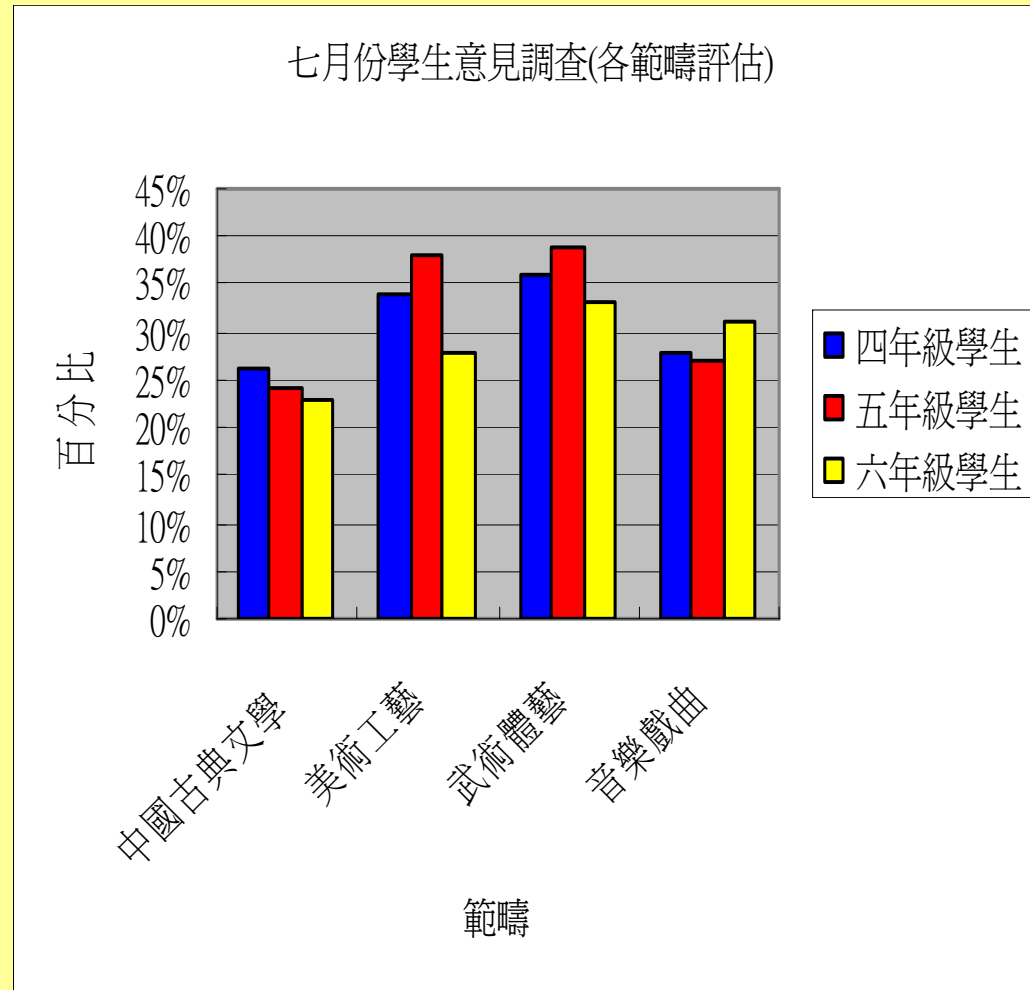
問卷調查結果

- 四至六年級學生大至認為：整體課程能讓他們認識中國傳統文化藝術

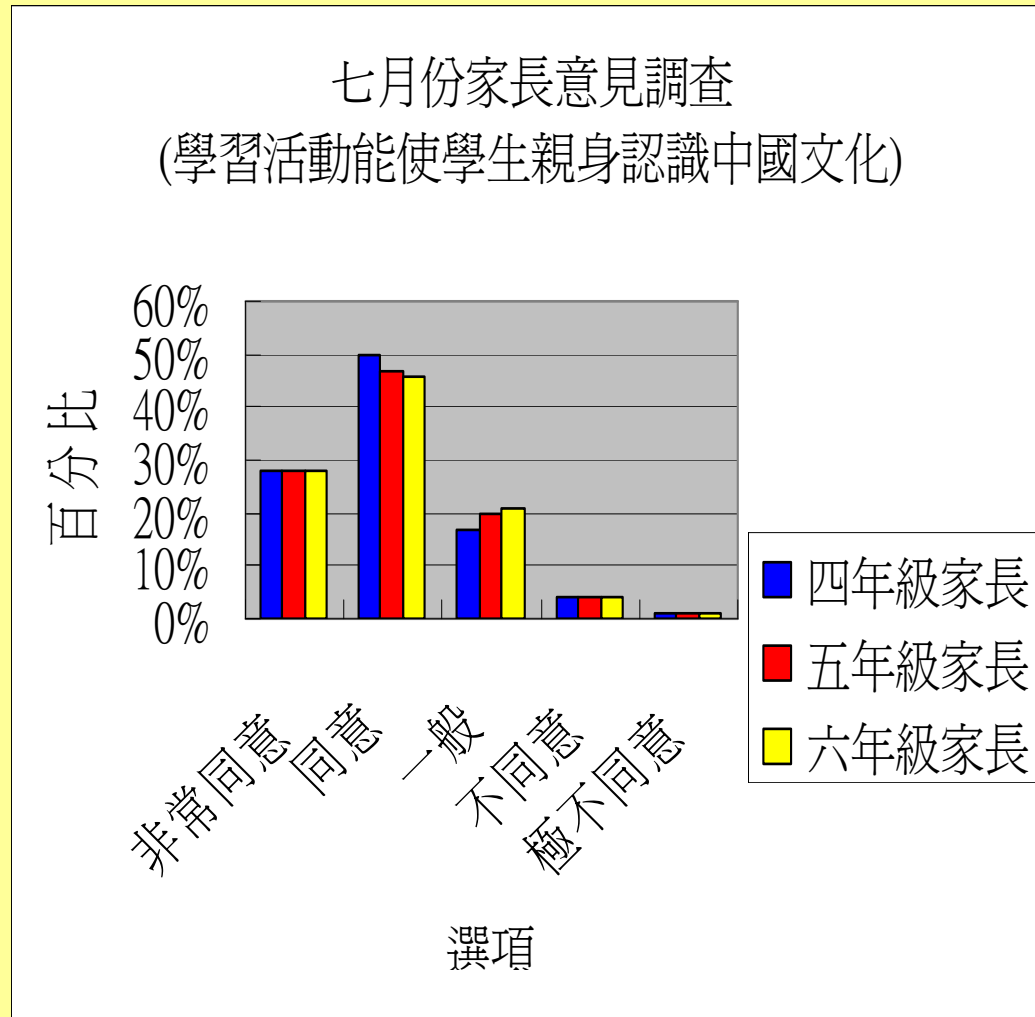


學生對各科的意見

- 學生認為體藝科最能讓他們認識中國傳統體藝活動



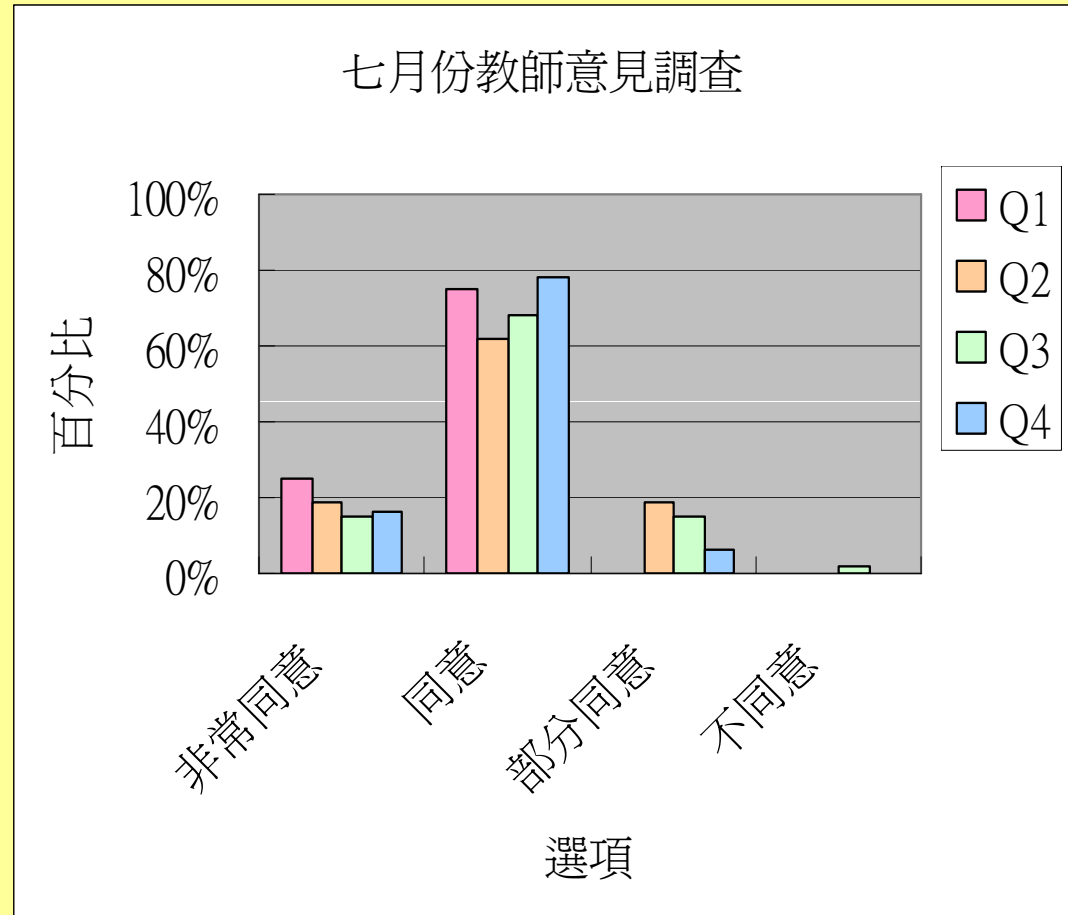
家長對延伸課及考察團等活動的意見



- 家長認為學校舉辦的延伸活動、國內考察團、節日活動等，能使學生親身體驗中國文化的精髓

老師對課程的意見

- Q1：老師認為綜藝科值得繼續在四至六年級推行及宣傳
- Q2：學生對學習課程內容有興趣
- Q3：課程內容適合學生學習
- Q4：延伸課程和活動對課堂教學有很大的幫



其他活動、比賽及表演

- 太極拳比賽
- 太極劍表演
- 跳繩比賽同樂日
- 踢毽同日樂日
- 與國內學校交流太極拳
- 華山上耍太極劍

太極拳比賽

(圖片)

太極劍表演

(圖片)

跳繩比賽同樂日

(圖片)

踢毽同樂日

(圖片)

與國內學校交流太極拳

(圖片)

華山上要太極劍

(圖片)

校內遊藝匯演



參考書目

- 陳鑫(1986)：《陳氏太極拳圖說》，上海，上海書店出版社。
- 陳思坦、李暉(2002)：《太極拳學堂：精煉24式太極》，北京，北京體育大學出版社。
- 人民體育出版社(1997)，《太極劍運動》，北京，人民體育出版社。
- 袁禾(1999)：《中國舞蹈》，上海，上海外語教育出版社。
- 蕭兵著(2003)：《避邪趣談》，上海，上海古籍出版社。
- 蓋國梁(2004)：《節慶》，香港，萬里書店。
- 完顏紹元(2003)：《婚嫁趣談》，上海，上海古籍出版社。
- 金文男(2003)：《壽誕趣談》，上海，上海古籍出版社。
- 陳詔(2004)：《飲食：民俗文化趣談》，香港，萬里書店。
- 呂品田(1994)：《中國傳統工藝》，北京，京華出版社。
- 鍾尚鈞、閻笑非(1996)：《中國古代文學》，高雄市，麗文文化事業股份有限公司。

教材閱覽

- 若任何人士對本課程有興趣，可到以下地方提取有關資料：
- 借閱教材：優質教育基金資源中心
- 講座內容：香港教育學院暑期學校網頁

多謝各位！