

教育局 體育組 / 香港教育學院 健康與體育學系

體育教師暑期學校2009
校本經驗分享研討會(中學組)

聖言中學經驗分享
透過雜藝活動推展中國文化
黃富康老師

日期：二零零九年七月四日

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。

中國文化

■ 何謂中國文化

∞ 是一套源於農業社會的古老文化

∞ 重人的精神

∞ 人是天地人三才之一

天：天帝 (世界的創生者)

地：物質世界

人：萬物之靈



重人的精神

- 1、以人的精神上通於天而下達於地，使人頂立於天地之間
- 2、人與禽獸之不同 (人禽之辨)
 - ☞ 即孟子所言之仁義禮智四端
 - ~ 仁是無私的普遍的惻隱不忍之心或公心
 - ~ 義是本於人格尊嚴之自覺，以公平正直之心待人接物，做應做之事
 - ~ 禮是見于自己謙讓與對他人之尊重
 - ~ 智是見于明辨是與非，理性的能力



傳統文化之中國雜技

- 廣義的雜技是各種超常技藝的統稱，古代又稱“雜伎”、“雜技樂”。中國的雜技藝術以其絢麗多彩而又古樸大方的特點，在世界雜技之林中獨樹一幟。
- 新中國成立之初，就由周恩來總理親自組建雜技團，到東歐和西非諸國出訪的活動，雜技藝術家成爲傳播友誼和中華文化的使者。20世紀後期，中國雜技不只參加世界各類國際比賽，而且先後舉辦了吳橋國際雜技節、武漢國際雜技節、上海國際魔術大賽等大型國際交流盛會，爲中外文化交流作出了貢獻。

(資料來源：武漢雜技網頁)

中國雜技的發展歷史

- 中國雜技大約在新石器時代就已經萌芽。秦統一中國後，吸收各國角抵的優點，形成了一種娛樂性的雜技節目——角抵戲。
- 漢代，角抵戲的內容更充實，品種更豐富，技藝更高超。到東漢時，則形成了一種以雜技藝術為中心，匯集各種表演藝術于一堂的新品種——“百戲”體系。
- 南北朝時期，各族藝術交流頻繁，使這一時期的雜技呈現出兼收並蓄，多姿多彩的特點，不僅民間基礎豐厚，而且各朝宮廷表演也異彩紛呈。
- 唐代時，一些節目得到了驚人的發展，出現了前所未有的高超技藝。其中“載竿”之藝極高，馬術節目也有很大發展，馴獸也達到了相當高的水準。
- 自宋代起，雜技藝術開始從宮廷走向民間，創造了名目繁多的新節目。瓦舍、勾欄的興起使藝人有了易合易散的賣藝場所，此外，宋代還有了專業的雜技班和培養新人的“科班”。

(資料來源：武漢雜技網頁)

雜技的社會功能

- 表演藝術--由古代到現代
- 開發人體潛能--原始時代
- 中西文化交流--中國出訪世界最多的藝術行業之一
- 娛樂及宗教祭祀的雙重功能--漢時民間
- 商業性--宣揚中華傳統文化和創造經濟效益
- 結合科學技術發展--如電光、彈力機械等
- <http://www.chiculture.net/php/frame.php?id=/cnsweb/html/1501>



雜技與中國文化 及體育文化



中國文化--體育文化精神

■ 中國雜技的藝術及體育特色

■ 九大特色

❧ 第一

- 特別重視出頂功的訓練

❧ 第二

- 險中求穩、動中求靜

❧ 第三

- 平中求奇



■ 九大特色

∞ 第四

- 輕重並舉，通靈入化

∞ 第五

- 超人的力量和輕捷靈巧的跟鬥技藝相結合

∞ 第六

- 大量運用生活用具和勞動工具為道具

∞ 第七

- 古樸的工藝美術和形體技巧的結合

∞ 第八

- 極大的適應性，表演形式、場所多樣化

∞ 第九

- 中國雜技有嚴密的師承傳統



雜技與體育活動

■ 傳統體育活動

- ❧ 投壺、蹴鞠、扛鼎、角抵 --發展為雜技的投擲技、足上技巧和力技
- ❧ 中國古代軍事體育中的舉大刀、拉硬弓，它們也成爲雜技表演項目之一

■ 現代體育運動

- ❧ 如疊羅漢、武術中的舞刀、耍叉、硬氣功--也成爲雜技節目
- ❧ 藝術體操等體育技巧與雜技也融會在一起



校園/社區雜藝

- 花式拋球 (Juggling)
- 轉碟 (Plate Spinning)
- 中國搖搖 (扯鈴) (空竹) (Diabola)
- 中國鞭法 (Poi)
- 疊羅漢 (Human Pyramid)
- 踩高蹺 (Walk on stilts)



校園/社區雜藝

- 外國發展良好
- 國內發展良好
 - ∞ 吳橋--中國著名的雜技之鄉
 - ∞ 全國雜技比賽、金獅獎” 全國青少年雜技比賽、吳橋國際雜技節、武漢國際雜技節
- 台灣--中國扯鈴 (空竹)；世界知名
 - ∞ 中小學有教授扯鈴
 - <http://yoyo168.myweb.hinet.net/>
 - <http://www.diabolo-at.com/>



聖言中學校園雜藝發展

- 起源--啓勵扶青會舉辦
(可口可樂贊助)
- 目的--課外及體育活動；啓發思考及創作力
- 活動對象--中三或以上學生
- 活動期間--二〇〇五年九月至今

相片




校園雜藝項目

- 花式拋球
- 轉碟
- 中國搖搖 (扯鈴)
- 中國鞭法
- 疊羅漢
- 踩高蹺
- 舞台表演藝術
- (共十堂訓練) (每節二小時)




活動概況

- 電台/電視/雜誌/報章訪問
- 畢業/頒獎表演
- 友校及聯校綜合表演
- 社區/老人院/醫院探訪及表演
- 校內拋波比賽
- 轉碟創紀錄活動



相片



相片

成績

- 首屆「活力動感雜技比賽」冠軍
- 康體「普及體操創意大獎」
- 「可口可樂健康活力滲透大獎」

相片



校園雜藝實踐

■ 本校校園雜藝訓練分兩個方向

∞ 體育課堂中訓練

- 中一至中七學生皆接受基本花式拋球、轉碟、中國扯鈴及疊羅漢訓練。
- 每班大約教授四課節 (特別適合雨天課)。
- 目的為雜藝認知、專注力、手眼協調、身體平衡力及體適能訓練。
- 同時培養學生刻苦及堅毅不屈精神、勇於面對失敗及挫折。



■ 課外活動訓練

- ❧ 成立雜技訓練班及雜技團。
- ❧ 學習進階雜技技巧，包括雙人及多人合助，以培養團體合作及互信精神 (非常重要)。
- ❧ 學習多元化技巧及不同器材運用，如花式拋球 (三個) 進階為四球或以上、拋磚、拋環及絲巾等。而扯鈴亦分雙鈴、三鈴等。
- ❧ 學習舞台技巧--以雜技配合其他元素如體操、各式武術、繩操、舞蹈、單輪車、滾軸溜冰、疊羅漢、小丑藝術、歌唱、魔術、話劇及音樂等創作演出。同時培養創作能力。
- ❧ 多元化演出--校內包括頒獎典禮、畢業典禮中演出。校外演出包括老人院、兒童中心及其他社區中心以增加社交活動機會。
- ❧ 比賽演出--如參加普及體操節以增如舞台演出經驗。

教學範例

- 活動--學習基礎轉碟技巧
- 目標--連續轉碟十秒或以上兩次為成功
- 對象--三十二個中一學生
- 器材--四十套轉碟、八個秒錶
- 時間--八十分鐘 (兩教節)



教學程序

■ 分組學習

- ❧ 四個學生為一個單位 (即八個單位)
- ❧ 每二個單位為一組 (即分四組)
- ❧ 練習限時十二分鐘
- ❧ 能連續轉碟三十秒以上為成功
- ❧ 每單位紀錄個人及整個單位成功轉碟所需時間

■ 學習進程 (四組不同學習進程)

- ❧ (一) 老師示範，不作指導，學生自行領略技巧
- ❧ (二) 老師教導技巧，學生個別自行練習
- ❧ (三) 老師教導技巧，而要求學生互相教導及勉勵
- ❧ (四) 老師教導技巧，而要求學生互相教導及勉勵，同時提出獎勵第一個成功單位的同學們

匯報及討論

- 每個單位匯報結果
- 分組討論不同學習形式的優劣
- 成功者講述感受及心得
- 未能成功者講述感受
- 互相教導及勉勵的好處
- 領略掌握技巧重點的重要性
- 壓力在學習中的好壞



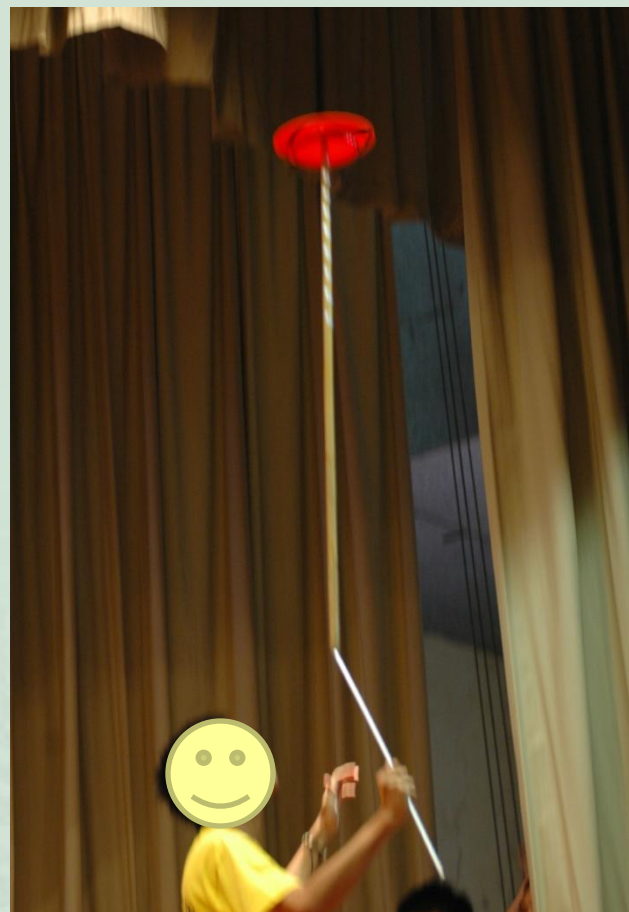
總結

- 老師指出
 - ☞ 學習應要先掌握重點
 - ☞ 如何面對失敗
 - ☞ 如何面對群眾壓力
 - ☞ 互相教導及勉勵的好處
 - ☞ 教學雙長
 - ☞ 認識及包容學習差異
 - ☞ 正確的學習態度
 - ☞ 成功學習的要素



跟進活動

- 示範或介紹不同形式的個人及雙人花式轉碟
- 學生練習及嘗試創作花式
- 要求每個單位於下一個課節作約一分鐘的表演



雜藝活動如何推動中國文化

- 現今學生大多缺乏我國人民優良刻苦、自我奮鬥精神，而學習花式拋球、空竹等基本雜藝技巧必須通過不斷反覆練習、鍛鍊才有成果。
- 中國雜技中的柔功、腰腿功，受到世界雜技界的一致推崇，這與勤功、刻苦的訓練大有關係。
- 同樣學習雜藝亦須忍受無數次失敗，從而學習面對挫折及培養良好的堅毅精神。
- 要學好雜藝就需要好的專注力，不能分心，否則可能引來嚴重後果。



- 學習雜藝可訓練到良好的手眼協調能力，而疊羅漢等活動亦可鍛鍊出強健的腰腿力，繼而達致力量、輕捷靈巧和技藝相結合。
- 碗、盤、壇、盅、繩、鞭、叉、竿、梯、桌、椅、傘、帽等等，這些平凡東西，在中國雜技藝人手裏，變幻萬狀，顯示了中國雜技與勞動生活的緊密關係，學生也要求從日常生活元素中帶入雜技活動，提昇他們的創作力。同時亦顯出我國雜藝表演之平中求奇的特色。
- 校園雜藝多配合體操和舞蹈一併演出，能充分表達工藝美術和形體技巧的結合。
- 疊羅漢配合各式雜技能顯出險中求穩、動中求靜的一大特色。
- 中國雜技有嚴密的師承傳統--學習雜技亦是培育學生養成尊師重道的好方法。



發展校園雜藝的好處

- 傳揚中國文化
- 有新鮮感
- 有挑戰性
- 手眼協調訓練
- 培養團體合作精神
- 啓發創意及創作力
- 鍛鍊刻苦精神
- 應付失敗
- 充滿樂趣
- 提升自信心
- 增加專注力
- 增強社交技巧
- 學習舞台技巧
- 建立領導能力
- 增加社交活動機會
- 功課及成績提升

校園雜藝的現今發展

- 尚在萌芽階段
- 部份中小學有以雜藝作為課外活動
- 少部份中小學在體育課教授雜藝
- 教育學院協助推廣活動
- 部份社區團體積極推廣
- 考慮納入體育課程



體育課程

- 校園雜藝能發展學生創造力，提高批判性思考和發揚中國優良傳統文化。
- 學習校園雜藝對學生全人發展有很大裨益，非常值得引入體育課程之內。
- 起始項目可先以花式轉碟、花式拋球和扯鈴為基礎，其後可配合已特色。
- 校園雜藝有不同難度及變化，故適合中小學各級參與。
- 教育局能作資助為最佳。
- 教育學院可引入雜藝為可選擇課程。



推展校園雜藝需知

- 所需器材並不昂貴，但本地不容易購買。
- 外國、台灣及國內雜藝資源豐富，對發展校園雜藝有極大幫助。
- 不同項目練習需配合不同場地，能在禮堂或操場進行為最理想。
- 安全考慮--活動多含高空拋接及體操活動，必須做好安全準備。
- 師資--老師需接受額外培訓。



校園雜藝發展的成功與否
有賴所有教師的協助

謝謝！



參考資料

中國雜技。上網日期：2009年1月11日，檢自：

<http://www.chiculture.net/php/frame.php?id=/cnsweb/html/1501>

功群扯鈴。上網日期：2009年2月14日，檢自：<http://www.diabolo-at.com/>

扯鈴之家。上網日期：2009年2月14日，檢自：<http://yoyo168.myweb.hinet.net/>

武漢雜技。上網日期：2009年2月14日，檢自：www.hb.xinhuanet.com/art/acrobatics/lm4.htm

