

第一階段 研究訓練階段

一、 近二年學校獨立研究課程之規劃

(一) 獨立研究課程的目的：

1. 培養學生研究的興趣與精神
2. 提供學生實際研究的經驗
3. 加強學生研究方法的訓練
4. 培養學生獨立及自學的能力
5. 提高學生問題解決的能力
6. 發展學生高層思考的能力

(二) 獨立研究課程的目標：

1. 使學生親自體驗、發現及解決問題的過程。
2. 使學生熟練探討專門領域之知能：心智與操作技能。
3. 使學生學習相關知識。
4. 培養學生研究態度。
5. 啟發並增進學生心智思考經驗。

(三) 獨立研究課程規劃原則：

	課程安排	師生參與課程方式
中年級	<ol style="list-style-type: none">1. 獨立研究基礎能力初探2. 小專題的模擬和訓練	<ol style="list-style-type: none">1. 全部學生皆需修課。2. 採協同方式上課。
五年級	<ol style="list-style-type: none">1. 以獨立研究為課程主軸。2. 獨立研究作品評析。3. 以個人或分組方式進行獨立研究。4. 完成作品並發表。	<ol style="list-style-type: none">1. 全部學生皆需修課。2. 分數學、自然與生活科技和人文科學三組。3. 各作品有第一指導老師，另協同指導。
六年級	<ol style="list-style-type: none">1. 以專題研究、科展研究為課	<ol style="list-style-type: none">1. 由學生依研究興趣

	<p>程主軸。</p> <p>2. 科展作品、專題報告之評析。</p> <p>3. 以個人或分組方式進行科展研究。</p> <p>4. 完成作品並發表。</p>	<p>決定修課與否。</p> <p>2. 專題研究採全部上課和討論。</p> <p>3. 科展研究採分組進行研究和指導。</p> <p>4. 各作品有第一指導老師，另協同指導。</p>
--	--	--

二、學校如何提供該生獨立研究訓練

1. 獨立研究基礎能力課程：

單元名稱	授課內容摘要
如何選定研究主題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 研究主題的分類。 2. 研究主題實例討論。 3. 練習訂定不同類別的研究主題。 4. 研究主題分享和討論。
如何收集參考資料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參考資料有哪些。 2. 收集參考資料的管道和可利用的工具。 3. 分享和討論。
篩選並統整參考資料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參考資料的歸檔和分類。 2. 參考資料的呈現。 3. 分享和討論。
研究方法與計畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識研究方法。 2. 依主題決定研究方法並擬定研究計畫。 3. 分享並討論研究方法與計畫。
問卷的編製	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識問卷編製的方法和過程。 2. 問卷編製練習和實作。 3. 問卷的分享和討論。

資料的統計與分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問卷資料的轉換和建檔。 2. Excel 程式的介紹和練習。 3. 問卷資料的統計和分析結果。 4. 分享分析結果和討論
自然科學獨立研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀自然科學類獨立研究。 2. 找尋相關主題並訂定子題。 3. 收集相關資料並進行文獻探討。 4. 擬定研究方法和計畫。 5. 分享並討論研究計畫。
人文社會獨立研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀人文社會類獨立研究。 2. 找尋相關主題並訂定子題。 3. 收集相關資料並進行文獻探討。 4. 擬定研究方法和計畫。 5. 分享並討論研究計畫。
數學獨立研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀數學類獨立研究。 2. 找尋相關主題並訂定子題。 3. 收集相關資料並進行文獻探討。 4. 擬定研究方法和計畫。 5. 分享並討論研究計畫。
實驗式獨立研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀實驗式獨立研究。 2. 找尋相關主題並訂定子題。 3. 收集相關資料並進行文獻探討。 4. 擬定研究方法和實驗計畫。 5. 分享並討論研究計畫。
研究問題、 困難的解決	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行研究時如何發現問題和困難。 2. 記錄研究時產生的問題和困難 3. 找尋解決問題、困難的方法和資源。

2. 獨立研究作品實作課程：

單元名稱	授課內容摘要
獨立研究主題初探	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從日常生活中找尋想要研究的主題。 2. 找尋與主題相關研究的資訊。 3. 分析研究主題的困難和可行性。
擬定工作進度表	<ol style="list-style-type: none"> 1. 研究工作之分析。 2. 擬定年度工作進度表。
擬定初步研究問題及研究目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 決定初步決定可研究的問題。 2. 決定初步的研究目的。
找尋相關資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 尋找相關研究及文獻。 2. 找尋進行研究時所需的研究工具。 3. 找尋可提供相關資訊的專家或老師。
擬定正式研究問題及研究目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 修正或剔除不可行的研究問題。 2. 修正研究目的。 3. 確認正式的研究問題及目的。
研究計畫發表會	<ol style="list-style-type: none"> 1. 撰寫正式研究計畫前四章節。 2. 舉辦研究計畫發表會。 3. 研究計畫優缺點分析和導論。 4. 研究計畫修正。
進行研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行研究和記錄研究結果。 2. 隨時提出遇到的困難和疑問。 3. 分析和討論解決研究困難的方法。

提出研究成果	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分析取得的研究結果。 2. 繪製相關表格和圖。 3. 撰寫研究結果。 4. 分析和討論並提出研究結論。
成果發表會與分享	<ol style="list-style-type: none"> 1. 製作成果發表海報或 PPT 檔。 2. 舉辦成果發表會。 3. 作品優缺點分析與討論。

3. 107 學年度獨立研究作品實作課程：

107 學年度五年級獨立研究課程計畫	
課程名稱	獨立研究
課程時間	星期一、五（午休 12：40~13：20）
授課老師	
課程目標	<p>綜 1-3-3-3 在日常生活中，持續發展自己的興趣與專長。</p> <p>自 1-3-4-1 能由一些不同來源的資料，整理出一個整體性的看法。</p> <p>自 1-3-5-5 能傾聽他人報告並對於他人報告提出自己的看法。</p> <p>自 1-3-1-1 能依規劃的實驗步驟來執行操作。</p> <p>自 6-3-2-3 面對問題時，能做多方思考，提出解決方法</p> <p>自 7-3-0-1 察覺運用實驗或科學的知識，可推測可能發生的事</p> <p>資 5-3-1 能找到合適的網站資源、圖書館資源，會檔案傳輸。</p>

評量方式	1. 上課表現與討論情形（出缺席、用具準備、學習態度、動機與互動）30% 2. 作業繳交（撰寫研究日誌、學習單）30% 3. 期末發表（書面佔 20%；口頭報告佔 20%）
------	--

第二階段 獨立研究階段

一、研究動機

「ㄉㄚˇ、！」我們曾經在電影上看到格鬥的畫面，有的徒手，有的使用器具，吸引了我們對於武術的興趣，所以我們把武術變成我們的課後才藝課。但我們並不曉得武術有哪幾種，經過教練的說明後，才知道武術分成很多種，有徒手武術和兵器武術等，且不只中國有這項技藝，我們希望能進一步的了解武術，保留傳統技藝。

二、擬定正式計畫、研究目的及工作進度表

(一) 擬定正式計畫

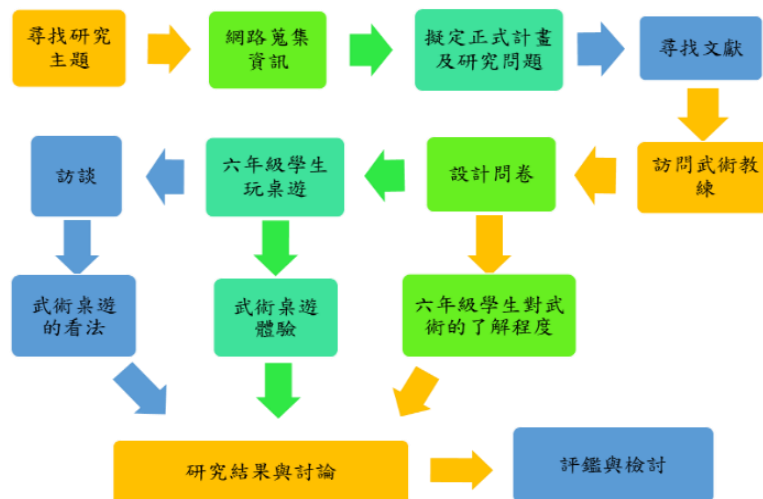


圖 1 擬定正式計畫流程圖

1. 利用問卷調查六年級學生對桌遊的喜好及武術的舊經驗。
2. 製作武術桌遊，讓六年級學生透過玩桌遊的方式，對武術有初步認識。
3. 透過訪談方式，調查玩過武術桌遊的六年級學生對武術桌遊的感想，並加以改善武術桌遊缺失的部分。

(二)研究目的

1. 探討北拳和南拳的拳法特色及歷史背景。
2. 探討北拳及南拳動作的差異性。
3. 用問卷調查六年級學生對桌遊的偏好及武術的舊經驗。
4. 依據問卷的統計結果自製一套武術桌遊。
5. 用問卷調查六年級學生玩過武術桌遊後對武術的了解狀況。

(三)工作進度表

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
完成研究目的									
查武術資料									
設計問卷									
設計桌遊									
訪問武術教練									
完成問卷									
發、收問卷(2份)									
分析問卷									
完成桌遊第1版									
完成桌遊第2版									
完成桌遊第3版									
完成桌遊第4版									
完成桌遊第5版									
撰寫報告									

三、彙整相關文獻

(一)武術的歷史

1. 中國武術是中國傳統文化的重要一環，民初簡稱為國術。
2. 由於歷史發展和地域分布關係，衍生不同流派。中國武術主要內容包括搏擊技巧、格鬥手法、攻防策略和武器使用等技術。中國武術往往帶有思想冶鍊的文化特徵及人文哲學的特色、意義，對現今中國的大眾文化有著深遠影響。

3. 我們將武術發展整理成以下幾個時期：

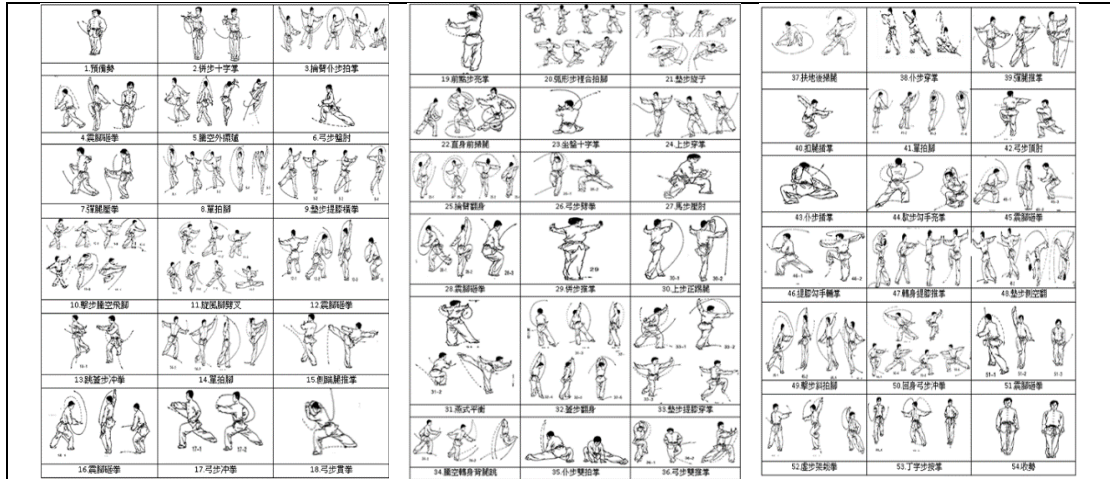
時代	推廣方式/ 用途	特色	貢獻	拳法名稱演變
<u>黃帝時期</u>	與野獸搏鬥	角觝術(圖2) 攻防	有社會組織 與戰鬥型態	
<u>商周</u>	武舞(圖3)/	以舞蹈形式	1. 習舞列為	

時期	訓練士兵，鼓舞士氣	演練	教育內容 2. 加速武術萌芽	
春秋戰國	角試/選拔天下英雄好漢	重視格鬥技術在戰場中的運用	劍的製造及劍道都得到空前的發展	
秦漢時期	宴樂興舞/融入舞蹈	以武術為主的舞蹈為輔的一項特色，並盛行角力、劍、擊	1. 更接近現今的套路 2. 槍的應用達巔峰 3. 推行武術重要功臣	流行 <u>陝西</u> 之關中拳
唐朝	武舉制度/選舉軍將人才	用考試的辦法授予一定稱號	1. 大大促進武術的發展 2. 少林寺僧兵及武僧	
宋元時期	民間練武/融入各項技能	以「式藝」為主	民間練武活動興起，發展出單練、對練的形式	1. <u>杭州</u> 流行南拳，稱為「拳打臥牛地」 2. <u>宋太祖</u> 創太祖長拳(圖4)
明朝	武術書籍/防身健體(清朝禁止民眾聚眾打拳)	產生許多的各具特色的流派，摔跤技法與武術相互融合	1. 形成了許多各具特色的「拳」術 2. 觀賞套路和實戰技擊正式的分離	1. 關中拳改稱為紅拳 2. 洪拳、詠春、蔡李佛拳等南拳 3. 內家拳等北拳
清朝				1. 南少林拳、六合拳、羅漢拳、長拳、紅拳 2. 太極拳、八卦掌、形意拳
民國時期	1. 政府推廣習武強身 2. 學校體育課程	極端呈現其風格，以更難的方式展現拳法套路	1. 更加競技化、運動化 2. 脫離傳統武術印象	很多新流派，多源出至善等少林五老、少林寺、武當派及峨眉派



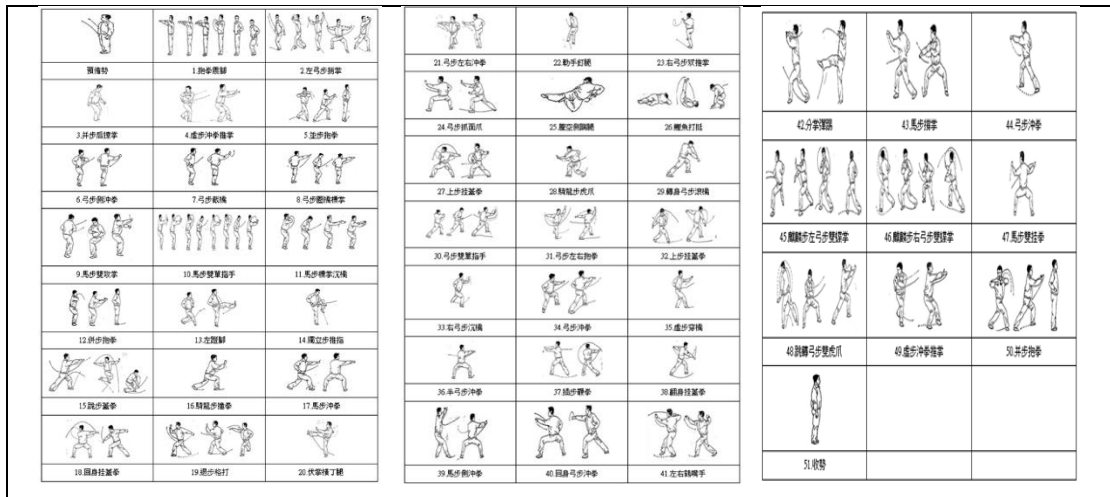
(二)北拳的動作

我們將北拳動作整理成下圖，讓內容更加完整呈現。



(三)南拳的動作

我們將南拳動作整理成下圖，讓內容更加完整呈現。








四、資料分析

(一)探討北拳和南拳的拳法特色及歷史背景

當我們從教練口中得知，武術分成多種派別時，我們想深入的了解，平時我們比較常接觸的北拳和南拳，其拳法特色及歷史背景。

1. 我們將收集來的資料整理成表格如下：

	歷史	相關圖片
北拳	<p>北拳</p> <ul style="list-style-type: none"> 宋 趙匡胤 太祖長拳 明 戚繼光 長拳 明 程宗猷 兵器 	<p>長拳：</p>  <p>兵器：</p> 
南拳	<p>南拳</p> <ul style="list-style-type: none"> 清 林則徐 水軍洪拳 蔡家拳 李家拳 佛家拳 創立蔡李佛拳 清 陳享、張炎 清 末 葉問 詠春拳 	<p>蔡李佛拳、詠春拳：</p> 

	特色	相關圖片
北拳	<p>以舒展瀟灑、動迅靜定，剛柔相濟、節奏分明為特點。</p> <p>四擊：</p> <p>踢、打、摔、拿</p> <p>八法：</p> <p>拳如流星眼似電，腰如蛇行步賽黏，精要充沛氣宜沉，力要順達功宜純。</p> <p>十二型：</p> <p>動如濤，靜如岳，起如猿，落如鵲，立如雞，站如松，轉如輪，折如弓，快如風，緩如鷹，輕如葉，重如鐵。</p>	<p>四擊中的踢和打：</p> <p>踢</p>  <p>打</p> 

南 拳	<p>(1)重心較低，以小打大，以巧打拙，以多打少，以快打慢的技擊特色為基本特點。</p> <p>(2)有蛤蟆、虎、鴨…等象形拳。</p> <p>(3)講究脫肩團胛，兩肩有意識地向下沉墜，有助於臂、肘的勁力運用；使肩胛骨向前微合，形成團狀，助於發勁前蓄力。</p> <p>(4)南方人身材小巧，因此增多了手上的攻擊動作，形成了南拳手法豐富、穩馬硬橋擅彪手的技法特點。</p>	<p>象形拳：蛤蟆、虎、鴨</p>  <p>脫肩團胛 穩馬硬橋擅彪手</p> 
--------	---	---

2. 資料分析

長拳又稱北拳。始於宋太祖趙匡胤所傳武術的稱呼，吸取古代諸長拳之精，以舒展瀟灑、動迅靜定，剛柔相濟、節奏分明為特點。

南拳發展於鴉片戰爭時期的中國南方，多與保家衛國相關，南拳的基本特點是門戶嚴密，動作緊湊，手法靈巧，重心較低，這與南方地形多河流，在打鬥時要下肢平衡穩定，加上南方人體型較矮小，不使用腿來攻擊對方，因此多了手上的攻擊動作。

今武術比賽採用的自選拳和器械均屬長拳類，可說長拳是我國武術中影響深遠的一種武術文化。

(二)探討北拳及南拳動作的差異性

1. 我們將收集來的南、北拳動作差異性的資料，整理成表格如下：

	北拳	南拳
動作	開展	橋馬。手為橋，下盤為馬，較講究「以氣催力」用呼吸帶出身體的各種剛柔勁道，最後形於手。

拳法有無吼叫聲	少	多
身材	多修長	多壯碩
如何防身	身體穩定、避免受傷，運用整體力量、效果大	身體穩定、避免受傷，運用整體力量、效果大
現今競賽的套數	3套	2套
比賽用拳	長拳、太極拳	甲、乙組南拳
代表人物	<u>趙匡胤</u>	<u>林則徐</u>
整理	<u>戚繼光</u>	<u>陳亨</u> 、 <u>張炎</u>
功能	提高身體素質，展示手、眼、身、腿、步、氣	難度動作，質量要大

2. 資料分析

不同的身材適合練不同的拳術。修長型者適合練長拳，動作多開展，以強健體魄為目的；而矮小型者適合練南拳，手為橋，下盤為馬，以氣催力伴隨吼叫聲，有先聲奪人之勢。

(三)用問卷調查六年級學生對桌遊的偏好及武術的舊經驗

由資料的收集，讓我們對武術有了深入的認識，但我們很好奇一般學生對武術的了解程度到底有多少，且他們對桌遊的喜好程度為何，希望藉由問卷來設計一套合適的武術桌遊，經由玩桌遊的過程中，引導大家對武術有更一層的認識。

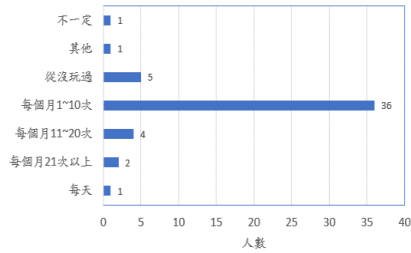
1. 研究對象：

以國小六年級學童做為填寫問卷對象。我們找了六年級 2 個班級的學生填寫問卷來做研究。發出問卷 50 份，全為有效問卷，共採計男性 24 人、女性 26 人。

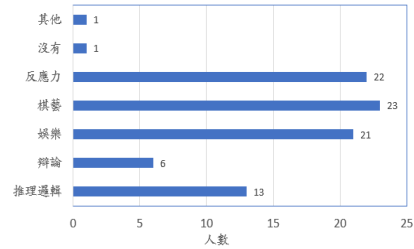
2. 問卷內容：

調查六年級學生對桌遊的偏好及武術的舊經驗。

(1) 請問你大約多久玩一次桌遊？	(2) 請問你喜歡玩哪種類型的桌遊？
-------------------	--------------------

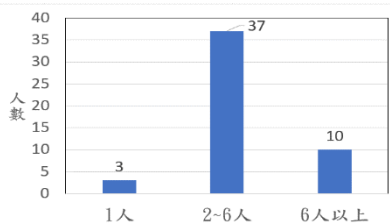


由圖可知，六年級學生選擇每個月玩桌遊 1~10 次的人數最多；其次為從沒玩過、每個月 11~20 次、每個月 21 次以上；每天及其他則為人數最少。



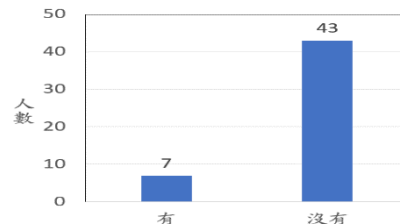
由圖可知，六年級學生選擇喜歡玩棋藝類型的人數最多；其次是反應力、娛樂、推理邏輯、辯論類型的；沒有特別偏好的人數最少。

(3) 請問你較喜歡幾個人一起玩桌遊？



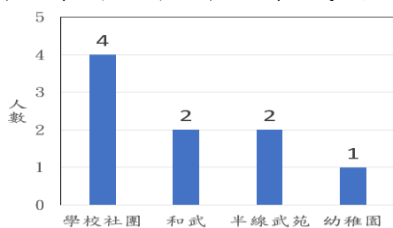
由圖可知，六年級學生選擇喜歡 2~6 人一起玩桌遊的人數最多，其次為 6 人以上；單獨 1 人玩人數最少。

(4) 請問你有沒有學過武術？



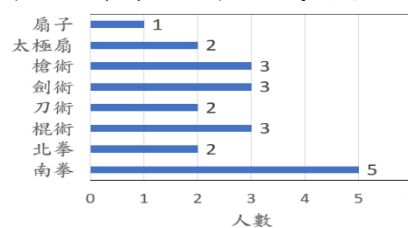
由圖可知，大多數的六年級學生沒有學過武術。

(5) 請問你在哪裡學武術？



由圖可知，大多數六年級學生在學校社團學習武術；其次為半線武苑、和武、幼稚園。

(6) 你有學過哪些武術套路？



由圖可知，六年級學生中，最多人學習南拳；其次為槍術、劍術及棍術；再其次我太極扇、刀術及北拳；而最少人學習扇子。

3. 資料分析：


根據問卷統計結果，六年級學生一個月玩 1-10 次的人數最多，可見六年級學生對桌遊是喜愛的。另外六年級學生較喜愛 2-6 人且偏向反應力、棋藝及娛樂性的桌遊。

六年級學生大多數沒有學武術的經驗，少數人有學過武術，而這些少數有學武經驗的，其經驗大多來自學校社團，且以學南拳居多。

之後我們依照六年級學生對桌遊偏好及武術舊經驗問卷結果，設計一套適合高年級沒有武術經驗的人之桌遊。

(四)依據問卷的統計結果自製一套武術桌遊。

1. 桌遊說明書：



<p>封面：</p> 	<p>桌遊圖板：</p> 
<p>遊戲規則：</p> <ul style="list-style-type: none"> ★遊戲人數：3~6人 ★遊戲時間：約40分鐘 ★遊戲適合年齡：8+ ★規則說明： <ol style="list-style-type: none"> 1. 每人初始血量40滴血，請將標記物放在桌遊圖板中40的格子。 2. 選擇與玩桌遊人數相同數量的角色卡，如果玩遊戲人數是奇數，加入一張中性角色卡(問號和驚嘆號)，正、反派角色數量相同。 3. 所有人將依抽卡結果分成正、反2隊： <ol style="list-style-type: none"> (1) 從角色卡中選出正、反派隊長，並且挑選其他角色卡，正、反派角色數量相同，將所有角色卡(正派、反派、中性)混在一起，洗勻。 (2) 每人先抽1張角色卡(綠色卡)和5張武術卡(粉紅色和藍色)。當拿到隊長卡時要公開角色，正面朝上放在自己前方；其餘角色不用公開，反面朝上放在自己前方。 4. 從正派隊長開始按照順時針順序進行遊戲，輪到自己的回合時，可以選擇以下其中一種做法： <ol style="list-style-type: none"> (1) 棄一張牌。 (2) 隨機一位場上玩家使用一張武術卡(攻擊卡&防守卡/道具卡)進行「攻擊/問問題/封鎖別人/復活別人/血滴模仿」，且攻擊卡可搭配一張「攻擊x2/葉問/自己角色特異功能」；防守卡可搭配一張「防守x2/李小龍/自己角色特異功能」。 (3) 使用功能卡(竹子/神奇藥丸)回血，且回血量後血量不可超過40滴血，若超過以40滴血為上限。 5. 從抽牌區把手牌抽到五張，結束這回合，換下一人。 6. 使用特異功能或是如果死亡(血量為零)的話角色會公開；當一隊的人都死亡，遊戲就結束。當角色死亡後被復活時，特異功能無效。 <p>★獲勝條件：「另外一隊全數死亡」或「中性角色存活」</p> <p>例子：當玩家有正派2人、反派2人、中性1人時，若正派2人死，則反派2人和中性角色贏；若中性角色死，則等待正派與反派玩家的結果。</p>	

角色卡（綠色，共 8 張）介紹



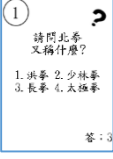
每張角色卡都有特異功能，一回合只能使用一次特異功能。

	<p>阿剝 正派隊長 特異功能： 攻擊力 X5 倍(3 次)</p>		<p>狼老二 反派隊長 特異功能： 可以一直封鎖別人 (無法用鑰匙解開)</p>
	<p>汗巧虎 正派隊員 特異功能： 攻擊力 X3 倍(3 次)</p>		<p>慚豹 反派隊員 特異功能： 攻擊力 X3 倍(3 次)</p>
	<p>銀猴 正派隊員 特異功能： 防守力 X3 倍(3 次)</p>		<p>帖牛俠 反派隊員 特異功能： 防守力 X3 倍(3 次)</p>
	<p>問號 中性角色 攻擊力 X3 倍 (3 次) 遊戲結束時自己還 活著也獲勝</p>		<p>驚嘆號 中性角色 攻擊力 X3 倍 (3 次) 遊戲結束時自己還活著 也獲勝</p>

武術卡（攻擊卡&防守卡—粉紅色，共 50 張）介紹

	<p>攻擊卡： 可攻擊別人，可以 搭配攻擊 X2、葉 問、李小龍和特異 功能使用(只能選一 個)</p>		<p>防守卡： 可防守別人的攻擊， 可以搭配防守 X2、 葉問、李小龍和特異 功能使用(只能選一 個)</p>
---	--	---	---

武術卡（道具卡－藍色，共 50 張）介紹

 <p>攻擊力 X2</p>	<p>攻擊 X2: 可以搭配著攻擊卡使用</p>	 <p>防守力 X2</p>	<p>防守 X2: 可以搭配著防守卡使用</p>
 <p>① 請問北拳又稱什麼? 1.洪拳 2.少林拳 3.長拳 4.太極拳 答:3</p>	<p>問題卡: 可以問別人問題, 如果答不出來就要扣卡片上對應的血</p>	 <p>李小龍 (防守力 x 10)</p>	<p>李小龍: 防守力 X10</p>
 <p>葉問 (攻擊力 x 10)</p>	<p>葉問: 攻擊力 X10</p>	 <p>復活 (讓死亡的同伴增加 5 滴血)</p>	<p>復活卡: 讓死亡的同伴增加 5 滴血(沒有特異功能)</p>
 <p>血滴模仿 (指定一個人,讓自己的血數和他一樣)</p>	<p>血滴模仿: 指定一個人讓自己的血數和他一樣</p>	 <p>鎖 (可以指定一個人一回合不能攻擊)</p>	<p>鎖: 可以讓別人一回合不能做事</p>
 <p>鑰匙 (可以解鎖)</p>	<p>鑰匙: 隨時都可以解鎖,也可以幫別人解鎖</p>	 <p>竹子 (可以回 5 滴血)</p>	<p>竹子 可以回 5 滴血</p>
 <p>神奇藥丸 (可以回 10 滴血)</p>	<p>神奇藥丸 可以回 10 滴血</p>		

問題解釋

1. 請問北拳又稱什麼? 1 洪拳 2 少林拳 **3 長拳** 4 太極拳

解釋: 長拳又稱北拳。明戚繼光、程宗猷均提出長拳、短打兩種拳系的見解。現代長拳吸取古代諸長拳之精,以舒展瀟灑、動迅靜定,剛柔相濟、節奏分明為特點,受青少年歡迎。今武術比賽採用的自選拳和器械均屬長拳類。是我國武術中影響深遠的一種武術文化。

2. 請問南拳的代表拳術是什麼？ 1 少林拳 2 洪拳 3 太極拳 4 長拳

解釋：鴉片戰爭後，廣東各地方的拳術通稱「洪拳」。

3. 請問北拳最流行於哪一個朝代？ 1 宋朝 2 清朝 3 唐朝 4 明朝

解釋：戚繼光紀效新書的拳經捷要篇有「宋太祖有三十二式長拳」，可見其出名。

4. 請問南拳最流行於哪一個朝代？ 1 唐朝 2 宋朝 3 明朝 4 清朝

解釋：林則徐是清朝人。

5. 請問北拳的代表人物是誰？ 1 林則徐 2 戚繼光 3 趙匡胤 4 岳飛

解釋：長拳本來是宋太祖趙匡胤所傳武術的稱呼。因為趙匡胤習武於少林，且以棍棒得天下，後人將其所傳的武術稱為長拳，乃指長官所傳之拳。

6. 請問南拳的代表人物是誰？ 1 岳飛 2 林則徐 3 戚繼光 4 趙匡胤

解釋：鴉片戰爭後，廣東各地方的拳術通稱「洪拳」。鴉片戰爭時，本為福建人的林則徐在廣東三江入口各要塞訓練鄉勇及水勇、建立鄰近鄉鎮團練等。

7. 請問中國武術又稱什麼？ 1 國術 2 國華 3 國武 4 國精

解釋：中國武術是中國傳統文化的重要一環，民初簡稱為國術。

8. 請問下列何者不是北拳的四擊？ 1 踢 2 打 3 摔 4 推

解釋：四擊即踢、打、摔、拿。

9. 請問下列哪組不是北拳的八法？ 1 拳如流星，眼似電 2 腰如蛇

行，步賽黏 3 精要充沛，氣宜沉 4 力要順達，功宜混

解釋：八法是「拳如流星眼似電，腰如蛇行步賽黏，精要充沛氣宜沉，力要順達功宜純」

10. 請問下列哪組不是北拳的十二型？ 1 動如浪，靜如岳，起如猿

2 落如鵲，立如雞，站如松 3 轉如輪，折如弓，快如風 4 緩如鷹，輕如葉，重如鐵

解釋：「動如濤，靜如岳，起如猿，落如鵲，立如雞，站如松，

轉如輪，折如弓，快如風，緩如鷹，輕如葉，重如鐵」乃北拳十二型。

11. 請問為什麼南方人不用腿攻擊？ 1 認為手較好攻擊 2 高大魁梧 3 怕被推進河裡 4 怕腿被打斷

解釋：南方大多地處沿海，人身安全難以保障，因此各地盛行習武以自衛，在船上、田壟間，河流中平衡難以掌握且容易摔跤，在打鬥時要下肢平衡穩定。身材小巧的南方人也不使用腿來攻擊對方，也不能有太多的躲閃和跳躍動作，因此增多了手上的攻擊動作。

12. 請問南拳脫身的方法講究什麼？ 1 脫頸團肩 2 脫肩團胛 3 脫胸團肚 4 脫手團首

解釋：南拳脫身的方法講究脫肩團胛。脫肩，是指兩肩有意識地向下沉墜，有助於臂、肘的勁力運用。團胛，是指使肩胛骨向前微合，形成團狀，有助於發勁前的蓄力。

13. 請問哪一個是北拳的動作？ 1 跌豎叉 2 虎爪 3 橫釘腿 4 半馬步按掌

解釋：虎爪、橫釘腿及半馬步按掌是南拳的動作。

14. 請問哪一個不是北拳的動作？ 1 單拍腳 2 騰空飛腳 3 側空翻 4 蓋步截橋

解釋：身材小巧的南方人不使用腿來攻擊對方，也不能有太多的躲閃和跳躍動作，因此增多手上的攻擊動作，形成了南拳手法豐富、穩馬硬橋擅彪手的技法特點。

15. 請問北拳的動作是攻擊的多還是防守？ 1 攻擊 2 防守 3 攻守兼備

解釋：各種拳法都是攻守兼備。

16. 請問武打巨星李小龍擅長哪種拳？ 1 洪拳 2 詠春拳 3 長拳 4 太極拳

解釋：李小龍是葉問的徒弟。

17. 請問葉問擅長哪種拳？ 1 太極拳 2 長拳 3 詠春拳 4 洪拳

解釋：葉問是詠春拳的一代宗師。

18. 請問下列何者不是打南拳要發出聲音原因？ 1 以聲助威 2 借聲發力 3 步伐穩固 4 規定

解釋：打南拳時沒有規定要發出聲音。

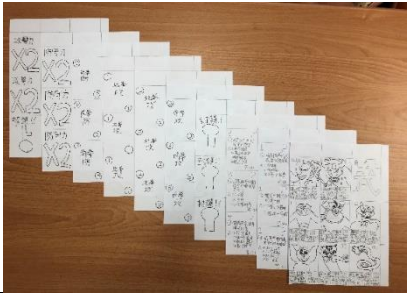

19. 請問南拳的基本特點有哪些？ 1 以小打大 2 以巧打拙 3 以多打少 4 以上皆是 5 以上皆非




解釋：南拳的基本特點是門戶嚴密，動作緊湊，手法靈巧，重心較低，體現出以小打大，以巧打拙，以多打少，以快打慢的技擊特色。

20. 請問象形拳是哪一種拳的特色？ 1 北拳 2 南拳 3 以上皆非

解釋：南拳拳系中有許多象形拳，不僅有龍、虎、豹、象、鶴、蛇、馬、猴、雞等常見的象形拳，而且有獅、彪、魚、犬等罕見拳種。

2. 五版桌遊的差異

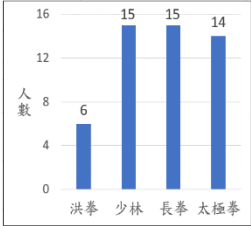
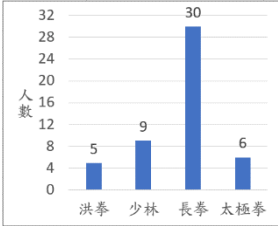
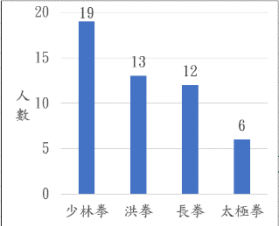
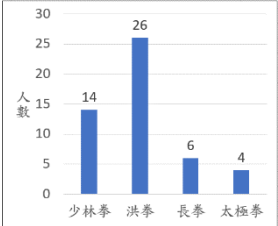
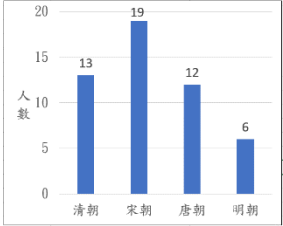
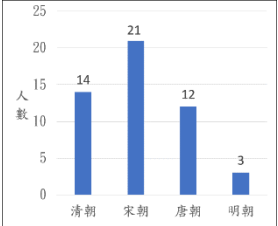
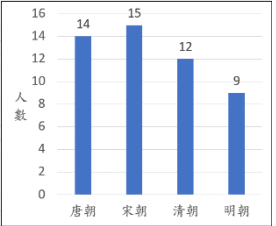
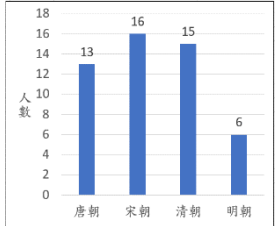
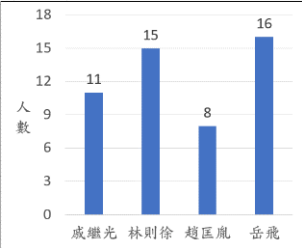
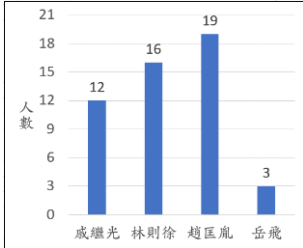
版本	內容說明	遇到的問題
第一版	<p>手繪桌遊所有的道具：角色卡、武術卡之功能、圖板。</p> 	<p>1. 規則不太清楚，所以試玩的時候較容易產生爭執。</p> <p>2. 還沒有桌遊底板，所以血量計算都得靠心算。</p>
第二版	<p>將第一版手稿之角色卡掃描變成圖檔；另外用小畫家繪圖軟體繪製武術卡及圖板。</p> 	<p>1. 規則不太清楚，所以試玩的時候較容易產生爭執。</p> <p>2. 還沒有桌遊底板，所以血量計算都得靠心算。</p> <p>3. 不知道該如何把手稿掃描至電腦上。</p>

<p>第三版</p>	<p>1. 增加牌的種類、功能及桌遊底板。 2. 是六年級學生玩的版本。</p> 	<p>1. 為了預防其他玩家一下子就被葉問打死，將一張「攻擊 X10 葉問牌」改成「防守 X10 里小犛牌」。 2. 北拳數量較多，刪減了 3 題關於北拳的問題，並增加 3 題南拳的問題。 3. 為了便於計算血量以及固定抽牌區與棄牌區，增加了桌遊底板。</p>
<p>第四版</p>	<p>為了使圖卡更精美，增加了背面圖案。</p> 	<p>將「里小犛」名稱更改為「李小龍」。</p>
<p>第五版</p>	<p>為了讓牌的種類更清楚，將牌分成三個顏色：綠色（角色卡）、粉紅色（攻擊&防守卡）、藍色（道具卡）。</p> 	<p>修改桌遊遊戲規則，增加道具卡種類，並刪減兩張角色卡，增加兩張中性角色卡。</p>

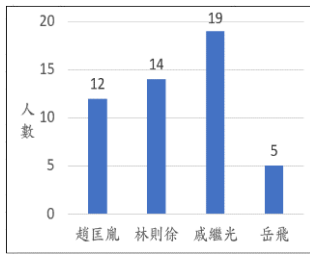
(五)用問卷調查六年級學生玩過武術桌遊前、後對武術的了解狀況

1. 武術桌遊設計完後，先讓六年級學生做問卷（前測），等玩過桌遊一次後，再做一次問卷（後測），藉以了解武術桌遊是否能提升他們對武術的了解。

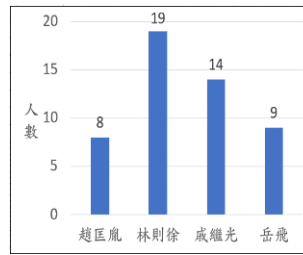


前測	後測
<p data-bbox="533 280 1043 322">1. 請問北拳又稱什麼？（長拳）</p>  <p data-bbox="416 571 625 609">正確率：30%</p>	<p data-bbox="1034 217 1114 255">後測</p>  <p data-bbox="895 571 1241 609">正確率：60% (↑30%)</p>
<p data-bbox="456 636 1118 678">2. 請問南拳的代表拳術是什麼？（洪拳）</p>  <p data-bbox="416 913 625 952">正確率：26%</p>	 <p data-bbox="895 929 1241 967">正確率：52% (↑26%)</p>
<p data-bbox="448 992 1126 1034">3. 請問北拳最流行於哪一個朝代？（宋朝）</p>  <p data-bbox="416 1283 625 1321">正確率：38%</p>	 <p data-bbox="895 1283 1241 1321">正確率：42% (↑4%)</p>
<p data-bbox="448 1348 1126 1391">4. 請問南拳最流行於哪一個朝代？（清朝）</p>  <p data-bbox="416 1639 625 1677">正確率：24%</p>	 <p data-bbox="895 1639 1241 1677">正確率：30% (↑6%)</p>
<p data-bbox="464 1704 1110 1747">5. 請問北拳的代表人物是誰？（趙匡胤）</p>  <p data-bbox="406 2004 636 2042">正確率：16%</p>	 <p data-bbox="885 2004 1251 2042">正確率：38% (↑22%)</p>

6. 請問南拳的代表人物是誰？（林則徐）

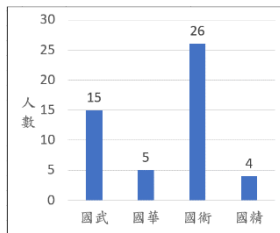


正確率：28 %

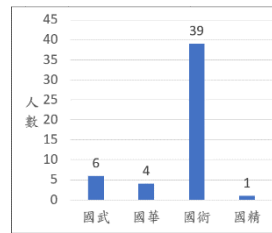


正確率：38 % (↑10%)

7. 請問中國武術又稱什麼？（國術）

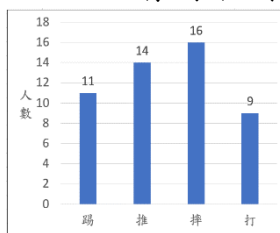


正確率：52 %

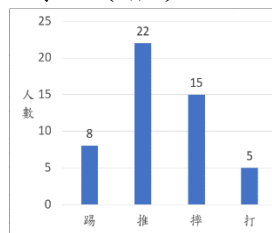


正確率：78 % (↑26%)

8. 請問下列何者不是北拳的四擊？（推）

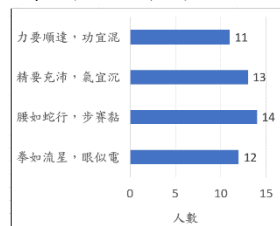


正確率：28 %

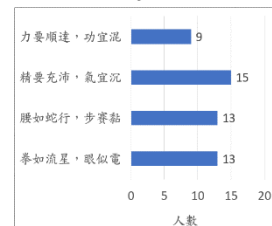


正確率：44 % (↑16%)

9. 請問下列何者不是北拳的八法？（力要順達，功宜混）

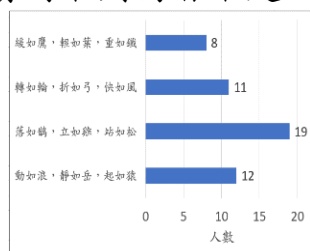


正確率：22 %

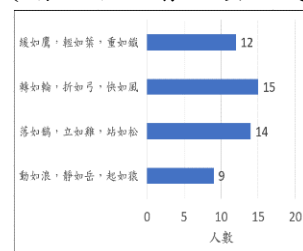


正確率：18 % (↓4%)

10. 請問下列何者不是北拳的十二型？（動如浪、靜如岳、起如猿）

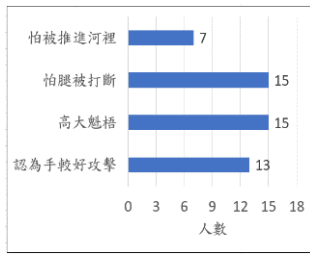


正確率：24 %

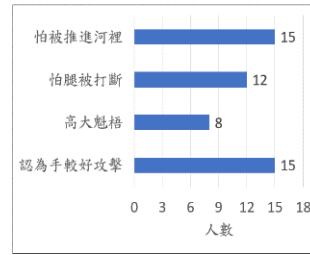


正確率：18 % (↓6%)

11. 請問南方人為什麼不用腿攻擊？（怕被推進河裡）

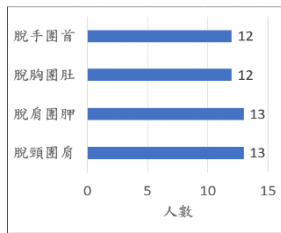


正確率：14%

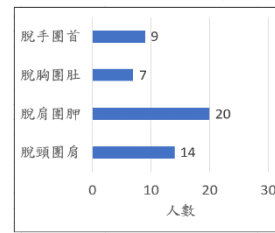


正確率：30% (↑16%)

12. 請問南拳脫身的方法講究什麼？（脫肩圍肘）

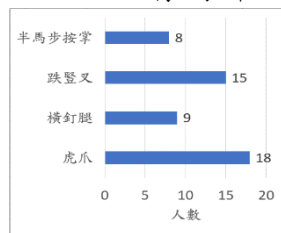


正確率：26%

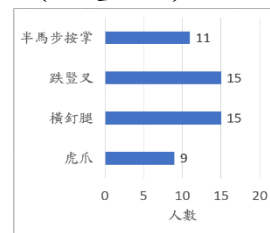


正確率：40% (↑14%)

13. 請問哪一個是北拳的動作？（跌豎叉）

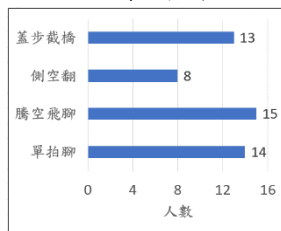


正確率：30%



正確率：30% (↑0%)

14. 請問哪一個不是北拳的動作？（蓋步截橋）

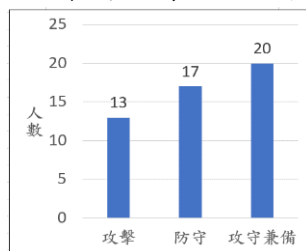


正確率：26%

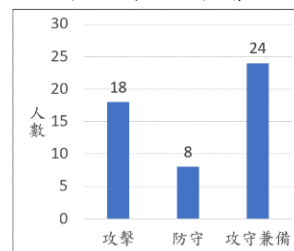


正確率：24% (↓2%)

15. 請問北拳的動作是攻擊的多還是防守？（攻守兼備）

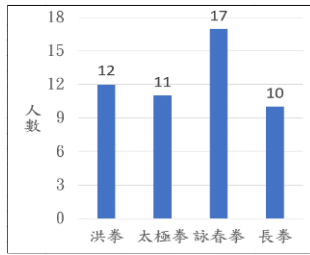


正確率：40%

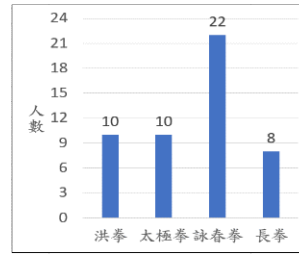


正確率：48% (↑18%)

16. 請問武打巨星李小龍擅長哪種拳? (詠春拳)

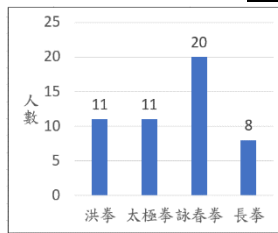


正確率：34 %

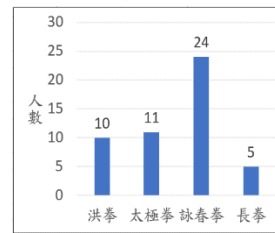


正確率：44 % (↑10%)

17. 請問葉問擅長哪種拳? (詠春拳)

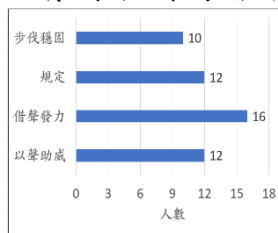


正確率：40 %

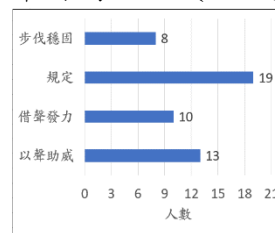


正確率：48% (↑8%)

18. 請問下列何者不是打南拳要發出聲音原因? (規定)

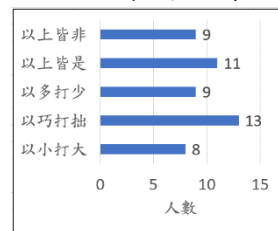


正確率：24 %

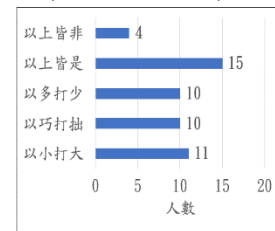


正確率：38 % (↑14%)

19. 請問南拳的基本特點有哪些? (以上皆是)

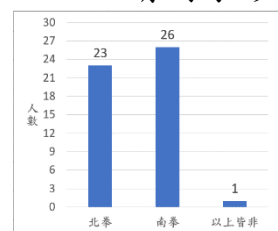


正確率：22 %

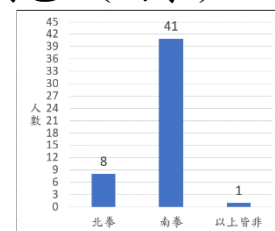


正確率：30 % (↑8%)

20. 請問象形拳是哪一種拳的特色? (南拳)



正確率：52 %



正確率：82 % (↑30%)

2. 前、後測的問卷比對結果

問卷題目	答對率	
	上升	下降
1. 請問北拳又稱什麼？	30%	
2. 請問南拳的代表拳術是什麼？	26%	
3. 請問北拳最流行於哪一個朝代？	4%	
4. 請問南拳最流行於哪一個朝代？	6%	
5. 請問北拳的代表人物是誰？	22%	
6. 請問南拳的代表人物是誰？	10%	
7. 請問中國武術又稱什麼？	26%	
8. 請問下列何者不是北拳的四擊？	16%	
9. 請問下列哪組不是北拳的八法？		4%
10. 請問下列哪組不是北拳的十二型？		6%
11. 請問為什麼南方人不用腿攻擊？	16%	
12. 請問南拳脫身的方法講究什麼？	14%	
13. 請問哪一個是北拳的動作？		
14. 請問哪一個不是北拳的動作？		2%
15. 請問北拳的動作是攻擊的多還是防守？	8%	
16. 請問武打巨星李小龍擅長哪種拳？	10%	
17. 請問葉問擅長哪種拳？	8%	
18. 請問下列何者不是打南拳要發出聲音原因？	14%	
19. 請問南拳的基本特點有哪些？	8%	
20. 請問象形拳是哪一種拳的特色？	30%	
數量統計	16 題	3 題

3. 資料分析：

六年級小朋友在玩過一次武術桌遊後，根據問卷前、後測統計，共有 16 題的答題正確率是有提升的，有 3 題是下降的，有一題則是沒有改變的。答對率下降的這 3 題都是和武術動作相關的題目，所以如果沒有武術經驗且只玩過一次武術桌遊，在武術動作觀念的建立是較無成效的。

我們推測有些題目可能太細微了，對於只玩過一次武術桌遊的人來說，無法在短時間內馬上記憶下來，尤其是動作的招式，可能前測亂猜、後測也亂猜，答對率變成是機率問題，故造成有些答題後測答對率是下降的。

根據問卷調查結果，六年級小朋友在玩過一次武術桌遊後，對武術整體基本的概念是有提升的，所以武術桌遊對提升六年級小朋友對武術的了解是有幫助的。

五、研究結果與討論

（一）探討北拳和南拳的拳法特色及歷史背景

北拳的拳法特色為舒展瀟灑、動迅靜定，剛柔相濟、節奏分明；南拳的拳法特色，則是門戶嚴密，動作緊湊，手法靈巧，重心較低。歷史背景方面，兩者發展的意義也不同，北拳發展較偏於強健體魄，而南拳則因當時戰亂因素，人們為了有靠山或者不被強者欺負，自我防衛而興起的。

（二）探討北拳及南拳動作的差異性

北拳與南拳的動作差異性，主要是因為地理環境及體型的差異所形成的。北拳起源於中國北方，且北方人體型較為修長，故其動作較為開展；南拳起源於中國南方，南方大多地處沿海，在船上、田壟間、河流中，平衡難以掌握且容易摔跤，故在打鬥時要下肢平衡穩定，故較藉助於手，手為橋，下盤為馬，較講究「以氣催力」用呼吸帶出身體的各種剛柔勁道，常伴隨著吼叫聲。

（三）用問卷調查六年級學生對桌遊的偏好及武術的舊經驗

1. 對桌遊的偏好：六年級學生對武術大多數是無接觸的，但對桌遊是喜愛的。
2. 武術舊經驗：六年級學生大多是沒有學過武術的。

(四) 依據問卷的統計結果自製一套武術桌遊。

以國小六年級學童，有玩過我們自製武術桌遊的人，做為訪談的對象。



1. 訪談 A：

我覺得這套桌遊很特別，可以邊玩邊吸收武術知識，但建議玩家的人數一次不要這麼多，因為馬上出局後要等待很久才能玩下一局。

2. 訪談 B：

桌遊的牌有許多功能，但對初學者來說一時之間無法了解掌握，不過玩一輪下來也感覺蠻好玩的，會希望再玩一次。

3. 訪談 C：

遊戲蠻好玩的，但過程中要數血滴子覺得有點麻煩。請問下次還有機會再玩一次武術桌遊嗎？

4. 結論：談訪三位六年級學生對我們的武術桌遊多持正面評價。

(1) 優：內容多元豐富、可以邊玩邊學習武術知識及玩過後會想再玩。

(2) 缺：玩家人數過多，等待時間過長；牌的功能太多，無法短時間內記住運用及計分方式有點麻煩。

5. 檢討改進：

等待時間過長問題，我們修改人數限制，將玩家人數 3-8 人改成 3-6 人。牌的功能過多問題，將武術桌遊分級成初階及進階，減少初階牌使用的功能，等待玩家熟悉功能後進入到進階，再增加牌使用的功能。計分方式不便利，改用點數卡方式，減少計算的複雜性。

(五) 用問卷調查六年級學生玩過武術桌遊前、後對武術的了解狀況。

根據問卷統計比對結果，六年級小朋友在玩過一次武術桌遊後，對武術整體基本的概念是有提升的，所以我們設計的武術桌遊對提升六年級小朋友對武術的了解是有幫助的。

六、評鑑與檢討

(一) 尋找研究主題及檢討



剛開始在選擇主題時，因為我們都有學過武術的經驗，也都喜歡玩桌上型遊戲，所以我們決定朝「做出一款關於武術的桌遊」的方向研究。然而網路上及圖書館中的藏書，關於武術的資料不多且不夠完整，正當我們傷腦筋之際，我們主動去古月民俗文物館、中山國小及半線武苑參觀武術的教學，並詢問從事武術相關活動的人，感謝林明璋教練接受我們的訪問，並幫我們科普了一些武學知識，還熱心的借了我們幾本有關武術的書籍。這個過程讓我們學習到善用周遭的「人」資源來幫助我們解決問題。

(二) 問卷設計及內容編排呈現的檢討

為了響應環保，我們和老師討論後，決定不發紙張問卷，改用 google 表單來代替，但我們面臨的第一個問題是，我們都不會操作及設計 google 表單，於是我們上網查了網路教學及請教學校的電腦老師，經過一段時間摸索後，現在我們對 google 表單已能應用自如了。

接著我們為了讓我們的研究內容圖文並茂並更具吸引力，我們又去網路上自學了掃描、截圖及美編，雖然過程很繁雜，但我們卻樂在其中。所謂人助自助，除了別人的幫助，自身也要努力，成功並非難如登天。

(三) 問卷調查的檢討

在問卷調查中，六年級學生在玩過武術桌遊後，大多數歷史性或記憶性的問題答對率都有提升，但在武術的動作方面，後測答對率上升率有限，且在某些答題中甚至是下降的，我們深入檢討後，有些題目可能太細微了，對於只玩過一次武術桌遊的人來說，無法在短時間內馬上記憶下來，尤其是動作的招式，可能前、後測都亂猜，致使答對率變成是機率問題，故造成有些答題後測答對率是下降的。

如果時間允許，讓玩家多玩幾次武術桌遊，或許在武術動作相關題目會大大提升答對率。

(四) 武術桌遊設計檢討

根據訪談玩家結果，玩家大致上對武術桌遊的評價大多是正面的，但在玩的過程中也建議了一些事項，例如玩家人數可以在六人以內比較恰當、牌的功能再簡化一些、可增加道具卡……等。

很感謝玩家們提供給我們這麼多寶貴的意見，我們會再深入研究解決這些問題，提出有效的改善方式，設計一份融合武術且兼顧益智與趣味的桌遊。

七、參考資料

1. 蕭京凌(2015年9月)。教門長拳。大展出版社有限公司。
2. 少年規定拳。人民體育出版社。
3. 武術。維基百科
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%AD%A6%E8%A1%93>
4. 中華武術介紹
<http://www.epochtimes.com/b5/9/4/12/n2492775.htm>
5. 中國武術。維基百科
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E6%AD%A6%E6%9C%AF>
6. 南拳跟北拳的差別在哪
<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20051128000014KK20180>
7. 中國武術中的南拳北腿分別指那種拳法和腿法
<https://kknews.cc/zh-tw/culture/4zny3k3.html>
8. 中華武術博大精深，南拳 VS 北腿，孰強孰弱
<https://kknews.cc/zh-tw/culture/npel8.html>
9. 長拳(北拳)基本拳法

<http://librarywork.taiwanschoolnet.org/cyberfair2008/j967/d/d3/d31/d31.htm>

10. 第三套國際武術競賽規定套路—長拳

<https://www.youtube.com/watch?v=VgG4xfIb3QQ>

11. 南拳。維基百科

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8D%97%E6%8B%B3>

12. 中華武術南拳北腿之南拳

<https://kknews.cc/zh-tw/culture/jqv966y.html>

13. 南拳。華夏文化百科

<https://wiki.hygx.org/index.php?title=%E5%8D%97%E6%8B%B3&variant=zh-tw>

14. 看懂南拳！這門拳術的四個特點

<https://kknews.cc/zh-tw/sports/9gp5bn8.html>

15. 第三套國際武術競賽規定套路—南拳

<https://www.youtube.com/watch?v=0ggDRcIRvkg&t=1s>