

2008推廣舞蹈運動教材編製

民俗舞國小教材

武功課程是以國劇演員在舞台上「做功」的基本功訓練為主。所謂「做功」即是演員在舞台表演時，所運用的舞蹈動作和靜止（亮相）的身段。所謂基本功，就是針對腰、腿、手、臂所做的加強訓練，包括壓腿、踢腿、耗腰、翻身、拿頂、耗山膀、蹦子、飛腳、圓場、起霸等等。通過這些訓練使學生腰腿柔軟、四肢靈活、功架穩健。

動作示範解說

【預備動作】

1. 身體面向右斜前方，右手為手刀，位於身體正前方；左手握拳手心朝上，位於左腰；預



圖 1-1 預備動作



圖 1-2 出場動作

備腳：右丁字步-右腳腳跟靠攏左腳足弓圖 1-1。

2. 預備動作有 1 個 8 拍，第 8 拍時右腳往身體右斜前踢出圖 1-2。

組合一、【跑場】

1. 第一~二個八拍：從左舞台出場，手姿維持右手刀、左握拳，屈膝跑場，往右繞一圈回正中間圖 1-3。
2. 第三個八拍：手姿為穿掌，2 拍穿 1 次掌(右、左、右、左)，手心面朝外側，腳步同時往正前碎步移動圖 1-4-5。
3. 第四個八拍：第 1~6 拍手為提襟，腳步同時後退圖 1-6；第七拍，右手山膀平行於地面，左手手心朝上，位於胃的左側；腳步停左丁字步圖 1-7。



圖 1-3 跑場手姿



圖 1-4 穿掌(右)



圖 1-5 穿掌(左)



圖 1-6 提襟



圖 1-7 抹手預備姿

組合二、【抹手、雲手、十三響】

1. 第一個八拍(抹手)：預備圖1-7，第1拍，手心相對圖1-8，右手逆時針畫平圓；第2拍，左手手心朝上順時針畫圓圖1-9，再回到預備動作，4拍做一次抹手，重複2次。
2. 第二個八拍(雲手)：預備圖1-7，第1~2拍，手心相對畫平圓到左側圖1-9；第3拍，經過上方畫立圓圖1-10-11；第4拍，回到左側，左手握拳，右手按掌於拳頭上方圖1-12；第5~6拍，右手平拉至右側(山膀手)，眼神順勢看右側，同時踏出右弓箭步；第7拍，亮相看正前圖1-13。



圖1-8 抹手 圖1-9 平圓左切 圖1-10 經過上方 圖1-11 立圓 圖1-12 左拳右按掌 圖1-13 亮相

3. 第三、四個八拍(十三響)：

- (1) 第一響：身體面朝前，右手手心拍胸口，左手伸直平舉，手心朝前，維持右弓箭步至第八響圖1-14。
- (2) 第二響：左手手心拍胸口，右手伸直平舉，手心朝前圖1-15。
- (3) 第三響：與第一響動作相同圖1-14。
- (4) 第四響：右拳往上同時與左手手心交錯拍出聲響圖1-16。
- (5) 第五響：拳頭順時針轉50度，手背朝前，左手手心拍右手手腕位置圖1-17。



圖1-14 右拍



圖1-15 左拍



圖1-16 拍右拳



圖1-17 拍右腕

- (6)第六響：維持右弓箭步，右握拳與左手心互拍圖 1-18。
- (7)第七響：右拳直接下滑手，用右拳背滑拍左手心圖 1-19。
- (8)第八響：右手拳心往下翻轉後，提腕上拍左手心圖 1-20。
- (9)第九響：右腳收回左丁字步，雙手外畫圓至頭頂上拍互拍圖 1-21。
- (10)第十響：右手拍右腳底外側，左手伸直手心朝左呈一斜線圖 1-22。
- (11)第十一響：右腳落地，左手手心朝前平放於肩膀高度，順時針向後轉同時左跨腳，使右手掌與左腳底可互拍，圖 1-23。
- (12)第十二、十三響：左腳落地，右片腿(腳從左經過上到右方)，同時間，左手拍右腿前側(第十二響)，右手拍右腳踝外側(第十三響)圖 1-24。
- (13)最後一拍右弓箭步，右後背拳，左手按掌於胸口前，亮相圖 1-25。



圖 1-18 拍右肘



圖 1-19 右拳下拍



圖 1-20 右拳上提



圖 1-21 外畫圓上拍



圖 1-22 右腳底外



圖 1-23 左腳底



圖 1-24 左右手拍



圖 1-25 左按掌亮相

組合三、【打拳】

- 第一個八拍：左弓箭步，身體面朝左側，一手出拳一手拳心朝上靠在腰旁，打右拳(2拍)圖 1-26、左拳(2拍)圖 1-27、右、左、右。
- 第二個八拍：第 1~2 拍，出左拳、腳尖踢右正腿(朝左)圖 1-28；第 3~4 拍，左弓箭步右出拳圖 1-26；第 5 拍，身體回正面，雙手經外側畫立圓，從頭頂上雙手心下壓朝地面同時蹲馬步圖 1-29。

3. 第三個八拍：右弓箭步，身體面朝右側，左拳先出(2慢3快) 圖 1-30-31。
4. 第四個八拍：第 1~2 拍，出右拳、腳尖踢左正腿(朝右) 圖 1-32；第 3~4 拍，右弓箭步左出拳 圖 1-30；第 5 拍，身體回正面，雙手手心下壓同時蹲馬步 圖 1-33。



圖 1-26 左弓右拳



圖 1-27 左弓左拳



圖 1-28 左拳右踢腿



圖 1-29 馬步



圖 1-30 右弓左拳



圖 1-31 右弓右拳



圖 1-32 右拳左踢腿



圖 1-33 馬步

組合四、【風火輪】(正)

1. 第一~二個八拍：四拍一個動作(四個動作組成一套風火輪)。
 - (1)動作一：左弓箭步，胸口貼近左大腿，雙手手心朝下打平 180 度，右手貼近右耳 圖 1-34。
 - (2)動作二：雙手打平，順時針胸口上仰、手心朝上，雙腳立直 圖 1-35。
 - (3)動作三：順時針左手往右斜上，右手經右大腿外側至斜下約 45 度，身體重心移到右腳、左腳點步 圖 1-36。
 - (4)動作四：蹠步，雙手立掌，左手畫下圓；右手畫上圓，左膝伸直往下滑出，左腳腳尖面朝前，身體往左斜前前傾約 45 度 圖 1-37。
2. 第三個八拍：四拍一套風火輪，連續 2 次。
3. 第四個八拍：前 3 拍停蹠步，第四拍雙手拍地，第五拍重心轉移至左腳，順勢左轉起身 圖 1-38。



圖 1-34 弓步平背



圖 1-35 上仰



圖 1-36 斜對角



圖 1-37 蹠步



圖 1-38 撲步

組合五、【風火輪】(反)

1. 與第四套組合全部相反邊。

(1)動作一：左弓箭步，胸口貼近左大腿，雙手手心朝下打平 180 度，左手貼近左耳圖 1-39。

(2)動作二：雙手打平，逆時針胸口上仰、手心朝上，雙腳立直圖 1-40。

(3)動作三：逆時針右手往左斜上，左手經左大腿外側至斜下約 45 度，身體重心移到左腳、右腳點步圖 1-41。

(4)動作四：蹠步，雙手立掌，右手畫下圓；左手畫上圓，右膝伸直往下滑出，右腳腳尖面朝前，身體往右斜前前傾約 45 度圖 1-42。

2. 第三個八拍：四拍一套風火輪，連續 2 次。

3. 第四個八拍：前 3 拍停蹠步，第四拍雙手拍地，第五拍重心轉移至右腳，順勢右轉起身圖 1-43。



圖 1-39 弓步平背



圖 1-40 上仰



圖 1-41 斜對角



圖 1-42 蹠步



圖 1-43 撲步

組合六、【掃堂腿、後飛燕】

1. 第一~二個八拍：第 1 拍側右腳下蹲，雙手貼地板停 4 拍圖 1-44，交換腳停四拍圖 1-44，連續做 2 拍交換腳(右、左、右、左)。

2. 第三個八拍(掃堂腿)：

- (1)四拍一次掃堂腿(右腳在地板上畫圓)，預備動作為起點圖 1-46。
- (2)右腳掃過前方時，雙手離地圖 1-47；右腳畫置左斜後時圖 1-48，左腳上跳讓過右腳圖 1-49。
- (3)最後，回到預備位置，完成一套掃堂腿圖 1-50，連續做 2 次。



圖 1-44 預備動作



圖 1-45 交換腳



圖 1-46 預備動作



圖 1-47 手離地



圖 1-48 左腳起跳



圖 1-49 右腳畫大圓



圖 1-50 回原位

3. 第四個八拍(後飛燕)：

- (1)第 1~2 拍：低姿勢轉向右斜前，第 3 拍預備起跳。
- (2)第 4 拍：雙手經正前方，往上、往外畫圓，手心拍打腳踝外側，雙腳後勾同時起跳圖 1-51。
- (3)第 5 拍：後飛燕落地時，雙手兩側平舉，手心朝下，雙腳屈膝圖 1-52。
- (4)第 7 拍：身體直立，同時雙手上舉、手心相對。

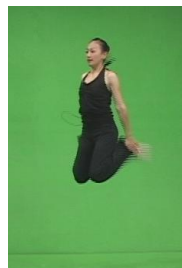


圖 1-51 後飛燕

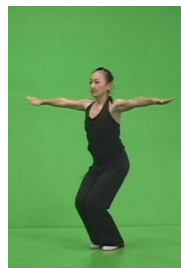


圖 1-52 落地



圖 1-53 手心相對

組合七、【左右單外踢、五響】

1. 第一~二個八拍：左右單外踢，一拍一個動作。

- (1) 第 1 拍：雙手至頭頂上互拍圖 1-54。
- (2) 第 2 拍：右手拍右腳踝外側，左手保持原位不動圖 1-55。
- (3) 第 3 拍：雙手互拍與第 1 拍相同圖 1-56。
- (4) 第 4 拍：左手拍左踝外側，右手不動圖 1-57。
- (5) 組合動作時，面向右斜前方，連續 2 個 8 拍。



圖 1-54 上拍



圖 1-55 右拍



圖 1-56 上拍



圖 1-57 左拍

2. 第三~四個八拍：

- (1) 第 1 拍：一響，雙手至頭頂上互拍圖 1-58。
- (2) 第 2 拍：二響，右手拍右腳踝外側，左手保持不動圖 1-59。
- (3) 第 3 拍：三響，雙手至頭頂上互拍圖 1-60。
- (4) 第 4 拍：四、五響，左腳前踢時，連續拍四響(左手拍左大腿前側)、五響(右手拍左腳腳背)圖 1-61。
- (5) 五響連續 4 套。



圖 1-58 上拍 1



圖 1-59 右拍腳 2



圖 1-60 上拍 3



圖 1-61 左腿腳背 4.5

組合八、【吸腿跳】

1. 第一個八拍：連續吸腿跳，右、左、右、左。

(1) 第 1~2 拍：右吸腿跳，雙手握拳，左手上舉緊貼耳朵圖 1-62。

(2) 第 3~4 拍：左吸腿跳，雙手握拳，右手上舉緊貼耳朵圖 1-63。



圖 1-62 右吸腿跳



圖 1-63 左吸腿跳



圖 1-64 拍腿起跳



圖 1-65 左踢跳

2. 第二個八拍：

(1) 第一拍：右手拍右腿前側圖 1-64。

(2) 第二拍：利用瞬間交換腿時的跳動，帶起左

正腿踢，右手同時拍打左腳腳背圖 1-65。

(3) 第三~四拍：拍腳落地後，右托掌(手心朝上)

左握拳山膀手，左腳點地停 2 拍圖 1-66。

(4) 第五拍：跨右弓箭步，視線同時看到右側，

右握拳於右後腰下方，左手前按掌於胸口

前，第七拍，亮相圖 1-67。



圖 1-66 落地

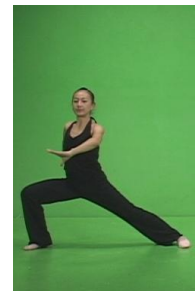


圖 1-67 亮相

2. 第三個八拍：向左斜前連續吸腿跳，右、左、右、左。

(1) 第 1~2 拍：右吸腿跳，雙手握拳，左手上舉緊貼耳朵圖 1-68。

(2) 第 3~4 拍：左吸腿跳，雙手握拳，右手上舉緊貼耳朵圖 1-69。

3. 第四個八拍：

(1) 第一~四拍：穿掌左轉身圖 1-70，手掌往上穿，手心朝後，站立左丁字步圖 1-71。

(2) 第五拍：右腳往正後退一步，雙手同時內畫圓。

(3) 第七拍：右手山膀手，左手握拳，跨腿亮相圖 1-72。



圖 1-68 右吸腿跳



圖 1-69 左吸腿跳



圖 1-70 左轉穿掌



圖 1-71 雙手心朝後



圖 1-72 跨腿亮相