

TM
008.85289
4777
2002
0849

國立臺灣體育學院體育研究所
碩士學位論文

研究生：許志耀

論文題目：武術散手比賽中戰術模組之研究

本論文經本委員會評定通過，合於碩士水準。

口試委員：

武術散手比賽中戰術模組之研究

A STUDY OF TACTICAL METHODS IN SAN SHOU

許志耀 教授

錢紀明 副教授

呂學冠 教授

許志耀 撰

許壬榮 教授

呂學冠 博士

臺灣體院圖書館



0096299



中華民國九十二年元月

論文名稱：武術散手比賽中戰術模組之研究 總頁數：59 頁

院校組別：國立臺灣體育學院體育研究所

畢業時間及提要別：九十學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：許志耀

指導教授：許壬榮教授

協同指導：呂學冠博士

中文摘要

本研究主要以 2001 年第一屆亞洲盃青少年武術錦標賽散手項目中，各量級前三名的選手為研究對象，透過影片分析記錄各動作參數，利用 spss10.0 版統計分析軟體進行單因子變異數分析 (ANOVA)。結果顯示，48 至 65 公斤等五量級前三名選手，在單一技術踢法部分，除 56 公斤級外各量級前三名選手的成功率均達顯著差異 ($p < .05$)；在組合技術小鞭腿組合部分，52、60 及 65 公斤等量級前三名選手的次數、成功率均達顯著差異 ($p < .05$)；在單一技術總次數部分，踢法、拳法、摔法等三者間有顯著差異 ($p < .05$)；在組合技術總次數部分，小鞭腿組合、鞭腿組合、小鞭腿直拳摔技組合、摔技組合、鞭腿直拳摔技組合、鞭腿直拳 1-2 摔技組合、小鞭腿圓拳摔技組合等七者間有顯著差異 ($p < .05$)。上述結果得知，各量級前三名選手在單一技術總次數部分，踢法顯著高於拳法與摔法，同時除 56 公斤級外，各量級第一名選手的成功率均較二、三名選手高；以及在組合技術總次數部分，小鞭腿組合顯著高於其他組合。由此可見，踢法的運用對於比賽名次有絕對性的影響。

關鍵詞：武術散手、戰術模式、單一技術、組合技術

Xu, Zhi-Yao (2002). A Study of Tactical Methods in San Shou
Unpublished master's thesis, National Taiwan College of Physical Education,
Taichung.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the relationship between winning point and San Shou Single technique and Combinative technique in five levels (from 48 kg weight to 65kg weight) medallists who were collected and analyzed during 2001 Asian Teens San Shou Championship. The study adopts one-way ANOVA($\alpha=0.5$) to explore the correlation analysis between performance and winning point, technique-applying number, and total technique-applying number. The results were in the following. On Leg Techniques, all medallists' winning point and technique applying number were significant ($p<0.5$) except 56kg weight level. On Small Side Kicks, technique-applying number and winning point of medallists of 52kg weight, 60kg weight, and 65kg weight were significant ($p<0.5$). On Single Technique, total technique-applying number of Leg Techniques, Fist-fighting Techniques, and Throwing Method were significant ($p<0.5$). On Combinative Technique, total technique-applying number of Small Side Kicks, Front Turning Kick Methods, Small Side Kicks and Straight Blow and Throwing Methods, Throwing Methods, Front Turning Kick and Straight Blow and Throwing Methods, Front Turning Kick Straight Left (Right) and Throwing Methods, and Small Side Kicks and Horizontal and Throwing Methods were significant ($p<0.5$). According to the aforementioned, total technique-applying number of Leg Technique was much higher than that of Fist-fighting and that of Throwing Methods. The golden medallists' winning points were higher than other medallists' winning points except 56kg weight level. Further, total technique-applying number of Small Side Kicks was much higher than that of any other Combinative Technique. From this point of view, Leg Techniques were much influential in medallists' performances.

Key Word: San Shou, Tactical Modes, Single Technique, Combinative Technique

目 次

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
謝誌.....	iii
目次.....	v
表次.....	vii
圖次.....	viii
第一章 緒論	
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究範圍.....	3
第四節 研究假設.....	4
第五節 研究限制.....	4
第六節 操作性定義.....	5
第二章 文獻探討	
第一節 武術散手之源起.....	14
第二節 武術散手動作技巧相關之研究.....	28
第三節 總結.....	33
第三章 研究材料與方法	
第一節 研究對象.....	34
第二節 實驗時間與地點.....	34
第三節 實驗儀器與設備.....	34
第四節 資料蒐集.....	35
第五節 信度考驗.....	36
第六節 統計方法.....	37
第四章 結果	
第一節 各量級前三名選手單一技術與組合技術成功率之差異.....	38
第二節 單一技術與組合技術各量級實施次數之差異.....	41
第三節 各單一技術與各組合技術實施總次數之差異.....	46
第五章 討論	
第一節 前三名選手單一技術的成功率、次數方面.....	51
第二節 前三名選手組合技術的成功率、次數方面.....	52
第三節 各單一技術與各組合技術實施總次數方面.....	55

第陸章 結論與建議

表1 第一節 結論	57
表2 第二節 建議	57
參考文獻	59
表4：神話各量級次數、成功率比較表	48
表5：神話組合各量級次數、成功率比較表	48
表6：小說神話各量級次數、成功率比較表	47
表7：小說神話各神話組合各量級次數、成功率比較表	47
表8：民間故事各量級次數、成功率比較表	48
表9：小說神話與神話組合各量級次數、成功率比較表	48
表10：小說神話等1、2神話組合各量級次數、成功率比較表	49
表11：民間故事與神話各量級次數、成功率比較表	49
表12：各單一種類成功次數比較表	50
表13：各類合流類成功次數比較表	50

表 次

表 1：武術散手體重分級表	13
表 2：踢法各量級次數、成功率比較表	45
表 3：拳法各量級次數、成功率比較表	45
表 4：摔法各量級次數、成功率比較表	46
表 5：摔技組合各量級次數、成功率比較表	46
表 6：小鞭腿組合各量級次數、成功率比較表	47
表 7：小鞭腿圍拳摔技組合各量級次數、成功率比較表.....	47
表 8：鞭腿組合各量級次數、成功率比較表.....	48
表 9：小鞭腿直拳摔技組合各量級次數、成功率比較表.....	48
表 10：小鞭腿直拳 1、2 摔技組合各量級次數、成功率比較表	49
表 11：鞭腿直拳摔技組合各量級次數、成功率比較表	49
表 12：各單一技術總次數比較表	50
表 13：各組合技術總次數比較表	50
圖 14：收場	10
圖 15：收拳（前）	10
圖 16：收拳（側）	10
圖 17：抽腿停	11
圖 18：抽腿停	11
圖 19：抽腿組合	11
圖 20：直拳	12
圖 21：圍拳	12
圖 22：東北古壇武士圍擊時「角抵圖」	18
圖 23：清代武士社會訓練時之型「三七步」	20
圖 24：新編福建武術「國文讀本」插圖《名山習武圖》，元朝「打擂台志錄」 插圖附	31
圖 25：宋代插畫圖《山園警燒香社神，宋景安畫》	23
圖 26：噴水圖《烏員水府錄》插圖，原題「噴水學大狀」（台北大學圖書館 藏書）	25
圖 27：西泠印書《海亭書》插圖，原題「會老氏擂台夜爭」	28
圖 28：繪合年出圖	30

圖 次

圖 1: 踢法	4
圖 2: 拳法	4
圖 3: 摔法	4
圖 4: 鞭腿	5
圖 5: 鞭腿組合	5
圖 6: 鞭腿直拳摔技組合	6
圖 7: 鞭腿直拳 1.2 摔技組合	6
圖 8: 小鞭腿	7
圖 9: 小鞭腿組合	7
圖 10: 小鞭腿直拳摔技組合	8
圖 11: 小鞭腿圈拳摔技組合	8
圖 12: 前踹	9
圖 13: 側踹	9
圖 14: 後踢	10
圖 15: 抱摔 (腰)	10
圖 16: 抱摔 (頭)	10
圖 17: 接腿摔	11
圖 18: 抱腿摔	11
圖 19: 摔技組合	11
圖 20: 直拳	12
圖 21: 圈拳	12
圖 22: 東北古墳出土舞踊塚「角抵圖」	18
圖 23: 漢代武士練拳術蹲騎之型「三七步」	20
圖 24: 新鐫繡像批評「隋史遺文」插圖 (名山聚藏版), 元題「打擂台名揚 順義村」	21
圖 25: 宋代相撲圖 (山西晉城南社村, 宋墓壁畫)	23
圖 26: 明刻本 (忠義水滸傳) 插圖, 原題「智撲擎天柱」(北京大學圖書館 藏書)	25
圖 27: 西諦藏書〈萬年青〉插圖, 原題「雷老虎擂台喪命」	26
圖 28: 擂台平面圖	36

第壹章、緒論

第一節、研究背景

中華武術源自於古時候人與天、獸及人與人之間的搏鬥。當時人類為求生存除了運用簡單的石、木製之工具捕殺獵物外，還必須仰賴自身的踢、打、摔、拿、攀爬、跳躍等技巧與大自然搏鬥。此種原始的武術搏鬥型態，歷經黃帝、夏、商、周、春秋戰國至秦漢三國時期才漸萌雛型；漢武帝於元封三年舉辦大規模的角觝戲。繼之魏晉南北朝、隋唐五代、兩宋及元朝時期在搏鬥中已不侷限於角觝，而是廣泛的包含拳、腿的手搏技術。明朝時期更是中華武術承先啟後的一個重要時期，武術類別豐富前所未有的，十八般武藝有了具體的名稱，依序為「一弓、二弩、三槍、四刀、五劍、六矛、七盾、八斧、九鉞、十戟、十一鞭、十二鋼、十三撾、十四笏、十五叉、十六靶頭、十七綿繩套索、十八白打（手搏）」，此時手搏、摔跤之類的對抗性武術比賽稱之為「打擂台」，當時的散手即被稱為白打、打擂、角拳、搏擊，列為十八班武藝之一。清朝中、後期民間武術迅速蓬勃發展，各種拳術、門派別具特色，如散手、套路、理論、養生等。民國時期拳技之風更加盛行，西元1928年中央國術館在南京成立，將武術改稱為國術，同時規定國術為各級學校的必修課程，西元1949年中華人民共和國成立，西元1956年在北京成立全國武術協會，西元1966-1976年文化大革命期間嚴禁習武，直到西元1979年武術才再度興起，同年相繼舉辦散手的表演

賽，西元 1984 年正式制定散手比賽暫行規則，西元 1988 年於廣東首次舉辦「第一屆國際武術散手擂台邀請賽」，西元 1990 年於北京舉辦「中華迅華盃」國際武術散手邀請賽，西元 1998 年泰國曼谷第十二屆亞洲運動會武術散手被列為正式比賽項目（張山等，1995；馬學智，1998）。

在第十二屆泰國曼谷亞運會中，我國在武術散手項目中獲得 1 銀 2 銅，位居團體總成績的第三位，僅次於大陸 5 金與泰國 2 銀 2 銅，對處於萌發階段的台灣武術散手而言，誠屬難能可貴。

武術散手運動是一項開放性與對抗性較強的運動項目，它是由踢、打、摔等基本動作所組成。散手選手想在比賽中獲得勝利，主要與技術、戰術及心理素質有關。就技術層面而言，可分為單一技術和組合技術。單一技術是指踢、打、摔等單一動作，組合技術又分上肢與下肢的組合動作，但就散手運動特點而論，上、下肢組合技術是密不可分的，同時依規則的得分及實戰打法而論，能有效掌握上下配合，「指上打下，指下打上」虛實互動的實戰技術，才是勝負關鍵的所在。

目前國內、外對於武術散手的相關研究非常匱乏，在已知的研究裡均只以簡單的統計方法，描述散手運動單一技術及組合技術的次數與得分之關係（邱文瑛，民 89；趙珍，2000；馬岳強等，2000），對於競技成績的提昇並無實質的助益。有鑑於此，筆者身為國家級武術散手教練將針對比賽中戰術模組的運用與勝負之間的關係做一深入的探討，期以提昇我國武術散手運動的競技水準。

第二節、研究目的

- 一、探討單一技術各動作各量級選手的成功率、次數與名次之間的關係，以瞭解單一技術各動作各量級之成功率、次數是否因名次不同而有差異。
- 二、探討組合動作各量級選手的成功率、次數與名次之間的關係，以瞭解組合動作各量級之成功率、次數是否因名次不同而有差異。
- 三、探討各單一技術總次數及各組合技術總次數之間的關係，以瞭解各單一技術總次數及各組合技術總次數是否因名次不同而有差異。

第三節、研究範圍

本研究以西元 2001 年 7 月 24-30 日於越南河內舉行的第一屆亞洲盃青少年武術錦標賽中散手項目之錄影帶，觀察分析 48-65 公斤五個量級之前三名散手選手的單一技術和組合技術為限。

第四節、研究假設

- 一、一至五量級前三名選手的單一技術，在成功率、次數間並無顯著差異。
- 二、一至五量級前三名選手的組合技術，在成功率、次數間並無顯著差異。
- 三、各量級前三名選手的單一技術、組合技術實施總次數與

名次間並無顯著差異。

第五節、研究限制

本研究的比賽資料獲得，全部均為現場拍攝所得，足以完整紀錄，比賽時的每一場、每一局、每一攻防戰術情形，僅有一局的倒地判定取捨稍有疑議，此為本研究的限制之一。另為求獲得更精準的不同選手的比賽戰術結構，儘可能不重複取得同一選手的戰術結構資料，因此擇優選取 48 公斤至 65 公斤等五個量級前三強四位選手決賽實況為首要選擇，此為本研究的限制之二；六、七量級體型與肌力型態較不適合東方選手，因此本研究只針對較適合國人發展的一至五量級進行研究此為本研究限制之三。

第六節、操作性定義

一、單一技術：是指踢、打、摔等單一動作。



圖 1 踢法

圖 2 拳法

圖 3 摔法

二、組合技術：是指踢、打、摔等單一動作組合而成的連貫動作。

三、腿法 (Leg techniques)

(一) 鞭腿 (Side kick)

基準腳微屈，攻擊腳屈膝上提，足背下壓，以前腳或後腳向前做直線內旋攻擊對手軀幹或頭部。



圖 4 鞭 腿

(二) 鞭腿組合 (Front turning kick methods)

以鞭腿攻擊得分後，施以消極性的擒抱或抗摔。



圖 5 鞭 腿 組 合

(三) 鞭腿直拳摔技組合 (Front turning kick and straight blow and throwing methods)

以鞭腿做為先發動作再接以直拳攻擊，最後以上、中、

下三端中任何一較為利的時機摔法結束整個攻防流程。



圖 6 鞭腿 直拳 摔技組合

(四) 鞭腿直拳 1-2 摔技組合 (Front turning kick straight left (right) and throwing methods)

於鞭腿攻擊後，以直拳 1-2 與對手擱抗，再施以適當機宜的摔技，來完成一次的攻防戰術組合。

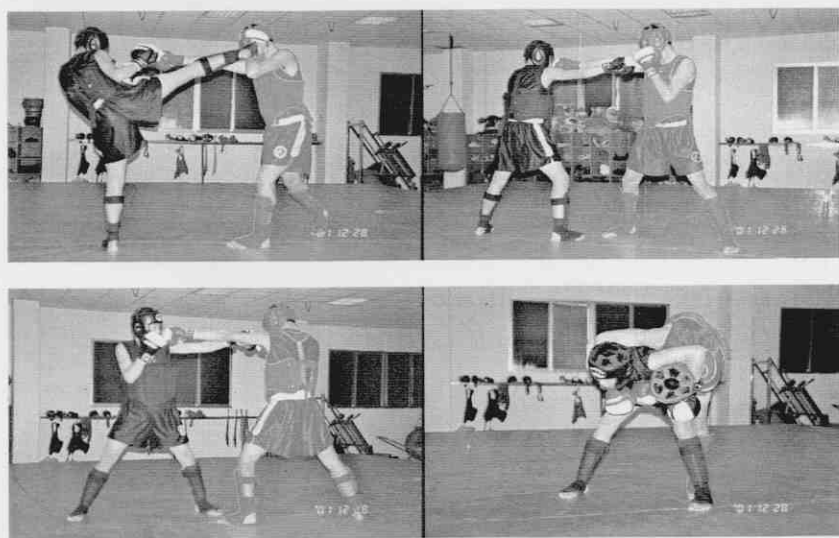


圖 7 鞭腿 直拳 1-2 摔技組合

(五) 小鞭腿 (Small side kick)

基準腳微屈，足背下壓，以前腳或後腳向前做直線內旋攻擊對手大腿以下部位。



圖 8 小 鞭 腿

(六) 小鞭腿組合 (Small side kicks)

運用小鞭腿攻擊得分後，施以消極性的擒抱以確保得分後不再失分。



圖 9 小 鞭 腿 組 合

(七) 小鞭腿直拳摔技組合 (Small side kick methods)

在小鞭腿接直拳攻擊後，施以適當的摔技以達到突發性襲擊的效果。



圖 10 小鞭腿 直拳 摔技組合

(八) 小鞭腿 圈拳 摔技組合 (Small side kick and horizontal and throwing methods)

以小鞭腿做為先發攻擊，再以圈拳攻擊對手頭部後迅速下降重心施行合宜的摔技，以達到上、下虛實互動的攻擊組合。



圖 11 小鞭腿 圈拳 摔技組合

(九) 前踢 (Fore kick)

踢擊腳的腳趾上勾，足背下壓，屈膝收至腹或胸部，然後以前腳掌為打擊點，快速向對手之下顎或胸腹踢擊。



圖 12 前 端

(十) 側端 (Front kick)

踢擊腳的腳趾上勾，足背內扣，利用足掌跟部及外側做成腳刀狀，屈膝收至腹或胸部，然後以足跟或全足掌為打擊點，由裡向外做直線踢擊對手頭部、軀幹或大腿等部位。



圖 13 側 端

(十一) 後踢 (Tun kick)

基準腳以足掌為軸向外向後旋轉，踢擊腳則屈膝收小腿於腰跨間，以腳跟或全足掌向後方直線壓進對方臉部、胸、腹部，但基準腳必須伸直，上身不可駝彎，以利重心控制。



圖 14 後 踢

四、摔法 (Throwing methods)

(一) 抱摔 (Carry throw)

運用單臂或雙臂撲抱對手的頸部或腰以上的任何部位，向後方或側方拋摔。



圖 15 抱 摔 (腰)



圖 16 抱 摔 (頸)

(二) 接腿摔 (Connect-leg throw)

當對手起腿踢擊時，施技身體稍微位移，順勢接住對手將廢之腿法，運用拿技正確手法將其腿牢牢擒住，繼之加以快速的因應摔法，順暢的將對手摔倒在地。



圖 17 接腿摔

(三) 抱腿摔 (Left or right crotchlift)

以單、雙手抱住對手的大腿、膝關節、小腿等部位，破壞對下肢的重心，使其因重心偏離而倒地的摔法。



圖 18 抱腿摔

(四) 摔技組合 (Throwing methods)

摔技組合是指：聯合兩種以上的摔技使之成為得分的連貫動作。



圖 19 摔技組合

五、拳法 (Fist-fighting methods)

(一) 直拳 (Straight punch)

預備姿勢時雙手握拳，前拳置體側約與肩齊，後拳至下顎近耳處，出拳以肘帶方式向前旋，以中指根部直指目標，攻擊對手之頭臉部或軀幹部位。



圖 20 直 拳

(二) 圈拳 (Horizontal)

預備與直拳相同，唯出拳方法不同，它需經體側由外向內劃弧，平擊對手之頭臉部或軀幹部位。



圖 21 圈 拳

七、武術散手比賽辦法

武術散手屬於同場競技開放性對抗的技擊運動項目，比賽時以採單敗淘汰賽為主。並以體重區分為十一個量級（青少年組，七個量級），每場比賽採用三戰兩勝制，每局淨打兩

分鐘，局與局之間休息一分鐘，其成績統計分為個人與團體成兩種。

八、青少年體重分級

表一 武術散手體重分級表

體重分級	體重範圍
48 公斤以下	48 公斤 (kg) 以下含 48 公斤 (kg)
52 公斤級	48.1 公斤 (kg) 以上至 52 公斤 (kg)
56 公斤級	52.1 公斤 (kg) 以上至 56 公斤 (kg)
60 公斤級	56.1 公斤 (kg) 以上至 60 公斤 (kg)
65 公斤級	60.1 公斤 (kg) 以上至 65 公斤 (kg)
70 公斤級	65.1 公斤 (kg) 以上至 70 公斤 (kg)
75 公斤以下	70.1 公斤 (kg) 以上至 75 公斤 (kg)

第貳章、文獻探討

中華武術孕育發展甚早，自古至今已有五千多年的悠久歷史。古時候人類為求生存，必須學習自衛性保命防禦的技巧，此種原始的武術搏鬥型態歷經三黃五帝、三代……迄今早已建構出一個有系統的中華武術架構。武術散手於西元1998年泰國曼谷第十二屆亞洲運動會被列為正式比賽項目，同時我國獲得1銀2銅，位居參賽國的第三位，對現階段仍處於萌芽時期的我國武術散手而言，誠屬難能可貴。本文獻探討共分三部份：第一部份武術散手之源起、第二部份武術散手動作技巧相關之研究、第三部份總結。

第一節、武術散手之源起

中華武術發源於人與天爭、獸鬥乃至於人與人之間互爭生存的搏鬥。在上古時代人煙稀少而飛禽走獸多，人類不堪其憂，於是建構修築巢房於樹上，以避開野獸攻擊的保命防身措施。人類憑藉赤手空拳與野獸搏鬥的過程中，由於生存條件不佳，迫使得人類需不斷的增進本身的體能與智慧，為了求生命的繁衍與生存保固的需要，除了發展出簡單的石、木製的工具捕殺獵物外，還必須仰賴本身徒手的踢、打、摔、拿、套、接、壓、攀爬、跳躍等技巧方能與大自然爭一席之地。

四千多年前生活在黃河流域，現今陝西一帶的軒轅氏部落酋長的黃帝，與生活在河北、河南、山東地區的神農氏九

黎部落酋長的蚩尤，爆發了歷史上著名的「涿鹿之戰」，神農氏蚩尤擁有的兵力與武器均優於軒轅氏黃帝，黃帝因應天時、地利採用誘敵策略，大敗兵力與武器均優的蚩尤於察哈爾省涿鹿縣一帶，蚩尤兵敗被戮。由於涿鹿之戰相當慘烈，後人因追念黃帝、蚩尤與爭戰捐軀的先人及戰鬥功績，於是輾轉發展出了「角觚」；又稱為「蚩尤戲」。述異記：蚩尤發明「以角觚人，人不能向」的角觚術，也就是最原始的摔角術，模仿猛獸撲擊的動作，是為徒手拳術的雛形。在兵戎相見過程中，人們的格鬥對象為具有高度智慧的人類，因此搏擊的技術遠勝於打獵的技術。這種在原始部落間長期的戰爭中，除了使用兵器與兵器之間的搏殺外，徒手搏擊顯得特別的重要，徒手搏擊使用拳打、腳踢、摔、拿、閃躲、阻擋等技巧，這些都是武術衍生的原始形態之一，雖然原始社會中的禽畜獵養、部落與部落間的相互爭戰，對武術有直接的催生作用，然而武術畢竟不完全等於打獵或戰爭，武術它必須經過長時間的技術經驗累積才能發展成熟，而中華武術尚且將娛樂、健身、技擊術融為一體，其所需的時間與環境條件必得更加漫長。慶幸的是，人類歷史給予我們中華民族幾千年發展武術必需的時間與條件，才得以孕育博大精深的中華武術。

夏、商、周三代時期，以徒手搏獸、徒手搏鬥或角力來證明其勇力過人，在毛紀：「暴虎，空手以搏之。」（爾雅·釋訓云：「暴虎，徒搏也。」）孟子·盡心篇：「晉國人馮婦，善搏虎，卒為善士。」「暴虎」的行為便成為勇士中佼佼者的象徵。「暴虎」這類的搏獸活動在我國歷史上確實是存在的，更因為歷史久遠而成為一種專門的技能，在漢代的畫像壁牆

中就有許多人與獸搏的畫面呈現。西周時即有「習射、御、角力」、「執技論力」，禮記中的「講武之禮」。西周時期，皇族為了杜絕奴隸和犯人發生反抗或暴動，於是修護監獄、刑具以拘禁犯人，並讓執法人員接受武術技擊的訓練，以保衛皇族人員生命、財產的安全。因此，搏鬥技擊、角觝術便自然的成為軍事訓練的重頭戲之一，禮記·月令：「孟冬之月，天子乃命將帥講武，習射、御、角力。」，其中「角力」就具有徒手搏擊的意思。

春秋戰國時期，當時各國相互侵吞，戰事頻繁，使得軍事戰技迅速發展，依戰爭形態的需要，當時的軍隊不得不以器械的訓練為主，但是徒手搏殺技術在短距離近身肉搏時也受到相當程度的重視，因為徒手搏鬥訓練有助於士兵體能的提昇、兵器技術操練的掌握；因此，當時各國非常重視手搏訓練，對軍隊戰鬥能力的提昇與在戰場上廝殺的應用價值。當時各諸侯中以齊國最重視武術，齊國武術的精髓在於格鬥技擊，由荀子·議兵篇：「齊人隆技擊」；又說：「是猶烏獲與焦繞搏也。」之可見一般。春秋戰國時代，盛行「相搏」和「鬥劍」，但往往生死相搏，與賽者毫無生命保障，更無制度可言，但對當時的軍事武藝卻起了一定的作用。在手搏中除了重視技巧外，更強調以柔克剛不以力硬拼，攻防動作真真假假、隱晦虛實、變化莫測萬千，除拳法與摔法之外，擒拿之法亦已具雛型。

秦漢三國時期，秦始皇滅六國（公元前 221 至 206 年），建立了中國歷史上第一個封建國家，這個階段是國術的創建

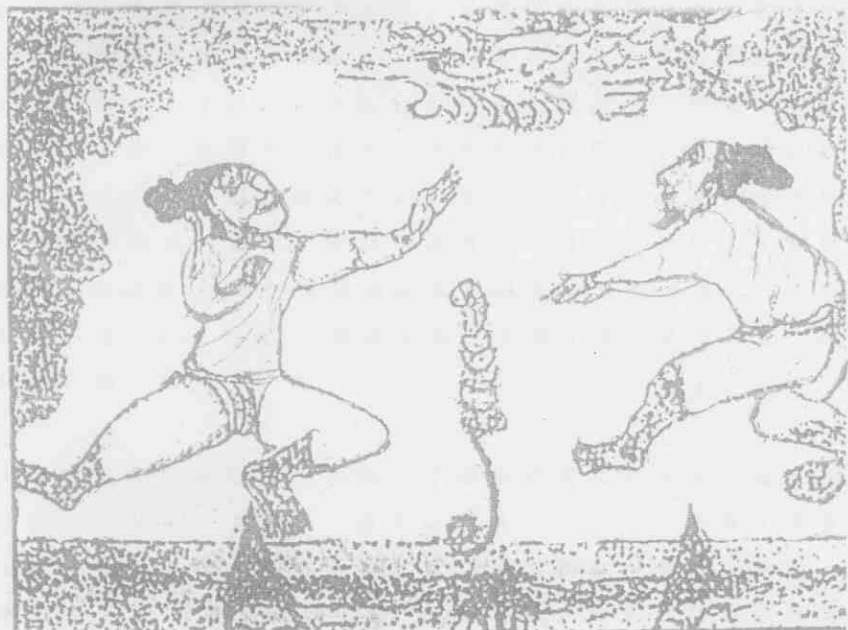


圖 22 東北古墳出土舞誦塚「角抵圖」，取自楊達時國術史講義教材（1998）

西漢（公元前 206 至公元 8 年）許慎「說文解字」說：「戲，三軍之偏也，一日兵也。」，這也說明了角觶戲，就是最早的軍事體育項目之一。漢初，因政經不穩定角觶戲曾被漢高祖劉邦明令禁止過，中期隨著社會日趨繁榮與穩定，角觶戲慢慢的又成為漢室皇宮貴族茶餘飯後的娛樂活動，漢代武術的內容與形式更為充實。除了進一步地發展「角觶戲」外，還發展「劍道」和「手搏」，「漢書·藝文志」兵技巧十三家裡就有「劍道」十三篇，「手搏」六篇。這就奠定了中國武術搏鬥技巧的摔角、劍擊、拳擊等運動項目的基礎。漢武帝劉徹

於元封三年春（公元前108年）舉辦前所未有大規模的角觥戲。漢朝時角觥與手搏各有不同的活動方式，且呈現的技巧也大異其趣。手搏是從角觥衍生而來，運用手、腳聯合的攻防格鬥技術。後因手搏技術比角觥術更適用於實戰，所以經由手搏比試的過程來選拔武士，漢元帝時甘延壽是一名眾所皆知身手矯健的武者，最初因為擅長於騎射，而當上了皇室禁衛（羽林郎），之後又因為投石與跳遠能力超乎常人，而擢升為郎中（皇帝侍從），後來又因在手搏比賽中表現傑出，被晉升為期門郎。

東漢末年群雄據地稱雄，中國陷於兵亂的局面，相互砍伐併吞的結果三國鼎立，軍民各扶其主，三國之中魏文帝曹丕是一位文武兩全的君王，更是一位武術技擊高手。魏文帝典論自序謂：「余幼時學擊劍，閱師多矣，四方之法唯京師為善，桓靈之間，有虎賁王越，善斯術，稱於師，河南史阿，言昔與越游，具得其法，余從阿學精熟，嘗與平鹵將軍劉勳、奮威將軍鄧展等共飲，宿聞展善手臂，曉五兵，又稱其能空手入白刃，余與論劍良久，謂言將軍法非也，余願嘗好之，又得善術，因求與余對，時酒酣耳熱，方食甘蔗，便以為杖，下殿數交，三中其臂，左右大笑，展意不平，求更為之，余言吾法急厲難相中面，故齊臂耳，展言願復一交，余知其欲突以取中也，因深進，展果尋前，余卻腳勦，正截其顛。」如是觀之，其劍術之精妙與尚武之風由此亦可想見矣。

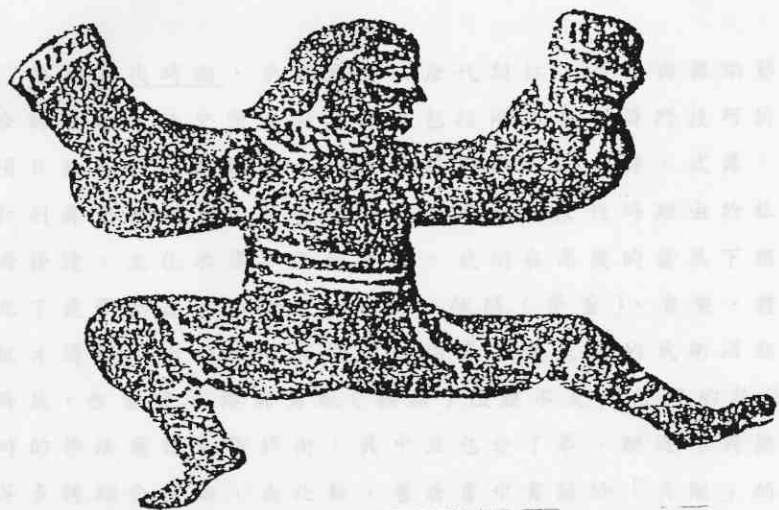


圖 23 漢代武士練拳術蹲騎之型，此為三七步，跨開腰直，重心在其右腿，取自楊逢時國術史講義教材（1998）

魏晉南北朝時期，歷經西晉、東晉、五胡十六國、南北朝。南北朝梁武時，有印度僧人達摩東來中土，留居嵩山少林寺，為禪宗第一祖，他創十八羅漢手，並著易筋經、洗髓經，於是中華武術又進入另一層面。徒手較技的搏鬥與角觶活動在此一時期發展迅速，南朝時期梁任昉著述之異記詳實中記載角觶術之起源與發展。南朝（漢族）與北朝（鮮卑等民族）之間頻頻推動武術交流與競技，藉以促進彼此之間的友好關係與和平共處，晉武帝時西域第一武士健胡技冠群雄，晉武帝為求戰勝這位異族高手於是下令全國招募武士，結果庾東掄魁而被選為武士。與西域武士較量搏鬥，賽中不僅戰勝對手更致使對手喪命，是役搏鬥中不僅僅限於角觶術的使用，而是含括拳、腿聯合運用的徒手搏鬥技術。

隋唐五代時期，中國武術在唐代開拓了技擊與舞蹈藝術結合的道路，使中國武術的範疇包括兩方面：搏鬥技巧的運動項目和技擊與舞蹈結合的古典藝術操。從文舞、武舞、軟舞和劍舞中可窺知當時運動形式之豐盛。唐代時期由於社會經濟發達、文化水準不斷的提升，武術在高度的發展下朝廷設立了武舉制度，以騎射、馬槍、翹關（舉重）、負重、體格等拔才適用。由於政府有規劃的倡導下使民間的武術活動迅速發展，想當然手搏與角觝（相撲）已經不是一般摔的技法，此時的摔法應該是快摔術，其中且包含了拳、腿運用與擒拿法等多種綜合技術，由此新、舊唐書中有關於「角觝」的記載，在資治通鑑中即稱之為「手搏」。而在王親貴族中則以角觝術作為娛樂觀賞之用。

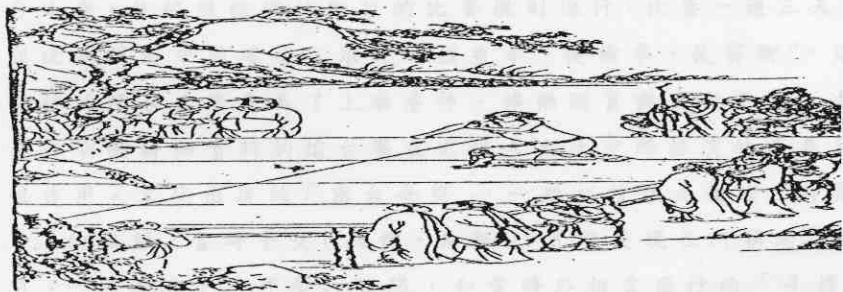


圖 24 新鐫繡像批評「隋史遺文」插圖（名山聚藏板），元題「打擂台揚名順義村」，取自楊逢時國術史講義教材（1998）

兩宋時期，武術散手的競技性與娛樂性已經被廣泛的應用。宋代在實施「教法格」中，產生了「教頭」的專業武術

教練，他們以精研武藝為本，以個人的號召力，奠定了武術門派的基礎。宋太祖趙匡胤時王嗣宗與趙昌言爭狀元，“太祖命二人手搏，約勝者與之”。河南繩池縣縣令鍾世衡為修廟宇，所備之樑木重大非聚眾人之力不能成事，曾“下令較手搏”，再乘“傾城人隨伍觀之”的機會，靈巧的運用民眾上山觀看武術散手比賽的機會力邀眾人扛舉廟樑上山，當時人民對散手活動參與的濃厚興趣由此可知。宋代的歷史，雖與外患相終始，但因為都市經濟繁榮發展，也造就了享樂生活的環境，尤其民間技藝表演的「瓦市」（或稱瓦舍及瓦子），最大者甚至有可容納千餘人的「樂棚」，以表演百戲雜技為主，屬於武術的「相撲」、「使拳」（南宋又稱為踢拳）、「使棒」、「弄槍」、「揮杖」...等普受歡迎，民眾亦愛好而習，並組有社團。當時民間搭起高台較技，稱之為獻台（擂台），是祭神活動中的一部份，比賽時要先參拜神祇，然後請雙方武者上台比賽，並依照相撲社所訂的比賽規則進行，比賽一連三天，在比賽規則中明確規定准許“拽直拳、使橫拳、使剪腳”，這時候的擂台比賽是為了上廟參神、娛樂觀賞與武術交流，由此可明顯得知當時的擂台賽在宋代人生活中所扮演的是多元性作用。宋代出現的「露台爭交」，一般相信即是後世「打擂台」的濫觴，當時爭交（相撲、角觝），可能是現在所稱的「摔跤」，爭交時是不可拳打腳踢，和當時亦相當盛行的「手搏」和「使拳」其界線，就今日而言，很難明確了解其內容，但可以歸屬到今日的「徒手」或「散打」比賽之中。



圖 25 宋代相撲圖（山西晉城南社村，宋墓壁畫），取自楊逢時國術史講義教材（1998）

元朝時期，元世祖忽必烈誠信中原的「角觥」在近距離搏殺或無兵械時非常適用，因此格外重視角抵術的訓練，並明令為蒙古軍民平時必須修習的課程之一，但其他民族則禁止，元史「刑法志」中，即定有凡是民間「習練角觥之戲，學攻刺之術者，師弟子並杖七十七」。在蒙古軍西征時能攻無不克、戰無不勝，其所憑仗的就是角觥近身搏殺的基礎，因此「角觥」是蒙古人選拔武士時的主要項目之一，承先啟後時至今日蒙古人均以角觥擅長著稱。元劇中所描述的「露台爭交」，不僅僅是相撲（角觥、摔交），而是使用踢、打、摔、拿的綜合「相搏」打。這不再是「爭交」一詞所能涵蓋。因劇中所云：「拳打將去」、「腳踢將去」、「爭交跌打」、「拽直拳」、「使橫拳」、「挪展」、「接住腳往上掀」、「怎生拏怎生跌」、「遮截架解」、「補腿拿腰」等等亦是。全面性的踢、打、摔、拿

的搏打和今日的武術散手比賽是完全相同的。然而元朝時期的角觥術不單是純粹的摔法，不論是在比賽時的較技活動中或是在平時的訓練中或是夾雜著拳法更是時而有之，徒手搏鬥在元代時稱之為白打，並且將之納入十八般武藝之中。

明朝時期，是武術承先啟後繼往開來的一個非常重要的時期，武術種類之豐盛是前所未有的。明朝平倭名將戚繼光在所著紀效新書中，記載著「古今拳家，宋太祖有三十二式長拳、又有六步拳、猴拳、囫拳。至今之溫家七十二行拳...、呂紅八下...綿張短打、山東李半天之腿、鷹爪王之拿、千跌張之跌、張伯敬之打...」。可見拳擊搏鬥門派的宗法與風格已經形成了。此時十八般武藝有了具體的名稱，散手被列為第十八項，其各項名稱依序為：「一弓、二弩、三槍、四刀、五劍、六矛、七盾、八斧、九鉞、十戟、十一鞭、十二鋼、十三搥、十四叉、十五叉、十六耙頭、十七綿繩套索、十八白打（手搏）。」此時近身肉搏的對抗性武術早已長足發展，且有正規性的比賽稱之為「打擂台」，在比賽當中不許暗算對方，先敗下擂台者做揖認輸，比賽時為了身體的安全考量，於器械比賽時須將器械鋒芒包裹起來或去掉槍頭菱尖部分，並在槍頭沾上白色石灰，彼此相互攻擊攔擋，身上白點少者為勝，如此比賽的型態，較接近體育運動的安全要求。古云：「藝高人膽大」。此處所說的“藝”是指散手的技擊術並非指武術套路。明朝中葉以後的散手稱為白打、打擂台、角拳、搏擊，且被列為當時的十八般武藝之中。明末，國力衰退，明將戚繼光、程宗猷仍然以拳術和槍法操練士兵，抗拒倭寇於沿海一帶。當時以道義文章著稱的顧亭林、顏習齋、黃梨洲

等，亦擅長武術技擊可見明朝時期尚武之風仍盛。

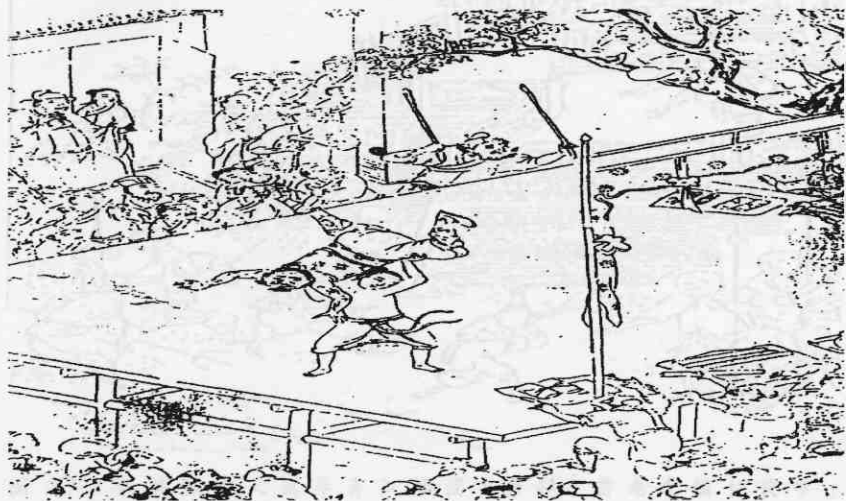


圖 26 明刻本（忠義水滸全傳）插圖，原題「智撲擎天柱」（北京大學圖書館藏書），取自楊達時國術史講義教材（1998）

清朝時期，武術有其發展的一面和沒落的一面。旗人善騎射而且彪悍，入關後取奪明朝政權，明朝遺臣、愛國志士欲圖中興。則多相率隱於山野或剃度當和尚，將武術傳授民間愛國志士，因此出現了不少習武的社、館、門經年勤加操練武藝較技鬥勇，到了清代中後期甚至蔚為一代民風，民間武術快速發展，各式各樣的拳術、門派別具特色，武術比以往更具多元化的發展如套路、散手、雜藝、養生、理論等。正因結社操練及愛國情操所致。反清志士對武術悉心鑽研，使得武術技擊得以進步、保存而不衰，是不幸中之大幸。

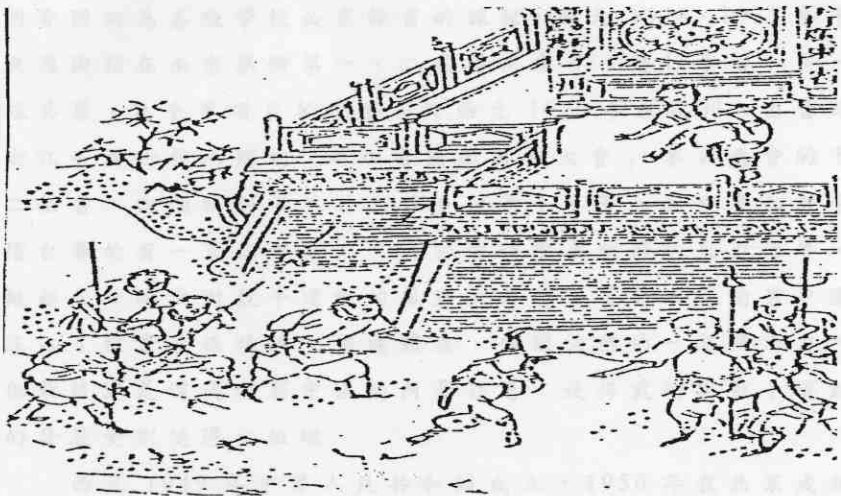


圖 27 西諦藏書〈萬年青〉插圖，原題「雷老虎擂台喪命」，
取自楊逢時國術史講義教材（1998）

民國時期，民國初年，因襲清朝末年以來積弱腐敗，國民的體格與精神普遍不振，使得一些有志之士為國家前途而擔憂，於是，他們將幾千年來，老祖宗用來保家衛國、養生保健、鍛鍊體魄的武藝，再重新地提倡起來，期盼著建立起積極剛健、奮鬥進取的「尚武精神」，以開創一個嶄新的中國，以「強身強種」來投報國家，一洗「東方病獅」與「東亞病夫」的恥辱。在此特殊的背景下，民國十七年三月，在黨國元老鈕永建、蔡元培、何應欽等二十六人倡議下成立「中央國術館」於南京，張之江將軍任首任館長。從此，將武藝、功夫、武術、拳術...，就在統一的原則下以「國術」之名而進入一個新的時代！

在二十四個省市設立國術館，縣級國術館三百多個，並

明令國術為各級學校必需修習的課程。西元 1928、1933 年中央國術館在南京舉辦第一、二屆國術會考，進行拳術、長、短兵器、散手等項目的比賽。於西元 1929 年在杭州，由當時浙江省國術館承辦的「浙江省國術游藝大會」，參與盛會的十二個省、四個特別市共計三百多位選手參賽，其中參加散手擂台賽的有一百二十五人，由於當時中央政府的大力倡導，掀起了一陣武術散手運動的風潮，為當時貧弱不堪的舊中國注入了振奮民族精神、強健體魄、強國強種的一絲絲活力，但最後還是遭遇到舊中國的內憂外患，使得武術與散手運動的發展受到延遲與阻礙。

西元 1949 年中華人民共和國成立，1956 年在北京成立全國武術協會，在其傾力倡導之下各省市武術館、武術社紛紛成立。1966 至 1976 年文化大革命，人民不准談論鑽研技擊與攻防的方法，武術散手處於退步的階段，直到 1979 年基於外交因素中國武術熱再度被有計劃的推展，中華人民共和國體育運動委員會為了傳承與發展中國武術，比照競技體育的模式，在北京體育學院、浙江省體育委員會與武漢體育學院，進行武術散手對抗項目的試辦，同年 5 月在廣西南寧市舉辦「全國武術觀摩交流大會」進行首次稍具規模的散手表演，1979 年 9 月在第四屆「全國運動會」，國家體委會聚集浙江省、北京體育學院與河北省武術散手隊在石家莊進行散手的表演賽。1980 年 10 月，國家體育委員會召集散手相關培訓單位的人員，擬訂全國散手比賽規則（徵求意見稿），於 1982 年 1 月由國家體委會制定了「全國散手比賽規則初稿」，並依此規則在北京試辦全國性武術散手邀請賽，經過多次的比賽檢討與修正後，終於在 1984 年 6 月完成了六章二十一條

的散手比賽暫時規則。在1987年全國武術對抗性項目表演賽中，更沿用了設置擂台比武的辦法。

為了讓世界能更瞭解中國武術；讓中國武術走向世界，1987、1989年分別在日本、香港舉辦亞洲武術錦標賽，1988年中國武術協會在廣東深圳首次舉辦「第一屆國際武術散手擂台邀請賽」，共有來自十五個國家、地區近六十名選手參加為期三天的比賽。1989年武術散手被國家體委會確定列為體育正式比賽項目，並設團體錦標賽與個人錦標賽的賽制。1990年於北京舉辦「中華迅華盃」國際武術散手邀請賽。1991年10月國際武術聯合會在北京舉辦了「第一屆世界武術錦標賽」，有四十多個國家和地區近三百多名選手參賽，其中武術散手被列為表演項目，隨即國際武術聯合會決議，以後每二年舉行一次世界武術錦標賽。1993年被列為第七屆全國運動會比賽項目。1998年泰國曼谷第十二屆亞洲運動會武術散手被列為正式比賽項目（張山等，1999；馬學智1998）。

在第十二屆泰國曼谷亞運會中武術散手項目中（台灣）勇奪1銀2銅，位居武術散手團體總成績的第三位，僅次於大陸的5面金牌與泰國的2面銀牌2面銅牌，對於現階仍處於萌芽時期的台灣武術散手而言，引進國外先進的理論與適用的技戰術是當務之急，因此我們必須更應積極的參與各項的國際比賽與交流，促使我們的教練、選手視野開拓，提昇台灣在國際間的競技水平能力。

第二節、武術散手動作技巧相關之研究

散手技術調查研究小組（1991）針對第一屆世界武術錦

標賽散手項目進行研究，研究對象為各國參賽選手，共進行130局，結果顯示：

一、各類動作技巧次數：總數為5130次，其中拳法（2165）次，佔總動作技巧數42.2%，腿法（2300）次，佔總動作技巧數44.84%，摔法（665）次，佔總動作技巧數12.96%。從各類攻擊動作分析：拳、腿並重以摔法為輔；但以優秀選手的踢、打、摔之應用分析：腿法應用明顯較佔優於打與摔。

二、中國大陸隊5人參賽，共進行11場次的比賽，除48公斤級為表演賽外，其餘4人皆獲冠軍，其各類動作技巧次數：總數為565次，其中拳法（164）次，佔總動作技巧數29.03%，腿法（325）次，佔總動作技巧數57.5%，摔法（76）次，佔總動作技巧數13.5%。

三、西班牙隊3人參賽，獲冠軍1人、亞軍2人，其各類動作技巧次數：總數為431次，其中拳法（74）次，佔總動作技巧數17.17%，腿法（238）次，佔總動作技巧數55.22%，摔法（119）次，佔總動作技巧數27.61%。

蔡仲林等（1995）在研究調查中提出了建立武術散手技術體系模式、規範武術散手的動作技術，使武術散手的訓練更科學化、提高武術散手的競技水準，其進行了以下三個方面的探討：

一、構建技術體系模式的指導思想：散手技術體系模式的建立要從比賽的實際需要出發，充分表現散打技術的技擊特點，不斷發展散手的攻防技術和方法，既要考慮技術的全面性、系統性，更要考慮技術的實用性、合理性，有利於

散手技術的全面創新與發展。

二、散手技術體系的基本模式：打、踢、摔技術做為散手技術體系的主幹，是由訓練中的基本功、單一性攻防動作、組合性攻防動作、混合性攻防動作等，不同層次的技術與比賽中實際運用的三類動作型態所組成。這三類動作技巧分為：第一類技法是指在比賽中擊中對方得1分、2分的動作技術，如直拳、鞭腿。第二類技法是指在比賽中較少出現的技術，即擊中對方得3分的動作技術，如扶地後掃蹬腿。第三類技法是指在比賽中運用傳統武術的實用招式的動作技術，如騰空飛踢。應予以鼓勵藉以提昇武術散打的技術。

三、散手技術的判定和評價指標：從技術應用和技術效果兩方面指標，以便對散手技術進行篩選與判定。其中技術應用包含了動作的實用性、合理性與穩定性；技術效果包含了動作的使用率和得分率。實用性指動作具有實用攻防價值；合理性指動作結構符合人體力學；穩定性指動作技術要有一定的規範；使用率指比賽中運動員使用該動作占所用動作總數的百分比；得分率指比賽中該動作得分佔所用動作總數的百分比。

邱瑞瑯（1996）採用層次分析法來分析武術散打之制勝因素，分析顯示：

一、在雙方攻防動作交互作用的情況下，散打的制勝因素，主要為對抗雙方“有效力量”大小之相對比較，其中有效力量相對大者，可以達到攻擊或防守成功；相對小者，則攻擊或防守將會失敗。

二、在雙方攻防動作不產生交互作用的情況下，則攻擊或防

守之成功與否，則完全取決於雙方之時空控制能力。

三、攻擊或防守的成功率則影響了最後之勝負機率，對目前

台灣地區之國術擂台比賽之實際情況，分析在以下二種情

況下，各因素對總目標（即指制勝能力）之貢獻率分別為：

（一）攻擊時：（1）時空控制為 0.3062；（2）動作角度為 0.0814；（3）爆發力為 0.6124。

（二）防守時：（1）時空控制為 0.7772；（2）動作角度為 0.1527；（3）爆發力為 0.07。說明了在攻擊的情況下，爆發力最為重要，時空控制次之；而動作角度最不重要；而在防守的情況下，時空控制最為重要，動作角度次之，爆發力更次之。

邱文項（2000）針對 1998 年亞運會武術散手項目，五個量級共 43 位選手的動作技巧與得分之關係研究分析，結果發現：

一、全部量級選手各類攻擊動作之研究結果依序為：

（一）平均攻擊數：腿法 43.98%、拳法 41.06%、摔法 11.82%、下擂台數 3.14%。

（二）平均得分數：腿法 52.42%、拳法 22.86%、摔法 19.89%、下擂台數 4.83%。

（三）平均攻擊時間：88.14 秒/場。

（四）平均纏抱時間：56.95 秒/場。

二、全部量級金牌選手各類攻擊動作之研究結果依序為：

（一）平均攻擊數：腿法 36.05%、拳法 35.22%、摔法 26.66%、下擂台數 2.07%。

（二）平均得分數：腿法 33.10%、拳法 21.06%、摔法 41.90%、下擂台數 3.94%。

(三) 平均攻擊時間：92.47 秒/場。

(四) 平均纏抱時間：65.33 秒/場。

三、各量級金牌選手各類攻擊動作之研究結果依序為：

(一) 平均攻擊數：52Kg 級 62.67 次/場、56Kg 級 58.50 次/場、60Kg 級 43.67 次/場、65Kg 級 34.00 次/場、70Kg 級 33.50 次/場。

(二) 平均得分數：52Kg 級 36.00 分/場、56Kg 級 29.75 分/場、60Kg 級 29.00 分/場、65Kg 級 24.67 分/場、70Kg 級 20.00 分/場。

(三) 平均攻擊時間：52Kg 級 93.67 秒/場、56Kg 級 108.50 秒/場、60Kg 級 78.33 秒/場、65Kg 級 68.00 秒/場、70Kg 級 116.50 秒/場。

(四) 平均纏抱時間：52Kg 級 59.33 秒/場、56Kg 級 78.00 秒/場、60Kg 級 54.00 秒/場、65Kg 級 46.33 秒/場、70Kg 級 94.50 秒/場。

各量級金牌選手之平均攻擊數與平均得分數隨量級之增加而遞減，各量級金牌選手以摔法中抱摔與腿法中的左、右直線腿的平均得分數最高。

趙珍 (2000) 針對散打中拳與腿組合技術的運用研究中發現，在 1996 年全國武術錦標賽散打團體賽中，左刺拳—右鞭腿、右直拳—右鞭腿和左踹腿—右直拳運用次數、命中率及得分次數最高。

馬岳強等 (2000) 針對拳腿組合在散手比賽中的運用研究中發現，在湖南隊、河北隊和山東隊 15 名選手中前側踹後直拳、後邊腿加後擺拳、前小邊腿後直拳加後大邊腿、後邊腿後擺拳加後側踹、前手格擋後直拳加後邊腿和前正蹬後直

拳加前小邊腿運用次數、命中率及得分次數最高。

第三節、總結

由上述的相關研究指出，武術散手的技術基本體系是由踢、打、摔等動作所組成。在單一技術方面，無論攻擊數和得分數均以腿法的比率最高，同時攻擊數和得分數有隨著量級之增加而遞減的趨勢。然而，武術散手是一項開放對抗性較強的運動項目，在實戰上靠單一技術得分致勝是不可能的事情，如何把單一技術有效組合運用才是勝負的關鍵所在。大陸是武術散手的超級強國，近年來的研究均朝向拳腿組合技術的運用。因此，我國如欲提昇武術散手的競技水平，比賽中戰術模組的運用與勝負之間的關係值得更深入的探討。

第三節、實驗儀器與設備

- 一、記錄表、筆
- 二、錄影機 (SONY)
- 三、攝錄器機 (SONY)
- 四、攝影機 (SONY)
- 五、電視 (SONY)