

學生專業共同學習小組 成果報告書

填表日期： 110 年 5 月 25 日

小組名稱	劍道競賽技能實務學習小組				
學習主題	<input checked="" type="checkbox"/> 各式競賽 <input type="checkbox"/> 專業證照 <input type="checkbox"/> 科技部計畫 <input type="checkbox"/> 教師檢定 <input type="checkbox"/> 研究所考試 <input type="checkbox"/> 公職考試				
指導老師	洪煌佳				
成員總人數總計__6__人 (大學部成員人數__6__人，碩士班成員人數__0__人)					
組長姓名	趙〇辰	組長連絡電話			
組長電子信箱	alston.chao.gml@gmail.com				
	成員姓名	學號	系所名稱	學級	備註
1	趙〇辰	10604122	應數四	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
2	陳〇周	10716135	生科三	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
3	楊〇煜	10816109	生科二	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
4	鍾〇絜	10918132	公事一	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
5	鍾〇好	10922103	綠資一	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
6	鄭〇元	10922128	綠資一	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
7				<input type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
8				<input type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	

學生專業共同學習小組成果報告

成立宗旨 【註：字數需超過 200 字】

(請說明組成學習小組的起源，以及成立之宗旨、目的、特色，請詳述。)

起初是一群因為興趣在劍道社團，後來想對劍道了解更多，社團較偏向實戰的部分，小組這邊雖然也有實戰練習，但劍道的「道」，也是我們想要更加了解的東西，透過社團額外對劍道精神上的學習，以提升在實戰的質量。在台灣，劍道算是一項較為冷門的運動，希望我們能夠透過共學小組的方式，吸引到更多的人，雖然平時仍是以小組成員為主，但也十分樂意有小組以外的人加入其中。

共學時間		共學地點	預定進度	實際進度
1	3/9 18:00 - 20:00	台東大學體育館	劍道競賽禮節	劍道競賽禮節
2	3/16 18:00 - 20:00	台東大學體育館	劍道競賽伸擊技：面部及殘心	劍道競賽伸擊技：面部及殘心
3	3/23 18:00 - 20:00	台東大學體育館	劍道競賽伸擊技：面部 哲學：交劍知愛	劍道競賽伸擊技：面部 哲學：交劍知愛
4	3/30 18:00 - 20:00	台東大學體育館	劍道競賽伸擊技：面部 哲學：懸待一致	劍道競賽伸擊技：面部 哲學：懸待一致
5	4/6 18:00 - 20:00	台東大學體育館	劍道競賽伸擊技：手部 哲學：無念無想	劍道競賽伸擊技：手部 哲學：無念無想
6	4/13 18:00 - 20:00	台東大學體育館	劍道競賽伸擊技：手、面 哲學：百鍊自得	劍道競賽伸擊技：手、面 哲學：百鍊自得
7	4/20 18:00 - 20:00	台東大學體育館	劍道競賽伸擊技：手、胴 哲學：平常心	劍道競賽伸擊技：手、胴 哲學：平常心
8	4/27 18:00 - 20:00	台東大學體育館	劍道競賽伸擊技：切返 哲學：三殺	劍道競賽伸擊技：切返 哲學：三殺
9	5/4 18:00 - 20:00	台東大學體育館	劍道競賽衝擊練習 哲學：四要(氣攻理打)	劍道競賽衝擊練習 哲學：四要(氣攻理打)
10	5/11 18:00 - 20:00	台東大學體育館	劍道競賽應擊技 哲學：四戒(驚懼疑惑)	劍道競賽應擊技 哲學：四戒(驚懼疑惑)
11	5/18 18:00 - 20:00	Line 群組	劍道競賽應擊技 競賽制度介紹	競賽制度介紹
12	5/25 18:00 - 20:00	Line 群組	劍道競賽應擊技 劍道競賽裁判要點介紹	劍道競賽裁判要點介紹

學習成果量化成效 (需佐證相關資料)
(請依照實際規劃填報，若無規劃之項目，請填入 N/A)

項目	達成值	項目	達成值
競賽參賽數/或獎數	0	公職考試報考人次	N/A
師院大會考平均分數	N/A	研究所報考人次/錄取人次	N/A
專業證照報考人次/通過數	N/A	大專生科技部計畫申請數/通過數	N/A

執行成果 【註：字數需超過 1000 字】

(請說明參與共學小組在規畫下的分享討論過程，對於成員之實際裨益，及能提供其他學生觀摩之處。)

我們小組除了一些劍道的實戰練習以外，更注重的是在劍道精神的認識和體會上，這個小組是我和幾位平時就在劍道社的幾位同學一起組成的，也因為自己的關係，我會覺得劍道除了實戰以外，劍道的那些精神也是很重要的，會希望他們除了實戰外，也能去了解劍道精神，藉此在劍道這條路上能跨出更大一步。這次共學小組的學習內容，也是事先和教練一起討論過的，其實所謂的劍道精神它比較抽象，即使解釋過，但也很難真正的理解和執行，其實這些精神，不光是能用在劍道上，在生活中面對須多事情時，也能有所呼應，像劍道中，我們最一開始會去學習所有的基本動作，有不標準的，一定會去糾正，很少有所謂的不影響，這樣說吧!劍道這一項運動是最能體認到以前所謂的武士精神，透過對自己的一舉一動有所標準，不輕易地去打破規則，從而提升自己，劍道中，最基本的就是揮劍，說真的，我們有練劍的，在可以的情況下，縱使當天沒有練習，我們還是會去揮劍，為何如此堅持?因為若是連這一件事都無法堅持，那在以後面對更麻煩的事情是不是就撒手不管了，有組員說，在逐漸瞭解其精神後，的確對平常的事情會更有堅持，總有人說，做事不要三分鐘熱度，設大家都知道的，但真正能去做到的又有多少人，而我們呢?透過每天的揮劍，不斷的去督促自己，先從簡單的事做起，慢慢的在將這個精神帶至其他的事情中，會比起每次只喊口號而不去做來的更有效。我想說，不要只把劍道想的就是在場上揮劍互殺，它所像傳達的是它其中的精神，若是能夠了解夠深，在生活中也是會有所幫助的。

執行檢討與建議 (優、缺點) 【註：字數需超過 500 字】

優點：我想在共學小組的學習期間，小組成員們除了對劍道的實戰能力有所提升外，也慢慢的將在期間體認到的精神表現到平常的生活中，我想這也達到了小組最初成立的目標。
缺點：我覺得，雖然我是小組的發起人，對劍道的實戰也的確比較有經驗，但對劍道的精神我自己也是在學習，有時教練不在我自己也比較難把這種精神方面的事情講好，也續這次就這樣帶過，但若是以後有機會的話，會希望自己能先有了了解後再去帶領其他人。
這次比較可惜的是，後來因為疫情關係，原本打算在後期出去的比賽也停辦了，所以這方面的目的就沒如期完成，但我相信，有過這次額外的學習，大家對劍道的世界也有更多的了解。

預期共學目標達成情形 【註：字數需超過 500 字】

我們小組的成員都是劍道社的，除了想對劍道精神有更多的了解以外，也希望在時站上能有所進步，我們在之前就有參加過幾場比賽了，但大家都在第一場飲恨，希望除了平常社團時練習外，透過這次小組能提升劍道的實戰能力，主要是把目標放在全員通過第一輪的比賽，順利擠進第二輪的，那劍道精神，除了平時聽教練掛在嘴邊，也希望透過這次小組，大家能有更深的體會，而慢慢的做到身體力行。

成員心得分享

【註：每位成員均需有心得分享，總字數需超過 2000 字】

趙O辰：

自己接觸劍道，大概也兩年半左右，中間因為還有參加其他系隊的關係，其實對劍道的基礎沒那麼的扎實，但平常有社團和擔任體育課的助教，所以在實戰及基本動作也是不斷在堆疊的，在不管是社團或是體育課中，教練常常將一些劍道的精神掛在嘴邊，什麼「交劍知愛」、「懸待一致」、「三殺」等等，但一開始接觸劍道就抱持著，這只是大學期間有機會接觸的一項運動，而前面也說有其他系隊，所以重心並沒有放太多在劍道上，但隨著接觸的時間逐漸變長，參加的比賽也慢慢變多後，總去思考，自己除了基本功外，到底欠缺了什麼，此時就想起教練所說的那些劍道精神，在小組中，有說到「百鍊自得」、「無念無想」，也一次次地去反思自己在練習時的內容，無念無想，說的簡單做起來卻難，我平時在處理事情時，總是會去思考所有的狀況再去作出應對，但這和無念無想可是天差地遠，想做到的話，就要想通何謂百鍊自得，也需豐富應擊技的技巧也能在賽場上有所應對，但須多扎扎實實在練劍道的人，往往總是一招制敵，我想這才是我所想追求的劍道，而劍道精神，也透過這次的共學小組，能好好的有一個時間去了解，而我想不論是劍道，亦或是在之後面臨何種挑戰，劍道精神中的「平常心」，或許才是一切的根本。

楊O煜：

對於劍道從小我便有著濃厚的興趣，只是小時候家裡並不支持我練劍道，因為各種的器具都需要購買，需要花很多的錢，也不知道哪裡可以練習，於是便這麼不了了之，但是來到了大學，看到了劍道社便直接加入，進到劍道社中一開始便是學習怎麼穿道服再來是基本動作、穿護具、對打練習，許多曾經想要學習的東西一點點的融入自己的生涯中，學習劍道從一開始的生疏到現在的一點點的小成果，身邊在劍道社中的同學們有的因為自身的科系的關係因此慢慢的就不來練劍，還有準備要畢業的學長姐有時也因為要面對畢業需要的原因而沒辦法來練習，到後來偌大的教室中就我跟教練二人在練習，在練習中因為後來只有我跟教練因此我能夠學習的東西多於其他同學，但我也會去很明顯的去強調我比他們多學了什麼，因為說不定其他人對劍道的理解有可能會多於自己，因此太驕傲並不是件好事，有可能還會因此而被打臉，於是我在每一場的練習雖然都是相當疲累但是學習如何打劍、揮劍、對練都是讓我非常開心的過程、在學習劍道最大的收穫便是在面對一件事必須要在下一瞬間便要想到下一步怎麼進行，就算是走一步算一步也必須在遇到阻擋時要馬上想到下一步應該要如何進行才能達到終點，往後我相信我一定還能再從劍道中學習到更多的體悟並且融入我的人生當中。

鍾O絮：

起初對於劍道的印象僅止於一項來自日本的競技武術，真正接觸後才體會到劍道除了體力與身體方面的訓練，在心理與精神方面也有深刻的教誨，充分展現了日本的武士道精神。在劍道的薰陶下，也會改變一些平時的習慣，儀態是較為明顯的外在變化之一，因為劍道的步伐強調腳掌平行，移動時不能駝背，使得平常走路時也會不自覺的抬頭挺胸、不外八走路，劍道對打時，需要觀察對手的動作，迅速在腦中做出相應的進攻或防守策略，在練習與比賽實戰中所訓練出的專注力、反應力與應對能力在生活中也產生了很大的幫助，當遇到突發狀況時能夠迅速做出反應，保持冷靜，專注思考應對方式，提升了解決問題的效率，而日本武士道堅忍不拔的精神無意間鍛鍊出的毅力與耐心，使得在課業與其他興趣上不再只有三分鐘熱度，能夠努力將事情做到最好。以上所有的變化都始於劍道，若沒有當初偶然加入劍道社，接觸與練習這個深藏許多人生道理的武術競技運動，或許就沒有今日的改變，希望未來能讓更多人認識並了解劍道。

鍾O好：

我第一次接觸到劍道是大一體育課的時候，當時覺得「劍道」是一個平常不容易接觸到的運動，所以想透過體育課來認識劍道這門神秘又美麗的運動，從此，我正式走進了劍道的世界，並開始期待每個星期的體育課。在學習劍道的期間，我們不斷的練習如何：「堅定自我的意志、劍術的訓練、步伐及身體的訓練」，這三件就是劍道的核心精神：「氣、劍、體」，而這三要素

正是構成劍道運動中的根本依據。劍道可以說是一種結合力與美的運動，在比賽中，不單單是一味地要打擊到對方的得分點而已，在打擊到的過程中，不只要精準地打到對方，還要將喊聲喊出來，腳步走好來，並且打得漂亮，揮刀時，心理不忘愴。記著教練第一堂課所告訴我們的：「交劍知愛」，教練告訴我們，學習劍道不但要打得快、狠、準、更重要的是如何保護自己以及對手。也因為有體育課對劍道的第一次接觸，我除了加入了劍道社，繼續學習劍道更多的技巧，同時也加入劍道的共學小組，對劍道有更深的體認。

鄭0元：

我會跟劍道相遇是非常的巧合，當初我決定要體驗競技類型的運動，而此時體育課的老師推薦了劍道社，也在這陰錯陽差下加入了，在社團中有參加過幾次比賽，在比賽中看到許多的高手，而那些人看著他們的動作能發現的共通點是，每個人都是腳步扎實，揮劍乾淨，對於自己有著極度信心，這些也都讓我十分佩服，因為實際訓練能了解到，要擁有扎實的腳步要磨破多少次腳，要讓揮劍乾淨俐落要多少次的揮劍，要有自信要對自己的訓練有多有信心，因此也見識到了自己的不足，而劍道最吸引我的是它的劍意，不論是講究氣、劍、體，還是對於對手抱著一期一會的敬意，得手後的殘心，失手的順其自然，都是對於心很好的訓練，而這些也是能夠融入生活，不論是否劍術高超，是否會繼續在劍道的路上遠走，都是非常重要的，如同我曾學習過的武術，經常教練會在身旁提醒到，真正的高手是將學到的一招一式融入生活，站著也在練功，坐著也是，走路也是，只要活著每分每秒都是，而這些能夠內化的才是最好的，不論將來在哪方面，我也都能運用在劍道中學習的這些。

未來是否會再參與專業共同學習小組之申請 (組長填寫)

是，

會以目前成員為主，再選讀其他主題

會再邀請其他成員，選讀其他主題

會以目前成員為主，選讀相同主題

會再邀請其他成員，選讀相同主題

否

學生專業共同學習小組 共學紀錄



共學日期： 3/9

地點： 台東大學體育館

照片敘述： 蹲踞禮的練習



共學日期： 3/23

地點： 台東大學體育館

照片敘述： 面部伸擊練習

學生專業共同學習小組 共學紀錄



共學日期： 4/20

地點： 台東大學體育館

照片敘述： 手部伸擊練習

ANSWER :

1. 因為一比一平手，裁判要喊「勝負」
2. 因為進攻時刀為斜刀而非平刀，再者進攻完後並沒有殘心，氣劍體不一致，故不得分
3. 喊「暫停」，讓雙方回到起始線



- 2021.05.25 線上討論
- https://www.youtube.com/watch?v=eh6lrm0goQ&list=PLzKL8TfsJdlgT1rhDhGhloyvtJBFUN_I&index=13
- 第一題：影片中的裁判在什麼時候喊錯了？
- https://www.youtube.com/watch?v=W_w3t9M6cnI&list=PLzKL8TfsJdlgJLcAmvky52XFQOyznra2Q&index=4
- 第二題：為何影片左邊選手的胴打擊裁判沒有算分？
- https://www.youtube.com/watch?v=SinL2XUuuk4&list=PLzKL8TfsJdlg_Hm-g8A0vCXWp_0OtrC9g&index=9
- 第三題：當場上有選手將手舉起來時，裁判應該要做出什麼反應？

共學日期： 5/25

地點： line 群組

照片敘述： 線上討論內容

佐證資料

(說明：如是申請各式競賽、專業證照考試、公職考試、研究所考試等小組需於檢附報名資料、准考證或通過成績單；申請科技部計畫小組需檢附申請計畫之初稿；教師檢定小組屆時需檢附師範學院會考成績或者前後測成績。)

原訂參加的台東縣賽及高雄市長盃因疫情停辦。