

功夫，真的假的？

一、功夫的快問快答

關於「練武」的事，敘述正確的請打「○」；錯誤的請打「X」。

- (X) 1. 練武是為了強身、健身，也為了有朝一日能打架比武輸贏之用。
(練武不是打架之用)
- (○) 2. 想練出好拳，平日就要將基本的動作練好、練熟、練對。
- (○) 3. 功夫的每一個招式都有學問，要讓攻擊有效，讓自己不受傷，這些都是練武功要注意的事。
- (X) 4. 電影裡常出現一個打贏十個的事，現實中只要我們練好功夫，也能輕易做到一打十。
(一打十不容易，也不建議以一寡擊眾)
- (○) 5. 要練迴旋踢就要做好基本功訓練，筋骨也要夠柔軟。
- (X) 6. 遇到拿刀的壞人時，可以用迴旋踢來踢掉他手上的凶器，這招很有效。
(對方若有武器時不要硬碰硬，保護自己優先)
- (X) 7. 要練出好拳，重點就是伸出拳頭要有力，可以多用擊打木樁或沙袋練習。
(要讓拳頭有力要從腳底發力開始練習)
- (○) 8. 練武除了打好底子，也要有隨機應變的能力。

- (O) 9.練武除了練功也要練心，最高境界是克制自己的武功，不會仗勢欺人。
- (O) 10.遇到手拿武器的壞人，就算你有真功夫也不要和他硬碰硬，最好是趕快逃走並報警。

二、電影片廠的快問快答

如果你到電影拍片現場走一圈，你會看到什麼景象？敘述正確的請打「V」

- () 1.演員們拿著真的槍和劍做真實的打鬥，萬一有人受傷也不用緊張，一旁有救護人員待命。
- () 2.演員們都是練成飛簷走壁的真功夫，才能跳到屋頂上打鬥。
- (V) 3.現場有吊鋼絲的機器和道具，把人吊到空中，表現出空中對打或騰空的厲害身手。
- (V) 4.片場裡用血漿包讓演員表現出流血的面。
- (V) 5.有替身演員代替原本的演員進行翻滾、打鬥或跳飛等危險動作。
- (V) 6.拍攝打鬥畫面時，會有許多彈簧床或桌椅或是保護墊等物品。
- (V) 7.片場裡有武術指導，演員動作怎麼比畫，用什麼兵器，打鬥場景的選擇，都靠武術指導的設計與安排。

- (V) 8.為了拍出從空中看演員對打的樣子，攝影人員也會會吊鋼絲來取鏡頭。
- () 9.拍攝現場常有把人員踢飛，跌個狗吃屎，頭破血流的真實畫面。
- (V) 10.武打動作可能是慢動作，再透過剪接及製作技巧做出特殊效果。

三、練武基本功

練武基本功的兩招式是「騎馬式」和「弓箭式」，其動作步驟如何？寫出 1-4；1-5 的順序。

(1) 騎馬式

- (3) 屁股慢慢坐下。
- (1) 將兩隻手肘往內夾緊。
- (2) 兩腳張開到比肩膀再寬一點的位置。
- (4) 蹲低時膝蓋不要超過腳尖。

(2) 弓箭式

- (4) 左腳膝部往前撐。
- (2) 右腳往前跨出。
- (1) 兩手握拳放在腰間。
- (3) 右腳膝蓋向前頂，膝蓋不要超過腳尖。
- (5) 蹲三分鐘後轉身換另一邊。

四、欣賞一部功夫影片

李小龍是功夫電影的開創者，也是好萊塢第一位華人演員，推廣中國功夫不遺餘力。成龍則是堅持演武打戲時不用替身的演員，也是唯一一個在美國好萊塢留下鼻印、腳印和手印的華人演員，並獲得第89屆奧斯卡金像獎的終身成就獎。

另外，還有許多知名功夫演員，為了要拍出好電影而努力。請你和家人一起欣賞一部功夫影片 **〈答案略〉**

★ 片名：

★ 主要功夫演員：

★ 劇情介紹：

★ 我看到功夫招術：

★ 演員們利用功夫做了哪些幫助自己也幫助別人的事：

★ 我的提問：

五、 延伸閱讀閱讀 < 答案略 >

★ 書名：神奇樹屋小百科 5

— 忍者的秘密



☆ 故事簡介：神奇樹屋帶著傑克和安妮來到古代的日本。隱居在洞穴裡的忍者大師，教他們學習忍者的方法，眼看著日本武士就要追上... ..，這兩個小小忍者能躲開武士的追蹤，順利達成任務嗎？

★ 閱讀重點：忍者有那些獨門的功夫：

★ 你對忍者的功夫有何好奇或疑問之處：

★ 閱讀心得：