



校園部落格

拳術冠軍親傳 成功學童愛武藝

【記者張裕珍／後龍報導】苗栗縣後龍鎮成功國小晨間武術課，請來拳術冠軍吳宗熹指導，吸引中、高年級13名學生參加，練習一年多，學生拳法了得，除了蹲馬步很穩當，打起回身橫肘、併步揚肘等招式也全不馬虎，去年底還一舉抱回縣長杯武術教育賽團體組與個人組多座獎杯。

吳宗熹打拳20年，曾獲世界杯國際武術錦標賽拳術組冠軍，目前重

心放在武術教學，學生遍及台北、新竹、台中等地；前年暑假，他帶領育達商業科技大學武術研究社學生到成功國小辦活動後，自告奮勇向校方提議免費來教孩子打拳，沒想到一教就是一年多。

學生從沒接觸過武術，吳宗熹的第一堂課就是要讓孩子學會「紮穩馬步」，他說，孩子的專注力不強，要慢慢增加難度，從1分鐘加到3分鐘，經過練習後，都能重心放低

、穩住身子好幾分鐘。

除了蹲馬步、弓箭步等基本動作，吳宗熹也陸續教學生數十種招式，像是「併步揚肘」、「回身橫肘」、「弓步虎抱頭」等，每堂課固定教兩招，還提供分解動作影片，讓孩子在家也能練習，現在學生已經靈活上手，能打出一套完整的「六合螳螂鐵拳」，令人驚豔。

「教拳不是一個口令、一個動作」，吳宗熹說，教小朋友不能用死

板、制式的方式，他會先跟孩子互動，邊比畫招式、邊解釋招式的意義，透過這種方式，讓孩子學會用身體來記憶，不僅增進孩子的學習效率，也讓他們愛上武術。

「打拳好好玩！」六年級謝孟哲說，當初想能健身、防禦，就跑來學拳，每周固定來練拳，已學會四、五十招，一點都不累；四年級許佳燕練拳一年多，她笑說，「現在哥哥欺負我，我也能反擊了。」



後龍鎮成功國小晨間活動安排武術課，由世界杯拳術冠軍吳宗熹（前）擔任教練，學生穩紮馬步不怕苦，打起拳法架式十足。 記者張裕珍／攝影



生活資訊

健康年菜 名廚示範

• 署立苗栗醫院31日下午1點半在行政大樓1樓餐廳，舉辦健康年菜名廚示範活動，邀去年團膳料理廚神大賽銀牌獎名廚羅慶彰、張連春，示範教學得獎美食「方舟梁耳雞」、「花開富貴雞捲」，歡迎參加，限額30名，報名電洽（037）261920轉6102。