



第九節 武術基本功—腿法

一、教學目標：

- (一)瞭解練習基本功的意義
- (二)養成吃苦耐勞認真學習的態度
- (三)學會基本腿法

二、教學過程：

(一)動作要領：

1.彈腿：預備式，並步叉腰勢（如圖9—1）

(1)左腳向前上半步，重心放左腳，直腿支撐站穩（如圖9—2）。

(2)右腳提膝上提，大腿面與腰平，腳面崩直，腳尖下垂（如圖9—3）。



圖9-1



圖9-2



圖9-3

(3)右小腿迅速挺膝，以腳面向前水平方向用力彈踢，腳面高於跨同。目視前方（如圖9—4）。練習時應左右交替進行。

(4)承上動右腿向前落步，初學者可落回原地成並步或左腳跟上並步。

2.蹬腿：預備式，參見彈腿。（如圖9—1）

平 七 八 九 十 十一 十二 十三 十四 十五 十六 十七 十八 十九 二十

- (1)動作一參見彈腿。(如圖9-2)
- (2)動作二參見彈腿。(如圖9-3)
- (3)右腳上勾，以腳跟向前水平方向用力平直蹬出，腳跟與跨平，腳尖勾回。目視前方(如圖9-5)。練習時應左右交替進行。
- (4)承上動右腿向前落步，初學者可落回原地成並步或左腳跟上並步。
- 3.橫採腿：預備式，參見彈腿。(如圖9-1)
- (1)動作一參見彈腿。(如圖9-2)
- (2)動作二參見彈腿。(如圖9-3)
- (3)腰稍向右轉，右腳上勾大腿外旋，使腳從身前外展向前下方用力踹，力達全腳掌(如圖9-6)。練習時應左右交替進行。



圖9-4



圖9-5



圖9-6

- (4)承上動右腿向前落步，初學者可落回原地成並步或左腳跟上並步。

- 4.單拍腳：預備式，兩腳並立，兩手抱拳於腰間(如圖9-7)。

- (1)左腳向前上半步，左腿著力支撐，同時右拳上舉右耳前，拳心向後(如圖9-8)。

- (2)右腿挺膝崩足用力向上踢擺。同時右拳變掌，用掌心與臉前迎擊右腳面。目向前平視(如圖9-9)。

- (3)承上動右腳擺落回上一動如圖9-9。初學者可落擺成並步如圖9-8。



圖9-7



圖9-8



圖9-9

5.斜拍腳：預備式，參見單拍腳。

- (1)左腳向前上半步，左腿支撐，同時左拳上舉左耳前，拳心向後。
- (2)右腿挺膝崩足向上用力斜向左耳踢擺。同時左拳變掌，用掌心與臉前迎擊右腳面。目向前平視。
- (3)承上動右腳擺落回上一動。初學者可落擺成並步。

(二)教學步驟：

1.準備活動：

(1)集合整隊，簡述學習任何一種運動都有一些基本功平時就需要磨練，如打籃球的基本功就是靈活運球，中國武術的基本功更是重要，內容又相當豐富，簡介其內容並告訴同學想要練得成功，就必須懂得吃苦耐勞，持之以恆。

(2)暖身操：

- ①肩臂腰腿的關節活動
- ②伸展操

(3)基本動作練習：肩腰腿之練習

①開步沖拳：動作要領參見三年級第一課。

A. 依口令做動作，1代表右拳、2代表左拳。

B. 口令節奏：1. 2. 1. 2. 12. 1. 2. 121. 2. 1. 2. 1. 212. 停。兩回。

②雙臂回環繞環：動作要領參見四年級第三課。

A. 左右互換練習四回。



③正壓腿：動作要領參見四年級第三課。

A. 左右腿置於擱腳物各兩分鐘。

2.發展活動：

(1)由老師示範彈腿、蹬腿、橫採腿，並說明學習要點。

(2)先由老師原地領做三次，同學複習二次。

(3)分成四組（或二、三組皆可），排成縱隊，第一排四人聽口令上步踢口彈腿，第二排則不動；當第二次口令時，第一排四人上步踢左彈腿，第二排作出同樣動作，以此類推至最後一排。距離約十公尺，以每一排能作出六次彈踢動作為原則。

(4)同前分別做蹬腿及橫採腿。

(5)由老師示範單拍腳、斜拍腳，並說明學習要點。

(6)先由老師原地領做三次，同學複習二次。

(7)同(3)方式演練單拍腳及斜拍腳。

3.綜合活動：

(1)集合隊伍，再說明動作規格，並檢討同學們之優缺點，鼓勵同學課餘仍能自習，下次武術課程將會繼續教到彈腿及斜拍腳，同學應特別用心。

(2)鼓勵學習認真表現出吃苦耐勞者。

(三)教學要點：

1.彈腿：挺胸、直腰，腳面崩直，收髻。彈擊要有寸勁。

2.蹬腿：腳尖上勾，其他要求與彈腿同。

3.橫採腿：腳尖上勾，大腿外旋，其他要求與彈腿同。

4.單拍腳：收腹、立腰。踢腿高度過胸，擊拍腳面要準確、響亮。

5.斜拍腳：要求與單拍腳同。

三、教學評量：

(一)認知：

1.瞭解練習武術基本功之意義。

2.能分辨五種腿法。

(二)技能：

1.主觀評量：重點動作規格

(1)彈腿——挺膝、崩腳面。



- (2) 蹬腿——挺膝、腳尖上勾。
- (3) 橫踩腿——腳尖上勾、大腿外旋。
- (4) 單拍腳——踢腿高度過胸、拍腳面要有聲。
- (5) 斜拍腳——同單拍腳。

2.客觀評量：

- (1) 彈腿——練習六腿有三腿以上彈踢高度過膝。
- (2) 蹬腿——練習六腿有三腿以上蹬踢高度過膝。
- (3) 橫踩腿——練習六腿有三腿以上大腿外旋超過45度。
- (4) 單拍腳——練習六腿有三腿以上踢腿高度過腰，同時拍響腳面。
- (5) 斜拍腳——練習六腿有三腿以上上踢腿高度過腰，同時拍響腳面。

(三)情意：學得吃苦耐勞認真學習的態度