



## 第八節 武術趣味遊戲－協力過關

### 一、教學目標：

- (一)認識套路比賽和擂臺比賽不同
- (二)養成服從指導及合作學習態度
- (三)遊戲中熟練前所學之動作

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

- 1.弓步沖拳：象徵長拳動作  
(1)動作要領請參考三年級第三節課。
- 2.馬步推單指：象徵南拳動作  
(1)動作要領請參考三年級第三節課。
- 3.提膝展翅：象徵鷹爪拳動作  
(1)動作要領請參考三年級第三節課。
- 4.仆步蛇形手：象徵蛇拳動作  
(1)動作要領請參考三年級第三節課。
- 5.丁步勾手：象徵猴拳動作  
(1)動作要領請參考三年級第三節課。
- 6.開步合抱：象徵太極拳動作  
(1)動作要領請參考三年級第三節課。

#### 7.遊戲方法：

- (1)第一關中國功夫拳：
  - ①分兩隊各選出兩名把關勇士，勇士可以換人。
  - ②挑戰者三人一組並排緊靠相互搭肩；或是將中間一人撐起離地，中間一人雙腿後屈膝離地，可視情況選擇。
  - ③勇士與挑戰者相距至少十公尺外畫一個兩公尺正方框，一名勇士站於框外，一名勇士站於框內。兩隊比賽同時比賽，鄰近處各一起跑線及方框



(如圖8-1)。每隊由老師派一名裁判。

④遊戲開始兩隊每一組三人同時開始於起跑線起跑，跑到正方框前，勇士唸出中國功夫我出招，並比出動作，挑戰者得馬上反應作出不同動作，若有一人和勇士動作相同該組即失敗出局。出招一次決定勝負為原則。動作如有不符統一規定動作，重來一次(如圖8-2, 3)。

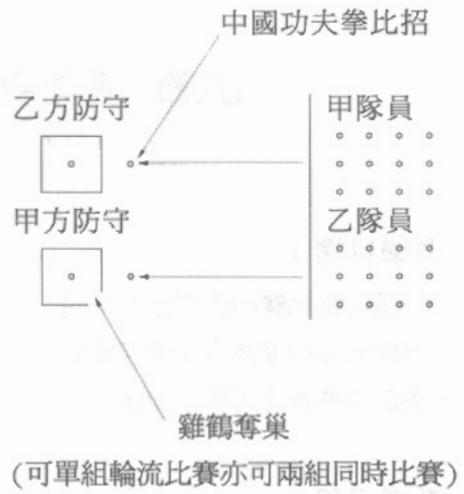


圖8-1

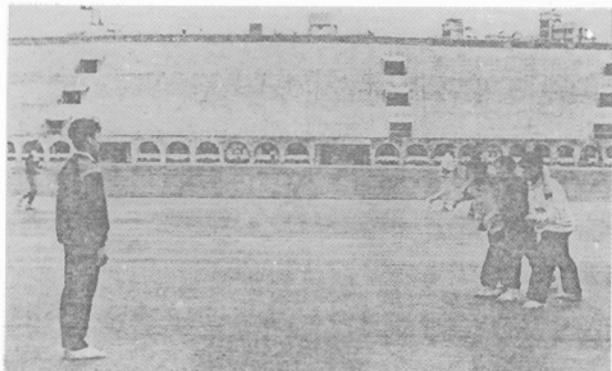


圖8-2



圖8-3

⑤出招之動作由老師設計統一規定三至五招變化，請參考曾教過之動作，如代表長拳之弓步沖拳及代表南拳之馬步單推指等如前1—6所示。

(2)第二關雞鶴奪巢：

①過第一關者，馬上派出一名代表參加雞鶴奪巢。挑戰者不可超出左右邊線，設法衝出方框底線。

②勇士與挑戰者皆成獨立姿勢，一腳站立另一腳用手抓緊不許放鬆。另空



手橫放於胸前。

③衝關時，雙方單腳顛跳，以肩相互推撞或閃躲。

④握住腳之手鬆開或雙腳觸地或出左右邊線即輸，但挑戰者仍需衝出底線。

(3)成績之算：

①兩隊成功渡過兩關之組數。

②成功過關之組數相同時，以最先完成之隊伍優勝。

(二)教學步驟：

1.準備活動：

(1)集合整隊，闡明中國武術的比賽方式有套路表演及技擊擂台等兩類，其意義性質各有不同。為了讓同學了解，本節課模擬其性質來玩遊戲。遊戲中，請同學服從指導，並發揮團隊精神互助合作。

(2)暖身操：

①肩臂腰腿的關節活動及伸展操

②蹲身起跳拍掌五次

(3)基本動作練習：

①複習示範教學要領之1—6等動作，並請同學模仿學習。

②複習武術組合動作十二式。

2.發展活動：

(1)說明“協力過關”遊戲方法

(2)選出一組人示範二次，說明清楚後，全班分成若干隊，每對分成若干組，每組三人，每隊組數及人數應相同。

(3)由老師選派平時表現客觀公正之同學，每對一名裁判，以便有爭執時做裁決及統計成績，參與者必須服從裁判裁決。

(4)遊戲進行時老師從旁指導，做最後評判並注意遊戲安全。

3.綜合活動：

(1)遊戲結束，再說明武術套路與擂台賽之不同，最重要是同學要有遵守規則及服從裁判的運動精神。

(2)鼓勵學習認真及優勝者

(三)教學要點：

1.借基本動作練習時，複習前所學之課程，有關動作要領參考前課，複習單式動作應做重點規範，練習連續動作則掌握動作快慢節奏為主。



- 2.遊戲中要規範同學重視規則，守紀律。
- 3.協力跑之距離及中國功夫拳出招動作種類，由老師視同學程度設計決定。

### 三、教學評量：

(一)認知：

- 1.認識武術比賽有套路型的比賽和技擊擂台賽兩種形式。
- 2.能說出武術動作十二式之名稱。

(二)技能：

1.主觀評量：

- (1)三人協力跑合作一致，跑起來順暢。
- (2)中國功夫拳出招挑戰者守規定，三人一致即時反應。
- (3)雞鶴奪巢時守規定，並和對手合樂遊戲。

2.客觀評量：

- (1)三人協力跑十公尺於五秒內完成。
- (2)中國功夫出招動作，出現不符規定動作少於兩次者。
- (3)雞鶴奪巢之挑戰者，未過關時至少能維持十秒鐘。

(三)情意：養成服從指導及合作的學習態度