

第七節 武術組合動作十二式（七至十二式）

一、教學目標：

- (一)認識中國古代練功方法與安全
- (二)發揮友愛懂得關懷別人
- (三)遊戲中學會武術基本技術

二、教學過程：

(一)動作要領：

1.第七式：弓步劈掌（如圖7-1）

- (1)右腳支撐，左腳微屈膝提起，同時右拳收抱於腰，目左視。
- (2)體左轉，左腳向前邁步，成左弓步。同時左掌由上向下立掌劈出，掌指向上，小指一側向左，目視左掌。

2.第八式：上弓步冲拳（如圖7-2）

- (1)右腳經左腳前向左上一大步，右腿屈膝半蹲成右順弓步。同時，右拳由腰間向前用力冲出，左掌變拳收回於左腰間。目視右拳。



圖7-1

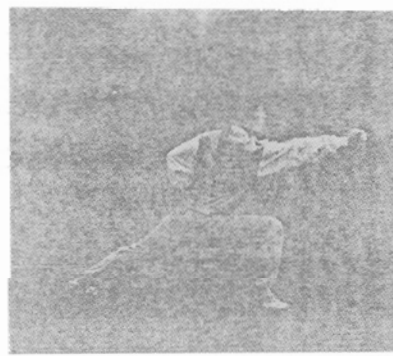


圖7-2

3.第九式：並震腳砸拳（如圖7-3）

- (1)右腳蹬地，重心左移支撐身體隨即右腿屈膝崩足前提。同時，右拳上舉，左拳變掌伸舉於體側，虎口向上。

(2)承上式，左腿屈膝半蹲，隨即右腿勾足向左腳內側震踏下落並腿半蹲。同時，右拳上落，左掌內收，使右拳背於左掌心於腹前相擊。目視右拳。

4.第十式：換馬步架冲拳（如圖7-4）

(1)雙腳蹬地，體後轉下落成馬步。同時，右拳變掌向上架於頭上，掌指向左，掌心向上；左掌變拳經左腰間向左平拳冲出。目向左平視。

5.第十一式：並步擺掌（如圖7-5）

(1)承上式，重心移至右腳。

(2)左腳向右並步，同時左架掌於身前下擺至右肩，右拳變掌，掌指上翹。目視右方。



圖7-3



圖7-4



圖7-5

6.第十二式：馬步架栽拳（如圖7-6）

(1)右腳向右側開出一步。

(2)成右馬步。同時左掌變拳向左下、繞行成栽拳附於左膝上拳心朝左後；右掌變拳直臂向上繞行，至頭上方時屈肘橫架，拳心朝前上方。眼隨右拳，當右拳橫架時，轉頭向左平視。



圖7-6

7.收式：並步抱拳

(1)左腿向右併攏站立，同時雙拳回收抱於腰。

(二)教學步驟：

1.準備活動：

(1)集合整隊，說明本節課教學內容承上次所學

共組成十二式武術組合動作，同學應利用時間複習，有不熟習的地方發揮友愛，互相協助複習。同時，要學一些新的基本功，並介紹中國傳統練功方法，以及練功時應注意的安全、維護。

(2) 暖身操：

- ① 四肢關節活動及伸展。
- ② 圍成一大圓圈順時針逆時針變換繞圓小跑步。

(3) 基本動作練習：

① 雙臂迴環繞環：

- A. 開步站立，兩臂左右直臂側平舉（如圖7-7）。
- B. 身體向左轉90度，同時左掌隨扭轉直臂由上、向後掄擺；右掌由下經由體前向上掄擺，目視右掌（如圖7-8）。



圖7-7



圖7-8

- C. 上一動作不停，身體向右轉180度，同時左掌隨擰轉腰，直臂向下、向上、向右立繞一周；右掌隨體擰轉向上、向下體後立繞一周，目視左掌（如圖7-9）。



圖7-9

- D. 數次環繞後，再做反方向繞環練習。

② 正壓腿：

- A. 面對擱腳物，並步站立。
- B. 右腳直立地面支撐身體；左腳提起向前直腿伸出，將腳跟擱在擱腳物上，



腳尖上翹，內勾。(如圖7-10)。

- C. 兩手扶於膝蓋，然後上身向前傾壓。
 - D. 練習時，左、右腿交替進行。
- ③屈腿後搬：(如圖7-11)。
- A. 右腿直立站穩，左腳向後屈膝，雙手搬住左腳向上提，伸展腹及大腿。
 - B. 練習時，身稍後仰伸展腹及大腿數次，二回。換腳練習。



圖7-10



圖7-11

2.發展活動：

- (1)老師示範說明第七式至第十二式。
- (2)老師領做第七式三次全班跟做。
- (3)同學複習第七式一次。
- (4)第八式至第十二式方式如前(2)→(3)循環。
- (5)六式由老師領做二次後，學生分兩組，依口令各做一次。
- (6)最後由老師帶領做全部六式一次。

3.綜合活動：

- (1)集合隊伍，請同學複習上次所學前六式，發揮友愛互向學習討論。
- (2)選出還能熟記十二式動作者十人示範全部十二式一次，並給予講評。
- (3)鼓勵能夠熟記十二式動作的同學，平時要不吝給於其他同學指導。

(三)教學要點：

- 1.第七式左腳跨成弓步時，左掌下劈同時完成，力道於掌根。
- 2.第八式冲拳順肩、上步展跨、冲拳力達拳面。
- 3.第九式震腳、砸拳要短促有力，並配合呼氣。



- 4.第十式挺胸、塌腰、馬步下落要與架掌、沖拳協調一致。
- 5.第十一式左掌要擺。
- 6.第十二式目隨右手左轉頭時，要有精神。由掌變拳時，瞬間有力。
- 7.雙臂回環繞環，以腰為軸雙臂自然擺動，避免僵肩。
- 8.正壓腿體胸收小腹。
- 9.後搬腿上身直立，小腿貼近大腿。

三、教學評量：

(一)認知：

- 1.認識中國古代練功方法。
- 2.說出二種基本功名詞及本課六式名稱。

(二)技能：

1.主觀評量：重點動作規格

- (1)第七式——掌指向上。
- (2)第八式——順肩，雙腳腳尖稍內扣。
- (3)第九式——抬胸收腹，臀部下坐。
- (4)第十式——挺胸，塌腰，斂臀，兩腳平行。
- (5)第十一式——左大臀合近於胸。
- (6)第十二式——架栽動作有力，目光有神。

2.客觀評量：

- (1)單式團體領做複習時，錯誤少於兩次。
- (2)六式團體領做複習時，錯誤少於四次。
- (3)雙臂環繞任一邊能夠連續做三回以上。
- (4)正壓腿前額可觸於膝蓋十秒以上。

(三)情意：

- 1.學習動作中能主動關懷協助他人。