



第六節 武術組合動作十二式（一至六式）

一、教學目標：

- (一)瞭解武術套路的如何組成
- (二)啟發自覺地表現出優雅的氣質
- (三)熟練武術組合動作六式

二、教學過程：

(一)動作要領：

1.預備式：雙手握拳置於腰間（如圖6-1）

- (1)立正站立，目視前方。
- (2)兩腳不動。兩掌上提至腰間，掌指均向下，掌心均向前。頭向左轉45度。

2.第一式：並步十字雙推掌（如圖6-2）

- (1)承上式，兩腳不動。
- (2)兩掌於胸前交叉，隨即向左斜前方平直推出，掌指向上，小指側向前。目視手前方。

3.第二式：馬步雙劈掌（如圖6-3,4）



圖6-1



圖6-2



圖6-3



圖6-4



(1)兩掌在前交叉上舉至頭上方之後，即分掌向左右落劈，成立掌。目視右手。

(2)同時，右腳向右後45度退步，成馬步。

4.第三式：並步抱拳（如圖6—5）

(1)承上式。兩掌向左右兩側腰間收抱，隨即變拳，兩臂屈肘。

(2)同時，左腳向右腳收靠，體向左轉成45度，成並步直立。目視前方。

5.第四式：並步按掌（如圖6—6）

(1)承上式，兩腳不動。

(2)左拳變掌由下、向右上、擺動，屈肘按於右胸前，掌心斜朝下，目視左掌

6.第五式：並步上沖拳（如圖6—7）



圖6-5



圖6-6



圖6-7

(1)承上式，兩腳不動。

(2)左掌附于右肩處，掌指向上；同時，右拳從亦右腰側向上直臂沖出，拳心朝左。頭向左轉。目視左斜前方。

7.第六式：高虛步劈拳亮掌（如圖6—8）

(1)承上式左掌由下向左上弧形擺起，至頭左側上方抖腕亮掌；右拳下劈。

(2)同時，右腳不動，左腳尖點地。



圖6-8

(二)教學步驟：

1.準備活動：

(1)集合整隊，解釋套路名詞的意義及武術套路的



組成。武術組合動作是最小化的套路形式，把過去學過的內容組合而成，分兩堂課教完。同時，要學一些基本功。且要求同學學習動作，要掌握英姿煥發的優美姿態。

(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：

①雙臂交叉繞環：

A. 兩臂直臂分開上舉，開步站立（如圖6—9）

B. 右臂由前、向下、向後；左臂由後、向下、向前，同時於體側劃立圓繞環（如圖6—10, 11）。



圖6-9



圖6-10

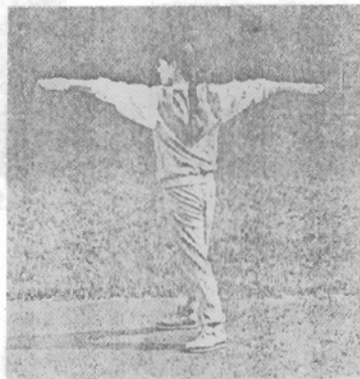


圖6-11

C. 數次環繞後，在做反方向繞環。

②涮腰：

A. 兩腳開立，略寬於肩，兩臂自然下垂。

B. 以髖關節為軸，上體前俯，兩臂隨之向前方伸出，然後由前、向右、向左翻轉繞環（如圖6—12, 13, 14, 15）。

C. 練習時，左右交替進行。

D. 練習涮腰後，並腿下蹲向前抱腳伸背，同時壓腳踝（如圖6—16）。



圖6-12



圖6-13



圖6-14



圖6-15

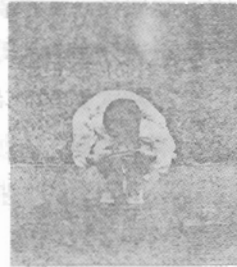


圖6-16

③單腿豎劈叉：

- A. 右腳尖上翹，以腳跟著地，向前伸展劈腿，臀部坐於地，左腿屈膝，小腿屈膝，雙手扶於右膝（如圖6-17, 18）。
- B. 練習時，目視右腳尖，上身前俯壓腿，數十後還原，二回。換腳練習。



圖6-17

2.發展活動：

- (1)老師示範說明第一式至第六式。



- (2)老師領做第一式三次全班跟做。
- (3)同學複習第一式二次。
- (4)第二式至第六式方式如前(2)→(3)循環。
- (5)前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八小節一次。



圖6-18

3.綜合活動：

- (1)集合隊伍，讓同學活動腿部，鬆懈腿部肌肉，並抽問同學步法名稱。
- (2)選出動作表現較好者十人示範一次，並給予講評。
- (3)鼓勵全體學生能夠表現動作英姿，平時也應注意身體姿勢。

(二)教學要點：

- 1.第一式左掌置於右掌後，右臂稍直，上身微俯。
- 2.第二式雙掌交叉上舉時，稍展胸後下劈雙掌。
- 3.第三式收並腿要快，兩肘靠攏。
- 4.第四式按掌以肩為軸自左環繞至右胸前，避免左聳肩。
- 5.第五式右上冲拳大臂靠近右耳，小臂內旋。
- 6.第六式重心落在右腳，左腿挺膝崩腳面虛點地。
- 7.雙臂交叉繞環，雙臂自然擺動，避免僵肩。
- 8.涮腰之幅度不要少於45度。
- 9.單腿豎劈叉，伸直之腿，雙手壓住膝蓋以使伸直。

三、教學評量：

(一)認知：

- 1.初步了解武術套路的組成。
- 2.說出三種基本功名詞。

(二)技能：

1.主觀評量：重點動作規格

- (1)第一式——掌指向上。
- (2)第二式——兩腳平行。
- (3)第三式——挺胸收腹，抱拳兩肘靠攏。



- (4)第四式——沉肩。
- (5)第五式——小臂內旋，拳心向左。
- (6)第六式——左腳挺膝伸直。
- (7)單腿豎劈叉臀部可坐於地面並伸直腿。

2.客觀評量：

- (1)單式團體領做複習時，錯誤少於兩次。
- (2)六式團體領備複習時，錯誤少於四次。
- (3)涮腰環繞幅度大於50度。
- (4)豎劈叉之伸直腿與屈膝腿之跨夾角大於90度。

三)情意：

- 1.學習動作能掌握英姿，並懂得欣賞。

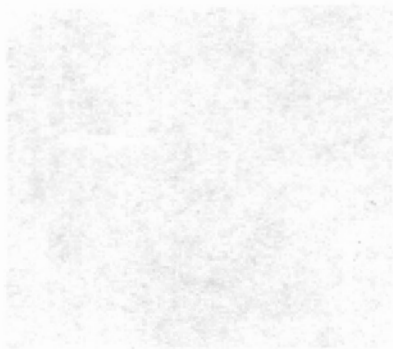


圖 1-2-1

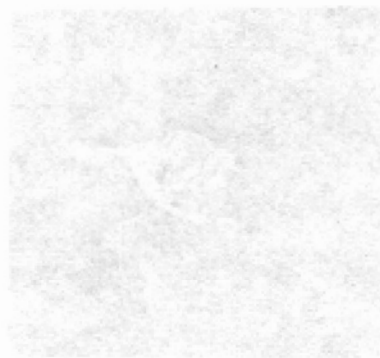


圖 1-2-2