



## 第五節 武術趣味遊戲—抓鬼

### 一、教學目標：

- (一)瞭解武術的起源於人類本能
- (二)增進獨立自主能力積極參與的學習態度
- (三)遊戲中學會武術基本技術

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

- 1.弓步樁：動作請參考三年級第一堂課。
- 2.馬步樁：動作請參考三年級第一堂課。
- 3.獨立步樁：動作請參考三年級第一堂課。
- 4.仆步樁：動作請參考三年級第三堂課。
- 5.丁步樁：動作請參考三年級第三堂課。
- 6.冲拳式：動作請參考三年級第一堂課。
- 7.推掌式：動作請參考三年級第一堂課。
- 8.按掌式：動作請參考三年級第二堂課。
- 9.穿掌式：動作請參考三年級第二堂課。
- 10.勾手亮掌式：動作請參考三年級第四堂課。
- 11.雙架掌式：動作請參考三年級第二堂課。
- 12.馬步架栽拳式：屈蹲成馬步。左手握拳屈肘下栽於左膝上，拳面向下，拳心向左。同時，右手握拳經身右上架於頭右側上方，目視左方（如圖5-1）。
- 13.雙擺掌式：向左開步，再右腳向左並步。雙手成立掌由右向左經身前擺至體側，左臂伸直與肩齊，右臂橫於胸前，右掌於左肘下（如圖5-2）。
- 14.遊戲方法：



圖5-1



圖5-2





撐兩膝向後用力。



圖5-7



圖5-8



圖5-9

(3)基本動作練習：

- ①示範講解拳型掌型規格，並請同學模仿學習。
- ②分別示範講解1至11式子並領做一次，同學複習分辨作出個別動作。
- ③12、13練習五次。

2.發展活動：

- (1)說明“抓鬼”遊戲方法
- (2)全班分成兩組各自選出一名學生做鬼及領導者，分兩組同時進行遊戲領導者可以自創奇招。進行約十分鐘。
- (3)集合全班做一次，但領導者之動作必須是課堂指導過的武術基本動作。

3.綜合活動：

- (1)集合隊伍，並檢討同學們之優缺點，鼓勵同學課餘仍能自習。
- (2)請同學推舉遊戲中，那一位領導者所自創的武術動作最獨特或優美。
- (3)鼓勵學習認真及創意佳者。

(三)教學要點：

- 1.對曾學過之武術基本動作，要點參考三年級課程。
- 2.馬步架栽拳，栽拳之肩不要聳肩。
- 3.右擺掌之左掌尖應靠於右手肘旁，腰稍右轉。

### 三、教學評量：

(一)認知：



1.瞭解武術的起源於人類本能與智慧所啓發。

2.能說出以上六種手法以上四種步法。

(二)技能：

1.主觀評量：

(1)遊戲中領導者能夠做出正確適宜動作

(2)遊戲中做鬼者能夠迅速抓到領導者

(3)遊戲中模仿者能夠做出正確適宜動作

2.客觀評量：

(1)領導者於一次遊戲中做出幾個武術動作？

(2)做鬼者於一次遊戲中猜幾次可抓到領導者？

(3)模仿者於練習中能夠做出多少正確動作？

(三)情意：能積極參與並獨立自主的表現