

# 第三章 武術教學

## 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.弓步椿：動作請參考三年級第一堂課。

2.馬步椿：動作請參考三年級第一堂課。

3.獨立步椿：動作請參考三年級第一堂課。

4.仆步椿：動作請參考三年級第三堂課。

5.丁步椿：動作請參考三年級第三堂課。

6.沖拳式：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  
身前上架於頭右側上方，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

# 五七式練習方法

- (1)選出一人做鬼，大家圍著他成一圓圈，在選出一領導者（不可被鬼知道），由他帶著做武術動作，如沖拳、雙架掌、仆步、馬步等式子，大家必須模仿他，而鬼必須抓出這位領導者。
- (2)領導所模仿的動作，如動作要領1至13所列。

(二)教學步驟：

1.準備活動：

(1)集合整隊，簡述武術的起源，為人類求生存的本能與智慧的結合。假如同學身處莽荒，也自然需獨立自助，可能也會創造武術動作。

(2)暖身操：

①顧盼仰俯：並步叉腰站立。

頭頸轉左看、右看、前俯、  
仰望各四拍。



圖5-3



圖5-4

②聳肩沉肩：並步叉腰站立。

兩肩同時向上聳起，然後同時下沉。上下交替各四拍兩回（如圖5—3, 4）。

③開肩合肩：並步叉腰站立。

含胸同時兩肩向前合。然後隨展胸同時兩肩向後開展，開合交替各四拍兩回（如圖5—5, 6）。



圖5-5



圖5-6

④後仰伸腰：兩腳開立。際後

仰身四拍兩回（如圖5—7）。

⑤前屈腰：兩腳開立。前俯四

拍兩回（如圖5—8）。

⑥仆步振壓腿：下蹲成仆步。

兩掌掌心向下扶撐同側膝，上體上下輕力振壓，左右互換，四拍兩回（如圖5—9）。

⑦下蹲起立：下蹲抱膝振壓四拍，兩腿伸直，體前屈。兩臂伸直，兩掌扶

# 第十七課 武術基本動作

（三）馬步架拳：右脚向右跨一步，右脚尖外展，左脚尖内扣，右脚掌着地，脚跟离地，膝盖弯曲，大腿与地面平行，小腿与大腿垂直，脚尖朝前；上身直立，两臂屈肘于腰侧，拳心向上，拳眼向外，拳面与腰同高，目视前方。



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：能熟練地辨識各式子的動作規格與要點。



1. 瞭解武術的起源於人類本能與智慧所啟發。

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

