



第四節 步法武術操

一、教學目標：

- (一)瞭解武術基本功的重要。
- (二)有吃苦耐勞的精神表現。
- (三)學會武術常見基本步法。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1.預備式：口令—預備

並步站立，雙手握拳小指側貼於腰，挺胸收腹，目視前方（如圖4-1）。

2.第一小節 左丁步架掌勾手

右架掌勾手：口令①—拍

右手變仰掌由腰向上小臂外翻架掌於頭右側上方，同時左手握成勾型直臂向身後擺，目視左方（如圖4-2）。

下蹲左丁步：口令②③二拍

兩腿屈膝半蹲，右腳全腳著地。左腳腳跟提起，腳尖裡扣並虛點地面，腳面崩直，貼于右腳腳弓處，重心落於右腿上。上身動作不變（如圖4-3）。

收抱拳：口令④—拍

雙手抱拳收於腰，並步站立，動作同預備式。

3.第二小節 右丁步架掌勾手

左架掌勾手：口令②—拍

動作似第一小節架掌右勾手，要領相同左右互換，目視右方（如圖4-4）。

下蹲右丁步：口令②③二拍

兩腿屈膝半蹲，左腳全腳著地。右腳腳跟提起，腳尖裡扣並虛點地面，腳面崩直，貼于左腳腳弓處，重心落於左腿上。上身動作不變（如圖4-5）。

收抱拳：口令④—拍

雙手抱拳收於腰，並步站立，動作同預備式。



4.第三小節 左馬步分掌

左跨步：口令③一拍

- 兩拳變掌，兩掌心向內於腹前交叉，同時左腳向左跨出約本身三腳掌寬，目視前方（如圖4-6）。



圖4-1



圖4-2



圖4-3



圖4-4



圖4-5



圖4-6

馬步交掄臂：口令②③二拍

雙掌交叉上舉至頭上，兩掌向兩側分掌下擺至兩側肩平舉，同時屈膝成馬步，目視左方（如圖4-7）。

收抱拳：口令④一拍

收回左腳並步站立，雙手抱拳收於腰，動作同預備式。

5.第四小節 右馬步分掌



右跨步：口令④一拍

動作似第三小節左馬步交掄臂，要領相同左右互換。

馬步交掄臂：口令②③二拍

雙掌交叉劃弧上擺至頭上，兩掌向兩側分掌，下擺至兩側肩平舉，同時屈膝成馬步，目視右方。

收抱拳：口令④一拍

收回右腳並步站立，雙手抱拳收於腰，動作同預備式。

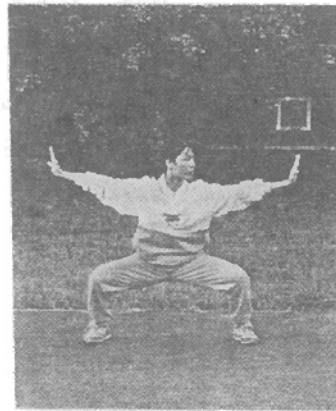


圖4-7

6.第五小節 左弓步拍掌

弓步拍掌：口令⑤一拍

雙手變掌向前擺攏合掌，同時左腳向左前方上弓步（如圖4-8）。

弓步收拳：口令②③二拍

雙手變掌回收腰際，其它姿勢不動（如圖4-9）。

收抱拳：口令④一拍

收回左腳並步站立，雙手抱拳收於腰，動作同預備式。



圖4-8



圖4-9

7.第六小節 右弓步拍掌

弓步拍掌：口令⑤一拍

雙手變掌向前擺攏合拍掌，同時右腳向右前方上弓步（如圖4-10）。

弓步收拳：口令②③二拍

雙手變掌回收腰際，其它姿勢不動（如圖4-11）。

收抱拳：口令④一拍

收回右腳並步站立，雙手抱拳收於腰，動作同預備式。

8.第七小節 左仆步拍地

右獨立步：口令⑦一拍

右腿獨立支撐，左腿提膝，同時雙手變掌上舉架於頭兩側（如圖4-12）。



圖4-10



圖4-11



圖4-12

左仆步拍地：口令②③二拍

右腿屈膝下蹲，左腿左側平鋪伸出成左仆步，同時雙掌於跨前拍地，目視左方（圖4-13）。

收抱拳：口令④一拍

收回左腳並步站立，雙手抱拳收於腰，動作同預備式。

9.第八小節 右仆步拍地

左獨立步：口令⑧一拍

左腿獨立支撐，右腿提膝，同時雙手變掌上舉架於頭兩側（如圖4-14）。

右仆步拍地：口令②③二拍

左腿屈膝下蹲，右腿右側平鋪伸出成右仆步，同時雙掌於跨前拍地，目視右方（如圖4-15）。

收抱拳：口令④一拍

收回左腳並步站立，雙手抱拳收於腰，動作同預備式。



圖4-13



圖4-14



圖4-15

10.收式：並步站立

(二)教學步驟：

1.準備活動：

(1)集合整隊，說明學好武術必須先練好武術基本功，練習步法就是練習基本功一部份，同學應努力學習，練習中要有耐性並培養不屈不撓、吃苦耐勞的精神流出汗，對身體有幫助，也才能練成功。

(2)暖身操：

①肩臂腰腿的關節活動及伸展操。

②做腿部伸展運動。

③蹲起上跳拍手五次兩回。參見三年級第一節課。

(3)基本動作練習：

①左右仆步拉筋：兩腳開立一大步，一腳下蹲成仆步，盡量以頭接近另一撲地腿之腳尖，每腿做五次兩回。

②跳仆步：雙腳並步下蹲，輕跳起，落地成仆步型，每腿做五次。

③左右提膝：一腿支撐，另一腿快速提膝，每腿五次兩回。

2.發展活動：

(1)老師示範說明第一小節至第四小節。

(2)老師領做第一小節三次全班跟做。

(3)同學複習第一小節二次。

(4)第二小節至第四小節方式如前(2)→(3)循環。

(5)前四小節由老師領做二次後，喊口令學生做一次。



(6)後四小節同前類推(1)→(5)循環。

(7)最後由老師帶領做全部八小節一次。

3.綜合活動：

(1)集合隊伍，請同學活動腿部，鬆懈腿部肌肉，並抽問同學步法名稱。

(2)選出表現較好者十人示範步法武術操，並給予講評。

(3)鼓勵全體學生能夠上完課程，表現不屈不撓學習態度。

(二)教學要點：

- 1.技術要求以團體表現為重點，口令時速度不拘，以學習者互相配合動作整齊一致為主。
- 2.一、二小節之下蹲動作點地腿之膝於身前應高於另一腿之膝。
- 4.三、四小節之馬步兩腳要平行，上身不要太過前俯。
- 5.五、六小節弓步後蹬腿要挺直，上身略前俯。
- 6.七、八小節仆步拍地上身應向仆腿方向前俯。
- 7.仆腿動作之臀靠近腳跟，臀部不要抬起。

三、教學評量：

(一)認知：

- 1.能說出武術基本功的重要。

(二)技能：

1.主觀評量：重點動作要求

- (1)一、二小節丁步之腿腳跟提起靠近另一腳腳弓處。
- (2)三、四小節之大腿接近水平，兩腳平行。
- (3)五、六小節前弓腿接近水平，後腿崩直。
- (4)七、八小節仆步腿挺直，屈蹲腿之大腿貼近小腿。

2.客觀評量：

- (1)每次四小節複習時，可熟記幾節？
- (2)每小節自行複習時，可複習次數？

(三)情意：

- 1.表現團隊精神互相配合
- 2.能夠表現不屈不撓的學習態度