

# 第三章 武術與遊戲

## 第三節 武術趣味遊戲——二三木人樁

### 一、教學目標：

- (一)認識中國武術的豐富內容及常見步法
- (二)發揮出勇於冒險並能遵守紀律的精神
- (三)遊戲中學會武術基本步法

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1.弓步沖拳：象徵長拳動作

- (1)左弓步右沖拳：左腳向前跨步，重心前移，右腿蹬直成左弓步。同時，右拳向前立拳沖出，左拳收抱于腰間目視前方（如圖3—1）。
- (2)右手拳形為立拳，拳外翻拳心向裡，小指一侧在下（如圖3—2）。

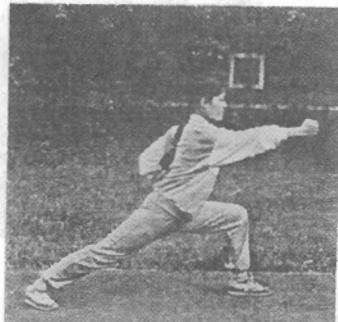


圖3-1

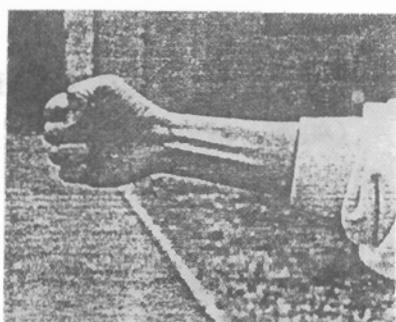


圖3-2

##### 2.馬步雙手推單指：象徵南拳動作

- (1)兩腳分開約本身三腳掌寬，腳尖向前，兩腳平行，下蹲成馬步。雙手成單指向前推出，與肩同寬（如圖3—3）。
- (2)單指：五指張開後，中指、無名指和小指併攏，第一、二指關節彎曲收緊。食指伸直。拇指緊貼食指一侧並彎曲收緊（如圖3—4）。

##### 3.提膝展翅：象徵鷹爪拳動作

# 第三章

(1)右腿伸直支撐，左腿屈膝提起過腰，腳面下壓直，並垂扣于右腿前側。雙手成爪型兩臂平舉於身兩側，手心朝下（如圖3—5）。



圖3-3

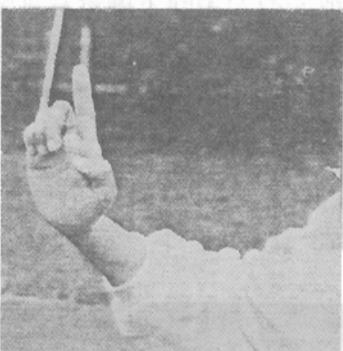


圖3-4



圖3-5

(2)鷹爪：食指、中指、無名指和小指第一、二指關節彎曲並，大拇指張開並彎曲，如鷹爪抓物狀（如圖3—6）。

## 4. 仆步蛇形手：象徵蛇拳動作

(1)仆步椿。兩腳左右開立，右腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠緊，臀部接近小腿，全腳掌著地，腳尖和膝關節外展。左腿挺直平仆，腳尖裡扣，全腳掌著地。同時，雙手成蛇形手，左手在前右手在後，手心向下往前伸出，左手高與眼齊，右手高與胸齊（如圖3—7）。

(2)蛇形手：四指併攏成掌心涵空，大拇指在中指末節處裡扣，掌心向下屈肘扣腕（如圖3—8）。

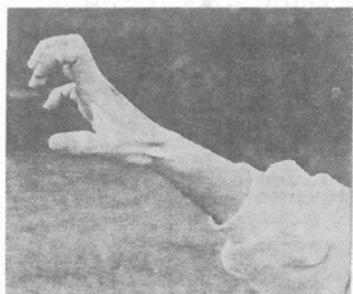


圖3-6



圖3-7



圖3-8



### 5. 丁步勾手：象徵猴拳動作

(1) 丁步椿。並步站立，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。同時，右小臂屈收手握成勾型勾尖向下擺置右耳旁，左手握成勾型置於左腰際（如圖3-9）。

(2) 勾手：五指的指尖撮成一束不聚攏，手腕用力裡扣成勾形（如圖3-10）。

### 6. 開步合抱：象徵太極拳動作

兩腳開立與肩同寬，右小臂屈收於胸前手心向下，左手掌心向上置於腹前，兩手掌心相對（如圖3-11）。



圖3-9

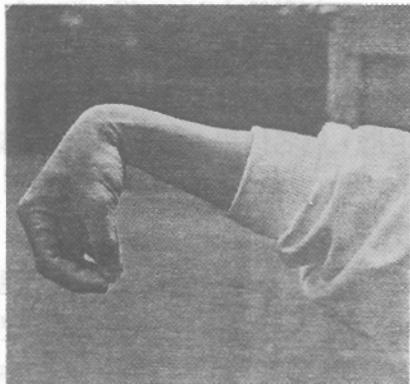


圖3-10



圖3-11

### 7. 遊戲方法：武術趣味遊戲“一二三木人樁”

(1) 先選出一人當鬼。

(2) 其他人在鬼背後十公尺外。

(3) 當鬼背對時，其他人向前移動。

(4) 當鬼喊出——二三 “××××拳” 轉頭看時，就必須依照鬼發出的指示，作出符合口令之動作。動作錯誤及太慢者被俘虜站在前面等待救援。

(5) 待有人安全移動至前面，即拍被俘虜者之手，代表解救大家，此時所有人立刻四方逃散，做鬼者立刻喊出一二三 “××××拳、停”，大家就不可在動，還需作出動作，此時鬼可以三步距離內抓人，被抓者當鬼，抓不到繼續做鬼。

(6) 做鬼喊的口令分別是長拳、南拳、太極拳、蛇拳、猴拳、鷹爪拳等。

(二) 教學步驟：

# 第三章 武術遊戲

## 1.準備活動：

(1)集合整隊，簡述中國武術是中國傳統文化之一，為古代中國人的智慧結晶，有悠久的歷史意義。中國武術種類繁多，常見的如少林拳、太極拳、鶴拳、螳螂拳等。內容非常豐富，本課將要使大家假想武林高手，體會各種拳架。但最重要的是熟練基本步法，並於遊戲中應果斷的作出正確反應，同學可以勇於救人但一定要遵守規則。

### (2)暖身操：

①肩臂腰腿的關節活動。

②S型繞物小跑一百公尺。

③雙腳打開一大步，前俯摸腳後扶腰併腰各四拍兩回。（如圖3—12，13）

④前拍手後擴胸八拍。（如圖3—14，15）



圖3-12



圖3-13



圖3-14



圖3-15

⑤左轉腰四拍右轉腰四拍（如圖3—16，17）

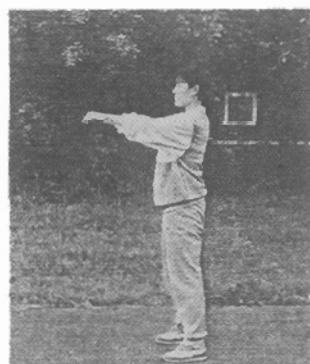


圖3-16



圖3-17



### (3)基本動作練習：

- ①示範說明五種步法及其代表拳種。
- ②五種拳種手型練習：模仿學習手部動作，沖拳、推單指、展鷹爪、猴形手、抱太極等分別演練三次。
- ③五種步型練習：模仿學習腿部動作，弓步、馬步、獨立步、仆步、丁步等分別演練三次。
- ④五種拳種練習：手型及步型配合，每種演練二次，複習一次，學會分辨作出個別動作。

### 2.發展活動：

- (1)說明“一二三木人樁”遊戲方法，若干位同學示範。
- (2)先全班分兩組各選出一名做鬼。
- (3)兩組同時個別玩一次。
- (4)全班做一次。

### 3.綜合活動：

- (1)集合隊伍，再說明步法規格，鼓勵同學課餘仍能自習下次武術課程將會繼續教簡易步法組合動作。
- (2)對反應快、動作正確、學習認真、遵守規則者給予鼓勵。

### (三)教學要點：

#### 1.對動作要求強調步型正確性，指導動作應掌握下列要點：

- (1)弓步後腿挺直。
- (2)馬步雙腳平行。
- (3)獨立提膝大腿不低於腰部。
- (4)仆步之仆腿應挺直近貼地。
- (5)丁步腳尖點地於另一腳弓處。

#### 2.遊戲中應強調學習樂趣及模仿反應速度。

#### 3.玩遊戲時應合群同樂。

## 三、教學評量：

### (一)認知：

- 1.瞭解中國武術內容豐富及認識幾種拳種
- 2.能說出五種步法

## 第二章 教學評量

### (二)技能：

#### 1.主觀評量：重點動作規格

- (1)弓步——後腿挺直
- (2)馬步——兩腳平行
- (3)獨立步——提膝過腰
- (4)仆步——兩腳平行
- (5)丁步——下蹲大腿接近水平
- (6)遊戲中表現出勇敢救人

#### 2.客觀評量：

- (1)遵守遊戲規則
- (2)遊戲中成功救援者

### (三)情意：遊戲中表現守法並勇敢救人，互助合作，友愛同學。