



第二章 武術教材教法與評量

第一節 武術趣味遊戲—老師說

一、教學目標：

- (一)認識武術運動及其基本動作。
- (二)增進對武術的好奇心及興趣。
- (三)做出推掌、沖拳、弓步、馬步、獨立步等基本動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

- 1.拳型：四指並攏捲握，大拇指梢節屈壓於食指中指中節上（如圖1-1）。
- 2.掌型：四指併攏伸直，大拇指屈扣於虎口處（如圖1-2）。
- 3.沖拳：
 - (1)預備式。兩腳開立與肩同寬，兩手握拳拳心向上置於腰，挺胸收腹頭正直，目視前方（如圖1-3）。

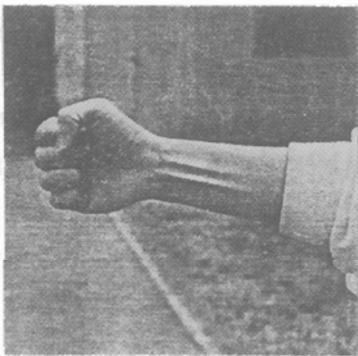


圖1-1



圖1-2



圖1-3

- (2)接上動。兩腳站立不變，右臂出拳內旋，身體隨出拳向左轉約45度，向前平拳沖出，力達拳面。臂高與肩平，目視右拳方向，左拳不動，左肘向後牽拉。（如圖1-4）。



腿接近水平，（如圖1—12）。



圖1-7



圖1-8



圖1-9



圖1-10



圖1-11



圖1-12

6.弓步樁：

- (1)預備式。同前（如圖1—10）。
- (2)接上一動作。右腳向前一大步，約本人五個腳掌長的長度（如圖1—13）。
- (3)右腿屈膝半蹲，大腿接近水平，膝與腳尖在同一垂直線上，重心在前腳，腳尖稍內扣，左腳膝挺直，腳尖向內扣，前腳尖、後腳跟在同一直線上。同時，兩手叉腰，上身稍向前俯，目視前方（如圖1—14）。

7.獨立步樁：提膝平衡

- (1)預備式。同前（如圖1—10）。
- (2)接上一動作。右腿伸直支撐，左腿提膝過腰，腳面繃平垂扣右大腿前。同



時，體向左稍轉，雙手提抱於左膝，目視左方（如圖1-15）。



圖1-13



圖1-14



圖1-15

8. 遊戲方法及作業：

(1) 武術趣味遊戲“老師說”：

- A. 由一人擔任發號口令者，學生隨著口令來做動作，口令發出前需冠以“老師說”才做動作，若沒加上“老師說”則不必做動作，失誤者或做錯動作即遭淘汰。
- B. 口令內容為武術基本動作：沖拳、推掌、弓步、馬步、獨立步等，可隨意組合。

(二) 教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 集合整隊，向學生介紹武術是一種可欣賞、可比賽，有益身心健康的一種運動項目，並且已有國際性比賽。本節課將學習武術基本動作的兩個手法和三種步法，且是以遊戲方式進行。誘導同學的好奇心，能主動歡喜的投入遊戲並引導同學掌握英姿煥發的優美姿態。

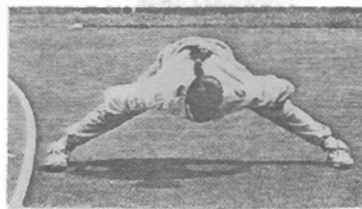


圖1-16



圖1-17

(2) 暖身操：

- ① 肩臂腰腿的關節活動及伸展操



②兩腿開立一大步，向腿前俯壓，每腿作十次（如圖1-16）

③蹲身起跳拍掌五次（如圖1-17、18）

(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分別示範講解沖拳、推掌、弓步、馬步、獨立步等武術基本動作，並初步學會分辨作出個別動作。

2.發展活動：

(1)說明“老師說”遊戲方法

(2)先全班做一次，預備式雙腳開立抱拳於腰，老師喊口令做沖拳及推掌，有時冠以“老師說”有時不冠“老師說”，同時左右手互換。以大部份同學學會為度。口令如下類推：

①“老師說：推右掌”，學生就做出動作，推右掌。

②若直接喊“推左掌”，學生就不動。

③“老師說：沖左拳”，學生就做出動作，沖左拳。

(3)首先全班做一次，預備式並步雙手叉腰，次左腳變換做馬步、弓步、獨立步。如左腳提膝獨立、向前上左腳或弓步、向左跨成馬步等。

口令如下類推：

①“老師說：獨立步”，學生就將腳提膝成獨立步。

②“老師說：弓步”，學生就向前上左腳成弓步。

③“老師說：馬步”，學生就向左跨步成馬步。

④“獨立步”，學生就不必動作。

(4)分若干組選出代表比賽。

3.綜合活動：

(1)集合隊伍，再說明動作規格，並檢討同學們之優缺點。

(2)鼓勵學習認真及優勝者。

(3)交代作業—拳型、掌型、弓步、馬步練習十次。

(三)教學要點：

1.應強調英挺優美的體態，精神奕奕的樣子，不要出現頭歪身斜，無精打采的樣子。

2.推掌、沖拳完成時注意肩膀部不要聳肩，要順勢扭腰。



圖1-18



3.教學時以團體表現為重點，誘導學生投入遊戲。

三、教學評量：

(一)認知：

- 1.瞭解武術是一種體育項目。
- 2.能說出兩種手法三種步法。

(二)技能：

1.主觀評量：重點動作要求

- (1)沖拳——扭腰順肩臂直有力
- (2)推掌——同前，四指併攏
- (3)弓步——後腿挺直
- (4)馬步——兩腳平行
- (5)獨立步——提膝過腰腳面扣平
- (6)動作過程中體態英挺有神
- (7)完成動作之速度較快

2.客觀評量：

- (1)10次口令正確反應幾次？
- (2)遊戲之每組優勝者

(三)情意：表現出喜歡武術遊戲而主動參與