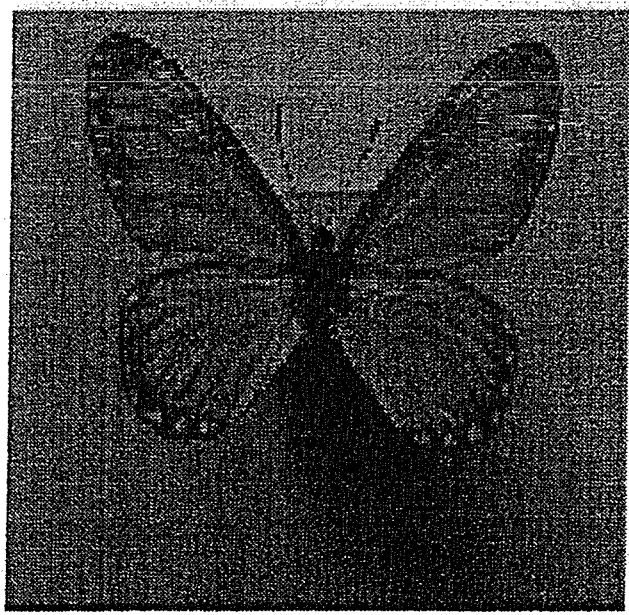


p-7-75

五年級自勵學習 國術教學觀摩教學設計

■ 謝志清老師

■ 87.11.4



山地細蝶

台北縣瑞柑國小八十七學年度自勵學習活動設計

授課班級:五年忠班 ()
 授課時間:十一月四日 (第三節)
 授課地點:操 場(雨天改在禮堂)

授課科目:自勵學習
 授課節數:(四十分鐘)
 授課教師:謝 志 清

復興拳教學計劃表

上課節數	上課內容	備註
一	馬步，弓步介紹	
二	平拳，實拳介紹	
三	復興拳一至三式介紹	本次進度
四	複習上節進度，教復興拳四，五	
五	同上，教六、七式	
六	同上，教八、九式	
七	同上，教十及十一式	
八	同上，教十二式，複習	
九	演練整段套路	
十	同九，調整動作姿勢	
十一	同上，介紹虛步及四六步	
十二	同上，介紹獨立步及撲步	
十三	同上，介紹擺蓮腿及掛面腿	
十四	同上，總複習	
十五	統整及本學期經驗分享	

壹 教學目標:

一 準備活動：

- (一) 國術動作複雜，變化萬千，因此，需有足夠份量的熱身運動，以避免運動傷害。
- (二) 由於國術運動量大且是身體各部位全面性的運動，所以各關節務須充分活動。
- (三) 國術運動具藝術特質，為求動作美感，柔軟度、平衡性亦須訓練，加強。
- (四) 國術套路是手法、步法及腿法連貫而成，也是國術基本功，套路的基礎，惟有熟練且正確的手法、步法及腿法動作，方能演練出其精神與內涵。







二 主要活動：

- (一) 教師示範正確的動作，有助於學生觀察所要學習的動作結構，技術要領和方法，建立正確動作概念，打好基礎，激發學生學習興趣，故示範時力求動作清楚、架勢正確、方法訣竅等要點。
- (二) 以套路動作名稱作口令，加強印象。
- (三) 示範並講解容易做錯的動作，以提醒學生防止錯誤動作的發生及加深印象。
- (四) 學生自行帶隊練習，教師觀察指導並注意學生的優缺點。
- (五) 找幾位動作正確同學出列，讓同學說出動作的優缺點。

三 結束活動：

- (一) 擺一架勢抽問學生動作名稱，加深印象。
- (二) 鼓勵學生平日多加練習。
- (三) 和學生討論本節課心得。

貳、教學流程：

活動項目	具體內容	設計理念	時間
<p>暖身運動</p>  <p><u>頸部</u></p>  <p><u>肩部</u></p>  <p><u>腰部</u></p>  <p><u>膝蓋</u></p>  <p><u>腳踝</u></p>	<p>一、老師示範及帶關節操。</p> <p>1、頸部運動 2、肩部運動 3、腰部運動 4、膝蓋運動 5、腳踝運動</p> <p>二、示意此關節操，是要由頭到腳或由腳到頭操作。</p> <p>三、口令，由指揮的學生練習喊一、二、三、四，其餘同學喊五、六、七、八。</p> <p>四、同一動作，每做至二個八拍，則更換另一方向，再做二個八拍。</p>	<p>一、培養同學，運動前作操的習慣。</p> <p>二、藉由此套關節操，可讓同學自行設計關節操順序，建立屬於自己的暖身操。</p> <p>三、藉由指揮同學和其餘同學口令，相互輝映以求隊伍整齊一致。</p> <p>四、每個動作不限二個八拍，可視上課情況及氣溫的冷熱調整拍子以達到暖身為目的。</p>	<p>五分鐘</p>
<p>伸展運動</p> 	<p>一、雙腳併攏伸直，腳尖起，雙掌交叉，由胸部向上伸展，手臂打直，身體往上提。</p>	<p>一、伸展運動的目的在於增加韌帶的伸展能力，使各部位韌帶在活動過程中伸展角度</p>	<p>十分鐘</p>



上身放鬆
向前彎



- 二、雙腳併攏伸直，腳掌著地，雙掌交叉，身體向右侧傾，手臂打直
- 三、同二，但身體往右側傾。
- 四、腳掌併攏伸直，腳掌著地，雙掌交叉，膝蓋繃直，手臂伸直向下伸展，循序漸進，以雙手摸地為目標。
- 五、坐在地上兩腳伸直，兩腳張開約100至120度，膝蓋繃直，腳尖朝上，以右手掌抓左腳尖，左手放至左腳外側伸直，身體向左侧傾，以頭能碰膝蓋為目標，循序漸進。
- 六、同五，以左手掌抓右腳尖，向右侧傾。
- 七、兩腳張開，動作同五，手掌至肘著地，身體向前傾，以身體碰地

達到最佳狀態。

- 二、以循序漸進方式做韌帶伸展防止運動傷害發生，並可逐漸提昇學生的柔軟度，加大學生各部位活動角度，進而展現出國術的力與美。



為目標，循序漸進。

八、雙腳併攏，膝蓋繃直，腳尖朝上，雙手抓住雙腳腳尖，身體前傾，以臉碰到膝蓋為目標，循序漸進。

主要活動



基本步法

一、馬步：聞馬步預備時，同起勢動作，聞一時成馬步。兩腳張開約兩個肩膀寬，屈膝下蹲，膝蓋不能超過腳尖，兩腳內緣平行，雙拳半握，拳心相對，沈肩墜肘。

復興拳

一、起勢：聞復興拳預備時，雙拳置於腰際，雙手手肘內夾，雙腳併攏，膝蓋繃直，眼神凝視前方。

二、弓步平拳：右腳向前一步屈膝，後腿打直，呈右弓步，同時，右

一、馬步是國術運動中，下盤動作裡不可或缺的步法。

二、所以為求拳路流暢及協調，馬步的肌力訓練是必須的。所以在動作上就需要確實要求。

三、從復興拳起勢中可讓學生體會靜的感覺，將起勢動作要領逐一講解完畢後，讓學生做一次，時間大約三至五分鐘，使其體會動作要領，慢慢養成自行修

二十分鐘



式備預



平直步弓(一)



架上步弓(二)

拳由腰際擊出，拳心朝下，眼神凝視中指第一指節，左拳置於腰際。

三、拗步上架：腳下仍維持右弓步不變。左拳上架置於額頭外側，拳心朝外，同時，右拳收回置於腰際，眼神凝視前方。

四、重複練習。教師從旁指導，糾正動作，並灌輸學生有關國術的常識。

正的習慣。
四、在操作過程中灌輸學生眼為一身之主，手到哪裡，眼神就跟到哪裡，進而才能深入的讓學生了解手、眼、身、法、步的協調與配合，將拳路精神及內涵給展現出來。

五、可將弓步平拳及步上架的動作要領講解給學生聽，讓學生一邊做動作一邊修正，此時教師可從旁對於意會不過來的學生加以指導，糾正其動作，並藉此機會灌輸學生有關國術常識。

結束活動

一、找一至二位學生上台示範馬步動作，找出示範者動作優缺點。

一、可從學生找出示範同學動作的優缺點中，了解學生對動

五分鐘

	二、收拾場地，集合隊伍下課。	作要領吸收程度，作為下次上課補強的依據。	
--	----------------	----------------------	--

參、教學評量：

台北縣瑞柑國小自動學習評量表								
評分標準	技 能				認 知	情 意	合 計	備 註
	手 法	身 法	步 法	精 神	要 領	態 度		
配 分	10	10	10	20	20	30	100	
姓 名								
蘇志平								
林世凱								
林學宜								
李皓群								
張建陽								
陳凱翔								
游凡緯								
徐子峻								
賴永峻								
陳正國								
王張煒								
張惟翔								
顏明宏								
陳硯朋								
吳曉娟								
廖書妍								
呂思蓓								
林思婷								
黃雅惠								
劉亭鈺								
林孜珽								