

學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in
Physical Education-Martial Arts

武 術



國立教育資料館編印
National Institute of Educational Resources and Research

學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in Physical Education

武 術

Martial Arts

國立教育資料館

中華民國98年11月

修訂者簡介

第一章 目標與架構

林靜萍

現職：國立臺灣師範大學體育系專任副教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士

第二章 武術教材教法與評量

林志遠（第一至三十九節修訂）

現職：玄奘大學通識中心專任助理教授

學歷：中國文化大學運動教練研究所

黃玉萍（第四十至五十九節修訂）

現職：現職：大華技術學院副教授

學歷：中國文化大學運動教練研究所碩士





目 錄

修訂序	1
第一章 目標與架構	
第一節 體育課程的目標架構	4
第二節 學生身心發展	10
第三節 學生的需求	17
第四節 體育教材編訂	19
第五節 教學方法要點	20
第六節 體育教學設計與實施	26
第七節 教師角色	30
第八節 體育教學評量	39
附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表	45
附錄二 各類項教材達成體育目標分析表	46
第二章 武術教材教法與評量	
第一節 武術趣味遊戲－老師說	54
第二節 手法武術操	60
第三節 武術趣味遊戲－一二三木人樁	67
第四節 步法武術操	73
第五節 武術趣味遊戲－抓鬼	79
第六節 武術組合動作十二式（一至六式）	83
第七節 武術組合動作十二式（七至十二式）	88
第八節 武術趣味遊戲－協力過關	93
第九節 武術基本功－腿法	97
第十節 簡易武術基本拳一路（一至五式）	101
第十一節 簡易武術基本拳一路（六至十一式）	105
第十二節 簡易武術基本拳一路（十二至十七式）	109
第十三節 簡易武術基本拳一路（十八至二十二式）	113



第十四節	影片欣賞	117
第十五節	武術基本功	119
第十六節	簡易武術基本拳二路（一至六式）	124
第十七節	簡易武術基本拳二路（七至十一式）	128
第十八節	簡易武術基本拳二路（十二至十六式）	132
第十九節	簡易武術基本拳二路（十七至二十三式）	137
第二十節	班級（際）簡易武術基本拳一二合併演練競賽	142
第二十一節	武術基本拳一路（一至四式）	144
第二十二節	武術基本拳一路（五至九式）	148
第二十三節	武術基本拳一路（十至十三式）	152
第二十四節	武術基本拳一路（十四、十五式）	156
第二十五節	武術基本拳一路（十六、十七式）	159
第二十六節	武術基本拳一路（十八至二十式）	162
第二十七節	武術基本拳一路（二十一至二十六式）	166
第二十八節	武術基本拳一路（二十七、二十八式）	170
第二十九節	班級（際）武術基本拳一路演練競賽	174
第三十節	影片欣賞（武術器械介紹）	177
第三十一節	簡易中國武術短器械（刀術、劍術）	179
第三十二節	簡易刀術組合動作	185
第三十三節	簡易基本刀術（一至七式）	190
第三十四節	簡易基本刀術（八至十三式）	194
第三十五節	簡易基本刀術（十四至十八式）	198
第三十六節	簡易基本刀術（十九至二十三式）	201
第三十七節	簡易基本刀術（二十四至二十九式）	205
第三十八節	簡易基本刀術（三十至三十六式）	209
第三十九節	班級（際）簡易基本刀術觀摩比賽	213
第四十節	簡易基本劍術（一式至五式）	215
第四十一節	簡易基本劍術（六至九式）	218
第四十二節	簡易基本劍術（十式至十四式）	221
第四十三節	簡易基本劍術（十五至十九式）	224



第四十四節	簡易基本劍術（二十至二十四式）	227
第四十五節	簡易基本劍術（二十五至二十八式）	231
第四十六節	班級（際）簡易基本劍術觀摩比賽	235
第四十七節	簡易中國武術長器械（棍術、槍術）	237
第四十八節	簡易棍術組合動作	242
第四十九節	簡易基本棍術（一至四式）	246
第五十節	簡易基本棍術（五式至九式）	249
第五十一節	簡易基本棍術（十式至十三式）	252
第五十二節	簡易基本棍術（十四至十七式）	256
第五十三節	簡易基本棍術（十八至二十一式）	260
第五十四節	簡易基本棍術（二十二至二十五式）	264
第五十五節	班級（際）簡易基本棍術比賽	267
第五十六節	棍術對練	269
第五十七節	基本槍術組合－攔拿扎劈崩組合	272
第五十八節	基本槍術組合－劈掛點崩組合	276
第五十九節	影片欣賞（武術競賽套路欣賞）	280





修 訂 序

我國成年人口在體育知能、運動習慣與國際競賽成就等方面仍待加強，究其原因，多未能自孩童時期培養對體育的興趣與態度所致。

經邀集專家學者審慎研討，咸認以發行體育教學與課程設計之專業圖書，提供中小學教師教學參考使用，是最具實效且經濟的良策。然而如何有效集結我國體育界各領域菁英的智慧，在最短期間內編寫出各單項體育課程設計與教學示範手冊？又如何最短期間內獲致體育學術研究重要成果加以推廣，才能有效輔助我國體育實務之發展？實為當前亟待努力之課題。

經學者專家推薦，教育部歷來印行之「學校體育教材教法與評量」、「國家體育標準」、「體育理論基礎經典叢書」、「體育研究方法」等25冊出版品內容切合中小學體育教學及學術研究之需，廣為體育界參考運用，惟各該叢書印製數量有限，並已絕版，其中內容亦有不符時宜之處，體育界人士迭有修訂再版發行之意見反應。


本館為應殷需，自民國94年起即籌劃修訂上開全套圖書，並於94年8月12日取得教育部授權同意本館修訂發行及網路推廣，惟以全套圖書數量龐大、圖文豐富，修訂工作十分艱鉅，經於96年4月完成第一期八冊「學校體育教材教法與評量」及二冊「體育理論基礎經典叢書」（上）、（下）等十冊圖書修訂與印製工作。並於98年11月繼續完成第二期十冊「學校體育教材教法與評量」及一冊「學校體育教學研究方法」等十一冊圖書修訂與印製工作。

欣逢本期十一冊體育圖書修訂印行，首先對於教育部的支持與經費支援，以及許義雄教授的努力奔走，催生本次修訂工作得以成案，致上最深敬意。再者，特別感謝召集人曾瑞成教授辛苦規劃全程修訂編務；闕月清教授、林靜萍教授協助審閱「學校體育教學研究方法」各篇論文，以及17位修訂「學校體育教材教法與評量」及「學校體育教學研究方法」之委員撥冗協助。此外，也謝謝本館同仁戮力配合，使得本套新版圖書得以順利修訂問世，敬祈各界不吝指正。

館長 **王世英** 謹誌
民國98年11月







第一章 目標與架構

第一節 體育課程的目標架構

前 言

基本上，教育原是一種意圖行爲，所以，作為學校和教育中心的課程，自不能沒有設計。而一種課程的設計，常受社會背景、歷史條件以及心理或哲學觀的影響，是眾所周知的事。具體而言，我國教育從業人員，向來習慣於「部頒課程標準」、「統一編製的標準教科書」、「統一教學進度」、甚至「統一考試」或「標準答案」，事實上，這些「標準化」的需求，不止是受制於時、空因素，更是心理或目標取向的產物。

本次體育課程系統化的規劃，一方面試圖跳出傳統框架，理出學校體育課程，能由任課教師自行依系統開發設計，使經由學校體育課程的學習者，都能感受到不同學習階段，各有不同的學習所得；一方面則擬在系統化的課程中，釐清輕重緩急，把握學習重點，使學習者不僅止於能知其然，更能知其所以然。

因此，本系統化體育課程的最高理想是，以學習者為主體，透過規劃的課程內容，滿足其身心的需求，擴充其學習經驗，使心理、生理及社會行爲都能得到充分且均衡的發展，以達成止於至善的健康快樂的個人。

茲就本課程之取向，依目標的性質、目標與目的之關係，目標的層次及目標架構略述如下：

一、目標的性質

就空間言，所謂目標，應是指行動的方向或對象而言。換句話說，人類理智的行爲，必有其追求的對象及努力的方向。這種行爲所努力的對象或方向，一般的說，就是行動的目標。

不過，目標所含的方向性，若就時間的觀點看，應可說是一種未來性。亦即，行動過程中，常預期著一個可能的到達點，做為努力的對象，也就是行動主體所要努力的目標。

準此以論，學校的體育目標，應有雙層意義，一在指示教學的正確方向，一在提供未來可能的到達點。就前者言，體育教學原是指導者與學習者雙方的互動行爲，如何使雙方的努力方向趨於一致，而不致背道而馳，自應是教學上不能掉以輕心的主要課題。就後者言，所課可能的到達點，應泛指學習者潛藏能力發展的可能性。也就是



說，一方面，如何使具有可能發展的學習者，能有充分的發展機會，應是教育作用的責任所在。一方面，教育雖然以學習眼前的能力為施教的依據，卻不以學習者眼前的表現能力為滿足，而預期學習者未來所可能發揮的較高能力為努力對象。

當然，由於目標本身具有未來性質，難免有不能實現的可能性。所以，為避免無的放矢，或徒勞無功，在擬定其未來可能的到達點時，必須精心研判，詳加分析，縝密執行，以求實現。所以目標屬預期的性質，宜力求其體可行，明確有物，自不待言。

二、目標與目的之關係

一般來說，目的較接近理想，是一種可能到達的無限的存在，卻不似理想的高不可攀。而目標則是為實現終極目的，所畫分的具體而切近的據點；也可以說是完成目的之過程中的各個階段與途徑。所以，目的可定於一，目標卻不一定。換句話說，即使目標依循於目的的固定方向，卻不一定藉助同一途徑達成目的。基此觀點，目的與目標的關係，或可以達維斯（Davis S.）的圖示，說明如下：

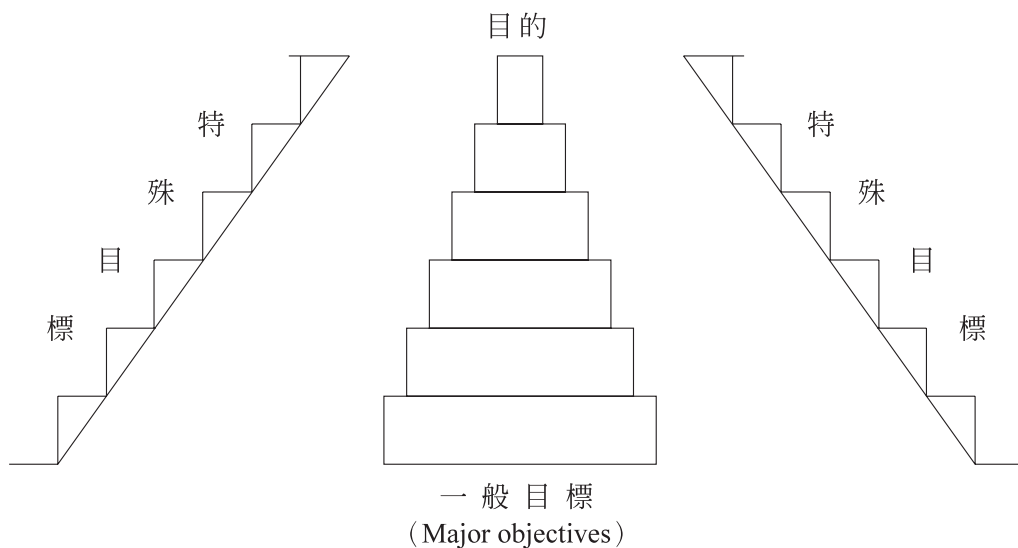


圖 1 目的與目標的關係

依雷氏的圖示，旨在說明，目標的演進性。一般目標與特殊目標之與目的關連。不過日本前川峰雄氏認為，雷氏把特殊目標與一般目標相提並立，似有商榷餘地。前川氏指出，雷氏的圖解，雖可明確的看出一般目標的連續性及階段性，但特殊目標係針對一般目標而言，就目標領域及演進看，均不宜獨立標出。因一般目標內，可包含

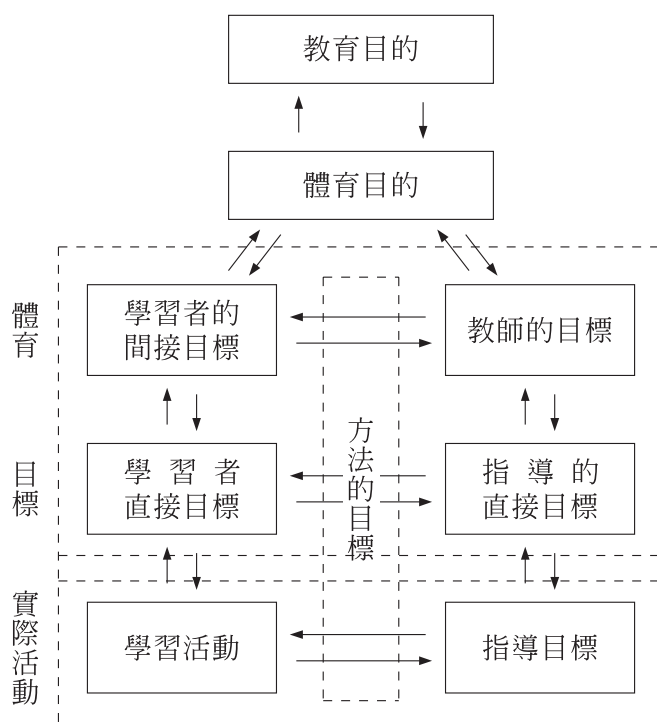


特殊目標，單獨標出頗有畫蛇添足，且有不切實際之嫌。

不過，就目的的觀點看，不管一般目標或特殊目標，我們都認為是達成目的的一個階段或過程，其方向性常受目標的限制或左右。不過，為達成目的，不妨在各種階段下，多設具體目標，使能循序漸進，求其目的的達成。

三、目標的層次問題

教育活動原是指導者與學習者雙方的互動行為，已在上文約略述及。所謂互動，當然不是衝動或盲目的活動，而是在相互的影響活動中，邁向既定的預期目標。不過，在通往既定目標的過程中，不免有目標到達程度的難易之分，以及先後到達的順序問題。試以圖解說明如下：



從目標的層次看，體育目標應有指導者與學習者的直接與間接目標之分。換句話說，體育目標透過實際的指導學習活動後，所最先達成的雙方的直接目標；但直接目標的完成，不過是達成間接目標的過程，而非實際活動的終極目標。具體的說，體育指導活動中，運動方法或技術的學習，是直接目標，但運動方法或技術的獲取，只是

一種初步學習欲求的滿足。其更高層次的目標，應是透過動作要領或技術方法而獲得體適能，健康狀態以及社會行爲的改善。這樣的目標，即是相對直接目標所說的間接目標。因此，完整的體育目標，應包括直接與間接目標的完成，自是不言而喻。

當然，在整個指導與學習過程中，學習者往往沒有直接與間接目標的意識，甚至於常常忽略了目標的層次問題；可是指導者在意識形態上，不只經常意識著目標的先後順序，並且無時無刻不存有目的意識，以作為指導的依據。所以，要了解學習的成效，以及目標的達成程度，不得不透過各種評鑑方法；一方面固然在加強學習者的目標意識，一方面，則藉以調整指導者與學習者之間雙方目標的差距程度。體育目標之秉承體育目的，用以達成體育目的的理由，即根基於此。

四、本課程系統之目標架構

如上文所述，本課程系統之目的，在完美個人，止於至善的達成，而主要目標行爲：身心的健康、運動能力、社會行爲的發展、以及運動功能、方法及安全的認識。其架構如下：



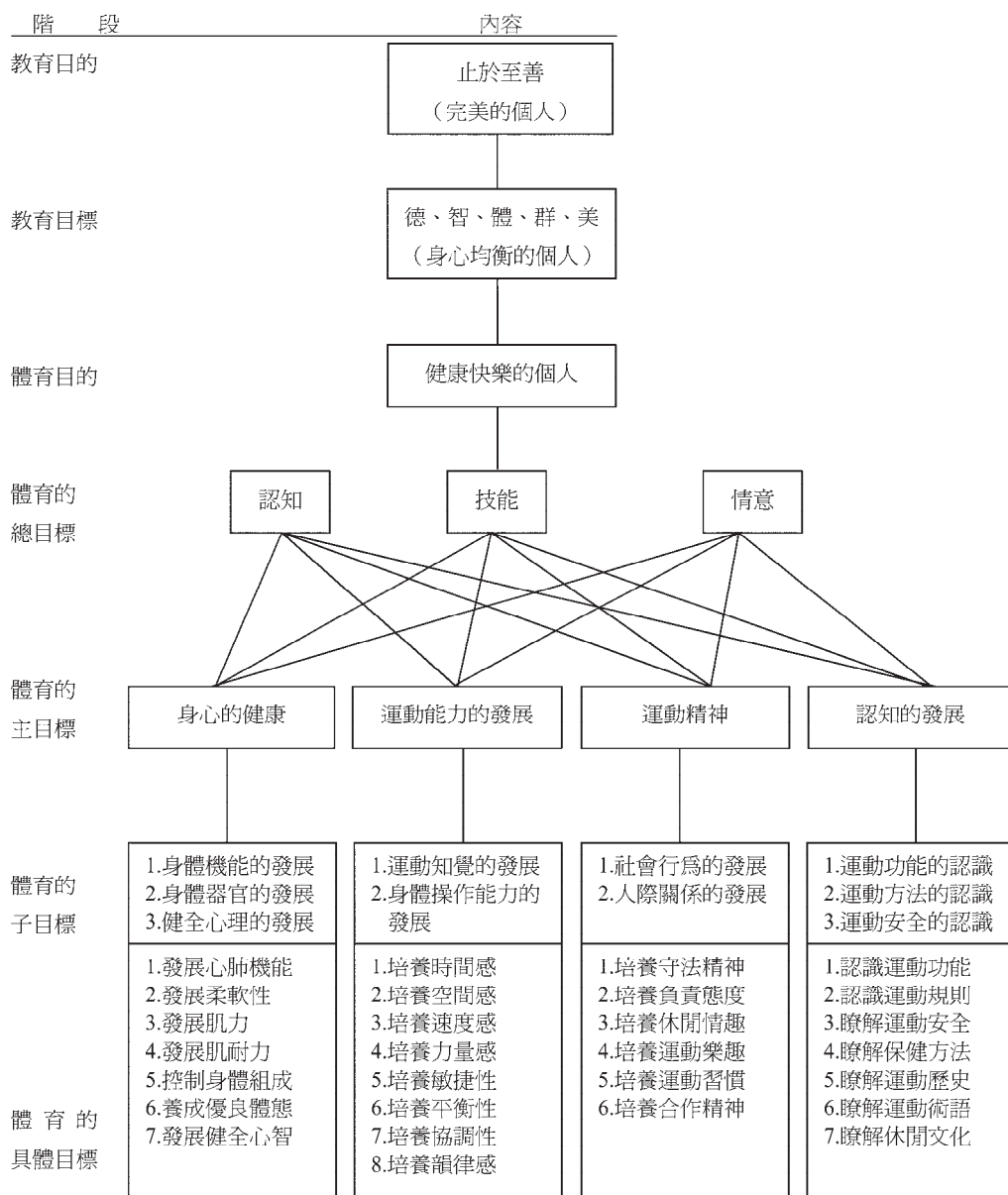


圖 2 學校體育課程目標架構關係圖

就上圖所示，不難瞭解下列事實：

第一，各具體目標，均以功能取向，而非技術取向，顯示，課程設計，不能僅止動作技能習得，而非技術取向，而忽略技能背後能力的養成。

第二，各目標間，上下關係，層次分明；左右之間，相互呼應，彼此相連。

第三，整體架構，從教育目的—教育目標—體育目的—體育目標（總目標、主目標、子目標及具體目標），結構清晰，自成系統，便於掌握。

當然，應用時，自宜配合實際需要，選擇適當目標，精細設計，藉求落實。

結 語

一言以蔽之，體育課程目標，一方面作為引導課程的發展方向，一方面，提示課程所欲完成的到達點，其重要性不難想見。所以，作為學校或教育中心的課程設計，不能無視於目標取向，其理在此。

本文從目標性質到目標層次與結構分析，旨在強調課程系統無論如何規劃或改革，都必須依存於目標的具體可行，否則無異盲人瞎馬，課程設計者，自不能掉以輕心。



第二節 學生身心發展

學生是教學的主體，而體育是直接以身體為媒介的教育，因此在教育過程中，為因應各年齡層不同的需要與興趣，需要考量學生身心發展、社會性發展及運動技能學習發展特徵，以做為教材與教法選擇及教學資源運用的依據，使教學更具效果、學習更富興趣，茲將各級學校學生身心發展及教學因應措施羅列如下，以做為教學之參考。



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	1.身體穩定生長，男女無差異		√	√												設計男女相同的活動
	2.各器官生長速率不同		√	√	√											設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成為習慣
	3.身體發育狀況有個別差異		√	√	√											設計適合每一小孩的活動
	4.容易疲勞但復原也快		√	√	√											活動時間不宜太長
	5.眼睛不易注意快速移位物體		√													設計自我測試的活動來幫助發展反應時間
	6.能注視快速移位物體，手眼協調		√	√	√	√										強調反應時間與手眼協調活動
	7.姿勢及肌力狀況不良		√	√	√	√	√	√								讓學生知道正確姿勢的重要性
	8.身體急速生長但不平衡						√	√	√	√	√					設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成為習慣
	9.女生發育比男生早						√	√	√	√	√					設計活潑的大肌肉活動，並使活動更激烈，同時注意男女活動之差異



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	10.兩性之生長率差異大					√	√	√	√	√						在生理的基準量與能力下，設計適合成熟與變化最大範圍程度之活動
	11.快速生長發育導致緊張不協調					√	√	√	√	√						避免重的身體接觸遊戲以及密集的長距離跑
	12.心肺發育趕不上四肢					√	√	√	√	√						提供一組有休息次數的耐力活動
	13.對身體外形敏感意識到姿態重要									√	√	√				讓學生知道正確姿勢的重要性
	14.需要體適能活動									√	√	√	√	√	√	提供漸進的體適能活動來達到個人最大潛力的表現
	15.心肺耐力強												√	√	√	提供更多活潑的活動及增加距離與參與時間
	16.姿態及協調上有進步												√	√	√	提供更多挑戰性活動
17.身體發育已趨成熟，但男女解剖結構有別												√	√	√	提供多樣化活動，並允許男女有不同表現	



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
運	18.基本運動能力發展	✓	✓													設計簡易遊戲團體，參與的活動
	19.注意力短促	✓	✓													設計短時間的活動，方法簡單以及次數多的重複動作
	20.一般性運動技能發展			✓	✓	✓	✓									教材教法及項目宜多樣化
	21.操作性技巧增進					✓	✓	✓	✓	✓						加強投、捕、運、踢等操作性動作練習
	22.特殊性運動技能發展								✓	✓	✓					教導更多高難度的技巧遊戲及活動
技	23.專門性運動技能發展											✓	✓	✓		增加活動挑戰性、運動量、強度、提昇專項運動技巧性體能
	24.能在短時間學習新技巧												✓	✓		同上
	25.動作效率品質增進												✓	✓		同上
	26.較能應用運動技巧												✓	✓	✓	同上
能																



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社	27.以自我為中心	√	√	√	√											多提供團隊性活動
	28.喜歡得到成人讚賞	√	√	√	√											觀察每位小孩的活動與行為並給正面的回饋
	29.願意接受指導遵守規定	√	√	√	√											運用同伴或小組活動來教「合作」
會	30.富想像力與模仿力	√	√													提供多元探索發現空間與活動
	31.喜好探索及發展	√	√													同上
	32.對正誤有強烈意識		√	√	√											提供學生正誤判斷的情境
性	33.喜愛競爭但憎恨在大眾面前失敗		√	√	√	√	√	√	√	√	√					提供挑戰性活動及低程度競爭的競賽
	34.受喜歡的團體和高大人物的影響		√	√	√											設計群體參與活動
	35.與同伴及成人關係和諧		√	√	√											設計群體參與活動，並培養群我觀念
展	36.與同伴及成人關係不和諧					√	√									幫助學生交友，以輔導代替管制，並讓他們了解成人社會需求與其未來成功的關係



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社 會 性 發 展	37.情緒強又不能控制					√	√	√	√							設計活潑的活動以發洩精力，並提供學習領導的機會及設計自我測驗的活動。
	38.有隸屬團體需求					√	√	√	√	√						提供學生成功經驗，減少失敗、處罰、批評以及諷刺的害性，並使每位學生感覺被需要。
	39.有安全及被接受需求					√	√	√	√	√						同上
	40.在行為上有急劇變動的傾向															體諒學生暫時性的紛亂，耐心的輔導提供多樣化正面宣洩情緒的活動
	41.狂暴、侵略、不安、懷疑、反抗									√	√					把學生突發的情緒當做自然、正常的事，個別地與他們相處。
	42.獨立性開始發展									√	√					增加學生在活動中的責任。
	43.對自己行為負責，積極參與團體活動												√	√	√	提供團隊活動以及使用有判斷的個人示範



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社會性發展	44.體諒與容忍別人的需要與能力												√	√	√	多培養團體意識與合作且注意教師與同伴的承認態度並透過小組培養自主性與合作性。
	45.瞭解正面的社會行爲												√	√	√	強化社會的接受行爲及運動員精神。
	46.意識到身體發展之重要性												√	√	√	從活動中來發展身體認知，自信心以及平衡。



第三節 學生的需求

體育教學最終目的在幫助學生成為健康快樂的人，因此在教學目標之設定、教材及教法之選擇，教學活動之設計及教學評量之方式，均要以學生的需求為依歸。體育課學生有下列的需求及權利。

一、從身體活動中獲得樂趣

樂趣是學習的動力，如何透過生動、有趣、活潑的活動設計，使學生快快樂樂的活動。體驗汗流夾背的快感、奔放吶喊的舒暢與自我當家的喜悅，是教師專業職責所在。

二、參與各種的身體活動

學生需要從體育課中發展基本運動能力、操作及預防傷害等之運動技能，即需全面性的身體活動學習與活動能力的培養。各類教材均有其特殊的目標與功能，如田徑是超越自我，提昇跑、跳、擲等基本運動能力，球類發展擊、拍、運等操作性綜合之運動能力，體操是培養控制身體能力，舞蹈在表達自我和創作能力，武術在鍛鍊精、氣、神。因此，在體育教材之選擇上不能偏頗一方。

三、參與適合學生成熟度與能力的活動

各種年齡階段均有其不同之身心發展成熟度，而所從事運動技能之難易度要與其運動能力相當，才能產生快樂的狀態。因此選擇教材時要考慮學生身心成熟度與運動能力，才不致於偃苗助長造成傷害或因教材太容易而感無聊乏味。如國小低年級適合從事基本動作技能與動作概念活動，中年級適合基本動作組合技能，高年級適合球類、舞蹈、體操需要之特殊技能，國中階段需要全面性之運動技能及群體活動，而高中階段則適合精緻性特殊技能及喜好自主性學習活動。

四、分享領導才能和決定

學生有從體育活動中學習扮演領導角色，學習如何做領導，展現自我特質的需求，因此在教學設計中，教師需經常採用分組活動方式，給予學生有領導表現的機會。



五、在安全和健康環境中活動

運動的最大目的在於獲得健康，因此要注意運動傷害之預防，場地器材設備之安全措施，以及任何會造成學生心理不安的情境及因素均要設法避免。

六、合適比例參與活動

自發自主是運動樂趣因素之一，因此在教學活動中要依年齡之成長，逐漸增加學生參與活動的比例，教師扮演輔導或誘導角色，多給予面面鼓勵並肯定其努力，啟發學生自發性積極參與活動的意願與興趣。

七、有平等成功機會

成功的學習是學生自我肯定的泉源活水，教師透過活動設計、器材的修正及彈性評量方式，使運動能力較差的學生也能有成功的體驗，享受學會技能的樂趣。

八、受尊重

每位學生均有其獨立人格尊嚴，教師要給予應有的尊重，在對學生回饋或溝通時，絕不做人身攻擊及傷害人格的批評，擺脫權威作用，塑造和諧師生關係。



第四節 體育教材編訂

體育教學是一種複雜而有目的的師生互動過程。在此一過程中體育教師將各種不同種類或不同難度的教材傳授給學生。這種教材有的是由國家或地區統一編訂，但選擇性非常大；有的則根本未統一編訂。因此體育教師大都需負起編訂體育教材的責任。這給有創意的老師有機會去訂定更適合學生需要、配合學校體育設施或特色的教學計劃，但也造成了許多劣質的教學計劃。

最近我國體育課程的改革，如九年一貫課程的訂定，彈性、自主、重視學校本位課程的發展是其特色。高中課程綱要亦朝向鬆綁的規畫，因此每位體育老師均需獨自或和同事們編訂各校的體育教材。研究如何編訂體育教材便顯得非常的必需。在此提供一些原則以供參考：

- 一、應根據學生的身心發展程序編訂：不同年齡層的學生其身體機能、發育情形、心理狀況均不相同、體育教材的編排首先應考慮學生的身心發展，以利學習。
- 二、應遵行編排教材的邏輯程序：如由易而難，由簡而繁、由已知到未知、由已會到不會、由具體到抽象、由近處到遠處、由此處到他處等。
- 三、應安排對獨立性及創造性有貢獻的：培養獨立思考、獨立學習的習性及發展創造性都是教育的主要目標、老師們應以對上述二種習性有助益的技能為優先。
- 四、應選擇學生感興趣的：學生的興趣是學會各項運動技能的主要因素、選擇體育教材如能重視學生興趣可收事半功倍之效。
- 五、配合地區運動風氣：各地方的運動風氣不同、學生長年受所在地運動風氣的耳濡目染並感同身受，選擇各地區流行的項目不但容易教而且也易引起共鳴。
- 六、配合時令季節：不同的時令季節有其較適合的運動項目、如冬天發展室內項目、夏天教授戶外項目、端午划龍舟、秋天放風箏，自然而有效。
- 七、配合學校環境與硬體設施：有斜坡可編排爬坡、攀岩。有游泳池，可加強游泳教學，沒有田徑場可發展球類、體操等，甚至可配合社區資源，發展學校本位體育課程。
- 八、應包括體能項目與技術性項目：如此才能均衡發展學生各部位的身體能力、技巧。
- 九、重視團隊活動的項目或將個人項目團體化。與他人的互動是社會性養成的基本因素，團隊活動較能培養群性及團隊精神。



第五節 教學方法要點

一、體育教學實施要點：

(一)體育教學應採用樂趣化教學方式實施

1. 原則：樂趣至上，效果第一。在樂趣化教學活動中，是使學生樂意去學習，發揮自動自發的精神，以增進學習效果。樂趣化教學活動，必須在有目標情況下進行，這種樂趣化教學才有教育價值。

2. 方式：以下介紹幾種樂趣化體育教學方式供作參考：

- (1)「遊戲化」體育教學活動：以主教材編成遊戲方式實施。
- (2)「比賽化」體育教學活動：以主教材編成比賽方式實施。
- (3)「立目標」體育教學活動：利用主教材設計成比賽方式。
- (4)「組團體」體育教學活動：利用分組或固定小組實施教學。
- (5)「升降法」體育教學活動：告知學生進步或退步並得到班級認同。
- (6)「創思性」體育教學活動：設計創造思考空間激發學生探索性動機。
- (7)「親和力」教師本身形象以及與學生之間溝通能力。

(二)教材比較深比較難，或比較多比較長的應該善用分段學習方法來處理教學。

(三)準備運動應該依不同教材的需要，有不同的設計安排；同時在實施時，由教師親自領操最好，一方面可視情況需要而做快或做慢，另一方面以自己體會而做多或做少。

(四)示範說明，以示範為主，說明為輔，盡量少說理論原則，多說明動作要領和操作方法。

(五)學生雖然天生好動，但是上課時得引起他們對主教材的興趣。同時在活動過程中，得隨時延續學生的興趣，和高昂的學習情緒。

(六)練習時教師應輪流走動指導，尤其對技術特優者，或學習能力特別低者，加以特別教導以補救班級教學之不足。

(七)集體改正說明時，應以矯正常犯的錯誤和較嚴重的缺點為主。至於屬於個別毛病，則找機會個別糾正。尤其不應以某些學生特別怪異的動作，博取大家之一笑。

(八)分組和團隊的學習優點很多，善加利用以達情意中的德育和群育學習效果。

(九)觀摩和比賽可增加學習興趣，以主教材編成表演或競賽方式，促進學生對體育課程的興趣及喜愛。



- (十)安排時間讓學生作自我檢討、報告心得、發表意見的機會，以明瞭其學習的情況。
- (十一)課程的開始和結束，應該養成整隊的習慣，促進自律的團隊精神。
- (十二)體育教學極為重視以身作則，潛移默化的人師功效，教師應言行合一，不應要求自違。
- (十三)教學活動過程中，隨時配合所設定的具體目標而進行，達到教學中評量功效。
- (十四)點名和隨時紀錄學生學習狀況及特殊行為的表現供作情意成績的評分參考。
- (十五)多關心身體不適，病痛和學習有困難者，多鼓勵付出了努力而進步不多者；多讚賞有了明顯進步者，以及多表揚有熱心有愛心有團隊精神的學生。
- (十六)體育教學最主要的成效在於，有充分的運動量，顯著的技術進步，濃厚的學習興趣以及和諧的行為表現，必須以此作為班級體育教學準則。

二、各類教學要點

(一)體操教學要點：

1. 體操教學首重安全性，指導動作時，應同時指導保護的措施及幫助的方法。
2. 上課時口袋內的雜物如零錢、鑰匙……等應取出，上衣繫在褲內。
3. 在器械不充足的情況下，宜多分幾組，增加同學演練的機會。
4. 每節課都依照學生的程度，設立達成目標，使學生有成就感。
5. 對於程度低、反應慢、動作較不靈活的同學，老師應特別關照。
6. 了解學生的能力與程度，教學時循序漸進，勿使過於超負荷而造成運動傷害。
7. 器材的布置與歸位，應指導同學確實做到，養成自動自發習慣。
8. 體操教學容易發生危險，練習時必須注意保護安全，尤其分組練習時，訓練學生輪流保護的能力。
9. 分組練習時，每組人數多寡應依動作性質而定，如支撐及懸垂動作較費時，每組人數 8 至 10 人為宜，騰越、滾翻及其跑、跳、爬、行之快速動作者，每組人數可增為 15 至 20 人。
10. 動作前的預備、助跑、起跳以及落地、結束等姿勢均應要求自然而莊重，不可草率行事。

(二)舞蹈教學要點：

1. 舞蹈教學應準備音響及節奏器材如錄音機、鈴鼓……等。
2. 教學場地以室內、地板為佳，如使用室外場地以僻靜或樹蔭下為理想。



3. 著重韻律基本訓練，動作由易而難，由簡而繁，逐漸引進。
4. 教授新的舞蹈應先說明來歷大意，讓學生欣賞伴奏音樂以激發其興趣與情緒。
5. 矯正錯誤時，首先注意動作和節奏的快慢，以求舞蹈的情緒與音樂符合，多用團體矯正，少用個別矯正，以節省時間，增加學習的機會。
6. 不必過於注重排列的整齊，應特別注意動作的優美，節拍的正確反應及精神的愉快等事項。
7. 多採用分組的表演、觀摩、培養學生欣賞的能力。
8. 舞蹈活動對服裝特別重視，以肢體來表達情緒、思想和內心世界時，服裝的寬鬆、柔硬和裁剪樣式都有直接關係，應要適當要求準備。
9. 如果是男女合班教學，應特別注意兩性間的特徵和相處藝術。
10. 男生對舞蹈的認同和接受較女生為差，自然形成學習上有所差異，應善用互補的學習功能，以及注意兩性在成就上應有的差異。

③武術教學要點：

1. 上武術課應著適宜四肢大幅活動之服飾，採運動服或傳統服飾皆可。
2. 示範帶領動作應與學生站在同一方向，細部動作講解則可靠攏成 U 型或 O 型隊形。
3. 持兵刃練習應相互保持安全距離。
4. 如場地不足可分組輪流練習，未輪到之組於場邊觀摩複習或預習。
5. 有關速度節奏之動作，應以正常速度節奏令學生模仿，需分解教學時應儘速渡過，以免造成斷續而動作不能連貫的習慣。
6. 初步教學武術應強調動作規格，熟練後應強調大動作的整體表現及團體的一致性。
7. 兵刃教具，槍以棍替代，刀劍以木或竹製品為宜，避免互擊或傷及身體。
8. 以實際示範來代替動作的說明，增強學生對動作結構的印象。
9. 隊形縱深不宜太長，以四排隊為宜，且矮者在前，高者站後，前後各排相互錯開，以免影響視線。
10. 生活誠條對習武者頗為重要，偶作品德教育的精神講話，以養成武德精神教育。

④田徑教學要點：

1. 田徑屬於偏重個人活動項目，教學時應多編排團體的活動。
2. 田徑項目的學習練習，往往極為乏味枯燥，為了提高學生的興趣和毅力，應隨時告知學生的成績進步情形。



3. 田徑運動多是在大操場上課，在夏天太陽強烈時，可將準備活動及綜合活動，安排在蔭涼場所實施。
4. 田徑活動在體能培養方面有特殊功效，課程目標的技能方面，除了要求應有的技術學習外，多配合學生基本運動體能養成。
5. 跳高、跨欄的教學，學生對橫桿、欄架會產生恐懼感，學生在初學時，可以以橡皮筋等替代器材上課。
6. 田賽的投擲項目容易發生危險，教學時特別要求秩序的管理和隊形適當的控制。
7. 徑賽項目的教學評量，應該每一單元結束時實施，如果留在學期最後時才執行往往因學生太久缺乏跑步練習，而考試了爭取高成績，很容易造成傷害。
8. 遇雨天、地濕或氣候不適用於戶外運動時，應充分的用室內設備，作適當之重量訓練或體力訓練。
9. 為克服田徑運動比較枯燥，除了採用樂趣化教學方式外，可以發揮創意、自製或善用代用教具，以增加學習興趣。
10. 徑賽長距離的教學，應特別注意學生健康情形，必須經過體檢證明心肺健康良好，才可以持久性的練習。

(五) 球類教學要點：

1. 球類教學時，學生多喜歡要求比賽活動，應善加安排、設計，將技能、策略教學融入比賽中。
2. 初學習球類而進行比賽，可以改變正式場地的規定，如足球比賽可以增大球門，甚至以踢過端線就算進球；排球比賽時，可以降低網子，以增加得分機會等等。
3. 球類項目很多，教材安排授課可以考慮天候季節，運動季節的配合，如冷天、熱天、晴時、雨季或各種球季時間，以安排適當的項目，可以增加學習興趣和效果。
4. 球類器材最容易遺失，上課時對器材的使用分配，保管負責，養成學生的責任感，尤其不要讓學生有以私人的器材，「舊球換新球」不軌行為念頭和機會。
5. 移動技術對攻防都極為重要，必須經常練習，可以以遊戲方式進行，應注意安全之防範。
6. 球類活動比較活潑靈活，變化萬端，但各項球類都有其最基本技術方法，如足球是由助跑，支撐足的站立，踢球腿的擺動，足觸球部位和踢球後的隨前動作所組成，教學時注意這些技術方法的把握。



7. 球類多以競爭性為活動內容，教學時除了基本技術的學習外，應加強有關競爭性的意識和習慣之學習。
8. 球類運動多屬於激烈性，容易造成運動傷害，應告知學生容易形成傷害的情況和預防方法。
9. 球類教學最容易造成資源分配不平均，尤其分組練習時，特別注意場地優劣、設備完缺、器材新舊、款式等，以求每組盡量得到同等的量和質。
10. 速度和敏捷是球類運動極重要的能力，但多被忽略，教學時應多注重速度和敏捷的增進。

(六) 游泳教學要點：

1. 著重安全
 - (1) 游泳場所及環境安全。
 - (2) 學生本身安全--熟習水性及利用水性為必要及有效手段。
 - (3) 注意衛生安全。
2. 學習游泳技能要按步就班。
3. 學習游泳動作要依序實施。
4. 學習要注重個別差異（不可疏忽大意）。
5. 教學評量要依技能學習一般順序評定：
 - (1) 先求動作正確。
 - (2) 再求動作協調。
 - (3) 進一步求游泳距離之增長。
 - (4) 再求速度的進步。
6. 游泳教學內容：
 - (1) 基本泳姿。
 - (2) 應用技術--出發、轉身、接力。
 - (3) 理論課程--流體力學等。
7. 練習是技能獲得的「不二法門」，教學時注重練習的「量」與「質」--說明示範要簡要，練習改正要量夠質夠，但不可過量。
8. 注重教學效果，更要注意學習興趣--「成就感」往往是樂趣最大來源。
9. 重視游泳場地所規定的教育，如入泳時必穿著泳裝，不可在游池旁跑步，聽從救生員的指示……等。
10. 教學方法要靈活運用，絕不可一成不變。



(七)體育知識類教學要點：

1. 體育知識之教學必須配合教學目標。
2. 體育知識乃運動學習的基石，學生必須打好基礎。
3. 體育知識教學時，依教學需要採用各種不同的教學法。
4. 教授與體育運動有關的基本知識與觀念，內容宜簡單扼要易懂，而不必太深奧。
5. 體育知識教學內容應著重實用性，希望學生除增加體育運動知識外，也儘量能身體力行，應用於日常生活上。
6. 教學時宜注意隨時充實教學內容，教學方法多樣化。
7. 體育知識之教學，除了特定時間實施教學外，若能隨機教學亦能收到良好成效。
8. 為使教學更生動有趣，宜善用資訊科技，如DVD、VCD、PPT、網路資源等各種輔助器材，則更能增加教學效果。
9. 體育知識教學時，除了教師準備教學內容之外，也必須規定學生家庭作業，讓學生從網路報章雜誌或書刊收集有關資料，如此所獲得的體育知識印象最深。
10. 體育知識教學評量依教學內容之不同可採口試、筆試及家庭作業評量之。

(八)其他類教學要點：

1. 滑輪：應能利用滑輪感覺重心移動的平衡性，抓住協調性。
2. 柔道：
 - (1)教學應以健身為主。
 - (2)教材應以基本防身為軸。
3. 拳擊：
 - (1)進攻要注意敵手與我身體的距離來配合步法位移，防守時要強調身體律動的協調及敏捷。
 - (2)教學及教材要講求取材及考量個別差異。
4. 民俗體育：
 - (1)應注重眼、手及腳的協調及平衡練習。
 - (2)強調穩及準為中心。
5. 飛盤：
 - (1)教學應強調手腕協調及基本運動能力之培養。
 - (2)對器材及場地的差異也應強調，以培養利用個人技術增強團隊和諧。
6. 跆拳道：以示範說明講解動作要領，配合輔助器材充分練習，並改正錯誤動作，以跆拳道攻防技巧，學得反射的動作技能。



第六節 體育教學設計與實施

教學是一種目標導向的活動。爲了達成教學目標，體育教師在教學前必須詳加設計。體育教學的設計必須與評量結合，亦即在教學設計時便要想到如何評量。因爲體育教學設計與評量是息息相關的。教學設計建立了教學目標及達成這些目標的特殊方法。評量則能測出學生達到教學目標的程度及測出這些方法是否有效率。

體育教學設計可分三個範圍：

- 一、第一個範圍最大可一次設計一學期、一學年、三學年或從小學到高中之系統化體育總課程。
- 二、第二個範圍是老師將一學期的體育課分爲數個單元或數個主題，然後分別加以設計。
- 三、第三個範圍是設計每次上一節課的課程，所涵蓋的時間最短。

各層次的教學設計都是息息相關的。總課程的設計引導單元的設計，而單元的設計又導出每次上課內容的設計。

總課程的設計就是一個學年或學期整個學習內容的設計，所涵蓋的內容範圍大、時間長，並列出上完整個課程後所應學會的技能。

一個單元是由一些小課程（每節）組成。它的設計是繞著一個主題進行。其內容決定一個主題的範圍和連續性，一單元能使用於一段連續的上課天或隔一段時間再繼續。一學期有時包括幾個單元，也可以只有一個大單元。一個單元應包括下列四種要件：

- 一、明確的終點目標。
- 二、明確的課程範圍及連續性。
- 三、一個單元所占用的時間。
- 四、評量的過程。

每節體育學設計是基於單元教學目標而設計的。它必須能將較廣的教學目標導入較詳細的學習經驗裏。並應包括：

- 一、教材標題。
- 二、教學目標。
- 三、課程發展的分析。
- 四、指導設計。



五、教學步驟。

六、評量方法。

其一般教學過程如下：

一、準備活動：從課前的準備如閱讀資料、蒐集資料、佈置場地、準備體育服裝、自備運動器材等。課間的準備如集合、點名、整隊、做準備運動（熱身活動），到引起動機、決定目的都屬之。準備活動最好是老師帶著學生一起做，熱身運動的方式很多，體育老師可以用心設計，時常改變方式，用新花樣來做，引起學生的興趣。

二、發展活動：這是教學的主要活動，體育老師經常在此一階段示範、講解說明新動作、指定練習分組、對象、練習方式、次數。學生開始練習時，老師的主要責任在於觀察學生練習的情形，並要求學生使用內在回饋，也針對學生的練習提供「外增的回饋訊息」以幫助學生學會新技術。

教師可直接經由教授運動內容來達成技能領域的目標。比較困難的是教師怎樣教創造性、積極的自我學習觀念、社會互助的技巧、喜愛運動、有團隊精神。學生對技能的認知及獨立進行學習、創造思考及獨立解決問題的能力，都受到老師所選擇如何教該項技術的方法所影響。假如教會運動技能是唯一的目的，那麼體育教學將是容易或簡單些。體育教師應瞭解不同的教學法對認知性和情意性的目標的影響很大。

教學方法是為特別適用所希望的學習成果而設計的，如「體適能」預期成果即是以特殊的教學方法來達成，工作負荷、活動持續時間以及符合一基準的強度才能發展出來。「運動技能」的學習的教學方法其基準雖沒那麼清楚，但已開始出現在文獻中，如開放性技能及封閉性技能，這兩種技能所須的教學方法即有不同。為了將所學的技能轉變到另一種技能，和不為了將所學的技能轉變到另一種技能的教學是很不相同的。

「情意方面」體育老師普遍認為「如學生有創造性的學習經歷，就可以有創造性的學習」，「與別人有社會性互動學習的學習者，便可發展出積極的社會性互動技巧」「參與團隊運動的學習者，便會發展出運動家度（團隊精神）」，其實不然。沒有根據特殊的目標來設計及發展，沒教的東西通常是學不到的。上述情意方面的創造性的學習、社會性互動、運動家風度都需要特殊的情境及方法來發展，這些目標都需要設計、計劃及教授。

在教學過程中安排「形成性測驗」一方面幫助學習，一方面隨時考查學生學習的情形，將學生分為「已學會」「未學會」兩類。對已學會的學生給予較富挑戰性的



「充實活動」—當小老師（同儕教學），用不同的方式表達已學會的技能等均屬之。對學習有障礙而未學會的學生給予「校正活動」，校正活動即是補救教學、重新教學。對認知有障礙者再一次的示範、講解，對學習動作有障礙者，分析其障礙所在分別給予矯正。校正活動最基本的特質就是用不同於原先教學的方法來教同樣的教材，不可用已被證明不成的教學方法再教一次。

發展活動中的練習設計要注意趣味化，學生只是對現在有興趣，只用一種方法來學習一種技能，學生會覺得乏味，體育老師要多花腦筋去設計不同的花樣提供學生練習，才能使上課多變化，令學生喜愛體育課。

三、綜合活動：這是整節課告一段落的總結活動，是將發展活動的學習作整理、組織、驗證、發表、欣賞或評量的階段，同時亦可引起下一單元的問題或動機，以構成單元學習的繼續和聯貫性。

教學設計完成後，在真正實施時應注意的原則如下：

- (一) 示範是最好的指導方法：第一次示範時，要以正常的速度做完整的動作，使學生對該動作有完整的形象。第二次示範時，則以較緩慢的速度做慢動作或分解動作，同時說明動作要領，以供學生模仿動作。
- (二) 善用技能分組法以提高學習興趣：班級教學的最大缺點就是教師對學生學習的結果不清楚，學會和未學會的學生沒有差別。技能分組即是在學習過程中，將學會全部或學會某部分的學生和未學會的分開。如此，可鼓勵學會的學生更上一層樓繼續學習下一動作或原來的動作學得更好。
- (三) 適量的口頭指示會增加學習的效果：學生在學習的過程中，口頭上提示正確的方法或改正不良的動作比不提示的效果好。
- (四) 每一種運動技能的學習均要告訴學生對與不對或好與壞的判別方法，使學生學習有所依據並可供自我評量及協助同學評量。
- (五) 對較難的運動技能要分段要求，使用階梯式的學習法，俟學生先達第一小目標後，再要求學習第二小目標，以至達成整個大目標。
- (六) 最好教師本人能作示範，如果不會，至少要有該項技能的專門知識。教師本人的示範最具權威性，如果真正不會，可用其它視聽媒體來代替示範，但教師要有指導、解答該項技能的專業知識，才能教學。
- (七) 向學生提供他學習的進展對運動學習有很大的幫助，每次當學生做完一次，教師立即告知成績，因為學生大都急於想知道他自己的進展。
- (八) 要鼓勵學生以自己上一次試作的優缺點回饋到下次試作上，當做修正的資料。亦



即每試作一次，檢討一次優缺點，提供下次修正，檢討的方法可由教師提示。如投籃可提示：高度是否超過籃圈一個球以上，方向正確嗎？最高點的位置是否太前面或太後面。

- (七)每次教學要盡量給予學生最多的練習機會：因為適當的練習機會或者環境，會幫助學生學習正確的技能、減少錯誤的機會。
- (八)鼓勵學生自己評量自己的動作：班級制的教學、教師無法隨時在旁指導或評定學生的動作，學生如會自己評量，亦可不斷的改良和進步。
- (九)一面學習運動技能，一面口述簡單「口訣」會幫助學習：如能將動作要領編成「口訣」供學生一邊作一邊口述，對運動技能的學習幫助很大。例如：學習游泳中的蛙泳的口訣為：分手夾腿—停—收手收腿。



第七節 教師角色

在急劇變遷的社會中，教育革新已從理念的溝通進而落實於實際的教學工作中，以教師為中心的傳統觀念也被以學生為中心的觀念所取代。面對這一波的教育改革浪潮，體育教師應調整對教師角色與職責的傳統認知，並掌握優良體育教師的特質等因素，以便從容的迎接教育革新的挑戰。

一、教師角色

每個人都經常隨著相關的人、事、物及環境之改變而扮演著不同的角色，體育教師在學校中扮演著教職員的同仁、學生的體育老師、代表隊的教練、運動比賽的裁判、班級導師及行政人員等角色，其中體育教師才是我們的主要角色。

體育教師主要的工作是體育教學，體育教學的意義乃是在教育目標下，一有計畫、有目的的師生互動歷程，教師依據學習的原理原則，透過各種具教育價值運動項目與運動設施或媒體為媒介，以有效的教學策略或學習集團為方法，指導學生學習，以期達成先啓後的薪傳，及培養健康、快樂身心的一種學習歷程（周宏室，民83）。因此很有效率的達成體育課程目標成為體育教的主要職責，為了完成教學的職責，應發揮體育教學的專業知識與技能，並在教師學術自由的範圍內發揮專業自主，進行教材選擇、教材組織及教學實施。

(一)教學過程中的教師角色

體育教師在教學過程中應扮演下列角色：

1. 體育目標及課程目標的理解、闡明與貫徹者。
2. 單元目標及教學目標的擬訂與規劃者。
3. 教學進度的編配者。
4. 教材內容選擇與組織者。
5. 教學方法的設計與執行者。
6. 良好學習環境的創造者。
7. 動作教學的說明、示範者。
8. 快樂、有效的學習氣氛的誘導者。
9. 分組練習的觀察與提示者。
10. 學習困難的傾聽與分析者。



11. 運動安全的維護者。
12. 體育活動及資訊的傳播與推動者。

(二) 體育教師角色功能

就上述的角色，體育教師在教學實施的過程中，應發揮下列角色功能：

1. 幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

在以升學為導向的社會中，學生在家長的期許及老師的要求下，肩負著沈重的課業壓力，對身心發展產生不利的影響；近年來學生體適能明顯的衰退及忍受挫折的能耐普遍低落，升學壓力是原因之一。

體育目標是促進身體發展、培社會行為規範、增進運動技能、豐實休閒生活等，因此在體育教學過程中，體育教師應積極的幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

快樂有三個層次，即為所欲為的快樂（只求立即的滿足）→社會認可的快樂（顧及現實並維持團體和諧）→實現理想的快樂（追求完美）。體育教師應幫助學生在社會認可下追求快樂，甚至達到實現理想的快樂，如此才是健康、快樂、負責的完整個體，千萬不可淪為為所欲為的快樂。

2. 協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能，轉化成自己的生命。

由於知識領域迅速的擴張，學生學習範圍不斷的增加，要在有限的時間裏學習眾多的課程，教師必須依據學習的原理原則，運用最適當方法技術，協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能。在學習的過程中應避免成為海綿吸水一般，吸進去的是水，擠出來的也是水；應培養學生應用別人的知識、經驗去重組或創造新的技能，使其轉化為自己的生命。

3. 提供正確的運動技能學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境。

技能學習必須經過認知期（cognitive phase）→定位期（fixation phase）→自動期（autonomous phase）（Fitts, 1962），認知期教師應提供學生正確的運動技能學習訊息，定位期則應提供有效的練習方法及適當的回饋，自動期則提供不同的練習情境。

在技能學習的三個過程中，認知期的學習較常被教師疏忽，學生也較不能耐心聽講或練習，因為這段時間的進步是比較緩慢的。然而沒有正確的認知，容易對技能學習產生偏差而延長學習時間，甚至無法完成技能學習。



認知期應著重於基本動作的練習或分解動作的說明，應要求能正確的完成基本動作，這一階段教師正確的示範是很重要的，因為示範動作是最直接而有效的學習訊息。

幾乎所有的技能學習都需要經過長時間的練習，在練習的過程中教師應提供有效的練習方法，並適時的給予適當的回饋訊息，以期縮短練習時間提昇學習效率。

有效的學習方法包括：掌握技能特性、輔助教具之設計與運用、學生之分組（分組方式及每組最適當人數）、場地時間之分配及課外自我學習的方式等。

教師可透過觀察或過程評量的方式了解學生需要何種回饋訊息，並在學生企圖突破瓶頸或產生學習高原時提供回饋訊息。

當運動技能學習到動作連鎖自動化時，認知對技能已不太有作用，一切動作的配合已成為固定不變的習慣了。此一階段應培養學生的運動技能有穩定表現，因此提供不同的練習情境是必須的。

為能提供運動的正確的學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境等，體育教師應經常觀摩、分析各項運動並與參與體育運動相關的研習會。

4. 提供安全、溫和、支持的學習環境。

學習環境是影響教學效果的因素之一，而體育的學習環境常因教學項目不同而改變，且存在不同程度的安全顧慮；因此場地設備、教具及練習方法與位置分配等都應有安全考慮。

教師的態度也會影響學習氣氛，為營造良好的學習氣氛教師應表現溫和、支持的態度。

5. 誘導學生興趣，激發學生潛能。

有週詳的教學計劃、活潑的活學方法、完善的設備及溫暖的體育教師及安全的學習環境，如果學生沒有學習興趣，仍然不能達成體育的教學效果；因此誘導學生參與學習提昇興趣也是提升體育教學效果的方法。

為了提昇我國的競技運動水準，體育教師在教學過程中如發現具有運動天份的學生應發其潛能，並鼓勵參加運動代表隊，以期能成為優秀運動員，為學校、國家爭光。



二、優良體育教師的特質

優良體育教師具有下列特：

(一)身體方面

1. 健康的體格。
2. 整潔引人的儀表。
3. 積極生活的典範。
4. 經常保持充沛的活力。
5. 維持文雅風度。

(二)社會行爲方面

1. 對工作抱持熱忱的態度。
2. 熱愛教學並具有信心。
3. 容易與人相處。
4. 尊重別人。
5. 熱心服務。

(三)情緒（情感）方面

1. 穩定的情緒，對自己選擇的職業有良好的調適。
2. 對學生要有耐心、同情心、愛心，成為學生的朋友或兄長。
3. 處理問題態度應果斷、有自信心。
4. 具有體育課保護神的信念。

(四)專業知能方面

1. 了解體育目標與理論並能依目標擬訂教學計劃。
2. 具有符合教學原理之多樣化的體育教學能力及方法。
3. 養成良好的運動技能且能示範教學。
4. 要有良好的體適能。
5. 指導運動代表隊的知識與能力。
6. 執行運動裁判的知識與能力。
7. 註量體育成績及從事體育研究的知識與能力。
8. 舉辦運動比賽與體育表演的知識與能力。
9. 具備運動安全之知識與能力。
10. 教學是科學與藝術的結合，因此應具有廣泛的知識。



(五)其他

1. 組織及處理行政事務能力

- (1) 教學事務。
- (2) 文書處理。
- (3) 出席會議。
- (4) 班級事務。

2. 表達能力

- (1) 說明示範。
- (2) 改正錯誤。
- (3) 回饋能力。
- (4) 發問傾聽。
- (5) 諮商輔導能力。



三、達成優良體育教師之相關因素

(一) 本身因素

1. 個性方面

- (1) 努力向學--追求真理。
- (2) 愛好自由--自由、自主、自動。
- (3) 崇尚樸實--講信用，不華麗。
- (4) 富有愛心--忍受學生成長過程中的頑劣愚莽，切勿厭煩。

2. 志趣方面

- (1) 享受恬淡生活--重視精神價值。
- (2) 安於教育工作--在安定中求進步，將教育當作終身志業。

3. 信念方面

- (1) 負責教學使命--經師。
- (2) 受教者之典範--人師。
- (3) 感化學生。
- (4) 發揮繼往開來精神。

(二) 環境因素

1. 師資培育

- (1)選才--選擇性向適合的學生。
- (2)師資--優秀的培育教師師資。
- (3)課程--適切的培育師資課程。
- (4)實習--充分的教學實習經驗。

2. 進修與輔導

有系統且暢通的進修管道及制度化的輔導，是達成優良教師的重要因素之一。

3. 待遇--優渥的待遇可網羅更多的優良教師。

四、學生心目中受歡迎的體育教師

(一)在課堂教學方面

1. 教學認真，不敷衍，有教育愛。
2. 聲音宏亮，有朝氣，說話速度快慢適中。
3. 在督導學生上嚴格不放縱，有能力管理學生。
4. 在教法上用啟發式，課前充分準備，多舉例證。
5. 善於表達。
6. 課堂氣氛輕鬆愉快，面帶笑容。

(二)待人處事方面

1. 上課該嚴就嚴，下課平易近人。
2. 關心學生。
3. 不偏心，能公正無私。
4. 尊重學生，不喜歡帶刺的話或諷譏，不拿學生出氣。
5. 誠懇，不信口雌黃，隨便唬人。
6. 樂於幫助學生解決疑難問題，為教育愛犧牲時間、金錢。

(三)一般修養方面

1. 知識廣，但不言過其實或言無重心。
2. 瞭解學生心理，風趣、幽默。
3. 適當的謙虛，言而有信，不吹毛求疵，刁難學生。

(四)其他方面

1. 衣著樸實整潔。



2. 準時上、下課。
3. 不以考試成績好壞評定學生。
4. 無不良習慣：如敲打學生的頭、抽煙、穿汗衫上課。

五、學生對老師的希望

體育教師若能瞭解學生對老師的希望，將更能成為好的經師與人師。學生對老師的希望如下：

- (一) 面常帶笑容，教學熱心，並尊重學生的意見。
- (二) 坦誠和學生談心裡的話，告訴我們立身處世及社交問題。
- (三) 活潑有朝氣，說話有力，聲音不高得刺耳，不低得聽不見。
- (四) 關心我，因為老師關心我，我就有被重視的感覺，那種感覺不停地激勵我奮發向上，心裡的快樂不是筆墨所能形容的。
- (五) 要有真才實學，如果所談及的問題，老師自己不太有把握，請老師蒐集資料，幫我們徹底解決問題。
- (六) 如果錯怪了同學，請勇於承認（因尊嚴問題，私下行之，就很好了。）
- (七) 了解我們的心理，不要把我們看得太小，也不要太高估我們。
- (八) 測驗成績不好時，給予鼓勵，詢問我難處在什麼地方，不要指著我們的頭硬說我們偷懶不用功，或罵我們「怎麼這樣笨」。
- (九) 不要太偏愛某些同學而使其餘的人有被冷落之感。
- (十) 教學內容活潑生動，即使最枯燥的課程，也要設法去引起學生們的興趣。
- (十一) 時常跨獎學生的優點，最好只在私底下才勸告學生的不當行為。當眾責罵，只有引起反作用。
- (十二) 學生們最愛聽：交友問題、老師以前的小故事、社會情形國際局勢……。
- (十三) 讓學生適時獨立，不可使學生養成依賴心。不要猜忌學生，要了解學生都是愛老師的。
- (十四) 老師如穿著整潔和色彩鮮豔的衣服上課，會給學生帶來朝氣。
- (十五) 不在課堂上東扯西扯，甚至談家務，而且要有適當的幽默。
- (十六) 多讓學生發表，增加膽量和訓練說話。
- (十七) 準時上下課，因為下課只有十分鐘，這十分鐘內學生有很多要作的事情，老師也要休息。



- (d)對身體有缺陷或自卑感的學生，請特別關照。
- (e)有強烈的責任感--我一定把這個壞學生教好。
- (f)有熱愛職業的精神。（不能嫌公務員的薪水太少，尤其不在學生面前大發薪水太少的牢騷。）
- (g)常說「我們大家一起努力」，不要說「你們應該……」。
- (h)有相當的耐心和毅力，決不可將自己的不愉快加在學生身上。
- (i)測驗時能預先通知，讓我們有時間做充分的準備。
- (j)察言觀色，看到某同學神色不對時，能主動去問他：「你有什麼麻煩嗎？」
- (k)我心目中的好老師雖不要漂亮，卻要「可愛」，「可愛」並不是指面貌的可愛，最重要的是「心腸可愛」，也就是要有愛心、誠心、赤子心、公正心及不軟不硬的心腸，且不可有偏心、私心。

六、教育人員信條

體育教師亦為教育人員，因此教育人員之信條應被體育教師努力實踐。茲將中華民國教育學術團體於民國六十六年聯合年會所公佈之教育人員信條摘錄於后：

(一)對專業：

1. 確認教育是一種高尚榮譽的事業，在任何場所必須保持教育工作的尊嚴。
2. 教育應抱有高度工作熱忱，學不厭，教不倦，終身盡忠於教育事業。
3. 不斷的進修與研究，促進專業成長，以提高教學效果。
4. 參加各種有關自身的專業學術團體，相互策勵，以促進教育事業之進步，並改善教育人員之地位與權益。

(二)對學生：

1. 認識了解學生，重視個別差異，因材施教。
2. 發揮愛心，和藹親切，潛移默化，陶冶人格。
3. 發掘學生疑難，耐心指導，啟發思想及潛在智能。
4. 鼓勵學生研究，循循善誘，期能自發自動，日新又新。
5. 關注學生行為，探究其成因背景，予以適當的輔導。
6. 切實指導學生，明善惡、辨是非，並以身作則，為國家培養堂堂正正的國民。

(三)對學校：

1. 發揮親愛精誠的精神，愛護學校，維護校譽。



2. 善盡職責，切實履行職務上有關的各項任務。
3. 團結互助，接受主管之職務領導，與同仁密切配合，推展校務。
4. 增進人際關係，對新進同事予以善意指導，對遭遇不幸的同事，應予同情，並加協助。

④對學生家長與社會：

1. 加強學校與家庭之聯繫，隨時訪問學生家庭，相互交換有關學生在校及在家的各種情況，協調配合，以謀兒童的健全發展。
2. 提供家長有關親職教育方面的知識，以協助家長適當教導子女。
3. 協助家長處理有關學生各種困難問題。
4. 鼓勵家長參加親師活動，並啓示其善盡對社會所應擔負之責任。
5. 率先參加社會服務，推廣社會教育，發揮教育領導功能，轉移社會風氣。

⑤對國家、民族與世界人類：

1. 實踐中華民國教育宗旨，培育健全國民，建設富強康樂國家，並促進世界大同。
2. 復興中華文化，發揮民族精神，實踐民主法治，推展科學教育，配合國家建設，以完成復國建的使命。
3. 堅持嚴以律己，寬以待人，剛毅奮發，有為有守，以為學生楷模，社會導師。
4. 闡揚我國仁恕博愛道統，有教無類，造福人群。



第八節 教育教學評量

一、體育教學評量的意義

體育教學包含有多種目標，如學生身心的發展、運動能力的發展、運動道德、認知的發展、健康的群我關係、合理的運動規範等，體育評量的意義即在針對上述目標及其他教學活動及延伸的關連活動作完整的評價。

狹義的評量以學生的學習成果為觀察主體，包括體育教學目標、起點行為、教學過程與結果等各方面的評量。

廣義的評量除上述狹義內容外，尚涵蓋對體育教師教學效果的評鑑：主要包括教學績效、學生學習效果、學習困難之解決、教學改進計畫與作業、學生學習動機與態度等方面。

因此評量是以學生的身心成熟度為依據、就體育課中的技能、認知及情意三部份給予評量、並運用多重評量方法、促使師生共同參與，使學生平時的學習活動獲得重視。

體育教學評量的對象是體育教師所作的教學行為的檢定--亦即有教學才能評量，教過什麼項目後再從中選項測驗。而評量不僅是學生學習效果的評量--技能、情意及認知，亦包含對教師教學績效的評鑑。因此體育教學評量的主要目的如下：

- (一)檢定體育教師所研訂的體育教學目標是否達成。
- (二)檢驗體育教師所選定的教材教法是否妥適。
- (三)瞭解學生在學習過程的反應和困難及其診斷。
- (四)承續學前活動及教學後之平時學習活動於一貫，完成教師教學評鑑及學生學習評量的任務。

二、體育教學評量的原則

體育教學在本質上是師生共同參與而交互影響的持續性活動，以學生的「學」為主，以教師的「教」為輔。故教學評量的重點在考查學生的學習成就，同時也評鑑教師的教學效率。教學評量首重合理化、公平化與意義化，故在進行體育教學評量時應注意下列原則：

- (一)體育教學評量應依據教學目標

一切教學活動均以教學目標為依歸，故教學的評量也要以教學目標為根據，擬定



測驗項目，以獲知教學是否達到預定效果。各級學校體育教學目標不同，各類體育教材的教學目標亦是，故所擬定的測驗項目與方法亦有所差別，務使目標、教材與測驗互為連貫。

(二)體育教學評量應考量學生身心成熟度及個別差異

不同年齡學生有其身心成熟度，故評量應考量學生的能力、以難易度適中為宜。其次，學生與學生之間，在身心發展成熟度、性別、及運動經驗上，也不盡相同，故在進行教學評量時，也應注意個別差異的重要性。

(三)體育教學評量應以教學內容為其範疇，並顧及學生全面發展

教學評量在考查學生的學習成就，故所選擇的測驗項目必是經過學習而會的能力。一般體育教學以體適能、運動技能、運動知識及社會性發展為其內涵，故教學評量應涵蓋認知，情意與技能三方面全面展能力，缺一不可。

(四)體育教學評量應掌握階段性時機

在整個教學過程中，須掌握評量適當時機，以發揮其功能及作用。在教學前做診斷性評量，瞭解學生成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關特質，以做為決定教材及分組依據。在教學進行中，實施形成性評量，教師隨時記錄學生學習行為表現，了解學生在學習過程中變化情形，一方面提供學生進步回饋，一方面發現學習困難之處，分析其原因，及時調整教材教法，並給予必要的補救教學。在一教學單元或學期末做總結性評量，考核學生學習成就，以評定成績，考查其努力程度和進步情形，並評鑑教學效率。

(五)體育教學評量方法應具彈性及多元性

評量需要全面性，多元性的綜合資料，從各個角度和不同觀點加以分析研判，並且任何評量都有其特殊功能與限制，故教學評量應根據評量目的，教材內容與性質選擇多種有效的評量方法加以彈性應用。體育教學除了技能知識外，應包括情意方面的學習，因此有關學生的品行、人際關係、學習態度、運動精神等也應納入成績考核範圍。有關認知評量，一般採用教師自編紙筆測驗，作業練習，或口試等等方式。技能評量則有量的測驗和質的評定二種，凡是能以皮尺、碼錶或計數來測量技能優劣者均為量的測驗，亦稱客觀評量。而質的評定如動作執行的正誤、優劣、較易受主試者主觀評判、好惡、偏見影響，故又稱主觀評量。在實施體育教學評量時，此種主觀評量應盡量求客觀化，需把欲測驗的動作先做技術結構因素分析，再依此結構分析給分，則較能兼具客觀性，情意評量在評量學生行為和態度的改變，最好的方法是直接觀察行為，然後用軼事記錄法記錄觀察到有意義事件做系統記錄，或用評定量表記錄欲評



定的行為或特質以量表加以程度上評定。

(六)體育成績評量應由教師、學生與其他有關人員共同參與

一般認為成績評量是教師的責任，只有教師才有權力來評定學生學習成果，然而從學習成果綜合評定觀點看，教師、學生本人、學生與學生互評及其他有關人員均可提供成績評定的各種資料，根據多方面的資料，才能做周全的評斷。

(七)技能評量項目的選擇應具代表性

所謂代表性即指測驗項目具相當水準的信度與效度而言。凡同一種測驗項目在被測驗者接受相同測驗人員二次以上測驗，其結果很相近者，表示該測驗項目穩定性大、信度高。所謂效度是一種技能測驗能正確測驗出所要測驗的特質。例如以急行跳遠與一百公尺，來評量一個人的速度，因急行跳遠除助跑時的速度外，還包括起跳時的蹬腿力、空中姿勢和落地等之協調性與技巧性，而百公尺則更具速度成份，因此，如要瞭解一個人的速度時，百公尺比急行跳遠更具代表性，且效度高。

(八)技能評量項目必須是經濟可行的

選定技能測驗項目時，要考慮省時和經濟原則，以不太費時或不需要精密測驗器材為主。並同時考慮以能應用現有的場地設備的運動項目為佳。

(九)體育教學評量結果應妥為應用

教學評量不但在評量學生學習結果以定成績高下，並兼具評鑑教師教學效率，因此，評量應視為教學活動的歷程而非教學活動的結果，教師在評量之後，須依學生學習成果，就學習目標、教學內容與教學方法加以評析，以做為下次改進教學的依據。

三、體育教學評量方法

體育教學評量方法可依分類依據的不同而有不同的分類，一般常用的有依實施時期分類及學習目標達成類別分類。

(一)實施時期分類

以評量實施之時機，可分為：1.診斷性評量 2.形成性評量 3.總結性評量三種，分述如下：

1. 診斷性評量

在單元學習開始前，為了確認舊有學習經驗或能力，以作為學習材料的選擇依據，先設一學習的前提條件或目標準據，進行達成程度的評量，即稱之為診斷性評量。通常本階段之基準或準據並不高。



2. 形成性評量

形成性評量為單元學習評量的重要部份。一般係將單元區分為幾個小單元，每經一小單元學習過程後，即進行評量，即為形成性評量。通常小單元學習時間約為5小時左右，期間約在二到三週間的學習內容，實施形成性評量效果最佳。

3. 總結性評量

總結性評量通常係在全部單元教學後，或在教學活動之末，或在學期或學年結束後，所實施的評量方法，除了基礎具體化的目標外，有時較高層次的發展目標，也在評量範圍之內。

總而言之，診斷性評量，在決定學生的成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關的特質，予以安排分組、診斷學習的困難，評量時機在教學之初或學習困難之時；形成性評量則在提供學生進步的回饋資料，指出教學單元結構上的缺陷，以便實施補救教學，在教學進行之中評量為宜；總結性評量，則在某一教學單元、課程或學期之末，就學習者學習成就進行評量，決定其成績的等第、及格與否，大多於教學之末評量。

(二) 學習目標達成類別分類

體育教學除了技能、知識外，還應包括情意方面以學習，因此學習目標達成之評量應是全面性，需要多元性之綜合資料。

茲分述如下：

1. 認知評量

認知評量係體育教師根據平時教學講授之體育知識之內容，以筆試、口試測驗之評量結果，也可利用資料授課整理、剪貼有關體育運動文章及書寫體育筆記方式來做評量。

2. 技能評量

技能評量是運動技能學習成果評量，應涵蓋客觀技能評量及主觀技能評量二部分。

(1) 客觀評量是指應涵蓋學習結果，可用距離、時間、次數予客觀基準評量者，如跳遠之速度，籃球投籃投中數等。

(2) 主觀評量是指姿勢表現的優劣與正誤，如投球力量、姿勢與協調等。為求主觀評量之客觀化應先將動作加以因素結構分析，再依各因素之比重給分。

3. 情意評量



情意評量在瞭解學生學習態度、樂趣之養成、人際關係及適應能力等，其考查內涵包括運動精神與學習態度二方面，教師可透過觀察，軼事記錄，學生自我陳述，自我評量或學生相互評量方式，參與下列評量紀錄表之項目加以評量。





體育成績情意評量紀錄表 (參考)

班 別：_____年_____班 任課教師：_____

座 號	性 別	學 號	項 目	運 動 精 神										學 習 態 度										加 分	減 分	實 得 分	備 註					
				1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.									
1	男		成 績 姓 名	1. 守法守紀	2. 負責盡職	3. 禮貌週到	4. 克苦耐勞	5. 服從裁判	6. 爭取榮譽	7. 運動習慣	8. 運動興趣	9. 人際關係	10. 領導能力	1. 出席狀況	2. 服裝儀容	3. 課前準備	4. 專心學習	5. 勇於發問	6. 課後練習	7. 安全防護	8. 學以致用	9. 欣賞能力	10. 創造能力									
2	女																															
3																																
4																																
5																															
45																																

說明：1.各校視實務狀況，可參酌選訂適合評量項目編製評量表評定之。

2.以 80 分為基本分數，依學生表現優劣，每項次加減 5 分為限，滿分為 100 分。

附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表

學級	小 學			國 中	高 中
	低年級	中年級	高年級	7 - 9	10 - 12
	1 - 2	3 - 4	5 - 6		
百分比 教材類項	發展重點 遊戲與基本 運動能力	遊戲與基本 運動能力	一般運動技 能與觀念	特定運動技 能與觀念	專門運動技 能與觀念
田 徑	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
球 類	10%	10 - 15%	20 - 25%	25 - 30%	30 - 35%
體 操	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
武 術	0%	5%	5 - 10%	5 - 10%	5 - 10%
舞 蹈	25 - 30%	20 - 25%	20 - 25%	20 - 15%	10 - 15%
知 識	5%	10 - 15%	10 - 15%	10 - 15%	15 - 20%
體 適 能	0%	0%	5 - 10%	10 - 15%	15 - 20%
其 他	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	10 - 15%
合 計	100%	100%	100%	100%	100%

註：1.請以體育課程與教學之專業觀點，訂定各階段之教材比率。

2.十二學年分為國小低年級、國小中年級、國小高年級、國中及高中等五個階段。

3.每階段各類項比率之總和為 100%。





附錄二 各類項教材達成體育目標分析表

田徑類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育的體目標	能										面					方					知					面																								
		技					能					面					方					知					面																								
教材項目	動作因素	身體的發展					運動能力					發展					精					神					認					識					的					發					展				
		發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動規則	認識運動功能	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化																					
田	跑	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	跳	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	擲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
徑	其																																																		
	他																																																		

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

水上運動 類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			知識						
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
水	划	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	◎	◎				◎	
	打	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	◎	◎				◎	
上	入		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎				◎	
	換	◎	◎					◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎								
運	轉		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎				◎	
	求生技能	◎	◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎								
動	其																													
	他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。



球類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育的體目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			發展						
教材項目	體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
球類	投		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	接		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
類	擊		◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	踢		◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
運	運	◎	◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	盤	◎	◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
動	傳		◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	動作結合	◎	◎		◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
其他	技術應用	◎	◎		◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	攻	◎	◎		◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
其他	防	◎	◎		◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	其他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





體操類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的									
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
體	跳躍	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎		
	平衡		◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎		
	支撐			◎				◎	◎				◎	◎					◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎		
	擺動	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎		
	懸吊		◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎		
	旋轉		◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎		
	著地		◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎		
操	飛躍	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎		
	其他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





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)做出衝拳、推掌、馬步、弓步、獨立步等基本動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 拳型：四指併攏捲握，大拇指稍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. 衝拳：

- (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)接上一動作。兩腳站立不變，右臂出拳內旋，身體隨出拳向左轉約45度，向前平拳衝出，力達拳面。拳高與肩平，目視右拳方向，左肘向後牽拉，拳心向上（如圖1-4）。

- (3)兩腳站立不動。體隨右轉45度，右臂外旋屈肘，拉回右拳；同時，左拳順勢前伸，兩拳心均向上，拳面向前。目視左側斜前方（如圖1-5），上一個動作不停。兩腳不變。左臂繼續內旋，體隨右轉45度，向左側平拳衝出，力達拳面。臂高與肩平，目視左拳方向。同時，右拳回收腰際，右肘向後牽拉（如圖1-6）。



圖1-4

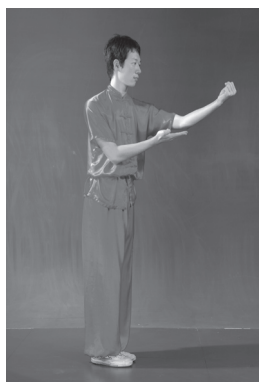


圖1-5

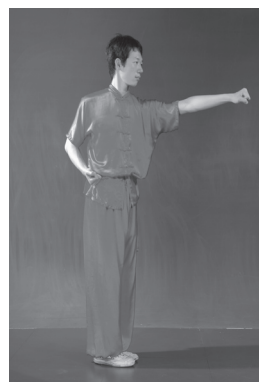


圖1-6

4. 推掌：

- (1)預備式。兩腳開立與肩同寬，兩手握拳拳心向上握於腰，挺胸收腹頭正直，目視前方（如圖1-3）。
- (2)接上個動作。兩腳不變，右臂內旋，右拳變掌，體隨向左轉約45度，手心向上，前臂內旋，以小指一側為著力點，向前用力推出，臂要打直，高與肩平，力達掌根。左拳不動，左肘向後牽拉。目視右掌方向（如圖1-7）。
- (3)兩腳不動。體隨右轉45度，右臂外旋屈肘，拉回右掌；同時，左拳變掌順勢前伸，兩掌心均向上，指尖向前。目視左側斜前方（如圖1-8），動作不停。兩腳不變。左臂繼續內旋，隨體右轉45度，向左側以小指一側為著力向前用力推出，臂要直，高與肩平，力達掌根。同時，右掌變拳收回腰際，右肘向後牽拉，臂高與肩齊，目視左掌方向（如圖1-9）。



圖1-7



圖1-8

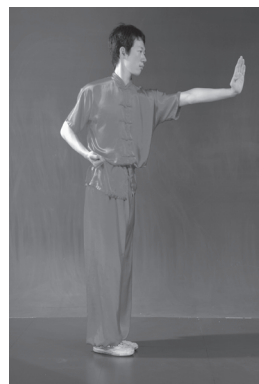


圖1-9

5. 馬步樁：



- (1)預備式。併步站立，雙手叉腰，挺胸收腹，目視前方（如圖1-10）。
- (2)接上動。左腳向左側橫跨一步，兩腳平行，兩腳距離約本人三個腳掌長的寬度，上身不動（如圖1-11）。
- (3)兩臂向身前合攏，兩掌心相對併攏合什，同時，兩腿屈膝半蹲成馬步。大腿接近水平（如圖1-12）。



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，膝不超過腳尖，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，兩手插腰，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，雙拳置於腰際，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”以做動作，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：衝拳、推掌、馬步、弓步、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具美感、可比賽、防身，亦有益身心健康的一種運動項目，並且已有國際性的正式比賽。本節課將學習武術基本動作的兩個手法和三種步法，且是以遊戲的方式進行。誘導同學的好奇心，能歡喜的主動投入遊戲並引導同學掌握英姿煥發的優美姿態。

(2) 暖身操：

- A 肩臂腰腿的關節活動及伸展操。
- B 兩腿開立一大步，向腿前俯壓，實施十次（如圖1-16）。
- C 蹲身起跳拍掌五次（如圖1-17、18）。



圖1-16

(3) 基本動作練習：

- A 示範講解拳型掌型規格，並請同學模仿學習。
- B 分別示範講解衝拳、推掌、馬步、弓步、獨立步等武術基本動作，並初步學會分辨作出個別動作。



圖1-17



圖1-18



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，老師喊口令做衝拳及推掌，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：
 - A “老師說：推右掌”，學生就做出動作，推右掌。
 - B 若直接喊“推左掌”，學生就不動。
 - C “老師說：衝左拳”，學生就做出動作，衝左拳。
- (3) 首先全班做一次，預備式併步雙手叉腰，接下來左腳變換做馬步、弓步、獨立步。如左腳提膝獨立、向前上左腳成弓步、向左跨成馬步等。

口令如下類推：

 - A “老師說：獨立步”，學生就將腳提膝成獨立步。
 - B “老師說：弓步”，學生就向前上左腳成弓步。
 - C “老師說：馬步”，學生就向左跨成馬步。
 - D “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) 鼓勵認真學習者及優勝者。
- (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、衝拳完成時注意肩膀部位，不要聳肩，要順勢扭腰。
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)衝拳——扭腰順肩，臂直有力。
- (2)推掌——同前，四指併攏，小指側向前。
- (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)完成動作之速度要快。

2. 客觀評量：

- (1)十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。



第二節 手法武術操

一、教學目標：

- (一)認識武術的常見手法。
- (二)懂得友愛並發揮團隊精神。
- (三)學會武術常見的手法技術。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備式：併步抱拳。

(1)併步抱拳：口令－預備。

左腳向左開立與肩同寬，雙手握拳小指側貼於腰，挺胸收腹，目視前方（如圖2-1）。

2. 第一小節 左按右穿掌

(1)左按掌：口令①一拍。

左手變仰掌向左向上向右劃弧掌心按於右胸前，腰略向右轉，目視左掌（如圖2-2）。

(2)右穿掌：口令②③二拍。

右拳變仰掌由腰斜上經左手背穿出，目視右掌（如圖2-3）。

(3)收抱拳：口令④一拍。

雙手抱拳收於腰，動作同預備式。

3. 第二小節 右按左穿掌

(1)右按掌：口令②一拍。

右手變掌向右向上向左劃弧掌心向下按於左胸前，腰略向左轉，目視右掌（如圖2-4）。

(2)左穿掌：口令②③二拍。

左拳變仰掌由腰斜上經右手背穿出，目視左掌（圖2-5）。

(3)收抱拳：口令④一拍。

雙手抱拳收於腰，動作同預備式。

4. 第三小節 開步雙挑掌

(1)雙挑掌：口令③②③④四拍。



兩拳變掌，分別從體側由下向上呈弧形上舉至頭上時，兩臂經交叉後，兩掌心向內，繼續向下立圓繞臂一周後，兩臂由腹前向兩側上擺，至側平舉時，兩腕翹腕立掌上挑力達拇指一側，掌心向前，頭左轉，目視左前方（如圖2-6）。



圖2-1



圖2-2



圖2-3



圖2-4



圖2-5



圖2-6



5. 第四小節 上拍後勾手

(1) 上拍手：口令④一拍。

接上一動作，雙手伸直向上於頭頂上方合掌拍響目視前方（如圖2-7）。

(2) 後勾手：口令②③④三拍。

接上一動作，雙手由前向下落，分別直擺向身後五指併攏成勾手，挺胸收腹，目視前方（如圖2-8）。

6. 第五小節 雙推掌

(1)收抱掌：口令②一拍。

接上一動作，雙手變掌，手心向上置於腰際（如圖2-9）。



圖2-7



圖2-8



圖2-9

(2)雙推掌：口令②③二拍。

雙手同時由腰向前伸出，前臂內旋，以小指一側為力點推撐，臂與肩齊（如圖2-10）。

(3)收抱拳：口令④一拍。

雙手抱拳收於腰，動作同預備式。

7. 第六小節 右亮掌

(1)右擺手：口令⑥一拍。

右拳變掌經下擺向右側平舉擺，掌心向上，左拳不動。頭迅速向右轉，目視右方（如圖2-11）。

(1)右亮掌：口令②③二拍。

右掌上擺，翻腕亮掌至頭右側上目視左方（圖2-12）。

(2)收抱拳：口令④一拍。

雙手抱拳收於腰，動作同預備式。

8. 第七小節 左亮掌

(1)左擺手：口令⑦一拍。

左拳變掌經下擺向左側平舉擺，掌心向上，右拳不動。頭迅速向左轉，目視左方（如圖2-13）。

(2)左亮掌：口令②③二拍。

左掌上擺，翻腕亮掌至頭左側上目視右方（圖2-14）。

(3)收抱拳：口令④一拍。



雙手抱拳收於腰，動作同預備式。

9. 第八小節 雙架掌

(1) 下插掌：口令⑧一拍。

雙手變掌向下於腹前交叉伸直，右手在上，掌心斜向外，目視下方（圖2-15）。



圖2-10



圖2-11



圖2-12



圖2-13



圖2-14



圖2-15

(2) 雙架掌：口令②③二拍。

雙手由身前挺胸上舉，橫架於頭兩側上方，目視上方（圖2-16）。

10. 收式：擊掌併步抱拳。

(1) 承上動，雙手從身旁兩側下落於身前斜下方合掌拍擊（圖2-17）。

(2) 承上動不停，雙手變拳收於腰際，同時左腳向右腳靠攏成併步抱拳（圖2-18）。





圖2-16



圖2-17



圖2-18

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合整隊，說明中國武術為中國古代祖先的智慧結晶，古時用以保家衛國，同時也當作一般健身運動，同學學習後應用來健身休閒，不可傷害他人。說明常見的武術基本手法，複習時同學應發揮友愛相助的精神。

(2)暖身操：

- A 肩臂腰腿的關節活動及伸展操。
- B 慢跑兩百公尺。
- C 雙手直臂前後環繞（如圖2-19）。
- D 雙手直臂左右環繞（如圖2-20）。

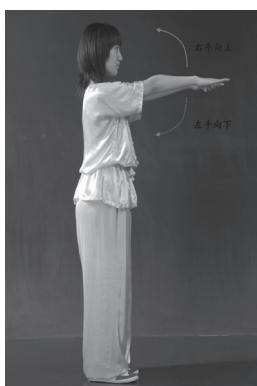


圖2-19



圖2-20

(3)基本動作練習：

- A 複習前節拳型掌型規格，並請同學動手熟練之，注意大拇指需扣貼虎口。



B 開步衝拳：兩人一組，面對面，一人練習另一人以掌為目標互相練習，各出四拳兩回。

C 開步推掌：同前，惟衝拳改為推掌。

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，再加深記憶按掌、穿掌、挑掌、勾手、推掌、亮掌、架掌。說明時，兩人一組，選若干組，一人衝拳，另一人按掌於對方拳上（圖2-21）。另外穿掌對架掌、挑掌對按掌亦同。
- (2) 選出表現較好者十人示範手法武術操，並給予講評。
- (3) 獎勵學習認真者，對表現不佳的同學也給予鼓勵，並告提醒同學不可嘲笑，亦應發揮友愛協助鼓勵。



圖2-21

(三) 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. 凡平舉動作不要聳肩。
3. 一、二小節之按掌於腋下需略轉，穿掌之臂要直。
4. 三小節兩臂環繞須自然擺動，挑腕須明顯以腕上挑。
5. 四小節後勾手臂需直，但腰防前俯，肩防聳肩，腕要扣。
6. 五小節推掌手肘向下略彎，雙手間距與肩寬，掌指垂直。
7. 六、七小節亮掌前之體側擺掌應目視手之方向才隨之挺胸擺頭。
8. 八小節雙架掌雙掌於頭前上方，不是正上方。
9. 掌型的四指需併攏，大拇指貼扣於虎口。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 瞭解武術是用以健身及休閒。
2. 認識四種以上武術基本手法。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點動作要求

- (1)預備式兩腳與肩同寬。
- (2)一、二小節之穿掌之臂要直。
- (3)三小節挑腕須明顯以腕上挑。
- (4)四小節後勾手臂需直，五指聚攏成勾型（如圖2-22）。
- (5)五小節推掌掌型四指併攏，大拇指貼扣虎口。
- (6)六、七小節擺頭亮掌。
- (7)八小節雙架掌雙掌於頭兩側上方挺胸上舉。
- (8)收式擊掌要響。



圖2-22

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：表現出互助合作的團隊精神。

第三節 武術趣味遊戲——一二三木人樁

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. 弓步衝拳：象徵長拳動作。

- (1)左弓步右衝拳：左腳向前跨步，重心前移，右腿蹬直成左弓步。同時，右拳向前立拳衝出，左拳收抱于腰間目視前方（如圖3-1）。
- (2)右手拳形立拳，拳外翻拳心向裡，小指一側在下（如圖3-2）。



圖3-1



圖3-2

2. 馬步雙推單指（運橋）：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。雙手成單指向前運（推）出，與肩同寬（如圖3-3）。
- (2)單指：五指張開後，中指、無名指和小指拼攏，第一、二指關節彎曲收緊。食指伸直。拇指彎曲內扣（如圖3-4）。

3. 探膝展翅：象徵鷹爪拳動作。

- (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。雙手成山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，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)仆步樁。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：象徵鶴拳動作。

(1)丁步樁。併步站立，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，腳面繃直，貼於右腳腳弓處，重心落於右腿上。同時，右小臂屈收手握成勾型勾尖向下，並上提與眼平，左手握成勾型置於左腰際（如圖3-9）。



(2)勾手：五指的指尖聚攏，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)當鬼喊出一二三“××××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”，大家就不可再動，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、鶴拳、鷹爪拳等。

(二)教學步驟：

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。但重要的是熟練基本步法，並於遊戲中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：

- A 肩臂腰腿的關節活動。
- B S型繞物小跑一百公尺。
- C 雙腳打開一大步，後扶腰四拍兩回、坐姿前俯摸腳四拍兩回（如圖3-12，13）。
- D 前拍手後擴胸八拍（如圖3-14，15）。



圖3-12



圖3-13

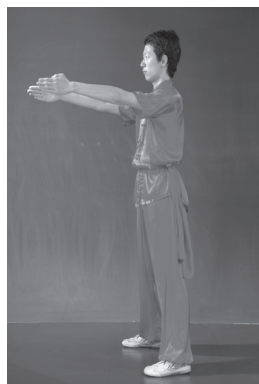


圖3-14



圖3-15

- E 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：

- A 示範說明五種步法及其代表拳種。
- B 五種拳種手型練習：模仿學習手部動作，衝拳、推單指、展鷹爪、鶴形手、抱太極等分別演練三次。
- C 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。

D 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（不掀腳）。
- (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。

(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。



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)鍛鍊吃苦耐勞的精神。
- (三)學會武術常見的基本步法。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備式：口令—預備。

併步站立，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。

(1)右架掌勾手：口令①一拍。

(2)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）。

(3)下蹲左丁步：口令②③二拍。

(4)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，腳面繃直，貼于右腳腳弓處，重心落於右腿上。上身動作不變（如圖4-3）。



圖4-1



圖4-2



圖4-3

(5)收抱拳：口令③一拍。

(6)雙手抱拳收於腰，併步站立，動作同預備式。

3. 第二小節 右丁步架掌勾手



- (1)左架掌勾手：口令②一拍。
- (2)動作似第一小節左架掌右勾手，要領相同左右互換，目視右方（如圖4-4）。
- (3)下蹲右丁步：口令②③二拍。
- (4)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，腳面繃直，貼于左腳腳弓處，重心落於左腿上。上身動作不變（如圖4-5）。
- (5)收抱拳：口令④一拍。
- (6)雙手抱拳收於腰，併步站立，動作同預備式。

4. 第三小節 左馬步分掌

- (1)左跨步：口令③一拍。
- (2)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4-4



圖4-5



圖4-6

- (3)馬步交掄臂：口令②③二拍。
- (4)雙掌交叉上舉至頭上，兩掌向兩側分掌至兩側肩平舉，同時屈膝成馬步，目視左方（如圖4-7）。
- (5)收抱拳：口令④一拍。
- (6)收回左腳併步站立，雙手抱拳收於腰，動作同預備式。



圖4-7

5. 第四小節 右馬步分掌

- (1)右跨步：口令④一拍。
- (2)動作似第三小節左馬步交掄臂，要領相同左右互換。



- (3)馬步交掄臂：口令②③二拍。
- (4)雙掌交叉畫弧上擺至頭上，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。
- (5)收抱拳：口令④一拍。
- (6)收回右腳併步站立，雙手抱拳收於腰，動作同預備式。

6. 第五小節 左弓步拍掌

- (1)弓步拍掌：口令⑤一拍。
- (2)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）。
- (3)弓步收拳：口令②③二拍。
- (4)雙手變掌回收腰際，其它姿勢不動（如圖4-9）。
- (5)收抱拳：口令④一拍。
- (6)收回左腳併步站立，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

- (1)弓步拍掌：口令⑤一拍。
- (2)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）。
- (3)弓步收拳：口令②③二拍。
- (4)雙手變掌回收腰際，其姿勢不動（如圖4-11）。
- (5)收抱拳：口令④一拍。
- (6)收回右腳併步站立，雙手抱拳收於腰，動作同預備式。

8. 第七小節 左仆步拍地

- (1)右獨立步：口令⑦一拍。
- (2)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

(3)左仆步拍地：口令②③二拍。

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

(5)收抱拳：口令④一拍。

(6)收回左腳併步站立，雙手抱拳收於腰，動作同預備式。

9. 第八小節 右仆步拍地

(1)左獨立步：口令⑧一拍。

(2)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）。

(3)右仆步拍地：口令②③二拍。

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

(5)收抱拳：口令④一拍。

(6)收回左腳併步站立，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：併步站立

(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。

(2)暖身操：

A 肩臂腰腿的關節活動及伸展操。

B 做腿部的伸展運動。

C 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：

A 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。

B 跳仆步：雙腳併步下蹲，輕跳起，落地成仆步型，每腿做五次。

C 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，放鬆腿部肌肉，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。

(三)教學要點：

1.技術要求以團體表現為重點，口令速度不拘，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。



3. 三、四小節之馬步兩腳要平行，上身不要太過前俯。
4. 五、六小節弓步後蹬腿要挺直，上身略前俯。
5. 七、八小節仆步拍地上身應向仆腿方向前俯。
6. 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，後腿繃直。
- (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。



第五節 武術趣味遊戲－抓鬼

一、教學目標：

- (一)瞭解武術起源於人類的本能。
- (二)增進獨立自主的能力與積極參與的態度。
- (三)遊戲中學會武術基本技術。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 弓步樁：動作請參考三年級第一堂課。
2. 馬步樁：動作請參考三年級第一堂課。
3. 獨立步樁：動作請參考三年級第一堂課。
4. 仆步樁：動作請參考三年級第三堂課。
5. 丁步樁：動作請參考三年級第三堂課。
6. 衝拳式：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. 馬步栽拳式：屈蹲成馬步。左手握拳屈肘下栽於左膝上，拳面向下。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，再右腳向左併步。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）。



圖5-1



圖5-2



14. 遊戲方法：

(1) 選出一人做鬼，大家圍著他成一圓圈，再選出一個領導者（不可被鬼知道），由他帶著做武術動作，如衝拳、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) 集點整隊，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：

A 顧盼仰俯：併步叉腰站立。頭頸轉左看、右看、前俯、仰望各四拍。

B 聳肩沉肩：併步叉腰站立。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）。

C 開肩合肩：併步叉腰站立。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）。

D 後仰伸腰：兩腳開立。隨後仰身四拍兩回（如圖5-7）。



圖5-3



圖5-4



圖5-5



圖5-6



圖5-7

E 前屈腰：坐姿雙腿伸直併攏。前俯四拍兩回，不可彈震（如圖5-8）。

F 仆步壓腿：下蹲成仆步。兩掌掌心向下扶撐同側膝，左右互換，四拍兩回（如圖5-9）。

G 下蹲起立：下蹲抱膝四拍，兩腿伸直，體前屈。兩臂伸直，兩掌扶撐兩膝向後用力。



圖5-8



圖5-9

(3)基本動作練習：

- A 示範講解拳型掌型規格，並請同學模仿學習。
- B 分別示範講解1至11式，並領做一次，同學複習並做出個別動作。
- C 12、13式各練習五次。

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，並檢討同學們的優缺點，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. 針對曾學過之武術基本動作，要點參考三年級課程。
- 2. 馬步栽拳，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：

- 1. 瞭解武術起源於人類的本能與智慧。
- 2. 能說出以上六種手法及四種步法。



(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。



第六節 武術組合動作十二式（一至六式）

一、教學目標：

- (一)瞭解武術套路如何組成。
- (二)啟發學生表現出優雅的氣質。
- (三)熟練武術組合動作六式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備式：雙手握拳置於腰間（如圖6-1）。

- (1)立正站立，目視前方。
- (2)兩腳不動。雙拳變掌，頭向左轉45度。

2. 第一式：併步十字雙推掌（如圖6-2）。

- (1)承上式，兩腳不動。
- (2)兩掌於胸前交叉，隨即向左斜前方平直推出，掌指向上，小指側向前，左手交叉於右手之上，目視手前方。



圖6-1



圖6-2



圖6-3



圖6-4

3. 第二式：馬步雙劈掌（如圖6-3，4）。

- (1)兩掌在前交叉上舉至頭上方後，即分掌向左右劈落成立掌，目視右手。
- (2)同時，右腳向右後45度退步，成馬步。

4. 第三式：併步抱拳（如圖6-5）。

- (1)承上式。兩掌向左右兩側腰間收抱，隨即變拳，兩臂屈肘。
- (2)同時，左腳向右腳收靠，體向左轉成45度，成併步直立。目視前方。



5. 第四式：併步按掌（如圖6-6）。

(1) 承上式，兩腳不動。

(2) 左拳變掌由下、向右屈肘按於右胸前，掌心斜朝下，目視左掌。

6. 第五式：併步上衝拳（如圖6-7）。



圖6-5



圖6-6



圖6-7



圖6-8

(1) 承上式，兩腳不動。

(2) 左掌附於右肩處，掌指向上；同時，右拳從亦右腰側向上直臂衝出，拳心朝左。頭向左轉。目視左斜前方。

7. 第六式：高虛步劈拳亮掌（如圖6-8）。

(1) 承上式，左掌由下向左上弧擺起，至頭左側上方抖腕亮掌；右拳下劈。

(2) 同時，右腳不動，左腳尖點地。

(二) 教學步驟：

1. 準備活動：

(1) 集合整隊，解釋套路名詞的意義及武術套路的組成。武術組合動作是最小化的套路形式，把過去學過的內容組合而成，分兩堂課教完。同時，要學一些基本功。且要求同學學習動作，掌握英姿煥發的優美姿態。

(2) 暖身操：

A 肩臂腰腿的關節活動。

B 伸展操。

(3) 基本動作練習：

A 雙臂交叉繞環：

(A) 兩臂直臂分開上舉，開步站立（如圖6-9）。

(B) 右臂由前、向下、向後；左臂由後、向下、向前，同時於體側畫立圓繞環（如圖6-10，11）。



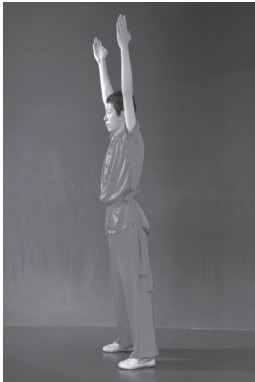


圖6-9



圖6-10



圖6-11

(C)數次環繞後，再做反方向繞環。

B 涮腰：

(A)兩腳開立，略寬於肩，兩臂自然下垂。

(B)以髖關節為軸，上體前俯，兩臂隨之向前方伸出，然後由前、向右、向左翻轉繞環（如圖6-12，13，14，15）。

(C)練習時，左右交替進行。

(D)練習涮腰後，併腿下蹲向前抱腳伸背，同時壓腳踝（如圖6-16）。



圖6-12



圖6-13



圖6-14



圖6-15

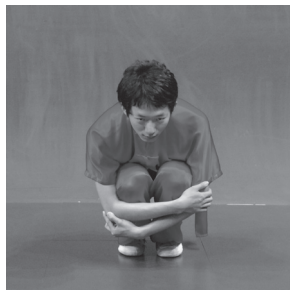


圖6-16



圖6-17



C 腿後伸展：

(A)右腳尖上翹，以腳跟著地，向前伸展劈腿，臀部坐於地，左腿曲屈，腳板位於右腿之膝蓋內側，雙手扶於右膝（如圖6-17）。

(B)練習時，目視右腳尖，上身前俯壓腿，雙手儘量前伸抓住雙腳（如圖6-18），數十後還原，二回。換腳練習。

2. 發展活動：

- (1)老師示範說明第一式至第六式。
- (2)老師領做第一式三次全班跟做。
- (3)同學複習第一式二次。
- (4)第二式至第六式方式如前(2)→(3)循環。
- (5)前六式由老師領做二次後，學生分兩組，依口令各做一次。
- (6)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，讓同學活動腿部，鬆懈腿部肌肉，並抽問同學步法名稱。
- (2)選出動作表現較好者十人示範一次，並給予講評。
- (3)鼓勵全體學生能夠表現動作英姿，平時也應注意身體姿勢。



圖6-18

(三)教學要點：

1. 第一式左掌置於右掌後，右臂稍直，上身微俯。
2. 第二式雙掌交叉上舉時，稍展胸後下劈雙掌。
3. 第三式收併腿要快，兩肘靠攏。
4. 第四式按掌以肩為軸自左環繞至右胸前，避免左聳肩。
5. 第五式右上衝拳大臂靠近右耳，小臂內旋。



6. 第六式重心落在右腳，左腿挺膝繃腳面虛點地。
7. 雙臂交叉繞環，雙臂自然擺動，避免僵肩。
8. 涮腰之幅度不要少於45度。
9. 腿後伸展，伸直之腿，以雙手壓住膝蓋使腿伸直。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 初步了解武術套路的組成。
2. 說出三種基本功名詞。

(二) 技能：

1. 主觀評量：重點動作規格。

- (1) 第一式——掌指向上。
- (2) 第二式——兩腳平行。
- (3) 第三式——挺胸收腹，抱拳兩肘靠攏。
- (4) 第四式——沉肩。
- (5) 第五式——小臂內旋，拳心向左。
- (6) 第六式——左腳挺膝伸直。

2. 客觀評量：

- (1) 單式團體領做複習時，錯誤少於兩次。
- (2) 六式團體領做複習時，錯誤少於四次。
- (3) 涮腰環繞幅度大於50度。

(三) 情意：學習動作能掌握英姿，並懂得欣賞。



第七節 武術組合動作十二式（七至十二式）

一、教學目標：

- (一)認識中國古代練功方法與安全事項。
- (二)發揮友愛懂得關懷別人。
- (三)遊戲中學會武術基本技術。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第七式：弓步劈掌（如圖7-1，本圖承接圖6-8）。

- (1)承上式，右腳支撐，左腳微屈膝提起，同時右拳收抱於腰，目左視。
- (2)體左轉，左腳向前邁步，成左弓步。同時左掌由上向下立掌劈出，掌指向上，小指一側向左，目視左掌。

2. 第八式：上弓步衝拳（如圖7-2）。

- (1)右腳經左腳前向左上一大步，右腿屈膝半蹲成右順弓步。同時，右拳由腰間向前用力衝出，左掌變拳收回於左腰間。目視右拳。



圖7-1



圖7-2

3. 第九式：併步砸拳（如圖7-3）。

- (1)右腳蹬地，重心左移支撐身體，隨即右腿屈膝繃足前提。同時，右拳上舉，左拳變掌伸舉於體側，虎口向上。
- (2)承上動，左腿屈膝半蹲，隨即右腿勾足向左腳內側，震踏下落併腿半蹲。同時，右拳下落，左掌內收，使右拳背於左掌心於腹前相擊。目視右拳。

4. 第十式：換馬步架衝拳（如圖7-4）。



(1)雙腳蹬地，身體後轉下落成馬步。同時，右拳變掌向上架於頭上，掌指向左，掌心向上；左掌變拳經左腰間向左平拳衝出。目向左平視。

5.第十一式：併步擺掌（如圖7-5）。

(1)承上式，重心移至右腳。

(2)左腳向右併步，同時左拳變掌於身前上擺落於右肩，右掌於身前下擺一圈後與肩平，掌指上翹。目視右方。



圖7-3



圖7-4



圖7-5



6.第十二式：馬步架栽拳（如圖7-6）。

(1)右腳向右側開出一步。

(2)成右馬步。同時左掌變拳向左下、繞行成栽拳，附於左膝上，拳心朝左後；右掌變拳直臂向上繞行，至頭上方時屈肘橫架，拳心朝前上方。眼隨右拳，當右拳橫架時，轉頭向左平視。

7.收式：併步抱拳

(1)左腿向右併攏站立，同時雙拳回收抱於腰。



圖7-6

(二)教學步驟：

1.準備活動：

(1)集合整隊，說明本節課教學內容承上次所學組成十二式武術組合動作，同學應利用時間複習，有不熟悉的地方發揮友愛，互相協助複習。同時，要學一些新的基本功，並介紹中國傳統練功方法，以及練功時應注意的安全。

(2)暖身操：

A 四肢關節活動及伸展。

B 圍成一大圓圈順時針逆時針變換繞圓小跑步。

(3)基本動作練習：

A 雙臂繞環：

- (A)開步站立，兩臂左右直臂側平舉（如圖7-7）。
- (B)身體向左轉90度，同時左掌隨身體扭轉直臂由上、向後掄擺；右掌由下經由體前向上掄擺，目視右掌（如圖7-8）。
- (C)上一動作不停，身體向右轉180度，同時左臂向下、向上、向右立繞一周；右臂則向上、向下體後立繞一周，目視左掌（如圖7-9）。
- (D)數次環繞後，再做反方向繞環練習。



圖7-7



圖7-8



圖7-9

B 正壓腿：

- (A)面對攔腳物，併步站立。
- (B)右腳直立地面支撐身體；左腳提起向前直腿伸出，將腳跟放在攔腳物上，腳尖上翹，內勾，胯應防止歪斜（如圖7-10）。
- (C)兩手扶於膝蓋，然後上身向前傾壓。



圖7-10 圖7-11

- (D)練習時，左、右腿交替進行。

C 屈腿股四頭肌伸展：（如圖7-11）。

- (A)右腿直立站穩，左腳向後屈膝，雙手擬住左腳向上提，伸展腹及大

腿。

(B)練習時，身稍後仰伸展腹及大腿前側數次，二回。換腳練習。

2. 發展活動：

- (1)老師示範說明第七式至第十二式。
- (2)老師領做第七式三次全班跟做。
- (3)同學複習第七式一次。
- (4)第八式至第十二式，方式如前(2)→(3)循環。
- (5)六式由老師領做二次後，學生分兩組，依口令各做一次。
- (6)最後由老師帶領做全部六式一次。

3. 綜合活動：

- (1)集合隊伍，請同學複習上次所學前六式，並互相討論。
- (2)選出還能熟記十二式動作者十人示範全部十二式一次，並給予講評。
- (3)鼓勵能夠熟記十二式動作的同學，平時要不吝給於其他同學指導。

(三)教學要點：

1. 第七式左腳跨成弓步時，左掌下劈同時完成，力道於掌根。
2. 第八式衝拳順肩、上步展膀、衝拳力達拳面。
3. 第九式震腳、砸拳要短促有力，並配合呼氣。
4. 第十式挺胸、塌腰、馬步下落要與架掌、衝拳協調一致。
5. 第十一式左掌要擺。
6. 第十二式目隨右手左轉頭時，要有精神。由掌變拳時，瞬間有力。
7. 雙臂繞環，以腰為軸雙臂自然擺動，避免僵肩。
8. 正壓腿挺胸收小腹。
9. 後搬腿上身直立，小腿貼近大腿。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 認識中國古代練功方法。
2. 說出二種基本功名詞及本課六式名稱。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點動作規格。
 - (1)第七式——掌指向上。
 - (2)第八式——順肩，雙腳腳尖稍內扣。



- (3)第九式——抬胸收腹，臀部下坐。
- (4)第十式——挺胸，塌腰，斂臀，兩腳平行。
- (5)第十一式——左大臀合近於胸。
- (6)第十二式——架栽動作有力，目光有神。

2.客觀評量：

- (1)單式團體領做複習時，錯誤少於兩次。
- (2)六式團體領做複習時，錯誤少於四次。
- (3)雙臂環繞任一邊能夠連續做三回以上。
- (4)正壓腿前額可觸於膝蓋十秒以上。

(三)情意：學習動作中能主動關懷協助他人。



第八節 武術趣味遊戲－協力過關

一、教學目標：

- (一)認識套路比賽和擂臺比賽的不同。
- (二)養成服從指導及合作學習態度。
- (三)遊戲中熟練前所學之動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 弓步衝拳：象徵長拳動作。
 - (1)動作要領請參考三年級第三節課。
2. 馬步運橋：象徵南拳動作。
 - (1)動作要領請參考三年級第三節課。
3. 提膝展翅：象徵鷹爪拳動作。
 - (1)動作要領請參考三年級第三節課。
4. 仆步蛇形手：象徵蛇拳動作。
 - (1)動作要領請參考三年級第三節課。
5. 丁步勾手：象徵鶴拳動作。
 - (1)動作要領請參考三年級第三節課。
6. 開步合抱：象徵太極拳動作。
 - (1)動作要領請參考三年級第三節課。
7. 遊戲方法

(1)第一關中國功夫拳：

- A 分兩隊各選出兩名把關勇士，勇士可以換人。
- B 挑戰者三人一組並排緊靠相互搭肩；或是將中間一人撐起離地，中間一人雙腿後屈膝離地，可視情況選擇。
- C 勇士與挑戰者相距至少十公尺外畫一個兩公尺正方框，一名勇士站於框外，一名勇士站於框內。兩隊比賽同時比賽，鄰近處各一起起跑線及方框（如圖8-1）。每隊由老師派一名裁判。
- D 遊戲開始兩隊每一組三人，同時開始於起跑線起跑，跑到正方框前，勇士唸出中國功夫我出招，並比出動作，挑戰者得馬上反應作出不同動作，若



有一人和勇士動作相同該組即失敗出局。出招一次決定勝負為原則。動作如有不符統一規定動作，重來一次（如圖8-2，3）。

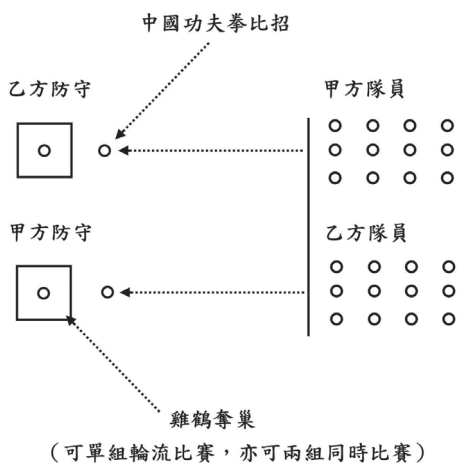


圖8-1



圖8-2 圖8-3

E 出招之動作由老師設計統一規定三至五招變化，請參考曾教過之動作，如代表長拳之弓步衝拳及代表南拳之馬步運橋等，如前1至6所示。

(2)第二關雞鶴奪巢：

A 過第一關者，馬上派出一名代表參加雞鶴奪巢。挑戰者不可超出左右邊線，設法衝出方框底線。

B 勇士與挑戰者皆成獨立姿勢，一腳站立另一腳用手抓緊不許放鬆，另一空手橫放於胸前。

C 衝關時，雙方單腳跳，以肩相互推撞或閃躲。

D 握住腳之手鬆開或雙腳觸地或出左右邊線即輸，但挑戰者仍需衝出底線。

(3)成績計算：

A 兩隊成功渡過兩關之組數。

B 成功過關之組數相同時，以最先完成之隊伍優勝。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合整隊，闡明中國武術的比賽方式有套路演示及技擊擂台等兩類，其意義性質各有不同。為了讓同學了解，本節課模擬其性質來玩遊戲。遊戲中，請同學服從指導，並發揮團隊精神互助合作。

(2)暖身操：

A 肩臂腰腿的關節活動及伸展操。

B 蹲身起跳拍掌五次。

(3)基本動作練習：

A 複習示範教學要領之1至6等動作，並請同學模仿學習。

B 複習武術組合動作十二式。

2. 發展活動：

(1)說明“協力過關”遊戲方法。

(2)選出一組人示範二次，說明清楚後，全班分成若干隊，每對分成若干組，每組三人，每隊組數及人數應相同。

(3)由老師選派平時表現客觀公正之同學，每隊一名裁判，以便有爭執時做裁決及統計成績，參與者必須服從裁判裁決。

(4)遊戲進行時老師從旁指導，做最後評判並注意遊戲安全。

3. 綜合活動：

(1)遊戲結束，再說明武術套路與擂台賽之不同，最重要是同學要有遵守規則及服從裁判的運動精神。

(2)鼓勵學習認真及優勝者。

(三)教學要點：

1. 藉基本動作練習時，複習從前所學之課程，有關動作要領參考前課，複習單式動作應做重點規範，練習連續動作則掌握動作快慢節奏為主。

2. 遊戲中要規範同學重視規則，守紀律。

3. 協力跑之距離及中國功夫拳出招動作種類，由老師視同學程度設計決定。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 認識武術比賽有套路型的比賽和技擊擂台賽兩種形式。



2. 能說出武術動作十二式之名稱。

(二) 技能：

1. 主觀評量：

- (1) 三人協力跑合作一致，跑起來順暢。
- (2) 中國功夫拳出招挑戰者守規定，三人一致即時反應。
- (3) 雞鶴奪巢時守規定，並和對手保持和樂的氣氛。

2. 客觀評量：

- (1) 三人協力跑十公尺於五秒內完成。
- (2) 中國功夫出招動作，出現不符規定動作少於兩次者。
- (3) 雞鶴奪巢之挑戰者，未過關時至少能維持十秒鐘。

(三) 情意：養成服從指導及合作的學習態度。



第九節 武術基本功－腿法

一、教學目標：

- (一)瞭解練習基本功的意義。
- (二)養成吃苦耐勞認真學習的態度。
- (三)學會基本腿法。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 彈腿：預備式，併步叉腰式（如圖9-1）。

(1)左腳向前上半步，重心放左腳，直腿支撐站穩（如圖9-2）。

(2)右腳提膝上提，大腿面與腰平，腳面繃直，腳尖下垂（如圖9-3）。



圖9-1



圖9-2



圖9-3

(3)右小腿迅速挺膝，以腳面向前水平方向彈踢，腳面高與胯同，目視前方（如圖9-4）。練習時應左右交替進行。

(4)承上動右腿向前落步，初學者可落回原地成併步或左腳跟上併步。

2. 蹬腿：預備式，參見彈腿（如圖9-1）。

(1)動作一參見彈腿（如圖9-2）。

(2)動作二參見彈腿（如圖9-3）。

(3)右腳上勾，以腳跟向前水平方向用力平直蹬出，腳跟與胯平，腳尖勾回，目視前方（如圖9-5）。練習時應左右交替進行。

(4)承上動右腿向前落步，初學者可落回原地成併步或左腳跟上併步。



3. 橫踩腿：預備式，參見彈腿（如圖9-1）。

(1) 動作一參見彈腿（如圖9-2）。

(2) 動作二參見彈腿（如圖9-3）。

(3) 腰稍向右轉，右腳上勾大腿外旋，使腳從身前外展向前下方用力踹，力達全腳掌（如圖9-6）。練習時應左右交替進行。



圖9-4



圖9-5



圖9-6



圖9-7

(4) 承上動右腿向前落步，初學者可落回原地成併步或左腳跟上併步。

4. 單拍腳：預備式，兩腳併立，兩手抱拳於腰間（如圖9-7）。

(1) 左腳向前上半步，左腿著力支撐，同時右拳上舉右耳前，拳心向後（如圖9-8）。

(2) 右腿挺膝繃足用力向上踢擺。同時右拳變掌，用掌心與臉前迎擊右腳面。目向前平視（如圖9-9）。

(3) 承上動右擺落回上一動（如圖9-8）。初學者可落擺成併步（如圖9-7）。



圖9-8



圖9-9



圖9-10

5. 斜拍腳：預備式，參見單拍腳（如圖9-7）。

(1) 左腳向前上半步，左腿支撐，同時右拳上舉右耳前，拳心向後。

(2) 右腿挺膝繃足向上用力斜向左側踢擺。同時左拳變掌，用左掌心於臉前迎擊

右腳面。目向前平視（如圖9-10）。

(3)承上動右腳擺落回上一動。初學者可落擺成併步。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合整隊，簡述學習任何一種運動都有一些基本平時就需要磨練，如打籃球的基本功就是靈活運球，中國武術的基本功更是重要，內容又相當豐富，簡介其內容並告訴同學想要練得成功，就必須懂得吃苦耐勞。持之以恆。

(2)暖身操：

A 肩臂腰腿的關節活動。

B 伸展操。

(3)基本動作練習：肩腰腿之練習。

A 開步衝拳：動作要領參見三年級第一課。

(A)依口令做動作，1代表右拳、2代表左拳。

(B)口令節奏：1.2.1.2.12.1.2.121.2. 1.2.1.212.停。兩回。

B 雙臂繞環：動作要領參見四年級第三課。

(A)左右互換練習四回。

C 正壓腿：動作要領參見四年級第三課。

(A)左右腿置於攔腳物各兩分鐘。

2. 發展活動：

(1)由老師示範彈腿、蹬腿、橫踩腿，並說明學習要點。

(2)先由老師原地領做三次，同學複習二次。

(3)分成四組（或二、三組皆可），排成縱隊，第一排四人聽口令上步踢右彈腿，第二排則不動；當第二次口令時，第一排四人上步踢左彈腿，第二排作出同樣動作以此類推至最後一排。距離約十公尺，以每一排能作出六次彈踢動作為原則。

(4)同前分別做蹬腿及橫踩腿。

(5)由老師示範單拍腳、斜拍腳，並說明學習要點。

(6)先由老師原地領做三次，同學複習二次。

(7)同(3)方式演練單拍腳及斜拍腳。

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，鼓勵同學課餘仍能自



習，下次武術課程將會繼續教到彈腿及斜拍腳，同學應特別用心。

(2)鼓勵學習認真表現出吃苦耐勞者。

(三)教學要點：

1. 彈腿：挺胸、直腰，腳面繃直，收髖。彈擊要有勁。
2. 蹬腿：腳尖上勾，其他要求與彈腿同。
3. 橫踩腳：腳尖上勾，大腿外旋，其他要求與彈腿同。
4. 單拍腳：收腹、立腰。踢腿高度過胸，擊拍腳面要準確、響亮。
5. 斜拍腳：要求與單拍腳同。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 瞭解練習武術基本功之意義。
2. 能分辨五種腿法。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點動作規格。
 - (1)彈腿——挺膝、繃腳面。
 - (2)蹬腿——挺膝、腳尖上勾。
 - (3)橫踩腳——腳尖上勾、大腿外旋。
 - (4)單拍腳——踢腿高度過胸、拍腳面要有聲。
 - (5)斜拍腳——同單拍腳。
2. 客觀評量：
 - (1)彈腿——練習六腿有三腿以上彈踢高度過膝。
 - (2)蹬腿——練習六腿有三腿以上蹬踢高度過膝。
 - (3)橫踩腳——練習六腿有三腿以上大腿外旋超過45度。
 - (4)單拍腳——練習六腿有三腿以上踢腿高度過腰，同時拍響腳面。
 - (5)斜拍腳——練習六腿有三腿以上上踢腿高度過腰，同時拍響腳面。

(三)情意：學得吃苦耐勞認真學習的態度。



第十節 簡易武術基本拳一路（一至五式）

一、教學目標：

- (一)瞭解什麼是簡易套路。
- (二)發揮積極好學的學習態度。
- (三)學會簡易武術基本拳一路一至五式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備式：併步抱拳（如圖10-1）。

- (1)併步站立，目視前方。
- (2)雙手握拳置於腰際，拳心向上。

2. 第一式：併步十字推掌（如圖10-2）。

- (1)兩腳不動。兩拳變掌，掌指向下，掌心向前。腰左轉45度。
- (2)兩掌於胸前交叉，隨即向左斜前方平直推出，掌指向上，小指側向前。目視推掌處。

3. 第二式：併步抱拳。

- (1)雙手上舉向兩側分開，同時腰右轉右腳斜後退步成馬步分掌，眼隨右掌（如圖10-3）。



圖10-1



圖10-2



圖10-3

- (2)上動不停，收左腳向右腳併步，同時雙手變拳收於腰間，目視前方（如圖10-4）。



4. 第三式：丁步架掌。

(1)右腳右斜上步，左腳跟上虛踏成丁步。

(2)同時右手變掌上架，左手後勾。目視左方（如圖10-5）。

5. 第四式：弓步擡手連續衝拳。

(1)左掌擺於右胸，右拳回收於腰。

(2)左腳向左側上弓步，同時左手掌向左側平擡後握拳於腰，右拳向前衝出（如圖10-6）。



圖10-4



圖10-5



圖10-6



圖10-7

(3)兩腳不動，再連續兩衝拳（如圖10-7，6）。

6. 第五式：衝拳彈踢。

(1)右拳回收於腰，同時左腿支撐右腿提膝。

(2)上動不停，左拳向前衝出，同時右腳向前彈踢（如圖10-8）。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，簡述簡易武術基本拳的內容及特色及何謂簡易套路，以引起學習興趣，同時鼓勵同學認真學習。

(2)暖身操：

A 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。

B 慢跑操場一圈。

(3)基本動作練習：

A 立姿衝拳：參見四年級第五節課。

B 擺掌：兩腳左右開立，與肩同寬，兩拳抱於腰間，肘尖向後，拳心向上，



圖10-8

右拳變掌，前臂內旋向右，然後屈肘再向上、向左，經臉前坐腕，擺至左胸前，掌指向上，掌心朝外，目視左方，左右交替進行，要求鬆肩、垂肘、坐腕、翹指，坐腕動作要配合協調。

C 丁步架掌勾手：左腳向前點出成高虛步，右手向上架掌，左手下擺成勾手目視左方，立姿還原。

D 立姿十字雙推掌：雙手抱拳採立姿，雙手前伸至胸前成掌交叉手推出，收回腰間。

E 彈踢：採立正抱拳姿，提膝後彈踢小腿，向前落步，換腳彈踢。

2. 發展活動：

- (1)由老師示範武術基本拳一路第一至五式的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後，第一式反覆三次，而做分組練習一分鐘。
- (3)第二、三、四、五式同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)簡述本課攻防意義後彈踢報紙練習：
 - A 十人一組，每組一人拿報紙當目標。
 - B 其餘人排成縱隊，輪流上前彈踢（如圖10-9，10）。
- (2)分組比賽，講解各組優缺點，鼓勵表現優良的同學。
- (3)鼓勵表現優良的同學



圖10-9



圖10-10

- (4)交待作業——武術基本拳一路第一至五練習二十次。



(5)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 要求十字推掌時力達掌根。
2. 弓步要求挺胸、塌腰、沉髖；前腿弓、後腿繃，後腳不得拔跟、掀腳。
3. 丁步要求挺胸、塌腰、虛實分明。
4. 衝拳時要求快速有力，力達拳面，擰腰、順肩、急旋前臂的脆勁。
5. 衝拳彈踢要求同時完成，踢之腿立達腳尖。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出一至五式的動作要領。
2. 瞭解什麼是簡易套路。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1)併步十推掌——挺胸、掌指向上、力達掌根。
- (2)併步抱拳——下蹲收腿併步抱拳快速。
- (3)丁步架掌——下蹲右大腿接近水平、左勾手五指揪成一束。
- (4)弓步擡手連衝拳——衝拳快速有力，擰腰順肩。
- (5)抱拳彈踢——彈踢腳高於膝，繃腳面。

2. 客觀評量：

- (1)經提示一次可演練一至五式。
- (2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：發揮積極好學認真求知的學習態度。



第十一節 簡易武術基本拳一路（六至十一式）

一、教學目標：

- (一)認識現代武術發展方向。
- (二)養成服從的精神，虛心接受指導。
- (三)學會武術基本一路六至十一式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第六式：馬步架衝拳（如圖11-1）。

- (1)承上式，右腳落地，隨即左轉90度，兩腿下蹲成馬步。
- (2)同時左拳變掌，屈臂上架右拳於右側衝拳，目視右拳。

2. 第七式：垂腿下蹲砸拳（如圖11-2）。

- (1)提右腳同時右拳上舉，左掌左側下撐。
- (2)震右腳成半蹲姿，同時右拳背砸左掌心，目視砸拳處。

3. 第八式：換馬步架衝拳（如圖11-3）。

- (1)腰胯向右轉體180度，雙腳跳換成馬步。
- (2)同時右掌上架，左拳左側衝拳，喊“嘿”聲，目視左拳。



圖11-1



圖11-2



圖11-3

4. 第九式：弓步推掌（如圖11-4）。

- (1)左拳不動，右掌向右向下屈肘收回腰，掌指朝下掌心向前。
- (2)上動不停，右腳向左側上步成右弓步，同時右掌從腰際向前推擊，左拳收回



腰，目視右掌。

5. 第十式：弓步撩掌（如圖11-5）。

(1) 承上式，右弓步不動，腰右轉。

(2) 同時右掌變拳回收於腰，左拳變掌，掌心朝上向下向前直臂撩起。



圖11-4

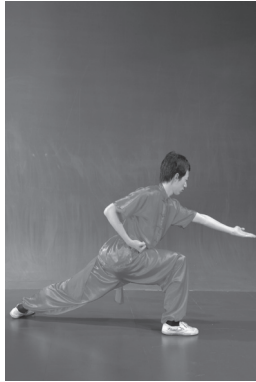


圖11-5



圖11-6



圖11-7

6. 第十一式：三斜拍腳（如圖11-6，7，6）。

(1) 承上式，右腿支撐，左變拳回收於腰，左腿上擺踢，右手迎拍擊。

(2) 承上動，左腳前落，右變拳回收於腰，右腿上擺踢，左手迎拍擊。

(3) 承上動，右腿支撐，左變拳回收於腰，左腿上擺踢，右手迎拍擊。

(二) 教學步驟：

1. 準備活動：

(1) 集合點名，簡述武術基本拳六至十一式的內容，以引起學習興趣。並說明目前中華武術發展走向體育化和國際化，同學有興趣努力學習，有機會成為選手，為國爭光。

(2) 暖身操：

A 肩、腰、腿伸展操。

B 原地連續提膝。

C 雙腳動作交叉換步跑。

(3) 基本功：

A 正壓腿：將腳放在一定的高度，腳尖勾緊，兩手扶按膝上，兩腳伸直，立腰、收髖，上體前屈，向前、向下緩慢施壓（圖11-8）。

B 正搬腿：左腿屈膝提起，右腿獨立（如獨立



圖11-8

步)，右手托握左腳跟，左手抱膝，然後將左腿向上方舉起，挺膝，腳勾緊；也可由同伴托住腳跟上搬。

(4)基本動作練習：

A 高矮速動：採立正抱拳姿，迅速雙腳打開成馬步，雙立掌前推，還原。

B 斜拍腳：練習方法及要領參見四年級第九節課。

C 換跳馬步：雙手叉腰，併步下蹲，雙腳蹬離地面同時擰腰右轉體180度，重心左移左腳跨開成馬步。上身不動左腳收回下蹲併步，同前反覆練習。

2.發展活動：

(1)由老師示範武術基本拳一路第六至十一式的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生學做第一式，反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)第七、八、九、十、十一式同上。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。

(6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3.綜合活動：

(1)集合再提示動作規格及要領，並指出其共同缺點，加以分析改正。

(2)提出各組的優缺點加以討論並解答疑問。

(3)兩人一組面對面站立，一人伸出右手另一人必須以右腿踢到對方的手心，伸手者隨意更換左右手，另一人考驗其應變力，踢十次後換人。

(4)交待作業——武術基本拳一路第一至四練習二十次。

(5)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 落馬步要求擰腰轉胯。

2. 要求併腿、下蹲、砸拳同時完成。震腳砸拳要有沉墜勁，響聲要大。

3. 要求步型轉換間及大轉身的穩定性，上身不可起伏。

4. 馬步要求挺胸、直背、塌腰、腳尖內扣平行、膝蓋不能超過腳尖。

5. 斜拍腳踢腿高度過胸，擊拍腳面要準確、響亮。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 認識現代武術發展方向。

2. 能說出簡易武術基本拳一路七至十一式動作主要要求。



(二)技能：

1. 主觀評量：重點規格。

- (1)馬步架衝拳——擰腰轉胯。
- (2)併腿下蹲砸拳——下蹲震腳砸拳同時完成。
- (3)換馬步架衝拳——跳換馬步要輕靈，落地架掌衝拳要協調一致。
- (4)弓步推掌——上步不要起伏。
- (5)弓步撩掌——順肩展髖，推掌有力。
- (6)三斜拍腳——支撐腿站穩，立腰擊拍要清脆。

2. 客觀評量：

- (1)經提示一次可演練一至五式正確完成整體的動作，沒有停頓。
- (2)不經提示可演練至少四式。

(三)情意：養成服從守法的精神，虛心接受指導。



第十二節 簡易武術基本拳一路（十二至十七式）

一、教學目標：

- (一)認識國術及武術比賽的內容。
- (二)啟發自覺積極的學習態度。
- (三)學會簡易武術基本拳一路十二至十七式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第十二式：弓步架推掌（如圖12-1）。

- (1)承上式，左腳向前上步，左腿屈膝前弓，成左弓步。
- (2)同時，左拳變掌向前用力立掌推出，右掌上舉架於頭上方，掌指向左，掌心向上。目視左掌。

2. 第十三式：轉弓步按掌（如圖12-2）。

- (1)體右轉，成右弓步。
- (2)同時左掌向右向下蓋按於胸前，掌心向下，小指一側向前，右掌變拳回收於腰際。目視前方。

3. 第十四式：上弓步衝拳（如圖12-3）。



圖12-1



圖12-2



圖12-3

- (1)左腳經右腳向前上步，成左弓步。
- (2)同時左掌變拳回收於腰，右拳向前衝出。

4. 第十五式：提膝亮掌（如圖12-4）。

- (1)右腳支撐地面，左腳蹬地提膝獨立。



(2)同時右拳變掌向下經身前直臂向右向上擺於頭上，左拳伸出變勾側平舉。

5. 第十六式：上步騰空跳躍（如圖12-5，6）。

(1)左腳前落，右隨即跟上，同時兩臂後擺。

(2)承上動不停，起跳仰身雙腳後屈，同時雙上手擺。



圖12-4



圖12-5



圖12-6



圖12-7

6. 第十七式：仆步拍地（如圖12-7）。

(1)右腿直落地，隨即屈膝蹲，同時左腳向前仆地，成左仆步。

(2)同時雙手於胯前拍地。目視左方。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，簡述簡易武術基本拳十二至十七式的內容，並介紹國際武術比賽有那些內容，引起興趣以啟發自覺積極的學習態度。

(2)暖身操：

A 活動各關節，作聳、沉肩與開、合肩的交替動作。

B 涮腰：參見四年級第二節課。

C 抬腿雙手在大腿下拍掌跳。

(3)基本功：

A 側壓腿：將腳放在一定的高度，腳尖勾緊，身體側轉90度，上體向側面緩慢施壓。

B 側搬腿：右腿屈膝提起，右手經小腿內側向下托住腳跟，然後將右腿向右上搬起，可由同伴托住腳跟向側搬腿。

(4)基本動作練習：

A 騰空跳躍拍地：

- (A)併步站立，雙手向前擺盪。
- (B)接上動不停，屈膝下蹲，雙手後擺（如圖12-5）。
- (C)雙腳蹬地騰空躍起（如圖12-6）。
- (D)雙腳落地，雙手順勢前拍地（如圖12-8）。



圖12-8

2. 發展活動：

- (1)由老師示範簡易武術基本拳一路第十二至十七式的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生學做第十式反覆三次。
- (3)第十三至十七式同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)分組比賽。
- (2)講解各組優缺點。
- (3)鼓勵表現優良的同學。
- (4)交待作業——武術基本拳一路第十二至十七式練習二十次。
- (5)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

- 1. 弓步架推掌前腿弓，後腿繃，推掌要有力。
- 2. 轉弓步按掌需擰腰轉胯。
- 3. 上弓步衝拳擰腰、順肩、腰跨發力。
- 4. 提膝亮掌提膝亮掌協調一致。



5. 上步騰空跳躍上體盡量呈較大幅度的反背弓形，落地輕。

6. 仆步拍地仆步鏟出要快。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 認識國際武術比賽的內容。

2. 說出簡單武術基本拳一路十二至十七式主要動作要領。

(二) 技能：

1. 主觀評量：主要要求

(1) 弓步架推掌——後腿繃挺膝。

(2) 轉弓步按掌——轉弓步擰腰轉膀。

(3) 上弓步衝拳——擰腰順肩。

(4) 提膝亮掌——提膝過腰，挺胸收腹。

(5) 上步騰空跳躍——起跳高度，腳跟過膝。

(6) 仆步拍地仆步——右屈小腿貼近臀部。

2. 客觀評量：

(1) 經提示一次可演練十二至十七式。

(2) 不經提示可演練至少四式。

(三) 情意：增進學習興趣啟發自覺積極的學習態度。



第十三節 簡易武術基本拳一路（十八至二十二式）

一、教學目標：

- (一)認識武術比賽之評分要點。
- (二)養成持之以恆，不屈不撓的精神。
- (三)學會簡單武術基本拳一路十八至二十二式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第十八式：弓步分掌（如圖13-1）。

- (1)右腳蹬地膝伸直，左腿屈膝成左弓步。
- (2)同時，兩掌由下向左右分掌，兩側平舉。

2. 第十九式：墊步單拍腳（如圖13-2，3，4）。

- (1)右腳於左腳跟後踏地，隨即左腿離地。
- (2)承上動，左腳前落地，同時左掌變拳回收於腰，右掌變拳收於右耳前。
- (3)上動不停，右腳向上擺踢，右掌迎擊。



圖13-1



圖13-2



圖13-3



圖13-4

3. 第二十式：弓步頂肘（如圖13-5，6，7）。

- (1)承上式不停，右腿屈膝提膝，體向左轉，雙手於身前拍掌，目視雙手。
- (2)承上動，下肢不動，右掌變拳左掌合收於左胸，目視右方。
- (3)承上動，右腳向前落成又弓步，同時右肘向右側頂肘。





圖13-5



圖13-6



圖13-7

4. 第二十一式：馬步按掌（如圖13-8）。

(1)承上式，腰胯左轉成馬步。

(2)同時，右拳回收於腰，左掌向下向左向上向右直臂擺按，目視左掌。

5. 第二十二式：併步上衝拳（如圖13-9）。

(1)左腳向右併步站立。

(2)左掌附於右肩，同時，右拳從腰經肩向上直臂衝出，拳心朝左，頭向左斜轉目視前方。

6. 收式：併步抱拳。



圖13-8



圖13-9

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，簡述簡易武術基本拳一路十八、二十二式的內容，以引起學習興趣。引導同學養成持之以恆不屈不撓的精神，來完成簡易基本拳一路。



(2)暖身操：

- A 活動各關節，做手臂繞環動作。
- B 兩腳開立以髖關節為軸，作大轉腰活動，左右交替。
- C 作擊步墊步跑，左右交替。

(3)基本功：

- A 後壓腿：將腳向後舉放至一定的高度上，後仰施壓。
- B 後搬腿：手扶牆，右腿支撐，由同伴托起右腿從身後向上舉，挺膝，腳尖繃直，當同伴向後上方抬升腿時，上體後屈。

(4)基本動作練習：

- A 雙臂後繞環：兩腳開立，與肩同寬，兩臂垂於體側，左右臂依次由下向前、向上、向後做繞環，數次後再做反方向繞環。
- B 翻腰：右腳在前，左腳在後，屈膝下蹲成右歇步雙擺掌。上體前俯，沿縱軸向右翻轉一周；同時兩臂先左後右依次向下、向左、向上、向右轉繞成左歇步雙擺掌。

2.發展活動：

- (1)由老師示範武術基本拳一路第十八至二十二式的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第十四式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)第十九至二十二式同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3.綜合活動：

- (1)學完簡易基本拳一路，簡介武術比賽之評分要點。
- (2)分組比賽。講解分組優缺點。
- (3)簡述腿法練習的重要即高踢報紙練習：
 - A 十人一組，每組一人拿報紙當目標。
 - B 其餘人排成縱隊，輪流上前練習彈踢（如圖13-10，11）。
- (4)交待作業——武術基本拳一路第十八至二十二式練習二十次。
- (5)鼓勵表現優良的同學，整理操後行抱拳禮解散。





圖13-10



圖13-11

(三)教學要點：

1. 弓步分掌仆步起身要快。
2. 墊步單拍腳墊步輕靈，拍腳有聲。
3. 弓步頂肘右肘側頂出，前臂與上臂等高。
4. 馬步按掌腰稍右轉。
5. 併步上衝拳挺胸收腹，右臂打直。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出十八至二十二式的動作主要要領。
2. 認識武術比賽之評分要點。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點要求

- (1)弓步分掌——起身分掌協調。
- (2)墊步單拍腳——動作連續拍腳有聲。
- (3)弓步頂肘——頂肘有臂與背成直線。
- (4)馬步按掌——掄按動作與馬步完成協調。
- (5)併步上衝拳——挺胸收腹右臂內旋。

2. 客觀評量：

- (1)經提示一次可演練十八至二十二式。
- (2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：養成持之以恆不屈不撓的精神。



第十四節 影片欣賞

一、教學目標：

- (一)認識比賽情況及武術豐富內容。
- (二)增進欣賞能力及學習樂趣。
- (三)學會競賽及演練進行之模式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

- 1. 武術競賽錄影帶十五分鐘。
 - (1)剪輯最近國內競賽影片資料。
 - (2)剪輯最近國外競賽影片資料。
- 2. 武術表演影片十五分鐘。
 - (1)剪輯最近國內表演影片資料。
 - (2)剪輯最近國外表演影片資料。

(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，並且國內國外每年皆有表演競賽活動。
- (2)準備觀賞器材，及影片。
- (3)介紹本節課將觀賞的內容，及觀賞時應遵守之規定。

2. 發展活動：

- (1)觀賞武術競賽影片十五分鐘。
- (2)觀賞武術表演影片十五分鐘。

3. 綜合活動：

- (1)點名問答觀賞內容。
- (2)鼓勵認真上課及讚賞回答正確者。
- (3)交代作業－觀後感。

(三)教學要點：

- 1. 誘導同學專心觀賞。
- 2. 注意選手進出場的表現。



3. 觀賞武術競賽影片時提示競賽套路種類。
4. 觀賞武術競賽影片時提示何種動作優美。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 認識比賽情況及武術豐富內容。
2. 能說出武術競賽影片時提示之競賽套路種類。

(二) 技能：

1. 主觀評量：重點要求。
 - (1) 能模仿選手進出場風格。
 - (2) 課後主動發問。
 - (3) 能對影帶內容的批評或意見。

2. 客觀評量：

- (1) 觀賞後並主動發問切題幾次。
- (2) 觀賞後回答問題正確而切題。

(三) 情意：從觀賞影片及課後問答中增進了欣賞能力及學習樂趣。



第十五節 武術基本功

一、教學目標：

- (一)認識武術基本功中翻滾跳躍動作。
- (二)學會勇於冒險犯難的精神。
- (三)做出搶背、側翻、穿掌下仆、歇步衝拳。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 搶背：（如圖15-1，2）

- (1)右腳在前，左腳在後，兩腳前後站立；或兩腳併步下蹲。
- (2)左腳從後上擺，右腳蹬地，團身向前滾翻，兩腿屈膝；或雙手扶地，兩腳同時蹬地團身前滾。
- (3)滾動時以右臂外側、右肩經背、腰、左臀，左腿外側依次著地。



圖15-1

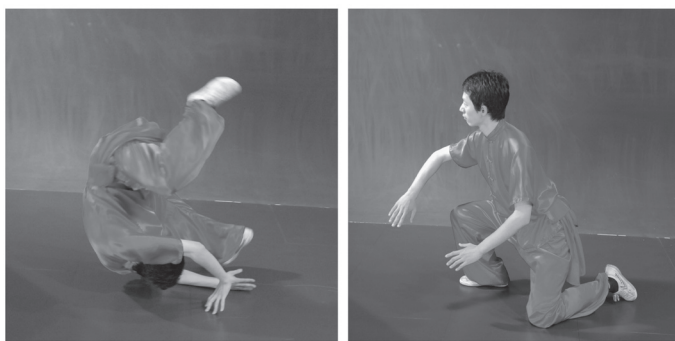


圖15-2

2. 側翻：（如圖15-3）

- (1)預備式：開步站立。
- (2)右腳離地，重心向左移上身下俯至左手扶地，左臂伸直。
- (3)左腳蹬地，緊接著右手扶地，兩腳騰空向左擺動。
- (4)右腳先落地，左腳隨之落地。雙手隨上身伸舉起。





圖15-3

3. 仆步穿掌：行進練習法。

(1)預備式：併步站立（如圖15-4）。

(2)開步左按掌：

A 左腳向左開步，體向右轉。

B 同時右拳抱於腰，左掌於胸前按掌（如圖15-5）。

(3)提膝穿掌：

A 左腿提膝。

B 同時右拳變掌，掌心向上，經左掌背斜上穿出（如圖15-6）。



圖15-4



圖15-5



圖15-6

(4)仆步下穿：

A 左腳向左下仆，成左仆步。

B 同時左掌由腋下經左大腿內側向左腳穿出，右手斜上舉於右上方（如圖15-7）。



(5)上併步挑掌勾手：

A 承上動，蹬右腳起身。

B 上動不停右腳上步，左腳跟併步。

C 同時左臂向上向後勾手，右掌向下向前挑掌（如圖15-8，9）。



圖15-7



圖15-8



圖15-9

4. 歇步推掌：原地練習法。

(1)預備式：開步抱拳（如圖15-10）。

(2)腰向左轉180度，腿自然交叉，屈膝全蹲成歇步，左腳在前外擺，右腳跟提起，右臀坐於右小腿上，靠近腳跟（如圖15-11）。

(3)同時左拳變掌向左側推出，目視左掌方向。



圖15-10



圖15-11

(4)恢復預備式。左右交替練習。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，簡述原地練習法及行進練習法之方式。並說明武術基本功中有些



滾翻跌撲的動作，有助於鍛鍊身體運動能力和協調能力。希望同學有勇氣嘗試這些難度動作。

(2)暖身操：

A 活動各關節，做伸展操。

B 作提膝小跑三十公尺。

(3)基本功：

A 坐姿壓腿：坐在地面上，一腳伸直，一腳屈向伸直腿內側，向伸直腿施壓，可交換腳練習。

B 側墊步：參見本課動作要領第四式。

(A)兩人面對面交錯做分手側墊步。

(B)分若干組進行。

(4)準備器材：

A 派同學若干人抬海棉墊。

2.發展活動：

(1)由老師示範搶背及側翻的正確動作規格及要領。

(2)由老師保護，學生輪流做第一次滾翻動作反覆五次，而後分若干組，每組二名保護者其他同學輪流練習五分鐘。

(3)側翻向上。

(4)由老師帶領，團體演練仆步穿掌動作三次。

(5)由老師帶領，團體演練插步衝拳動作三次。

(6)直線行進練習：排成一或若干縱隊，練習者依序出列，隨口令做完仆步穿掌至併步勾手挑掌之連續動作，稍停，聞口令做第二次，第二位跟做同樣動作。每位同學至少五次。

(7)原地練習歇步連續動作五次。

(8)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3.綜合活動：

(1)講解各組優缺點。

(2)鼓勵表現優良的同學。

(三)教學要點：

1. 注意側翻、搶背安全維護。

2. 搶背注意低頭，滾翻要圓。



3. 側翻雙手伸直，蹬擺腿有力。

4. 仆步穿掌下仆起身要快。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 認識武術中翻滾跳躍動作有助於協調能力。

(二)技能：

1. 主觀評量：

(1) 搶背——背圓順滾。

(2) 側翻——立腰手臂直。

(3) 仆步下撲——上下穿掌手臂直。

2. 客觀評量：

(1) 能作出搶背並快速可起立。

(2) 不經提示可演練至少三式。

(三)情意：學會勇於冒險犯難的精神去嘗試滾翻動作。



第十六節 簡易武術基本拳二路（一至六式）

一、教學目標：

- (一)瞭解中國武術的文化價值。
- (二)養成遵守秩序的習慣。
- (三)學會簡易武術基本拳二路一至六式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備式：併步抱拳。

- (1)參見五年級第一節課。

2. 第一式：併步上衝拳（如圖16-1）。

- (1)參見五年級第四節課。

3. 第二式：弓步斜衝拳（如圖16-2）。

- (1)左腳向左斜上方邁出一步，成左弓步。
- (2)同時左掌變拳收於腰，右拳經腰向前衝出。

4. 第三式：高虛步亮掌（如圖16-3）。

- (1)左腳收回於右腳前，腳面繃直腳尖點地，成高虛步。
- (2)同時右拳變掌由下向右側直臂擺至頭上方亮掌，左拳變掌直臂側上擺抖腕。



圖16-1



圖16-2

5. 第四式：分掌墊步。

- (1)左腳向左側開一大步。

- (2)同時雙手上舉交叉經胸向左右分掌側平舉（如圖16-4）。
- (3)上動不停右腳向左腳跟墊步，左腳隨即離地（如圖16-5，6）。

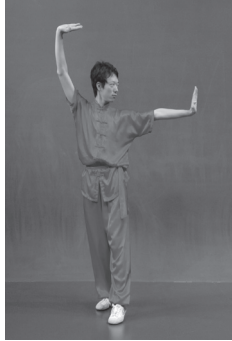


圖16-3



圖16-4



圖16-5



圖16-6

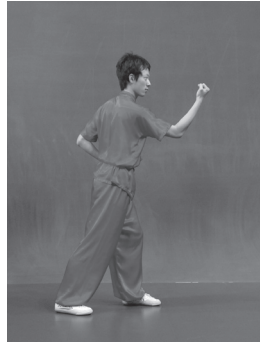


圖16-7

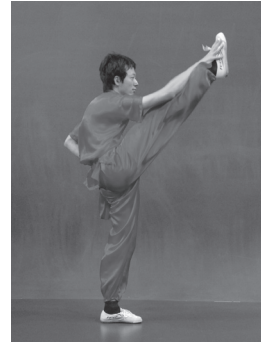


圖16-8

6. 第五式：上步單拍腳。

- (1)上式不停，左腳落步。
- (2)同時左手握拳收於腰，右臂向前擺小臂內旋屈肘握拳面前（如圖16-7）。
- (3)承上動，左腳支撐身體，隨即右腿挺膝繃足向前上踢起。
- (4)同時右掌心於臉前迎擊右腳面（如圖16-8）。

7. 第六式：丁步亮掌（如圖16-9）。

- (1)右腳落步屈膝半蹲，左腳收靠於右腳旁腳尖點地，成丁步。
- (2)同時右掌上舉架於頭右側上方，左拳變勾手直臂向後伸，勾尖朝上。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

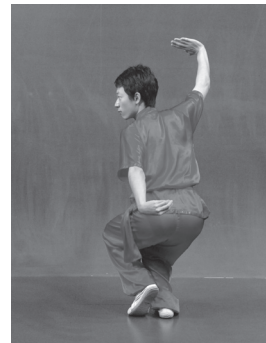


圖16-9



(1)集合點名，簡述簡易武術基本拳二路一式至六式的內容。以宏觀角度簡述中國武術在文化上的價值，加深學習興趣，學習當中要求按步就班專心學習，注意守秩序。

(2)暖身操：

A 活動各關節，作提膝順時針旋轉胯部。

B 前躍步提膝跑。

C 單腳跳，換腳回來。

(3)基本功：

A 坐姿壓腿：坐在地面上，一腳伸直，一腳屈向內，向伸直腿作靜態施壓，可交換腳練習。

B 採立姿，兩腳儘量伸直打開，雙手抓住一腳腳踝處，向下施壓，可交換練習。

(4)基本動作練習：

A 單拍腳：參見四年級第五節課。

(A)原地練習左右腿各十次兩回。

B 側墊步。參見本課動作要領第四式。

(A)兩人面對面交錯做分手側墊步。

(B)分若干組進行。

2. 發展活動：

(1)由老師示範簡易武術基本拳二路第一至六式的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生學做第十六式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)第二至六式同上。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。

(6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

(三)教學要點：

(1)弓步上衝拳與擺頭動作協調。

(2)弓步斜衝拳上弓步擰腰順肩衝拳。

(3)高虛步亮掌與擺頭協調一致。

(4)上步單拍腳腳面繃平迎擊響清脆。

(5)丁步丁步腳尖點地腳跟掀起，挺胸架掌要撐圓。



(一)認知：

1. 瞭解中國武術具有的文化價值。
2. 能說出簡易武術基本拳二路一至六式名稱及主要動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：

- (1) 弓步上衝拳——右臂直，挺胸收腹。
- (2) 弓步斜衝拳——後腿挺，擰腰順肩。
- (3) 高虛步亮掌——亮掌挑掌擺領動作協調一致。
- (4) 分掌墊步——墊步輕靈。
- (5) 上步單拍腳——擺腿上踢腳面繃平迎擊有聲。
- (6) 丁步亮掌——下蹲腿接近水平。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練一至六式。
- (2) 不經提示可演練至少三式。

(三)情意：有自動自發的維護秩序行為。



第十七節 簡易武術基本拳二路（七至十一式）

一、教學目標：

- (一)瞭解中國武術之豐富性及其分類。
- (二)啟發自覺積極主動的學習態度。
- (三)學會簡易武術基本拳二路七至十一式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第七式：歇步擺掌勾手（如圖17-1）。
 - (1)左腳由右腳後向右側插步，兩腿屈膝成歇步。
 - (2)同時右掌經左肩向右後勾掛，成勾手反臂斜舉，勾尖向上；左手變掌擺於右胸前，掌心向右，手指向上，目視左側方。
2. 第八式：轉身弓步推掌（如圖17-2）。
 - (1)體向左轉270度，兩腳隨之輾轉成左弓步。
 - (2)同時左掌隨體轉，左平擡隨即握拳於腰，右手變掌經腰向前推出。
3. 第九式：退弓步抄拳（如圖17-3）。



圖17-1



圖17-2

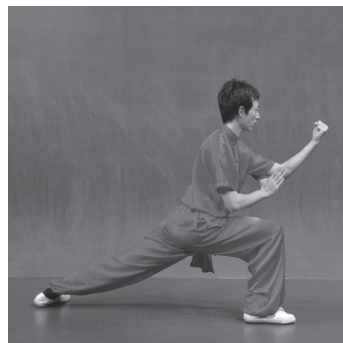


圖17-3

- (1)左腳經右腳退步成右弓步。
 - (2)同時左拳由腰屈肘抄拳，拳心向裡，右掌扶按於左小臂上。
4. 第十式：掄臂砸拳。
 - (1)體向左後轉，重心移至左腿，右腿屈膝提起，成獨立步。
 - (2)同時左拳變掌經頭向身後掄擺至胯前，右手掄舉於頭上握拳（如圖17-4）。

- (3)承上動不停，左腿屈膝半蹲，右腳掌向下落震踏地面。
 (4)同時左臂向上，右臂屈肘下落，右拳背與左掌心在腹前相擊。目視前方（如圖17-5）。

5.第十一式：併步推掌（如圖17-6）。

- (1)雙腿挺膝站立。
 (2)同時雙手經腰向左右兩側平推掌，目視前方。



圖17-4



圖17-5

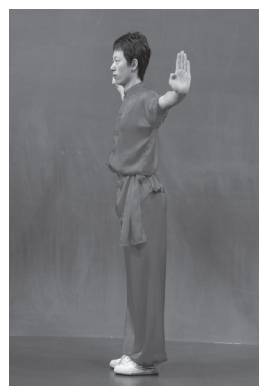


圖17-6



(二)教學步驟：

1.準備活動：

- (1)集合點名，簡述簡易武術基本拳七至十一式的內容。

(2)暖身操：

- A 活動全身各關節。
 B 慢跑操場一圈、退後跑半圈、側併步半圈、麻花步（前蓋步後偷步）半圈。
 C 叉腰併腿前後左右跳。

(3)基本功：

- A 鐵板橋（橋形運動）：面向上躺於地面，雙手屈肘於耳旁後撐地面，兩腳打開屈膝靠近臀部處，四肢用力伸直，使腰部向上彎成拱形，如一座拱橋。

(4)基本動作練習：

A 歇步變換弓步：

- (A)預備式：叉腰開立。
 (B)左腳由右腳後向右側插步。

- (C)兩腿屈膝成歇步。
- (D)兩腳隨體向左後轉270度成左弓步。
- (E)恢復預備式在做換腿練習。

B 掄臂砸拳：

- (A)預備式：併步站立左手直臂上舉，右手直臂下垂。
- (B)右腿屈膝提起。
- (C)同時左手左側直臂弧形下繞至腹前，右手右側弧形上舉於頭上方握拳。
- (D)承上動左腿屈膝半蹲，右腳掌向下落震踏地面。
- (E)同時左臂向上，右臂屈肘下落，右拳背與左掌心在腹前相擊。
- (F)恢復預備式重複練習。

2. 發展活動：

- (1)由老師示範武術基本拳二路第七至十一式的正確動作規格及要領。以圖表介紹中國武術豐富的內容鼓勵並引導同學認真學習才能更深入了解，以啟發主動積極的學習態度。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第七式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)第七至十一式同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)分組比賽。
- (2)講解各組優缺點。
- (3)在詳述中國武術之類別區分，鼓勵認真積極學習的同學。
- (4)交待作業——簡易武術基本拳二路第七至十一式練習二十次。
- (5)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 在後插腿形成歇步時，動作與右勾手協調一致，歇步兩腿靠攏貼緊，挺胸塌腰，臀部坐於左腿接近腳跟處。
2. 轉身弓步須擰腰轉跨順肩推掌。
3. 退弓步蹬地有力與擰腰抄拳有勁。



4. 掄臂砸拳下蹲震腳砸拳協調一致，掄臂要求立圓、鬆腰、鬆肩，快速。
5. 併步推掌挺胸收腹。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 瞭解中國武術之豐富及其大類之區分。
2. 能說出簡易武術基本拳二路七至十一式名稱及主要動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：

- (1) 歇步擺掌勾手——臀部坐於左腿。
- (2) 轉身弓步推掌——右腿蹬地，由腿而腰至掌成斜直線。
- (3) 退弓步抄拳——左腿蹬地與抄拳同時完成。
- (4) 掄臂砸拳——震腳與砸拳同時完成。
- (5) 併步推掌——直臂挺胸收腹。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練七至十一式。
- (2) 不經提示可演練至少四式。

(三)情意：上課時自動自發積極主動的學習態度。



第十八節 簡易武術基本拳二路（十二至十六式）

一、教學目標：

- (一)瞭解中國武術的體育價值。
- (二)學得謙遜禮讓，負責與守信。
- (三)學會簡易武術基本拳二路十二式至十六式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第十二式：上步正踢腿。

- (1)承上式併步推掌，左腳向前上半步，左腿支撐右腿挺膝，腳尖勾起向額前處猛踢（如圖18-1，2，3）。



圖18-1



圖18-2

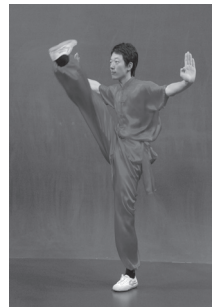


圖18-3

- (2)承上動作不停，右腳下落於左腳旁成併步，雙手握拳收於腰（如圖18-4）。

2. 第十三式：提膝側踹。

- (1)承上式握拳於腰，體向左轉，右腳外展上蓋步（如圖18-5）。
- (2)右腿支撐，左腿屈膝提至腹前，左腳裡扣，向左側上方踹出（如圖18-6）。



圖18-4



圖18-5



圖18-6

3. 第十四式：拍掌彈踢。

- (1)承上式，左腳前落成左弓步。
- (2)同時雙手直臂由外向前合攏，掌心相對於身前拍擊（如圖18-7）。



(3)承上動作，雙手握拳回收於腰。

(4)同時右腿屈膝提起腹前向前彈踢。(如圖18-8)

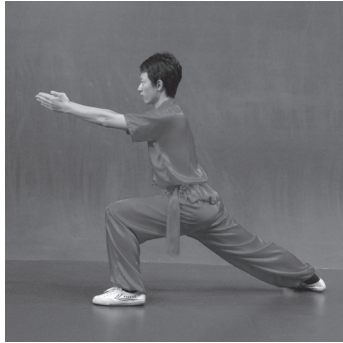


圖18-7

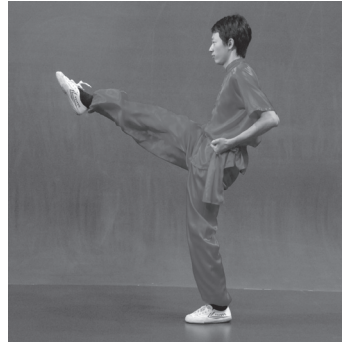


圖18-8

4. 第十五式：弓步推掌

(1)右腳前落成右弓步。

(2)同時右拳變掌，由腰向前推擊(如圖18-9)。

5. 第十六式：仆步單掄拍。

(1)體向左轉成左弓步，同時右手由下向左掄(如圖18-10)。

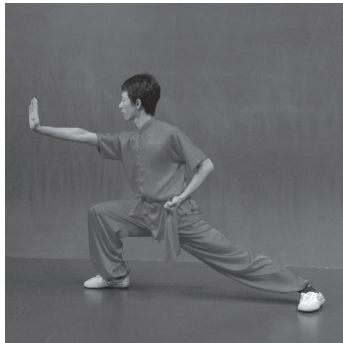


圖18-9



圖18-10

(2)承上動作不停，體向右轉，同時右手向上向右向下向身後掄(如圖18-11)。

(3)承上動作不停，體向左轉左腿伸右腿成右仆步，同時右手繼續向上向右向下拍地(如圖18-12)。





圖18-11

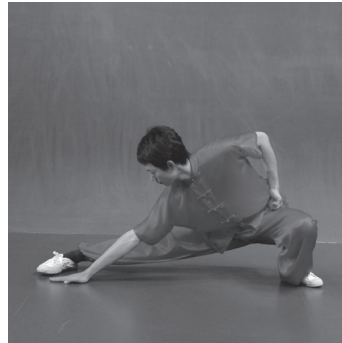


圖18-12

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，舉例說明中國武術的運動效果及其體育價值，以引起學習興趣。
簡述簡易武術基本拳二路十二至十六式的內容。

(2)暖身操：

A 活動各關節，做蹲起伸膝和膝蓋懸空旋轉動作。

B 二十公尺折返跑二趟。

(3)基本功：

A 低壓腿：手左右扶膝或雙手握腳尖，兩腿前後分開成，左腿腳跟著地，腳尖勾緊，右腿屈膝稍蹲，上身前俯前額向腳尖靠近，兩腿交替練習。

(4)基本動作練習：

A 雙臂交叉繞環：兩臂直臂上舉，開步站立，左臂向前、向下、向後，右臂向後、向下、向前，同時於體側劃立圓繞環。

B 正踢腿：

(A)預備式，兩腳併立，兩手立掌，兩臂側平舉（如圖18-1）。

(B)左腳向前上半步，左腿支撐（如圖18-2）。

(C)右腿挺膝，腳尖勾起向額頭處猛踢。目視前方（如圖18-3）。

(D)右腿落回左腳旁，成併立（如圖18-1）。

C 側踢腿：

(A)預備式，兩腳併立，兩手叉腰。

(B)左腳向右腳蓋步（圖18-13）。

(C)隨即右腿屈膝提起，右腳裡扣，腳跟用力向右側上方踢出，高於胸



齊，目視右側方（如圖18-14）。

(D)右腿落回左腳旁，成併立。



圖18-13



圖18-14

2. 發展活動：

- (1)由老師示範簡易武術基本拳二路，第十一至十六式的正確動作規格及要領。並規定同學分組複習時，抽籤按順序，輪流使用場地，注意禮讓。
- (2)由老師帶領，學生學做第二十一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)第十二至十六式同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)分組比賽。
- (2)講解各組優缺點。
- (3)鼓勵表現優良的同學。
- (4)交待作業——簡易武術基本拳二路第十二至十六式練習二十次。
- (5)整理操後，行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 上步正踢腿，挺胸收腹立腰，腳尖勾起勾落。
2. 提膝側踹，挺膝開髖猛踹，力達腳跟。
3. 拍掌彈踢腳面繃平，彈踢有勁。
4. 弓步推掌，順肩，力達掌根。
5. 仆步單掄拍，鬆腰鬆肩。



三、教學評量：

(一)認知：

1. 瞭解中國武術有體育價值。
2. 能說出簡易武術基本拳二路十二至十六式名稱及主要動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：

- (1) 上步正踢腿——踢腳過腰。
- (2) 提膝側踹腿——側踹腿腳高於胯。
- (3) 拍掌彈踢腿——彈踢腳面繃直。
- (4) 弓步推掌——左腿挺直與右臂線條協調。
- (5) 仆步單掄拍——掄臂連續不斷協調。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練十二至十六式。
- (2) 不經提示可演練至少三式。

(三)情意：

1. 於分組練習時，表現謙虛禮讓風度。
2. 抽驗上節課交代作業，能守信自習。



第十九節 簡易武術基本拳二路 (十七至二十三式)

一、教學目標：

- (一)認識武術動作技術的分類。
- (二)養成運動習慣及持之以恆的學習態度。
- (三)學會簡易武術基本拳二路十七式至二十三式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第十七式：轉身弓步插掌。

- (1)右側踮之後落步，重心右移至右腿直立支撐地面，提左腳蹬離地面，屈膝勾腳於右膝後（如圖19-1）。
- (2)同時雙手握拳於腰。
- (3)承上動不停，體向右轉180度（如圖19-2）。
- (4)承上動不停，左腳前落成左弓步。
- (5)同時右拳變掌斜向右下方插掌（如圖19-3）。

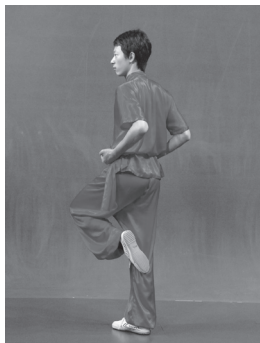


圖19-1



圖19-2



圖19-3

2. 第十八式：弓步斜衝拳。

- (1)脫胯向右轉成右弓步。
- (2)同時隨轉體右手握拳收於腰，左拳由腰向左斜前方衝出（如圖19-4）。

3. 第十九式：提膝衝拳

- (1)承上式，右腿挺膝站立，左腿屈膝提起成右獨立步。



(2)同時右拳由腰向前衝出，左拳回收於腰（如圖19-5）。



圖19-4



圖19-5

4. 第二十式：馬步衝拳。

- (1)承上式左腳左側落開一步，隨即兩腿屈膝下蹲成馬步。
- (2)同時左拳由腰向身前衝出，右拳回收於腰（如圖19-6）。
- (3)承上動換右拳衝出，左拳回收於腰（如圖19-7）。

5. 第二十一式：馬步栽拳。

- (1)承上動，兩腳不動，腰向左轉。
- (2)同時右拳經頭左方向右側上屈肘橫架，拳心向上；左臂屈肘栽拳附於左膝上，拳心向左。目視左方（如圖19-8）。



圖19-6



圖19-7



圖19-8

6. 第二十二式：併步砸拳。

- (1)左腿挺膝站立，右腿屈膝提起。
- (2)同時右拳上舉於頭上方，左拳變掌撐於胯旁，掌心向下（如圖19-9）。
- (3)承上動，左腿屈膝半蹲，右腳掌向左腳旁落下，震踏地面。
- (4)同時左臂外旋向上，右臂屈肘下落，右拳背左掌心在腹前相擊。目視前方



(如圖19-10)。

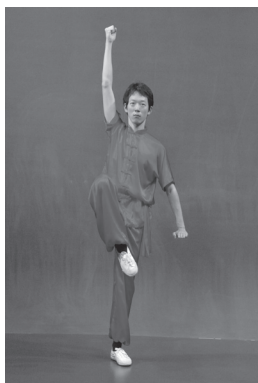


圖19-9



圖19-10

7. 第二十三式：退步按掌

- (1) 體向右轉，右腿向右斜後方退步，似右弓步。
- (2) 同時雙手由下往兩側平分掌（如圖19-11）。
- (3) 承上動，左腳向右腳併攏。
- (4) 同時雙手上舉經頭上方屈肘下按於胯兩旁，掌心向下（如圖19-12）。

8. 收式：上步併腿

- (1) 左腳向左斜上一小步，右腿隨即跟併步。
- (2) 同時雙手自然放垂於身旁（如圖19-13）。

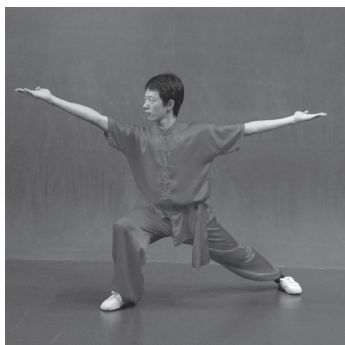


圖19-11



圖19-12



圖19-13

(二) 教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 集合點名，簡述簡易武術基本拳二路十七至二十三式的內容，並說明本節課將完成簡易武術基本拳二路的全部課程，應持之以恆努力學習，有始有終。



(2)暖身操：

A 活動各關節，正反壓手腕和兩手指交叉作轉腕。

B 原地快速跑。

(3)基本功：

A 橫叉：兩手在體前扶地或兩臂側平舉，兩腿左右分開成直線，腳內側著地或腳尖上翹。

(4)基本動作練習：

A 掄臂：開步站立，雙手伸直在兩側平舉，擰身右臂朝左由下向上繞立圓到右側，同時左臂由上往下在身後繞立圓回到左側成原式，右臂繼續向後由下往上繞立圓回到右側，左臂朝右向下向上繞立圓到左側成原式。

B 獨立轉身：成右弓步，雙手叉腰，重心移至右腿支撐身體，左腳蹬離地面，屈膝勾腳於右膝後，動作不停以右腳尖為軸體向右轉旋180度，隨即左腳向前落一大步，成左弓步。兩腳碾地，腰胯向右轉成右弓步，反覆前動作練習。

2.發展活動：

(1)由老師示範簡易武術基本拳二路第十七至二十三式的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生在後學做第十七式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)第十七至二十三式同上。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。

(6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3.綜合活動：

(1)以圖表列示中國武術之技術分類，簡述主要大類。

(2)選出兩組示範並講解各優缺點。

(3)鼓勵表現優良的同學。

(4)交待作業——武術基本拳二路全套練習十次。

(5)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 轉身弓步插掌，須先站立穩定重心後，掀腳跟，以腳尖為軸，旋轉身體。

2. 弓步斜衝拳要擰腰。

3. 提膝衝拳亦需擰腰。



4. 落馬步連續衝拳，擰腰要連貫。
5. 馬步栽拳，屈肘橫架與擺頭，要同時完成。
6. 震腳砸拳要求短促有力，上體保持挺胸、塌腰。
7. 退步按掌要求按掌與併步、轉頭同時完成，手臂輕鬆上舉，下按時加速下壓。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出武術技術五種分類。
2. 能說出簡易武術基本拳二路十七至二十三式名稱及主要動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：

- (1) 轉身弓步插掌——轉身動作能快速協調完成180度。
- (2) 弓步斜衝拳——前腿弓後腿繃。
- (3) 提膝衝拳——提膝過腰挺胸立腰。
- (4) 落馬步連續衝拳——擰腰衝拳要有力。
- (5) 馬步打虎式——右拳經頭左至右屈叉橫架。
- (6) 震腳砸拳——動作同時完成協調一致。
- (7) 退步按掌——抬頭收腹按掌擺頭協調一致。

2. 客觀評量：

- (1) 經一次提示能演練十七至二十三式。
- (2) 不經提示可演練至少四式。

(三)情意：上課時表現出勤學苦練和有始有終的學習態度。



第二十節 班級（際）簡易武術基本拳 一二合併演練競賽

一、教學目標：

- (一)瞭解武術比賽辦法。
- (二)增進團體責任感與榮譽感。
- (三)學會武術比賽之進程序。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 比賽辦法：先說明比賽的目的、方法、規則、及注意事項。
2. 競賽規範：對已宣布的事項和規則，須嚴格執行，以便遵行規則，恪守紀律。
3. 比賽程序：注重比賽進行的順暢，進場次序、禮節、隊伍排列、退場等步驟。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，鼓勵同學信心，激發團體榮譽感與責任感。
- (2)說明比賽要領、裁判方式、獎勵辦法。
- (3)比賽程序進行的演練的熱身。

2. 發展活動：

- (1)集合整理隊伍在場外排隊，按順序場次唱名入場比賽。
- (2)未輪到比賽隊伍於場邊休息區列隊坐下，充當啦啦隊參與觀摩。
- (3)隊伍依入場禮節進場，整齊列隊。聽口令或音樂開始演練，注意動作的美感及一致性。
- (4)結束動作後依退場禮節，列隊回到場邊休息區。

3. 綜合活動：

- (1)比賽結束，由老師集合講評，說明共同的優缺點，宣布比賽結果，優勝隊伍的獎勵或鼓掌。
- (2)提出比賽進行中的表現缺失，要求下次改進。
- (3)指定學生發表觀摩的感想。

(三)教學要點：



1. 說明武術比賽特性和辦法。
2. 強調比賽中遵行規則、恪守紀律的必要性。
3. 說明進退場程序和禮節、名次評定方式。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出比賽方法或規則。
2. 能說出比賽進退場程序和禮節。

(二) 技能：

1. 主觀評量：

- (1) 能表現出進退場秩序、演練時動作整齊一致。
- (2) 能做出武術禮節的抱拳禮拳勢。

2. 客觀評量：

- (1) 正確依競賽規則評分標準者。
- (2) 能依照競賽規程進行比賽。

(三) 情意：提高團隊精神與自我表現之能力。



第二十一節 武術基本拳一路（一至四式）

一、教學目標：

- (一)瞭解武術名詞的定義與起源。
- (二)啟發培養休閒興趣的學習態度。
- (三)學會武術基本拳一路一至四式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備式：併步抱拳（如圖21-1）。
 - (1)併步站立，目視左前方。
 - (2)雙手握拳小指處貼於腰際。
2. 第一式：弓步十字推掌（如圖21-2）。
 - (1)向右斜後方退右腳成左弓步。
 - (2)同時，雙掌於胸前推出，雙掌交叉，目視推掌處。
3. 第二式：併步抱拳。
 - (1)承上式，雙手上舉向兩側分開。
 - (2)同時，身轉成右弓步，眼光隨著右掌（如圖21-3）。



圖21-1



圖21-2



圖21-3

- (3)承上動，雙手變拳收於腰間。
 - (4)同時，收左腳向右成虛步，目視左前方（如圖21-4）。
4. 第三式：虛步架掌。
 - (1)跨右腳右斜上步。

(2)同時，左掌前撩（如圖21-5）。

(3)承上動，上左腳成虛步。

(4)同時，左手後勾，右手變掌上架，目視左方（如圖21-6）。

5. 第四式：弓步擣手連續衝拳

(1)承上式，向左跨成左仆步。

(2)同時，左掌擺於右胸，右拳置於腰（如圖21-7）。



圖21-4



圖21-5



圖21-6



圖21-7

(3)承上動不停，左手掌向仆之腿擣手起身成左弓步，衝右拳（如圖21-8，9）。



圖21-8



圖21-9

(4)承上動，再連衝兩拳（如圖21-10，11）。



圖21-10



圖21-11



(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，以活潑生動的方式簡述武術基本拳一路的內容和特色，以啟發培養興趣，來完成武術基本拳一路。

(2)暖身操：

A 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。

B 慢跑操場一圈。

C 採半蹲姿勢作S形跑。

(4)基本動作練習：

A 立姿衝拳：兩腳左右開立，與肩同寬，兩拳抱於腰間，肘間向後，拳心向上，右臂由屈到伸，當肘關節過腰後，小臂內旋，使拳從腰間向前全力衝出，高與肩平，同時左肘向後牽拉，眼向前平視，左右交替進行，要求挺胸、收腹、立腰、出拳快速有力、力達拳面，擰腰順肩。

B 擺掌：兩腳左右開立，與肩同寬，兩拳抱於腰間，肘間向後，拳心向上，右拳變掌，前臂內旋向右，然後屈肘再向上、向左，經臉前坐腕，擺至左胸前，掌指向上，掌心朝外，目視左方，左右交替進行，要求鬆肩、垂肘、坐腕、翹指，坐腕動作要配合協調。

C 虛步架掌勾手：左腳向前點出成左虛步，右手向上架掌，左手下擺成勾手，目視左方，立姿還原。

D 仆步亮掌勾手：左腳向左成仆步，右手亮掌於頭前，左手成勾手於身側。

E 立姿雙推掌：雙手抱拳採立姿，雙手前伸至胸前成掌交叉手推出，收回腰間。

2. 發展活動：

(1)由老師示範簡易武術基本拳一路第一至四式的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生學做第一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)第二、三、四式同上。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。

(6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

(1)在介紹完成武術基本拳一路後，應該瞭解武術名詞的定義與起源。



- (2)分組比賽，講解各組優缺點。
- (3)鼓勵表現優良的同學。
- (4)交待作業——武術基本拳一路第一至四練習二十次。
- (5)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 要求十字推掌時力達掌根。
2. 弓步要求挺胸、塌腰、沉髖；前腿弓、後腿繃，後腳不得拔跟，掀腳。
3. 虛步要求挺胸、塌腰、虛實分明。
4. 衝拳時要求快速有力，力達拳面，擰腰、順肩、急旋力。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出一至四式的動作要領。
2. 瞭解武術名詞的定義與起源。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點要求。

- (1)弓步推掌——推掌力達掌跟，與步型協調。
- (2)虛步架掌——虛步虛實分明，架掌、勾手與虛步同時到達。
- (3)連續衝拳——衝拳快速，擰腰順肩，急旋前臂有脆勁。

2. 客觀評量：

- (1)經提示一次可演練一至四式。
- (2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：啟發培養休閒興趣的學習態度。



第二十二節 武術基本拳一路（五至九式）

一、教學目標：

- (一)學會古代習武拳諺。
- (二)懂得遵循禮儀有禮貌。
- (三)學會武術基本拳一路五至九式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第五式：衝拳彈踢。
 - (1)承上式，右拳收於腰左拳前衝。
 - (2)同時，右腳向前彈踢（如圖22-1）。
2. 第六式：馬步衝拳。
 - (1)承上式，右腳落地轉成馬步。
 - (2)同時，左拳變掌上架，右拳於右側衝拳。
 - (3)目視右拳（如圖22-2）。
3. 第七式：併腿下蹲砸拳。
 - (1)提右腳同時右拳上舉，左掌下撐。
 - (2)承上動，震右腳成半蹲姿。
 - (3)同時，右拳砸左掌。
 - (4)目視砸拳處（如圖22-3）。



圖22-1



圖22-2



圖22-3

4. 第八式：換馬步衝拳

- (1)承上式，右膀向右轉體180度。
- (2)同時，雙腳跳換成馬步。
- (3)同時，右掌上架，左拳左側衝拳（如圖22-4）。
- (4)喊“嘿”聲。

5. 第九式：弓步推掌

- (1)承上式，右腳上前成右弓步。
- (2)同時，右掌自腰間向前推出，左拳收回腰間（如圖22-5）。



圖22-4



圖22-5



(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，簡述武術基本一路五至九式的內容，以引起學習興趣，並闡述古代拳諺及有關禮儀規範。
- (2)暖身操：
 - A 活動各關節，前後左右拉長頸部肌肉。
 - B 原地作360度跳躍旋轉。
 - C 雙腳作前後交叉換步跑。
- (3)基本功：
 - A 正壓腿：將腳放在一定的高度，腳尖勾緊，兩手扶按膝上，兩腳伸直，立腰、收髖，上體前屈，向前、向下施壓。
 - B 正搬腿：左腿屈膝提起，右手抓住腳跟，左右抱膝，然後將左腿向上方舉起，挺膝，腳勾緊；也可由同伴托住腳跟上搬。
- (4)基本動作練習：
 - A 高矮速動：採立正抱拳姿，迅速雙腳打開成馬步，雙立掌前推，還原。

- B 彈踢：採立正抱拳姿，提膝後彈踢小腿，向前落步，換腳彈踢。
- C 衝拳彈踢：採左弓步右衝拳姿，右腳彈踢同時左衝拳，還原右腳衝右拳成原式。
- D 跺步砸拳：提右腳左掌下撐右拳上舉，跺步併腿半蹲同時右拳砸左掌。

2. 發展活動：

- (1)由老師示範簡易武術基本拳一路第五至九式的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第五式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)第六、七、八、九式同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)集合再提示動作規格及要領，並指出其共同缺點，加以分析改正。
- (2)提出各組的優缺點加以討論並解答疑問。
- (3)複習一些古代習武拳諺。
- (4)對表現最佳的一組給予掌聲表揚鼓勵。
- (5)交待作業——武術基本拳一路第五至九式練習二十次。
- (6)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 衝拳彈踢要求同時完成，踢之腿力達腳背。
2. 要求併腿、下蹲、砸拳同時完成，震腳砸拳要有沉墜勁，響聲要大。
3. 要求步型轉換間及大轉身的穩定性。
4. 馬步要求挺胸、直背、塌腰、腳尖內扣平行、膝蓋不能超過腳尖。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出五至九式之動作主要要領。
2. 能說出古代習武拳諺三句。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點要求。
 - (1)衝拳彈踢——踢腳力達腳背，與衝拳同時完成。
 - (2)砸拳——響聲宏亮。



(3)換馬步架衝拳——跳換步乾淨利落不搖晃。

2.客觀評量：

(1)經提示一次可演練五至九式。

(2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：懂得遵循禮儀有禮貌。



第二十三節 武術基本拳一路（十至十三式）

一、教學目標：

- (一)認識武術與體育的關係。
- (二)發揮友愛與關懷幫助他人。
- (三)學會武術基本拳一路十至十三式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第十式：弓步雙擺掌（如圖23-1，2）。

- (1)承上式，向左轉身成左弓步。
- (2)同時，雙手由右向上向左雙擺掌。
- (3)目視雙擺掌。

2. 第十一式：仆步擣手撩掌。

- (1)承上式，下蹲轉成右仆步。
- (2)同時，右掌護胸，左拳成直臂後勾手（如圖23-3）。
- (3)承上動不停，起身成右弓步，向右擣手後擺成勾手，同時左手前撩掌，目視左撩掌（如圖23-4）。



圖23-1



圖23-2



圖23-3



圖23-4

3. 第十二式：三斜拍掌。

- (1)承上式，右腳支撐，左腳上踢腿。
- (2)同時，右手迎拍左腳面，左拳收於腰（如圖23-5）。
- (3)承上動不停，向前落步再拍右腳（如圖23-6）。
- (4)承上動不停，向前落步再拍左腳（如圖23-7）。



圖23-5



圖23-6



圖23-7



圖23-8

4. 第十三式：弓步架推掌。

- (1)承上式，左腳前落成左弓步。
- (2)同時，掌上架，左掌由腰向前推出。
- (3)目視左掌（如圖23-8）。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，簡述武術基本拳十至十三式的內容，引起學習興趣，進而能發揮友愛與關懷的精神。

(2)暖身操：

- A 活動各關節，作聳、沉肩與開、合肩的交替動作。
- B 提膝交換腳跳。
- C 抬腿雙手在大腿下拍掌跳跑。

(3)基本功：

- A 側壓腿：將腳放在一定的高度，腳尖勾緊，上體向側面側轉90度，並側面向下施壓。
- B 側搬腿：右腿屈膝提起，右手經小腿內側向下托住腳跟，然後將右腿向右上搬起，左臂上舉亮掌，可由同伴托住腳跟向側搬腿。

(4)基本動作練習：

- A 弓步撩掌：採立正抱拳姿，上右腳成弓步同時左手由下朝前撩掌，掌心朝上，再上左腳左手收回腰間，同時右手向前撩掌。
- B 仆步擗推掌：採左仆步左掌護胸姿，左掌朝左仆腿擗手收於腰間，右掌推出，下蹲成右仆步右掌護胸，擗手成右弓步左推掌。
- C 正踢腿：兩腳開立，兩手立掌側平舉；左腳向前上半步，左腿支撐，右腿挺膝，腳尖勾起向額前處踢，眼向前平視，左右交替進行。



D 斜拍腳：採立正抱拳姿，左腳前抬（膝蓋打直，腳尖繃直）右手掌朝前拍左腳尖，換腳前抬斜拍。

2. 發展活動：

- (1) 由老師示範簡易武術基本拳一路第十至十三式的正確動作規格及要領。
- (2) 由老師帶領，學生在後學做第十式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3) 十一、十二、十三式同上。
- (4) 兩人一組面對面站立，一人伸出右手另一人必須右腿踢到對方的手心，伸手者隨意更換左右手，另一人考驗其應變力，踢十腿後換人。
- (5) 由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (6) 六人一組，分組帶開練習。
- (7) 老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1) 由老師講解認識武術與體育的關係。
- (2) 分組比賽，講解各組優缺點。
- (3) 鼓勵表現優良的同學。
- (4) 交待作業——武術基本拳一路第十至十三式練習二十次。
- (5) 整理操後行抱拳禮解散。

(三) 教學要點：

1. 仆步擡手、要起身撩掌勾手要求一氣呵成，撩掌力達掌心，勾手朝上。
2. 斜拍腳要求收腹、立腰、踢腿高度過胸，擊拍腳面要準確、響亮，膝蓋挺直。
3. 架推掌弓步需同時定型。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出十至十三式之動作主要要領。
2. 認識武術與體育的關係。

(二) 技能：

1. 主觀評量：重點要求。
 - (1) 仆步擡手撩掌——起身動作流暢不滯礙。
 - (2) 三斜拍腳——拍腳聲響、有力。
 - (3) 弓步架推掌——落步定型不搖晃，架推有撐勁。
2. 客觀評量：



- (1)經提示一次可演練十至十三式。
 - (2)不經提示可演練至少三式。
- (三)情意：發揮友愛於學習中能夠關懷幫助他人。



第二十四節 武術基本拳一路（十四、十五式）

一、教學目標：

- (一)瞭解國內外武術發展概況。
- (二)增進團體責任感與榮譽感。
- (三)學會武術基本拳一路十四、十五式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第十四式：震腳弓步衝拳。

- (1)承上式，提右腳右後轉身。
- (2)同時，後掄手，左掌按於胸，右拳收於腰（如圖24-1）。
- (3)上動不停，落震右腳上左弓步右衝拳（如圖24-2）。
- (4)目視右拳。



圖24-1



圖24-2

2. 第十五式：轉身提膝亮掌

- (1)承上式，向右雙擺掌同時左腳右後叉步（如圖24-3）。
- (2)承上動，翻身掄手交於胸（如圖24-4，5，6）。



圖24-3



圖24-4



圖24-5



圖24-6

- (3)承上動，提左膝右手亮掌，左手在左側勾手（如圖24-7）。

- (4)目視前方。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，簡述武術基本拳十四、十五式的內容，引起學習興趣。團體責任與榮譽感。



圖24-7



(2)暖身操：

- A 活動各關節，作手臂繞環動作。
- B 兩腳開立以髖關節為軸提膝繞環。
- C 併擊步跑（似側併步，但方向為向前），左右交替。

(3)基本功：

- A 後壓腿：將腳向後舉放至一定的高度上，向後仰施壓。
- B 後搬腿：手扶牆，右腿支撐，由同伴托起右腿從身後向上舉，挺膝，腳尖繃直，當同伴向後上方振腿時，上體後屈。

(4)基本動作練習：

- A 雙臂前後繞環：兩腳開立，與肩同寬，兩臂垂於體側，左右臂依次由下向前、向上、向後做繞環，數次後，再做反方向繞環。
- B 翻腰：右腳在前，左腳在後，屈膝下蹲成右歇步雙擺掌。上體前俯，沿縱軸向右翻轉一周；同時兩臂先左後右依次向下、向左、向上、向右轉繞成左歇步雙擺掌。
- C 震腳衝拳：採左弓步右衝拳姿，提右腳震腳蓋掌，落地催動左腳向前成左弓步再衝拳。

2.發展活動：

- (1)由老師示範簡易武術基本拳一路第十四、十五式的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第十四式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)十五式同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)老師從中作適當的指導及改正。
- (6)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。

3.綜合活動：

- (1)由老師講解國內外武術發展概況。
- (2)分組比賽，需表現出團體責任感與榮譽感。
- (3)講解各組優缺點，鼓勵表現優良的同學。
- (4)交待作業——武術基本拳一路第十四、十五式練習二十次。
- (5)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

- 1. 注意震腳時重心朝下落，身體要朝前，轉身速度要快。



2. 落弓步時衝拳要一起到達，拳諺有云：「手腳齊到方為真」。
3. 第十五式翻腰時，手臂、肩膀放輕鬆，立圓旋轉。
4. 提膝要穩，亮掌、勾手、轉頭同時完成。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出十四、十五式之動作主要要領。
2. 瞭解國內外武術發展概況。

(二) 技能：

1. 主觀評量：重點要求。

- (1) 震腳弓步衝拳——轉身動作流暢穩定。
- (2) 轉身提膝亮掌——翻身順暢協調，提膝不搖晃。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練十四、十五式。
- (2) 不經提示可演練至少三次。

(三) 情意：增進團體責任感與榮譽感。



第二十五節 武術基本拳一路（十六、十七式）

一、教學目標：

- (一)瞭解武術基本動作練習內容。
- (二)養成運動習慣的持恆學習態度。
- (三)學會武術基本拳一路十六、十七式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第十六式：大躍步騰空前穿。

- (1)承上式，落左腳上右步，雙手自然後擺（如圖25-1）。
- (2)承上動不停，跳右腳躍起，右腳直左腳屈。
- (3)同時，左手亮掌，右手後擺，目視右掌（如圖25-2）。



圖25-1



圖25-2

2. 第十七式：擡手弓步衝拳。

- (1)承上式，落左腳仆地成左仆步。
- (2)同時，右拳收於腰，左掌護右胸（如圖25-3）。
- (3)承上動，左掌前擡起身成左弓步衝右拳，左拳收抱於腰。
- (4)目視右拳（如圖25-4）。



圖25-3



圖25-4

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

1. 集合點名，簡述武術基本拳十六、十七式的內容，引起學習興趣，進而能養



成運動習慣，持恆學習。

2. 暖身操：

A 活動各關節，作提膝順時針旋轉胯部。

B 作前躍步提膝跑。

C 單腳跳二十公尺，換腳跳回來。

(3) 基本功：

A 坐姿壓腿：坐在地面上，一腳伸直，一腳屈向內，向伸直腿施壓，可交換腳練習。

B 立姿，兩腳儘量伸直打開，雙手抓住一腳踝處，向下施壓，可交換練習。

(4) 基本動作練習：

A 躍步騰跳：先上左腳再上右腳，右腳落地立刻提左膝彈跳，雙手自然由下往上擺動。同動作要領。

B 空中挺腰：原地向上跳躍，左亮掌右推掌，右腳直左腳屈，挺腰後仰，目視右掌。同動作要領。

2. 發展活動：

(1) 由老師示範簡易武術基本拳一路第十六、十七式的正確動作規格及要領。

(2) 由老師帶領，學生在後學做第十六式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3) 十七式同上。

(4) 由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5) 六人一組，分組帶開練習。

(6) 老師從中作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

(1) 由老師講解瞭解武術基本動作練習內容。

(2) 分組比賽，講解各組優缺點。

(3) 鼓勵表現優良的同學。

(4) 交待作業——武術基本拳一路第十六、十七式練習二十次。

(5) 整理操後行抱拳禮解散。

(三) 教學要點：

1. 大躍步要求腳步邁開輕鬆作前兩步助跑。

2. 躍起時要求向上跳，空中造型要出現暫停狀態，腹部要挺出。

3. 躍步落地要輕巧、穩定。



4. 擡手弓步衝拳要一氣呵成。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出十六、十七式之動作主要要領。
2. 瞭解武術基本動作練習內容。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點要求。

- (1) 大躍步前穿——行進間助跑、躍起流暢不滯礙，落地輕巧穩定。
- (2) 擡手弓步衝拳一起身衝拳協調，發勁充實。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練十六、十七式。
- (2) 不經提示可演練至少三次。

(三)情意：養成運動習慣的持恆學習態度。



第二十六節 武術基本拳一路（十八至二十式）

一、教學目標：

- (一)瞭解武術競賽評分方法。
- (二)增進社會適應能力。
- (三)學會武術基本拳一路十八至二十式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第十八式：仆步穿掌。

- (1)承上式，雙手後掄，右轉成右弓步。
- (2)同時，按左掌，右掌上插，眼隨右掌。（如圖26-1）
- (3)承上動，下蹲成左仆步，左手由下穿掌起身，目隨左穿掌。（如圖26-2，3）



圖26-1



圖26-2



圖26-3

2. 第十九式：墊步單拍腳。

- (1)承上式不停，左掌繼續朝前伸，右掌在後成一直線。（如圖26-3）
- (2)同時，右腳跟上在左腳後跟處墊步，摧動左腳向前一步。（如圖26-4）
- (3)承上動不停，左腳落地支撐，右腳擊響單拍。（如圖26-5，6）

3. 第二十式：弓步頂肘

- (1)承上式不停，收右膝不落地。
- (2)同時，右肘屈曲，左掌張開於左側。（如圖26-7）
- (3)承上動，落地成右弓步，同時左掌推右拳向右頂肘，目視右方。（如圖



26-8)



圖26-4



圖26-5



圖26-6



圖26-7



圖26-8

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，簡述武術基本拳十八至二十式的內容，引起學習興趣，並介紹武術競賽評分方法，於校外比賽或觀摩時，能與人溝通，進而增進社會適應能力。

(2)暖身操：

A 活動各關節，旋轉腰部。

B 慢跑操場一圈、退後跑半圈、側併步跑半圈。

C 叉腰併腿前後左右跳。

(3)基本功：

A 鐵板橋（橋形運動）：躺下面向上，雙手屈肘撐地在耳旁，雙腳打開屈膝靠近臀部處，四肢用力向上，使腰部變成拱形，如一座拱橋。

B 下腰：兩腳開立與肩同寬，兩臂伸直上舉，腰向後屈，抬頭，挺胸，兩手



向後、向下撐地成橋形。

(4)基本動作練習：

- A 弓步變換仆步：原式右弓步抱拳姿，下蹲仆左腿，隨即原地向左過渡起身變換成左弓步，再下蹲仆右腿，向右過渡起身成原式。
- B 穿掌：採立正抱拳姿，左拳變掌由下往上劃立圓蓋掌於右側，掌心朝下，右手變掌，掌心朝上，由腰間往右掌上斜方穿出，左掌再腋下處，翻掌朝左方叉出，右掌於左側由上往下蓋掌，左手回到腰間再作斜上方穿掌，如此循環。
- C 墊步：兩腳前後開立，同肩寬，兩手叉腰，後腳離地提起，腳掌向前腳處落步，前腳立即以腳掌蹬地向前上跳起，將位置讓與後腳，然後再屈膝提腿向前落步，眼平視。
- D 單拍腳：兩腳開立，兩手抱拳于腰間，左腳向前上半步，左腳支撐，右腿挺膝繃足向上猛力踢腿，同時右拳變掌，用掌心于臉前迎擊右腳面。要求收腹、立腰，踢腿高度過胸，擊拍腳面要準確、響亮。
- E 頂肘：兩腳左右開立，與肩同寬，兩拳抱于腰間，肘尖向後，拳心朝上，右臂屈肘平舉于胸前，拳心向下，拳眼向內，左拳變掌，掌心貼俯于右拳面，掌指向上，然後使肘尖用力向右撞擊。

2. 發展活動：

- (1)由老師示範簡易武術基本拳一路第十八至二十式的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生學做第十八式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)第十九、二十式同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)十人一組，兩人拿踢靶當目標物，其餘人排成一排，輪流墊步單腳踢擊踢靶，落地後以頂肘擊另一踢靶，每人練習五回。
- (6)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (7)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)由老師講解武術競賽評分方法。
- (2)分組比賽。
- (3)講解各組優缺點。
- (4)鼓勵表現優良的同學。



(5)交待作業——武術基本拳一路第十八至二十式練習二十次。

(6)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 墊步時要求上身正直並側身向前方。
2. 要求步型轉換間的穩定性。
3. 要求單拍腳兩響的響度。
4. 要求頂肘時小臂始終保持水平，力達肘尖。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出十八至二十式之動作主要要領。
2. 瞭解武術競賽評分方法。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點要求。

- (1) 仆步穿掌——穿掌與仆步需相互協調。
- (2) 墊步單拍腳——行進間順暢協調，拍腳響亮。
- (3) 弓步頂肘——頂肘大臂與背成直線。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練十八至二十式。
- (2) 不經提示可演練至少三次。

(三)情意：增進社會適應能力。



第二十七節 武術基本拳一路 (二十一至二十六式)

一、教學目標：

- (一)瞭解武術抱拳禮的規格及含義。
- (二)懂得遵循禮儀，瞭解武德的意涵。
- (三)基本拳一路二十一至二十六式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第二十一式：弓步撩掌。

- (1)承上式，兩手分掌，隨即右掌向前向下隨轉身向左方回撩掌成左弓步。
- (2)同時，左手按於右小臂旁，目隨右撩掌（如圖27-1，2）。



圖27-1



圖27-2



圖27-3



圖27-4

2. 第二十二式：併步上衝拳。

- (1)承上式，右手向右掄變拳收於腰，左掌按於右胸前，同時成馬步，目隨左掌。
- (2)同時，下蹲成半馬步，目隨左掌（如圖27-3，4）。
- (3)承上動，右拳上衝同時放左腳向右併步，目視左前方（如圖27-5）。

3. 第二十三式：弓步架衝拳。

- (1)承上式：左腳向左斜方上弓步。
- (2)同時，左掌上架，右拳經腰向前衝拳（如圖27-6）。
- (3)上動，原地轉成右弓步。
- (4)同時，右掌上架，左拳經腰向前衝出，目視衝拳（如圖27-7）。





圖27-5



圖27-6



圖27-7

4. 第二十四式：提膝衝拳。

- (1)承上式，提左膝成獨立步。
- (2)同時，右拳經腰衝出，左拳收於腰，目視前方（如圖27-8）。

5. 第二十五式：馬步連續衝拳。

- (1)承上式，落左腳成馬步。
- (2)同時，收右拳衝左拳，喊“哈”聲（如圖27-9）。
- (3)動，再收左拳衝右拳，喊“哈”聲（如圖27-10）。



圖27-8



圖27-9



圖27-10

6. 第二十六式：馬步栽拳

- (1)承上式，馬步不動。
- (2)右拳上架，同時左拳面栽於左膝上。
- (3)同時，喊“呼”聲。
- (4)目視左方（如圖27-11）。



(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，簡述武術基本拳二十一至二十六式的內容。介紹武術抱拳禮之方式及其意義，並規定於武術課程中實施，進而懂得循禮儀有禮貌。

(2)暖身操：

A 活動各關節，作蹲、伸膝和膝部懸空繞環動作。

B 二十公尺折返跑二趟。

(3)基本功：

A 豎叉：兩手左右扶地或雙手側平舉，兩腿前後分開成直線，左腿後側著地，腳尖勾緊，右腿內側或前側著地。

(4)基本動作練習：

A 雙臂交叉繞環：兩臂直臂上舉，開步站立，左臂向前、向下、向後，右臂向後、向下、向前，同時於體側劃立圓繞環。

B 撩掌：立正抱拳，左拳變掌在胸前劃一半弧反壓，同時右拳變掌朝前在體側劃一立圓向前撩出，左掌在右肘彎處。

C 立姿上衝拳：採立正姿，左手由下往上蓋掌於右胸前，雙腳微下蹲，右手變拳抱於腰間，挺直雙腳成立姿同時右拳垂直上衝。

D 弓步轉換：原式為左弓步抱拳，右腳朝右後方移動10度，左腳向左移動10度，轉身成右弓步，左腳朝左後方移動10度，右腳向右移動10度，轉身成原式。

E 馬步衝拳：跨馬步成抱拳，用力使拳從腰間向前衝出。

2. 發展活動：

(1)由老師示範簡易武術基本拳一路第二十一至二十六式的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生在後學做第二十一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)第二十二至二十六式同上。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。

(6)老師隨機作適當的指導及改正。



圖27-11



3. 綜合活動：

- (1) 由老師講解示範武術抱拳禮的規格。
- (2) 分組比賽。
- (3) 講解各組優缺點。
- (4) 鼓勵表現優良的同學。
- (5) 交待作業——武術基本拳一路第二十一至二十六式練習二十次。
- (6) 整理操後行抱拳禮解散。

(三) 教學要點：

1. 掄臂要求鬆腰、鬆肩，快速立圓。
2. 上衝拳要求利用下蹲撐起之力催動向上，力達拳面。
3. 要求連續衝拳每拳力點清楚、快速，喊聲渾厚。
4. 下栽拳力達拳面，與上架拳一致。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出二十一至二十六式之動作主要要領。
2. 瞭解武術抱拳禮的規格及含義。

(二) 技能：

1. 主觀評量：重點要求。

- (1) 併步上衝拳——挺身與上衝拳一致。
- (2) 弓步架打——轉換弓步間協調順暢。
- (3) 提膝衝拳——衝拳力達拳面，內臂旋轉有脆勁。
- (4) 馬步打虎式——打虎式外撐勁，圓而渾厚。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練二十一至二十六式。
- (2) 不經提示可演練至少三次。

(三) 情意：懂得遵循禮儀，於武術課用抱拳禮對同學及師長表現有禮貌。



第二十八節 武術基本拳一路 (二十七、二十八式)

一、教學目標：

- (一)認識中國俠義文化。
- (二)養成刻苦耐勞及認真的學習態度。
- (三)學會武術基本拳一路二十七、二十八式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第二十七式：掄臂砸拳。

- (1)承上式，左手向右側由下往上掄，再擺至左胯旁。
- (2)同時，提右膝右拳上舉（如圖28-1）。
- (3)承上動不停，落地併步半蹲砸拳。
- (4)目視砸拳（如圖28-2）。

2. 第二十九式：撤併步按掌。

- (1)承上式，雙手交叉於胸前，掌心朝上。
- (2)雙手再由下往上從兩側攏起上舉，右腳向右斜後後方退，成右弓步。（如圖28-3）



圖28-1



圖28-2



圖28-3

- (3)承上動，收左腳向右併步。



(4)同時，雙手在體前下按於腹側。

(5)目視左前方（如圖28-4）。

3.收式：上併步站立。

(1)承上式，左腳左斜方上步（如圖28-5）。

(2)承上動，右腳跟上併步。

(3)同時，雙手自然落於腿旁。

(4)目視正前方（如圖28-6）。



圖28-4



圖28-5



圖28-6



(二)教學步驟：

1.準備活動：

(1)集合點名，簡述武術基本拳一路二十七、二十八式。介紹中國自古以來的俠義精神及其文化意義，引起學習興趣。鼓勵同學養成有苦耐勞認真的學習態度方能成功。

(2)暖身操：

A 活動各關節，正反壓手腕和兩手指交叉作轉腕。

B 原地快速跑。

(3)基本功：

A 橫叉：兩手在體前扶地或兩臂側平舉，兩腿左右分開成直線，腳內側著地或腳尖上翹。

(4)基本動作練習：

A 掄臂：開步站立，雙手伸直在兩側平舉，擰身右臂朝左由下向上繞立圓到右側，同時左臂由上往下在身後繞立圓回到左側成原式，右臂繼續向後由下往上繞立圓回到右側，左臂朝右由下向上繞立圓到左側成原式。（如圖

28-7, 8)

B 收弓步砸拳：採右弓步抱拳姿，提右膝右拳上舉、左掌下撐，併步半蹲左掌收在胸前，右拳下砸在左掌心處。

C 雙按掌：雙掌自兩側由下往上舉至額旁45度處，手心朝上，雙手同時向下按至兩胯處，掌心朝下。



圖28-7



圖28-8

2. 發展活動：

- (1)由老師示簡易武術基本拳一路第二十七、二十八式的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第二十七式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)第二十八式同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中作適時的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)由老師講解中國的俠義精神。
- (2)分組比賽。
- (3)講解各組優缺點。
- (4)鼓勵表現優良的同學。
- (5)交待作業——武術基本拳一路第二十七、二十八式練習二十次。
- (6)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 掄臂砸拳要求鬆腰、鬆肩，快速立圓連貫。
2. 砸拳要求準確、響亮。



3. 要求按掌與併步、轉頭同時完成，手臂輕鬆上舉，下按時加速下壓。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出二十七、二十八式之動作主要要領。
2. 認識中國的俠義精神。

(二) 技能：

1. 主觀評量：重點要求。

- (1) 掄臂砸拳——掄臂快速立圓，砸拳響亮。
- (2) 併步按掌——併步與按掌完成協調。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練二十七、二十八式。
- (2) 不經提示可演練至少三次。

(三) 情意：學習時專心有養成刻苦耐勞的學習精神。



第二十九節 班級（際）武術基本拳一路演練競賽

一、教學目標：

- (一)認識國內外比賽與活動。
- (二)增進鑑賞能力及民主涵養。
- (三)學會武術比賽進程序。

二、教學過程：

(一)動作要領：

- 1.有關國內外武術比賽與活動的圖表、比賽程序、規則。
- 2.比賽辦法：先說明比賽的目的、方法、規則及注意事項。
- 3.比賽程序：注重比賽進行的順暢，進場次序、禮節、隊伍排列、退場等細節。

(二)教學步驟：

1.準備活動：

- (1)集合整隊，概述國內外武術比賽活動的情況，鼓勵同學練好武術，除了可以健身當作休閒興趣，將來有機會還可為國爭光。
- (2)說明比賽程序和規則。
- (3)要求賽前做熱身。

2.發展活動：

- (1)集合整理隊伍在場外排隊，按順序場次唱名入場比賽。
- (2)未輪到比賽隊伍於場邊休息區列隊坐下，充當啦啦隊參與觀摩。
- (3)隊伍依入場禮節進場，整齊列隊。聽口令或音樂開始演練，注意動作的美感及一致性。
- (4)結束動作後依退場禮節，列隊回到場邊休息區。

3.綜合活動：

- (1)比賽後，老師集合隊伍，講評提出錯誤檢討、糾正。
- (2)優勝隊伍的獎勵及鼓掌。

(三)教學要點：

- 1.說明國內外武術比賽日期及性質。
- 2.武術比賽程序安排、規則概述。
- 3.解說欣賞的方法。



三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出國內外有關武術比賽名稱和時間。
2. 能說出比賽進退場程序和禮節。
3. 能說出拳術比賽評分的要點。

(二)技能：

1. 主觀評量：

- (1) 能表現出進退場秩序、演練時動作整齊一致。
- (2) 能做出武術禮節的抱拳禮姿勢。
- (3) 能正確的做完比賽套路。

2. 客觀評量：

- (1) 正確依競賽規則評分標準者。
- (2) 能依照競賽規程進行比賽。

(三)情意：

1. 表達出對比賽的建設性評鑑及民主涵養。
2. 呈現出欣賞別人的好風度。





第三十節 影片欣賞（武術器械介紹）

一、教學目標：

- (一)認識武術器械的分類及內容。
- (二)懂得分辨武術器械的異同點。
- (三)增進武術器械的欣賞能力及提高學習樂趣。

二、教學過程：

(一)教學準備：

- 1. 十分鐘的武術器械簡介影片。
 - (1)剪輯各項武術器械介紹的影片資料。
 - (2)剪輯各項武術器械演變過程的影片資料。
- 2. 二十分鐘的武術器械表演影片。
 - (1)剪輯各項武術器械演練的影片資料。
 - (2)剪輯各項武術器械串連表演的影片資料。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合整隊，向學生介紹豐富多樣的武術器械種類，並說明武術器械是一種可欣賞、可比賽，有益身心健康的一種運動工具，並且國內國外每年皆有各項的武術器械表演及競賽活動。
- (2)準備觀賞器材及影片。
- (3)介紹本節課將觀賞的內容，及觀賞時應遵守之規定。

2. 發展活動：

- (1)觀賞武術器械介紹影片十分鐘。
- (2)觀賞武術器械表演影片二十分鐘。

3. 綜合活動：

- (1)點名問答觀賞內容。
- (2)鼓勵認真上課及讚賞回答正確者。
- (3)交代作業－觀後感。

(三)教學要點：

- 1. 誘導同學專心觀賞。



2. 配合影片介紹各項器械的構造及部位名稱。
3. 觀賞武術器械簡介時，提示器械的種類名稱。
4. 觀賞武術器械表演時，提示各項器械的演練特性。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出各項武術器械的名稱。
2. 能分辨出各項武術器械的特性風格。

(二) 技能：

1. 主觀評量：

- (1) 能與同學對影片內容相互討論。
- (2) 課後能主動發問。
- (3) 能對影片內容提出自我的見解及分析。

2. 客觀評量：

- (1) 觀賞後並主動發問問題。
- (2) 觀賞後並正確的回答問題。

(三) 情意：

1. 從觀賞影片及課後問答中增進了欣賞能力及學習樂趣。



第三十一節 簡易中國武術短器械（刀術、劍術）

一、教學目標：

- (一)認識中國武術的短兵刃。
- (二)瞭解刀或劍的歷史源流及構造名稱。
- (三)能做出刀術或劍術的基本技術動作。
- (四)瞭解團體演練時的安全重要性。

二、教學過程：

做刀或劍的歷史源流及構造名稱介紹，技術練習時可選其一教學。

(一)動作要領：

1. 刀術基本技術：

(1)預備式：持刀按掌

- A 併步站立，左手抱刀，右手自然下垂置於體側。（如圖31-1）
- B 左手抱刀向前直臂伸出，右手接握刀把。（如圖31-2）
- C 右手持刀向後擺至胯旁，刀尖向前，刀刃向下，同時左手於胯旁按掌。（如圖31-3）



圖31-1

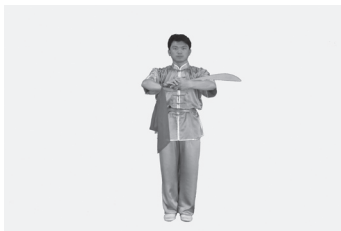


圖31-2



圖31-3

(2)第一式：併步藏刀

- A 承上式，雙腳略屈併步。
- B 左手向左側推掌，同時右臂於右側平舉藏刀，略扣腕，刀尖斜向下，目視左方。（如圖31-4）

(3)第二式：上併步扎刀

- A 承上式，雙手不動，左腳向左側上步。
- B 隨即上右腳併步半蹲，同時右腕扣刀，刀向左側平扎，左掌收回護於右肘



處。(如圖31-5)



圖31-4



圖31-5

(4)第三式：開步挑刀

A 身體向右轉，右腳向右後跨步開立。

B 同時右手持刀下擺，刀尖向下向右側扣腕挑刀，左掌於左側上架。(如圖31-6)

(5)第四式：上弓步劈刀

A 身體向左轉，右腳向左側上步，成右弓步。

B 同時右手持刀翻腕上舉，隨體轉向左劈刀，左臂向下隨身轉向身後擺掌於左上方。(如圖31-7)

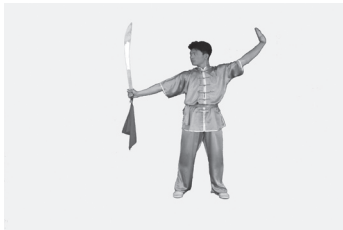


圖31-6

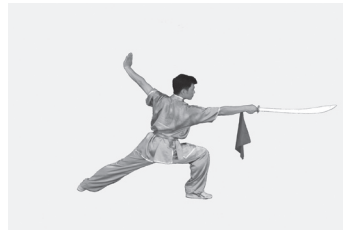


圖31-7

(6)第五式：轉身撩刀

A 身體向左後轉身，退左腳向身後插步，腳尖點地，重心在右腳，雙膝挺直。

B 同時右手持刀隨身轉回正面，刀刃朝下經腿向右斜上方撩出，刀刃朝上。(如圖31-8)



圖31-8

(7)收式：持刀按掌(如圖31-3)

A 收左腳向右靠攏併步。

B 同時右手持刀向下擺收回胯旁，左手下按於胯旁，目視正前方。



2. 劍術基本技術：

(1)預備式：併步背劍（如圖31-9）

A 雙腳併步站立。

B 左手背劍，雙手自然下垂於體側。

(2)第一式：前點步藏劍

A 身體向左轉，左腳向左開步，腳尖點地。

B 同時屈左小臂交劍於右手。（如圖31-10）

C 承上動，左手中指、食指伸直併攏、其餘三指內扣握成劍指，向左側指出，右手持劍向內扣腕，朝右後側擺成藏劍式。（如圖31-11）



圖31-9

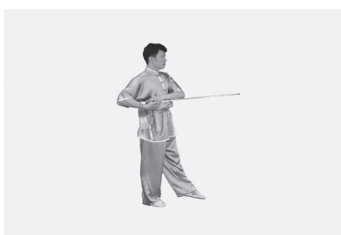


圖31-10

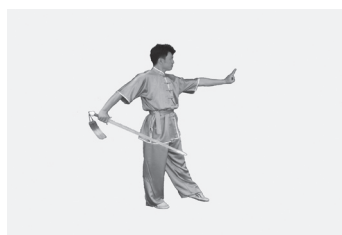


圖31-11



(3)第二式：後點步刺劍

A 重心移向左腳，腰向左擰，右腳尖點地，成後點步。

B 同時右手持劍向左側刺劍，左劍指護於右手腕處。（如圖31-12）

(4)第三式：併步挑劍

A 身體向右轉，重心移於右腳，左腳向右靠攏併步。

B 同時右臂下擺使劍向右下扣腕並向上挑劍，左臂上舉抖腕亮指。（如圖31-13）

(5)第四式：高虛步點劍

A 右腳支撐，左腳尖向前點地，成高虛步。

B 同時右手腕下扣並提起劍把，使劍尖向下點。（如圖31-14）



圖31-12

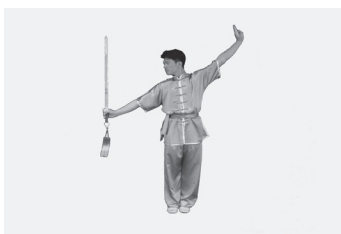


圖31-13



圖31-14

(6)第五式：上弓步劈劍

- A 身體向左轉，左腳向左側上步成左弓步。
 B 同時右臂外旋上舉持劍經頭上方，使劍向左側劈出，左臂向下向身後直臂後擺，將劍指置於左後上方。（如圖31-15）

(7)第六式：轉弓步壓劍

- A 兩腳位置不變，身體向右轉成右弓步。
 B 同時右臂上舉隨身轉經頭向右下壓劍，手心朝上，劍尖高與肩齊，左劍指側上舉。（如圖31-16）



圖31-15



圖31-16

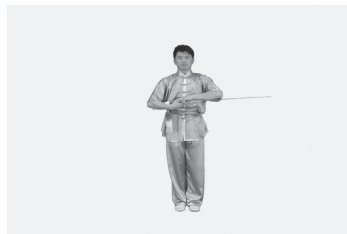


圖31-17

(8)收式：併步背劍

- A 隨身體向左轉，收右腳向左腳併步。
 B 同時右手臂屈肘內收於腹前，手心朝上，左手心朝下接劍。（如圖31-17）
 C 左手背劍，使劍把垂於左臂後面，劍尖朝上，手自然下放。（如圖31-9）

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，以圖表及部份實物介紹中國武術短兵刃之種類，簡述刀術及劍術基本動作內容及特色，並規定同學注意安全，拿刀劍練習時注意四周保持安全距離等事項。
 (2)暖身操：
 A 肩腰腿伸展操。
 B 做腕部柔韌及力量練習。
 (3)基本動作練習：
 A 立姿沖拳：左右手各二十拳。
 B 馬步沖拳：左右手各十拳。
 C 前點步練習：

- (A)雙手叉腰，併步站立。
- (B)右腳向右開立一小步，右腳外展45度，隨即左腳尖向右腳前點步。
- (C)收回左腳向左開立一小步，左腳外展45度，隨即右腳尖向左腳前點步。

(D)左右腳交替練習。

D 後點步練習：

- (A)雙手叉腰，併步站立。
- (B)左腳向左開立一小步，重心移至左腳，提右腳腳尖於身後點地。
- (C)收回右腳向右開立一小步，重心移至右腳，提左腳腳尖於身後點地。
- (D)左右腳交替練習。

2. 發展活動：

- (1)由老師示範刀術基本技術組合之正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)第二、三、四、五式同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。
- (7)同上教劍之基本技術組合動作。

3. 綜合活動：

- (1)簡述本課攻防意義，但注意安全不可傷及他人。
- (2)分組比賽，講解各組優缺點，鼓勵表現優良的同學。
- (3)交待作業——刀術及劍術技術組合動作練習20次。
- (4)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 扎刀與臂成一直線，力達刀尖。
2. 劈刀刀刃朝下，力達刀刃中段，左手協調配合。
3. 撩刀要身械協調，刀隨身起，身隨刀行。
4. 刺劍手臂要伸直，力達劍尖。
5. 點劍要迅速提腕，劍尖低於手腕，力達劍尖。
6. 劈劍要力達劍刃中段。



三、教學評量：

(一)認知：

1. 能分辨說出刀劍之扎刺劈挑點壓等基本技術名稱。
2. 認識武術中的主要兵刃名稱。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1) 併步藏刀——扣腕刀尖斜向下。
- (2) 上併步扎刀——臂與刀要一直線。
- (3) 開步挑刀——刀尖要垂直朝上。
- (4) 退步撩刀——刀刃朝上。
- (5) 後點步刺劍——臂與劍一直線，前實後虛。
- (6) 併步挑劍——挑腕要迅速有力，劍尖朝上。
- (7) 高虛步點劍——劍尖要低於手腕。
- (8) 上弓步劈劍——力達劍刃中段。
- (9) 轉弓步壓劍——轉身與壓劍動作要協調。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練刀術基本技術第一至五式。
- (2) 不經提示可演練至少三式。
- (3) 劍術同上。

(三)情意：

1. 懂得注意團體演練時的安全考量，表現惜物愛人的精神。



第三十二節 簡易刀術組合動作

一、教學目標：

- (一)學會判斷同學間練習時的安全範圍，保持適當距離。
- (二)學會簡易刀術組合動作第一至十一式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備式：併步抱刀（如圖32-1）

- (1)左手抱刀併步站立。



圖32-1

2. 第一式：持刀按掌

- (1)雙手向前平舉將刀交與右手。（如圖32-2）
- (2)隨即右手持刀內扣腕下擺於體側，左手按掌。（如圖32-3）

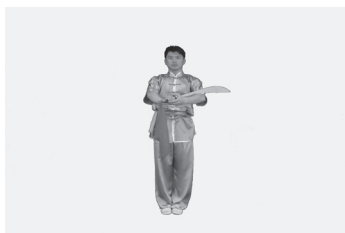


圖32-2



圖32-3

3. 第二式：開立纏頭刀

- (1)左腳向左開步，雙手於腹前交叉，刀尖向下，刀刃朝外。（如圖32-4）
- (2)承上式，右手持刀做纏頭式。（如圖32-5）

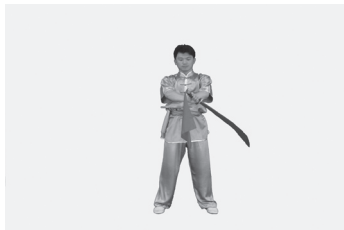


圖32-4

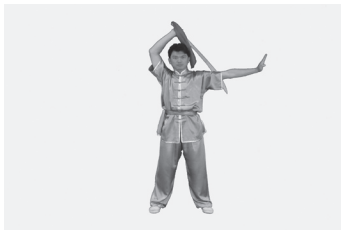


圖32-5

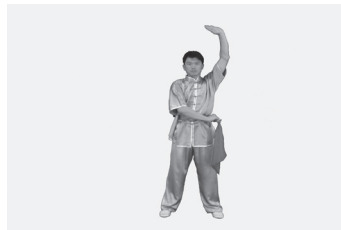


圖32-6

4. 第三式：開立側立藏刀

- (1)刀向左平掃至左脅下藏刀（如圖32-6）



5. 第四式：開立裹腦刀

- (1) 右臂向右揮，刀向右肩外平掃，刃朝後。(如圖32-7)
- (2) 右前臂外旋，腕外翻，刀尖朝下刀背貼於背，由右肩向左肩繞環，左臂屈肘橫於胸。(如圖32-8)



圖32-7

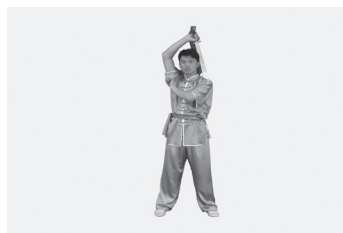


圖32-8

6. 第五式：併步藏刀

- (1) 收回左腳，向右併步下蹲。
- (2) 同時右藏刀，刀尖斜向下，左掌向左側推掌。(如圖32-9)

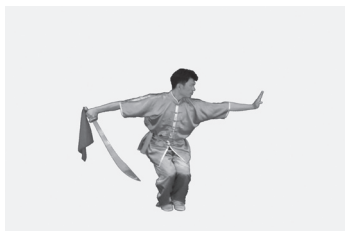


圖32-9



圖32-10

7. 第六式：併步扎刀

- (1) 朝左側上左腳，右腳隨即跟上併步下蹲。
- (2) 同時刀向左側扎刀，左掌立於右肘處。(如圖32-10)

8. 第七式：開步挑刀

- (1) 身體向右轉，跨右腳向右侧開步。
- (2) 同時右臂下落至右侧，刀向下向右上挑刀，左掌向左斜上方亮掌。(如圖32-11)

9. 第八式：撩腕花

- (1) 右手持刀翹腕，臂外旋，刀由後經右臂外側向下繞行，刀尖下垂刀刃朝前。(如圖32-12)

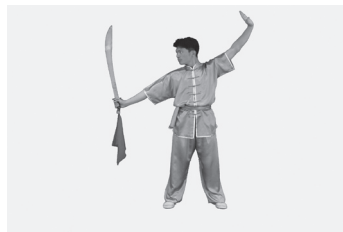


圖32-11

- (2)動作不停以腕為軸刀刃向前撩起，刀於臂外繞一立圓。(如圖32-13)
- (3)動作不停，屈腕內旋，刀於臂內側由上向後向下繞一立圓反撩，刀朝上。(如圖32-14, 15)



圖32-12



圖32-13

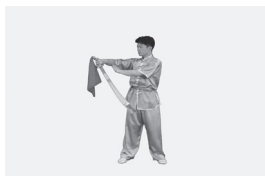


圖32-14



圖32-15

10.第九式：轉身劈刀

- (1)身體向後轉，退右腳成右弓步，刀隨身轉由上向下劈刀。(如圖32-16)

11.第十式：退步撩刀

- (1)身體向左後轉，退左腳成右弓步，刀隨身轉由下向上撩刀。(如圖32-17)

12.第十一式：仆步下截刀

- (1)右腕內翻屈肘再伸直，刀於臂內旋一周做右仆步下截刀。(如圖32-18)



圖32-16



圖32-17

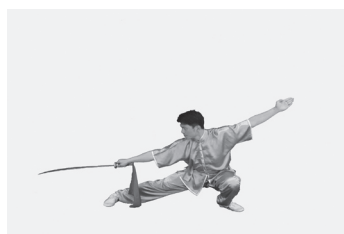


圖32-18

13.收式：併步抱刀

- (1)收右腳站立起身成立正姿，右腕內旋於胸前將刀交與左手抱刀。(如圖32-2)
- (2)雙手自然下垂於體側，目視正前方。(如圖32-1)

(二)教學步驟：

1.準備活動：

- (1)集合點名，簡述刀術基本技術及其結構，注意安全維護，規定器材使用規範。
- (2)暖身操：
- A 活動各關節，伸展手腕和兩手指交叉作轉腕。
- B 原地快速跑。



(3)基本動作練習：

A 纏頭裹腦刀：

(A)說明同前動作要領。

(B)練習十次。

B 撩腕花刀：

(A)說明同前動作要領。

(B)練習十次。

2.發展活動：

(1)由老師示範刀術基本動作一至十一式的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生在後學做第一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)第二至十一式同上。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。

(6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3.綜合活動：

(1)選出幾位同學再練習一次纏頭裹腦及撩腕花。

(2)講解各優缺點，鼓勵表現優良的同學。

(3)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1.纏頭裹腦刀要貼身。

2.撩腕花手腕要靈活、立圓。

三、教學評量：

(一)認知：

1.能說出刀之結構。

2.能說出基本刀法名稱及主要動作要領。

(二)技能：

1.主觀評量：

(1)纏頭裹腦刀——刀尖貼身環繞。

(2)撩腕花刀——動作可以連續不斷。

2.客觀評量：

(1)經一次提示能演練十一式。



(2)不經提示可演練至少六式。

(三)情意：

1. 上課時懂得遵守規律注意安全。



第三十三節 簡易基本刀術（一至七式）

一、教學目標：

- (一)懂得遵守規律注意安全。
- (二)學會簡易基本刀術第一至七式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備式：併步抱刀（如圖33-1）
2. 第一式：併步撩把（如圖33-2）
 - (1)左手握刀把向左斜前方撩起，右手握拳於腰。
3. 第二式：抱刀沖拳（如圖33-3）
 - (1)右拳向右斜前方沖拳，左手抱刀收回左腰間。



圖33-1



圖33-2



圖33-3

4. 第三式：退步側抱刀亮掌（如圖33-4）
 - (1)右腳向右斜後方退步，左腳跟上併步。
 - (2)同時右拳變掌，在體側劃圓，由下向右上方亮掌，左手抱刀上平舉。
5. 第四式：上步單拍腳（如圖33-5）
 - (1)左腳向前上一小步，提右腳直膝向上踢腿。
 - (2)同時右掌迎擊拍腳，左手握把刀下落於身側。
6. 第五式：落步撩把（如圖33-6）
 - (1)右腳前落。
 - (2)同時左手握把向前撩起，右掌立於左肘內側。

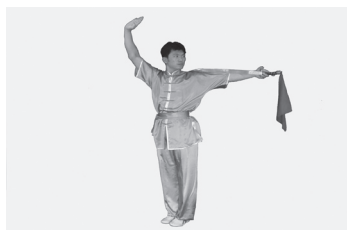


圖33-4

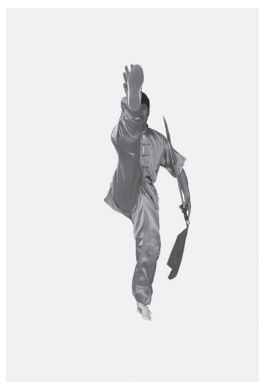


圖33-5

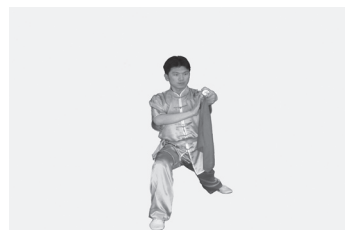


圖33-6

7. 第六式：翻腰拍地（如圖33-7）

- (1) 身體向左後轉，右腳隨即跟上併步，腳尖點地，雙腿屈膝下蹲。
- (2) 同時左臂由上向後立圓掄於身後，右手由右上向左下掄臂拍地。

8. 第七式：提膝接刀（如圖33-8a，圖33-8b為反面圖）

- (1) 右腿挺膝站立，左腿提膝。
- (2) 同時雙手前伸至胸前，右手接刀。

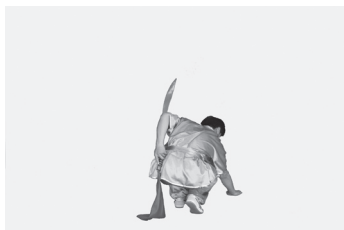


圖33-7



圖33-8a

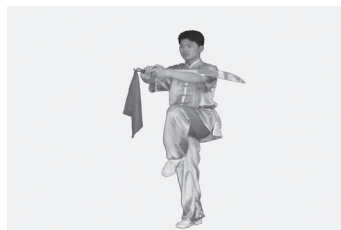


圖33-8b

(二) 教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 集合點名，簡述簡易基本刀術的內容、特色及歷史。規定持刀練習時之注意事項，避免傷到同學，且不可持刀戲笑。
- (2) 暖身操：
 - A 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。
 - B 慢跑操場一圈。
- (3) 基本動作練習：
 - A 翻身拍地練習：



(A)併步站立，左腳向後退步，隨即身體向左後轉，右腳跟上併步下蹲。

(B)同時雙手隨身向後掄擺，右手拍地，左手握拳於腰。

B 單拍腳練習：

(A)左腳在前右腳在後，原地踢右腳右掌拍擊腳背。

(B)右腳落回原位，同前再上踢。

(C)左右腳交替練習。

2. 發展活動：

(1)由老師示範簡易基本刀術第一至七式的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生在後學做第一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)第二、三、四、五、六、七式同上。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。

(6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

(1)分組比賽。

(2)講解各組優缺點。

(3)鼓勵表現優良的同學。

(4)交待作業——簡易基本刀術第一至七式練習20次。

(5)簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 抱刀冲拳需擰腰順肩。

2. 左手抱刀掄臂，左臂微伸直。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出簡易基本刀術第一～七式的動作要領。

2. 瞭解刀術的內容、特色與刀的歷史。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點規範

(1)冲拳體稍向左轉，右臂直。

(2)抱刀掄臂左肘稍直。

2. 客觀評量：



- (1)經提示一次可演練一至七式。
- (2)不經提示可演練至少四式。
- (三)情意：上課持刀演練懂得遵守規律及注意安全。



第三十四節 簡易基本刀術（八至十三式）

一、教學目標：

- (一)發揮友愛與關懷精神幫助他人。
- (二)學會簡易基本刀術第八至十三式的招式動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第八式：提膝纏頭刀（如圖34-1）

- (1)右腿獨立不動。
- (2)同時右手握刀，刀把上舉使刀背貼於背，由左向右繞頭做纏頭刀法，左手由前向左劃弧。

2. 第九式：落弓步側藏刀（如圖34-2）

- (1)承上式，左腳向前落步成左弓步。
- (2)同時右手握刀繼續經右向前，平掃至左脅下側立藏刀，同時左掌架於頭上方。

3. 第十式：右弓步平斬刀（如圖34-3）

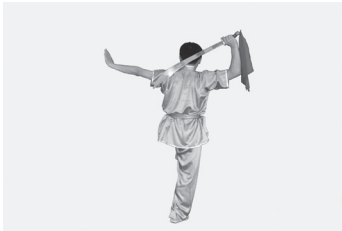


圖34-1

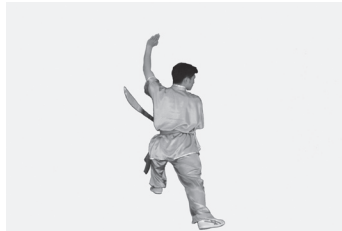


圖34-2



圖34-3

- (1)身體向右後轉身成右弓步。
 - (2)同時刀向右側平斬，刀刃朝右，左手於左側平舉。
- #### 4. 第十一式：倒插步裏腦刀（如圖34-4）
- (1)左腳向右腳後側倒插步。
 - (2)同時右前臂外旋，刀尖向下，刀背貼於背由右繞至左肩，左臂屈肘橫於胸前。
- #### 5. 第十二式：插步下截刀（如圖34-5）

- (1)上式不停，腰向右轉，右腳屈膝蹲低重心，左腳續向後伸直點地。
- (2)同時右手持刀由左肩向右後斜下方截擊，左掌擺於胸前，掌心向下。

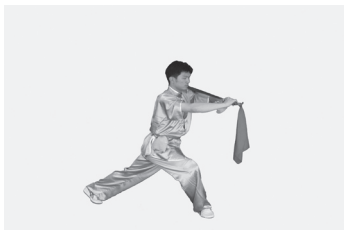


圖34-4



圖34-5

6. 第十三式：上弓步扎刀



圖34-6



圖34-7

- (1)身體向左轉，微收左腳持刀內扣腕成藏刀式。（如圖34-6）
- (2)上動不停，上左腳成左弓步，同時右手持刀向前直刺扎刀，刀刃向下，左立掌護於右肘內側。（如圖34-7）

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，要求同學上課中注意維護器材，不可任意損壞，同學之間互相留意維護。
- (2)暖身操：
 - A 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。
 - B 慢跑操場一圈。
- (3)基本動作練習：
 - A 纏頭練習：
 - (A)開步右手持刀使刀刃朝外刀尖向左，左手於右手後交叉。（如圖34-8）
 - (B)右刀上舉，使刀背由左臂外側至左肩後，左臂置於左肩側。（如圖



34-9)

(C)上動不停，使刀背貼於背由左向右繞頭，繼續向前向左平掃至左脅下側立藏刀，同時左掌架於頭上方。(如圖34-10)



圖34-8



圖34-9



圖34-10

B 裹腦練習：

(A)開步右手持刀，使刀刃向右平掃，左手於左側平舉。(如圖34-11)

(B)上動不停，右前臂外旋刀尖向下，使刀背貼於背，由右繞至左肩後，左臂屈肘於胸前。(如圖34-12)

(C)右手經左肩，刀向右平掃，反覆前動。



圖34-11



圖34-12

2. 發展活動：

- (1)領取器材並檢查有無損壞，發揮友愛精神互相協助，以免演練當中零件脫出傷人。
- (2)由老師示範簡易基本刀術第八至十三式的正確動作規格及要領。
- (3)由老師帶領，學生在後學做第八式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (4)其餘各式同上。
- (5)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (6)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (7)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：



- (1)分組比賽。
- (2)講解各組優缺點。
- (3)鼓勵表現優良的同學。
- (4)交待作業——簡易基本刀術第八至十三式練習20次。
- (5)簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

- 1.纏頭裹腦刀背貼背時刀尖皆朝下。
- 2.後插步左腿挺膝，腰右擰。
- 3.扎刀刀與臂成直線。

三、教學評量：

(一)認知：

- 1.能說出八～十三式的動作要領。
- 2.瞭解刀應如何選擇保養。

(二)技能：

- 1.主觀評量：重點規範
 - (1)纏頭裹腦刀貼背時刀尖向下。
 - (2)扎刀及下截刀臂與刀成直線。
- 2.客觀評量：
 - (1)經提示一次可演練八至十三式。
 - (2)不經提示可演練至少四式。

(三)情意：發揮友愛與關懷他人的精神，幫助維護上課器材安全。



第三十五節 簡易基本刀術（十四至十八式）

一、教學目標：

- (一)學會簡易基本刀術第十四至十八式。
- (二)學會刀術演練中身械協調能力。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第十四式：轉身退弓步扎刀（如圖35-1，2）

- (1)承上式，右腳向前上步，同時身體向左轉成左弓步。
- (2)右手內扣腕使刀尖向下，左掌由下向左側擺平，與肩同高。
- (3)上動不停，左腳向身後退步，成右弓步，同時刀尖向前直扎出，刀刃朝下，左掌護於右肘內側。



圖35-1



圖35-2

2. 第十五式：纏頭側立藏刀（如圖35-3，4）

- (1)身體向左轉，右腿挺膝站立開步。
- (2)同時右臂內旋，右腕內扣，刀尖向下，刀背貼於左臂繞至肩後，左臂上舉擺於左側。
- (3)上動不停，右手持刀繞過右肩至前方由右向左平掃，至左脅側立藏刀，左手於頭上方架掌。



圖35-3

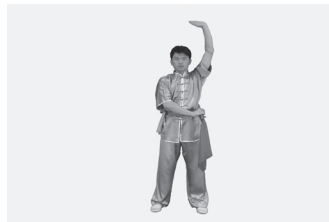


圖35-4

3. 第十六式：倒插步裏腦刀（如圖35-5，6）

(1) 刀向右平掃，右腳向左後插步。

(2) 同時右臂外旋，刀尖向下，刀背貼於背，由右肩繞至左肩，左臂屈肘橫置於胸前。



圖35-5

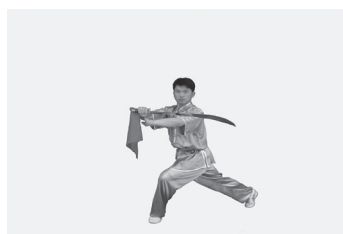


圖35-6

4. 第十七式：轉馬步平斬刀（如圖35-7）

(1) 身體向右後轉，兩腳輾地轉胯，屈膝下蹲成馬步。

(2) 同時右臂向右掄伸，刀向右平斬，刀與臂直，左掌於左斜上方架掌。

5. 第十八式：併步挑刀（如圖35-8）

(1) 左腳向右靠攏併步站立。

(2) 右腕上扣挑刀，刀尖向上，左掌護於右腕。



圖35-7

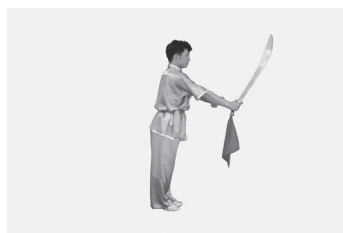


圖35-8

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1) 集合點名，提醒演練安全及使用器械應注意原則。

(2) 暖身操：

A 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。

B 慢跑操場一圈。

(3) 基本動作練習：

A 立姿開步纏頭裏腦刀練習。（參考第三十四節）



B 扎刀挑刀練習：做右弓步扎刀練習，退右腳向右轉身做開步挑刀練習。

2. 發展活動：

- (1) 由老師示範簡易基本刀術第十四至十八式的正確動作規格及要領。
- (2) 由老師帶領，學生在後學做第十四式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3) 其餘各式皆同上。
- (4) 由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5) 六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6) 老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1) 分組比賽，講解各組優缺點。
- (2) 要求同學盡力表現出刀術動作之身械協調性。
- (3) 鼓勵表現優良的同學。
- (4) 交待作業——簡易基本刀術第十四至十八式練習20次。
- (5) 簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三) 教學要點：

1. 退弓步扎刀時轉身扣刀要瞬間做出。
2. 纏頭裹腦刀背貼背時刀尖皆朝下。
3. 扎刀刀與臂成直線，力達刀尖。
4. 馬步平斬刀要以腰帶刀發勁，力達刀身。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出十四至十八式的動作要領。

(二) 技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1) 纏頭裹腦刀背貼背時刀尖皆朝下。
- (2) 扎刀刀與臂成直線。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練十四至十八式。
- (2) 不經提示可演練至少四式。

(三) 情意：從學習技術中增進了身體與器械應用間的協調能力，表現出演練者的自信。



第三十六節 簡易基本刀術（十九至二十三式）

一、教學目標：

- (一)認識中國古代俠義文獻。
- (二)養成自信成熟的氣質。
- (三)學會簡易基本刀術第十九至二十三式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第十九式：撩腕花刀（如圖36-1，2，3，4）

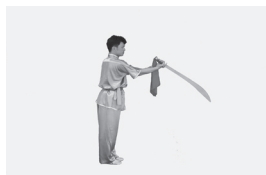


圖36-1



圖36-2

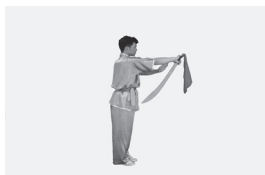


圖36-3



圖36-4

- (1)承上式，右前臂外旋，腕外翻，刀尖經後向下朝上於臂外側繞立圓。
- (2)上動不停，右前臂內旋，腕內扣，刀尖向內向下於臂內側繞立圓。
- (3)同上動再做三次。

2. 第二十式：震腳上扎刀（如圖35-5，6）

- (1)承上式，左腿支撐，右腳離地提膝。同時右手握刀落於右胯旁，左手上舉於頭前。
- (2)右腳落震於左腳旁，左腳隨即離地提起。
- (3)同時刀尖朝上，右手直臂上舉扎刀，左掌下按於左胯旁。

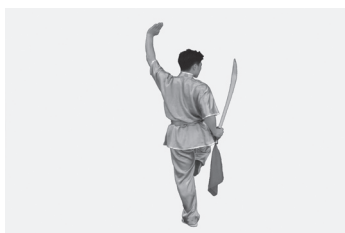


圖36-5

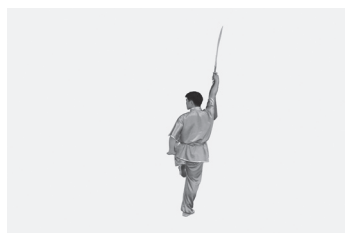


圖36-6

3. 第二十一式：上弓步崩刀（如圖36-7，8）



- (1)左腳落於右腳旁，隨即右腳向前上步，成右弓步。
- (2)同時右直臂向前於右大腿內側扣腕崩刀，左掌護於右腕。

4. 第二十二式：藏刀推掌（如圖36-9）

- (1)承上式，右手後提，刀尖斜向下，於身後藏刀，左掌前推。



圖36-7

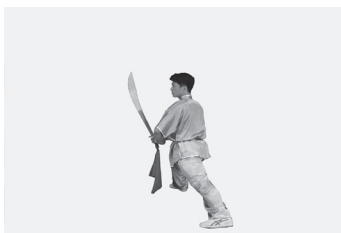


圖36-8

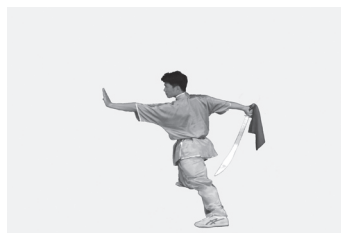


圖36-9

5. 第二十三式：轉弓步側扎刀（如圖36-10）

- (1)兩腳碾地，腰向左轉，成左弓步。
- (2)同時右手持刀擰腰向右側平扎刀，刀刃向下，左手經左腰向左側平伸。



圖36-10

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，簡述中國古代之有關武俠小說刺客列傳等文獻。鼓勵同學的上進心克服學習困難，培養自信成熟的氣質。

(2)暖身操：

- A 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。
- B 左右墊步跑繞圈。

(3)基本動作練習：

A 撩腕花刀練習

- (A)預備式：開步立刀。（如圖36-11）
- (B)右前臂外旋，腕外翻使刀尖朝後經下向上於臂外側繞立圓。（如圖36-12，13）
- (C)上動不停，右前臂內旋，腕內扣，刀尖朝內經下向上於臂內側繞立圓。（如圖36-14，15）
- (D)動作連續於臂內外側立圓撩刀。



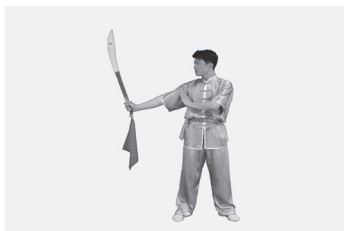


圖36-11



圖36-12



圖36-13



圖36-14



圖36-15

B 扎刀崩刀練習：

(A)向前方扎刀，左掌附於右手肘處。

(B)右前臂內旋下擺腕內扣，使刀尖向下經左後突猛力向上崩起，左手護於右手腕處。

2. 發展活動：

- (1)由老師示範簡易刀術第十九至二十三式的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第十九式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)其餘各式皆同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)分組比賽。
- (2)講解各組優缺點。
- (3)鼓勵表現優良的同學。
- (4)交待作業——簡易基本刀術第十九至二十三式練習20次。
- (5)簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。



(三)教學要點：

1. 撩腕花刀立圓環繞。
2. 震腳上扎刀同時完成並力達刀尖。
3. 崩刀稍屈右肘。
4. 轉弓步與側扎刀需同時完成，兩臂與刀身成一直線。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出十九至二十三式的動作要領。
2. 能說出兩個中國古代俠義文獻。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1) 撩腕花刀成立圓環繞。
- (2) 震腳與上扎刀同時協調。
- (3) 轉弓步與側扎刀同時協調。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練十九至二十三式。
- (2) 不經提示可演練至少四式。

(三)情意：

1. 順利達成學習成果並養成自信成熟的氣質。



第三十七節 簡易基本刀術（二十四至二十九式）

一、教學目標：

- (一)認識中國傳統武術的分類。
- (二)增進欣賞能力及學習興趣。
- (三)學會簡易基本刀術第二十四至二十九式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第二十四式：跪步推刀

- (1)承上式，身體向右轉成右弓步。
- (2)同時右手持刀向右上橫架，刀刃斜向上，左掌按於刀背。（如圖37-1）
- (3)承上動，重心下蹲，左腿屈膝下跪成單跪步。
- (4)同時雙手於身前，將刀由右上經下畫一小圓向左上推出。（如圖37-2）

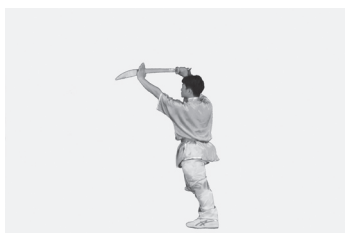


圖37-1

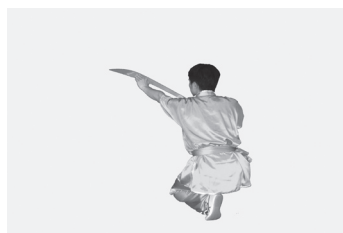


圖37-2

2. 第二十五式：上步裏腦刀（如圖37-3，4）

- (1)左腳向左側上步。
- (2)同時右手持刀向後裏腦頭，刀尖朝下刀背由右肩繞至左肩，左臂屈肘橫於胸前。



圖37-3



圖37-4



3. 第二十六式：縱步下載刀（如圖37-5）

(1) 承上式，右腳提膝，左腳起踵向前縱步。

(2) 同時右臂伸直向後下載刀，左掌由胸前向左側上方穿出，掌心朝上。

4. 第二十七式：落弓步扎刀（如圖37-6）

(1) 承上式，右腳前落成右弓步。

(2) 同時右腕內扣使刀尖向前直臂扎刀，左掌護於右肘內側。



圖37-5



圖37-6

5. 第二十八式：轉弓步劈刀（如圖37-7）

(1) 身體向左轉成左弓步。

(2) 右手持刀上舉，使刀由上隨身轉向左前方劈刀。

6. 第二十九式：插步下載刀（如圖37-8）

(1) 腰向右擰，左腳向後插步。

(2) 同時右手持刀向後斜下載刀，刀刃向右，左臂屈肘擺於胸前。



圖37-7

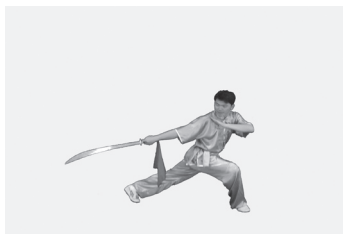


圖37-8

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1) 集合點名，簡述中國傳統武術分類內容及各自特色，以增進欣賞能力及學習樂趣，同時啟發同學從學習中享受樂趣。

(2) 暖身操：

A 肩、腰、腿之伸展操。

B 慢跑操場一圈。

(3)基本動作練習：

A 開步推刀練習：

(A)練習開立與肩寬。

(B)右手握刀上橫舉於身前，左手按於刀背，刀尖向左，刃朝前。

(C)使刀由右上經下畫一小圓向左上推出。

2.發展活動：

(1)由老師示範簡易刀術第二十四至二十九式的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生在後學做第二十四式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)其餘各式同上。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。

(6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3.綜合活動：

(1)分組比賽。

(2)講解本節課內容如何鑑賞，並舉出各組優缺點。

(3)鼓勵表現優良的同學。

(4)交待作業——簡易基本刀術第二十四至二十九式練習20次。

(5)簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1.擰腰推刀以腰帶刀。

2.縱步前跳與下截刀同時完成。

3.落弓步扎刀與下截刀，臂與刀一直線。

三、教學評量：

(一)認知：

1.能說出二十四式至二十九式的動作要領。

2.能說出中國傳統武術的主要分類種類。

(二)技能：

1.主觀評量：重點規範

(1)擰腰推刀要圓滑順暢。

(2)縱步下截刀起跳至落弓步扎刀連貫協調。



(3)轉弓步劈刀至倒插步下截刀連貫協調。

2.客觀評量：

(1)經提示一次可演練第二十四至二十九式。

(2)不經提示可演練至少四式。

(三)情意：

1.增進欣賞能力及獲得學習樂趣。



第三十八節 簡易基本刀術（三十至三十六式）

一、教學目標：

- (一)認識古代奇門兵器。
- (二)養成運動習慣的持恆學習態度。
- (三)學會簡易基本刀術第三十至三十六式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第三十式：轉身雲刀（如圖38-1，2，3）

- (1)兩腳碾地，身體向左後轉，隨即屈右腿提膝。
- (2)同時兩臂伸直隨身轉至前方，右腕外翻使刀於胸前畫一平圓雲刀，左手護於右手腕。



圖38-1

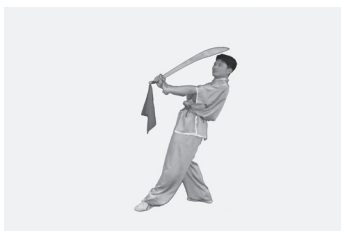


圖38-2



圖38-3

2. 第三十一式：落弓步扎刀（如圖38-4）

- (1)右腳前落成右弓步。
- (2)同時右手前伸扎刀，刀刃向下，左臂屈肘護於右手肘內側。

3. 第三十二式：弓步纏頭側立藏刀（如圖38-5，6）

- (1)兩腳不動向左轉腰成左弓步。
- (2)同時右刀內旋，刀尖朝下，向左肩纏頭。
- (3)上動不停，右手由左肩繞向右肩向左平掃至左脅下側立藏刀，左臂屈肘架於頭上。





圖38-4

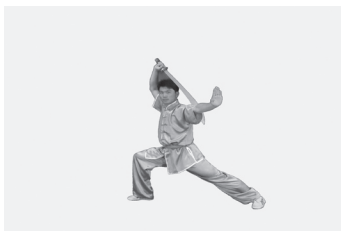


圖38-5

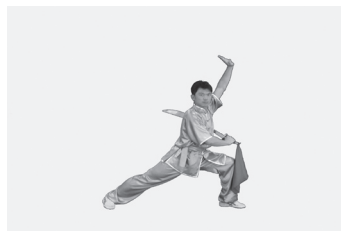


圖38-6

4. 第三十三式：仆步下載刀（如圖38-7）

- (1) 腰向右轉，左臀下沉成右仆步。
- (2) 同時右刀向右下方伸出截刀，刀刃向右，左手直臂側舉。

5. 第三十四式：提膝雲刀接把（如圖38-8、9）

- (1) 起身提右膝獨立。
- (2) 同時右刀向左於面前繞一平圓雲刀，左手護於右手背處。



圖38-7

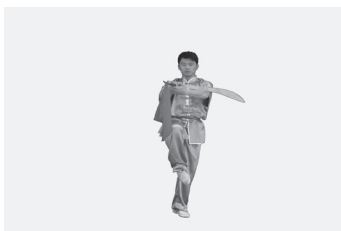


圖38-8

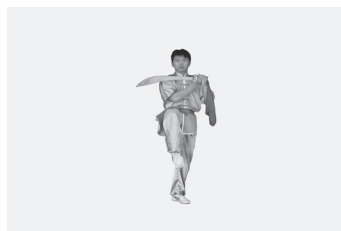


圖38-9

6. 第三十五式：震腳弓步推掌（如圖38-10、11）

- (1) 右腳落震腿於左腳旁，左腳隨即上弓步成左弓步。
- (2) 同時左手接刀把置於左腰，刀刃朝下，刀尖向後，右立掌向前推出。

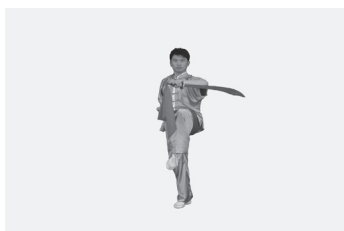


圖38-10

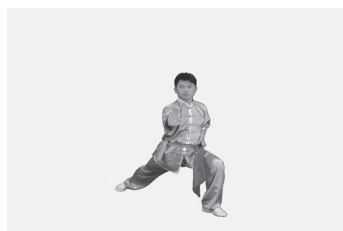


圖38-11

7. 第三十六式：高虛步抱刀（如圖38-12、13）

- (1) 重心後移至右腳，隨即起身收左腳於前點步成高虛步。
- (2) 同時雙手後擺於身後，隨即屈肘合於胸前抱刀。

8. 收式：上併步背刀（如圖38-14）

- (1) 左腳上半步，右腳跟上併步。
- (2) 同時左手背刀，兩臂自然下擺置於體側，成立正姿。



圖38-12

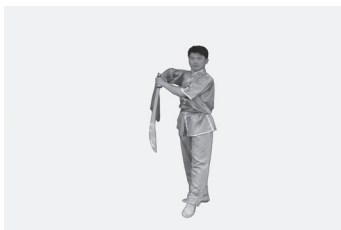


圖38-13



圖38-14

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 集合點名，介紹古代奇門兵器種類內容及各自特色，以引起學習興趣，同時鼓勵同學認真學習，以養成運動習慣的持恆學習態度。

2. 暖身操：

- (1) 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。
- (2) 慢跑操場一圈。

3. 基本動作練習：

- (1) 立姿雲刀練習：持刀於面前翻腕，使刀由右向左於面前繞一平圓。
- (2) 立姿纏頭刀練習：請參考第三十四節。

4. 發展活動：

- (1) 由老師示範簡易刀術第三十至三十六式的正確動作規格及要領。
- (2) 由老師帶領，學生在後學做第三十式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3) 其餘各式皆同上。
- (4) 由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5) 六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6) 老師從中隨機作適當的指導及改正。

5. 綜合活動：

- (1) 分組比賽。
- (2) 結束刀術全套教學，鼓勵持之以恆並講解各組優缺點。
- (3) 鼓勵表現優良的同學。
- (4) 交待作業——簡易基本刀術第三十至三十六式練習20次。



(5)簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 轉身雲刀時身稍後仰。
2. 纏頭刀要貼身。
3. 仆步下截刀以腰發力達於刀身前段，仆步下截刀身向右腳探出。
4. 震腳推掌過渡中需經左手按把動作而後收於腰。
5. 弓步擰腰順肩推掌。
6. 高虛步抱刀，兩臂撐圓。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出三十至三十六式的動作要領。
2. 認識古代奇門兵器。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1)轉身雲刀連貫順暢。
- (2)下扎刀刀身與兩臂皆成一直線。
- (3)仆步下截刀身向右腳探出。
- (4)高虛步抱刀，挺胸收腹，兩臂撐圓。

2. 客觀評量：

- (1)經提示一次可演練第三十至三十六式。
- (2)不經提示可演練至少四式。

(三)情意：從學完刀術之成果保持恆心養成武術運動習慣。



第三十九節 班級（際）簡易基本刀術觀摩比賽

一、教學目標：

- (一)瞭解刀術競賽評分標準及規定。
- (二)發揮勝不驕敗不餒的風範。
- (三)學會刀術的表現風格與規格。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 介紹有關刀術比賽的特有風格及武術品德的意義。
2. 比賽辦法：先說明比賽的目的、方法、規則及注意事項。
3. 比賽程序：注重比賽進行的順暢，進場次序、禮節、隊伍排列、退場等技術。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合整隊，說明刀術比賽表現特有的風格及演練安全，並鼓勵發揮勝不驕敗不餒的運動精神進行比賽。
- (2)說明比賽程序和規則。
- (3)要求賽前做熱身。

2. 發展活動：

- (1)集合整理隊伍在場外排隊，按順序場次唱名入場比賽。
- (2)未輪到比賽之隊伍於場邊休息區列隊坐下，充當啦啦隊參與觀摩，對各隊多給與鼓勵。
- (3)隊伍依入場禮節進場，整齊列隊。聽口令或音樂開始演練，注意動作的美感及一致性。
- (4)結束動作後依退場禮節，列隊回到場邊休息區。

3. 綜合活動：

- (1)比賽後，老師集合整隊講評，提出錯誤檢討、糾正。
- (2)優勝隊伍給與獎勵或鼓掌，並給居後者口頭鼓勵，強調敗不餒的精神。

(三)教學要點：

1. 掌握刀術勇猛的特點，以不失誤為重點。
2. 武術比賽前之信心建立。



3. 解說欣賞的方法，以團體合作表現一致為重點。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出國內外有關武術比賽名稱和時間。
2. 能說出比賽進退場程序和禮節。
3. 能說出刀術比賽評分的要點。

(二) 技能：

1. 主觀評量：

- (1) 能表現出進退場秩序、演練時動作整齊一致。
- (2) 能做出武術禮節的抱刀禮姿勢。
- (3) 能正確的做完比賽套路。

2. 客觀評量：

- (1) 正確依競賽規則評分標準者。
- (2) 能依照競賽規程進行比賽。

(三) 情意：

1. 從觀摩比賽中學會互相欣賞及鼓勵的態度。



第四十節 簡易基本劍術（一式至五式）

一、教學目標：

- (一)認識劍術與劍的種類歷史。
- (二)啟發自覺能力，養成積極主動的學習態度。
- (三)學會簡易基本劍術第一式至五式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備式：併步背劍（如圖40-1）
 - (1)採立正姿，左手背劍於身後。
2. 第一式：背劍撩指（如圖40-2）
 - (1)右手劍指由體側斜前方撩起，指心向上。
 - (2)同時，左手背劍屈肘提於腰際。

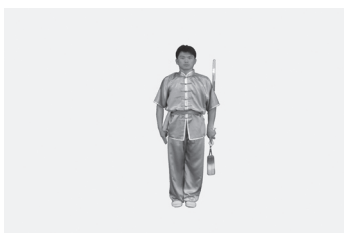


圖40-1

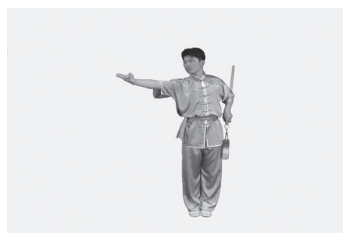


圖40-2

3. 第二式：側併步亮指（如圖40-3）

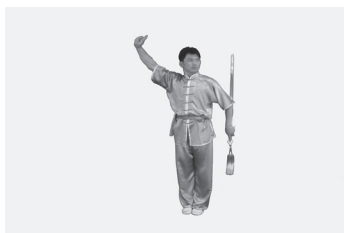


圖40-3



圖40-4

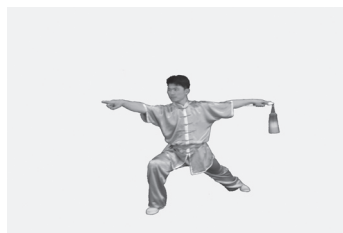


圖40-5

- (1)承上式，左腳向左上步，隨即右腳跟上併步。
 - (2)同時，左手背劍在體前劃一圓弧置於身側，右劍指外翻亮指，目視左方。
4. 第三式：上步擺指



(1)承上式，左手背劍平舉，右劍指立於左肘處。(如圖40-4)

(2)承上動，上右腳成弓步，右劍指朝右指出。(如圖40-5)

5. 第四式：併步轉身接劍(如圖40-6、7)

(1)承上式，左腳跟上併腿，向右旋轉270度，雙腳屈膝半蹲。

(2)同時，雙手屈肘收於胸前，右手接劍。

6. 第五式：丁步下截劍(如圖40-8)

(1)承上式，上右腳，左腳跟上成丁步。

(2)同時右手持劍下截，左劍指在身後上方。



圖40-6

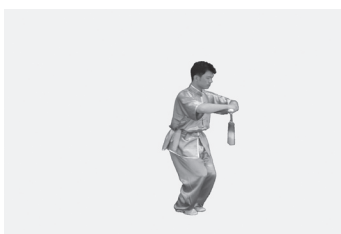


圖40-7



圖40-8

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，簡述簡易基本劍術的內容及特色，和有關劍的種類、歷史源流等，以引起學習興趣，同時啟發同學主動積極認真學習。

(2)暖身操：

A 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。

B 慢跑操場一圈。

C 加強腕部的力量及伸展練習。

(3)基本動作練習：

A 原地擺臂旋體：

(A)併步站立。

(B)右腳向右斜前方上步，同時右臂自身前向身後平擺。

(C)上動不停，以右臂帶動腰力，左腳上步併攏右腳旋轉360度。

2. 發展活動：

(1)由老師示範簡易基本劍術第一至五式的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生在後學做第一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)第二、三、四、五式同上。

- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)分組比賽。
- (2)講解各組優缺點。
- (3)鼓勵表現優良的同學。
- (4)交待作業——簡易基本劍術第一至五式練習20次。
- (5)簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

- 1. 亮指與擺頭要協調一致。
- 2. 上步擺指接併步轉身，其接劍動作要連貫，借右臂後帶產生旋轉慣性。
- 3. 身隨下截劍時需前探，動作要協調。

三、教學評量：

(一)認知：

- 1. 能說出一～五式的動作要領。
- 2. 認識劍術與劍的種類歷史。

(二)技能：

- 1. 主觀評量：重點規範
 - (1)併步亮指挺胸收腹。
 - (2)擺指接下截劍，動作要連貫無失誤。
- 2. 客觀評量：
 - (1)經提示一次可演練第一至五式。
 - (2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：

- 1. 藉由新課程開始啟發好奇心，有自覺的產生積極主動的學習態度。



第四十一節 簡易基本劍術（六至九式）

一、教學目標：

- (一)瞭解劍應如何選擇保養。
- (二)養成分工合作愛惜公物的習慣。
- (三)學會簡易基本劍術第六至九式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第六式：後點步撩劍（如圖41-1）

- (1)承上式，身體左轉，左腳朝左跨出一步，右腳在後點步，重心在左腳。
- (2)同時，右臂外旋，隨身轉持劍上撩，左劍指後擺。



圖41-1

2. 第七式：開步挑劍（如圖41-2）

- (1)承上式，右腳向前上步站立。
- (2)同時，右手持劍，由左向下向右劃半圓挑劍，左直臂斜上舉。

3. 第八式：剪腕弓步劈劍

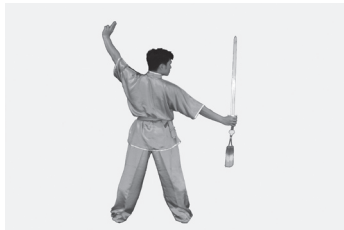


圖41-2

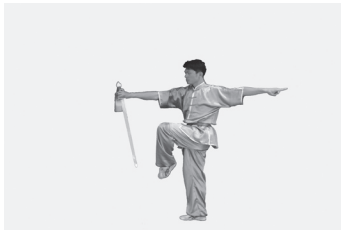


圖41-3



圖41-4

- (1)承上式，向左轉身提左膝，右手內翻持劍剪腕，左劍指後平舉。（如圖41-3）

(2)承上動作不停，左腳落地成弓步劈劍，左劍指後平舉。(如圖41-4)

4. 第九式：提膝抱劍(如圖41-5)

(1)承上式，提右膝，雙手屈肘抱劍於胸前，劍尖斜向下。

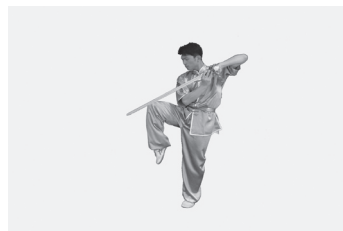


圖41-5

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合整隊，介紹劍應如何選擇保養，上課中要愛護公物，不可對觸劍身，或對他人揮舞。

(2)暖身操：

A 肩、腰、腿伸展操。

B 右腿在前挺膝勾腳尖，雙手扶膝做低壓腿，換邊亦同。(如圖41-6)

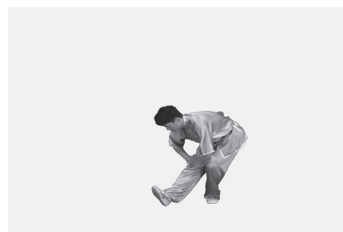


圖41-6

3. 基本動作練習：

(1)剪腕花劍：

A 兩腳前後開立。

B 以手腕為軸，右手握劍內翻使劍於臂內繞一立圓為左剪腕花劍。

C 承上動右腕外翻，使劍於臂外繞一立圓，為右剪腕花劍。

4. 發展活動：

(1)由老師示範簡易基本劍術第六至九式的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生在後學做第六式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)第七、八、九式同上。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。

(6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

5. 綜合活動：

(1)分組比賽。

(2)講解各組優缺點。

(3)鼓勵表現優良的同學。

(4)交待作業——簡易基本劍術第六至九式練習20次。

(5)簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。



(三)教學要點：

1. 後點步撩劍，重心在前腳，虛實要分明。
2. 挑劍扣腕要短促有力。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出第六～九式的動作要領。
2. 瞭解劍應如何選擇保養。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1)後點步挺膝伸直，撩劍手心朝上。
- (2)剪腕花劍立圓繞環。
- (3)提膝抱劍左前臂與劍身成一直線。

2. 客觀評量：

- (1)經提示一次可演練第六至九式。
- (2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：

1. 養成分工合作愛惜公物的習慣。



第四十二節 簡易基本劍術（十式至十四式）

一、教學目標：

- (一)學會劍術中的刺劍、壓劍及剪腕等動作技術。
- (二)學會簡易基本劍術第十式至十四式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第十式：插步下刺劍（如圖42-1）

- (1)承上式，左腳屈膝下蹲，右腳伸直向後插步。



圖42-1

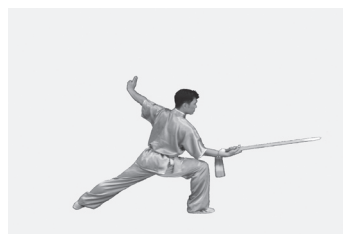


圖42-2

- (2)同時，右手持劍向前斜下方刺出，左手劍指向後直臂伸出。

2. 第十一式：轉弓步壓劍（如圖42-2）

- (1)承上式，向右轉身成右弓步。
- (2)同時，右手持劍翻腕經上向右下反手壓劍，左手劍指直臂於身後上方。

3. 第十二式：上步右剪腕（如圖42-3）

- (1)承上式，左腳上步成左弓步。
- (2)同時，左手劍指收於右腕側，右手外翻持劍剪腕向前劈出。



圖42-3

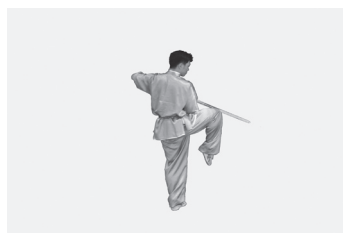


圖42-4

4. 第十三式：左剪腕提膝縱步（如圖42-4）

- (1)承上式，右腳屈膝提起，左腳向前墊步。
- (2)同時，左手內翻持劍剪腕，劍尖斜向下抱於胸前，左劍指護於右腕處。

5. 第十四式：弓步下刺劍（如圖42-5）



- (1)承上式，右腳向前落步成右弓步。
- (2)同時，右手持劍向前下方刺出，左手劍指向後直臂伸出。



圖42-5

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，簡述劍術十至十四式的動作內容。
- (2)暖身操：
 - A 雙臂繞環活動、柔腰前後伸展、轉膝轉踝。（如圖42-6，7，8）
 - B 慢跑操場一圈。
- (3)基本動作練習：
 - A 壓劍練習：併步向左刺劍，腿不動，右臂上舉向右上壓，手心朝上。
 - B 縱步內翻劍練習：右手內翻剪腕使劍翻轉一圈，將劍抱於胸前，同時右腳提膝原地縱跳。

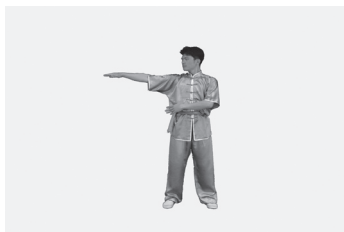


圖42-6

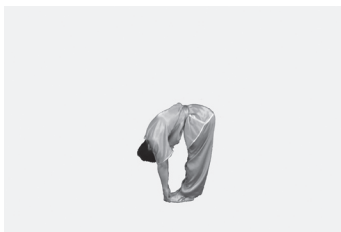


圖42-7

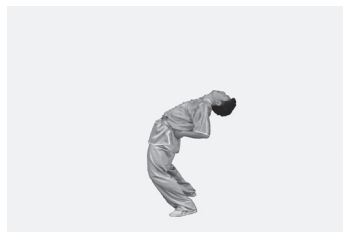


圖42-8

2. 發展活動：

- (1)由老師示範簡易基本劍術第十至十四式的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第十式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)其餘各式皆同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。

(6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)分組比賽。
- (2)講解各組優缺點。
- (3)鼓勵表現優良的同學。
- (4)交待作業——簡易基本劍術第十至十四式練習20次。
- (5)簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 插步後腳挺膝。
2. 壓劍劍身平放下壓，腕臂外翻。
3. 縱步與翻腕抱劍需同時完成動作。
4. 刺劍需臂直。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出第十～十四式的動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1)刺劍需臂直。
- (2)縱步刺劍動作連貫協調。

2. 客觀評量：

- (1)經提示一次可演練第十至十四式。
- (2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：

1. 從課堂知識吸收增進評鑑能力及民主涵養。



第四十三節 簡易基本劍術（十五至十九式）

一、教學目標：

- (一)認識古代以劍聞名之士。
- (二)養成運動習慣的持恆學習態度。
- (三)學會簡易基本劍術第十五至十九式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第十五式：轉弓步撩劍（如圖43-1）

- (1)承上式，腰向左擰轉成左弓步。
- (2)同時右手持劍隨體轉，由下朝左上撩出，左劍指直臂擺於身後。

2. 第十六式：併步截劍（如圖43-2）

- (1)承上式，身體續向左轉身，右腳併攏左腳下蹲。
- (2)同時，右手持劍由右經身前向左方截劍，劍尖斜向上，左劍指護於右腕，目視劍尖。

3. 第十七式：望月平衡挑劍（如圖43-3）

- (1)承上式，右腳挺膝直立，左腳向身後屈膝勾腿，腳面繃平，向右擰腰成望月平衡姿勢。
- (2)同時，右手持劍外翻挑劍，劍尖向上，左臂上擺亮指，目視右方。



圖43-1

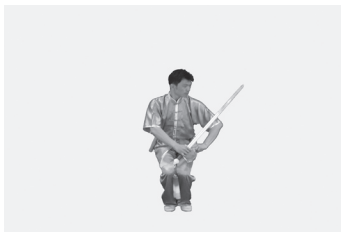


圖43-2

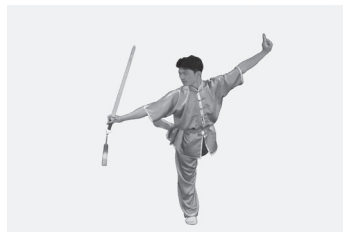


圖43-3

4. 第十八式：右弓步劈劍（如圖43-4）

- (1)承上式，左腳向後落步成右弓步。
- (2)同時，右手持劍經上向前劈出，左劍指護於右前臂。



圖43-4

5. 第十九式：併步刺劍

- (1)承上式，向左轉身成半馬步。
- (2)同時右手內翻扣劍，劍尖斜向下成藏劍式，左劍指直臂向左伸出。（如圖43-5）
- (3)動作不停，右腳向左腳靠攏併步站立。
- (4)右手持劍向前刺出，同肩高，左劍指護於右腕，目視前方。（如圖43-6）

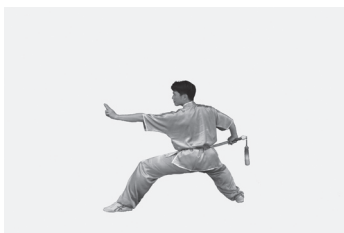


圖43-5



圖43-6

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，簡述古代以劍聞名之士，及有志者之成功故事，鼓勵學習以養成運動習慣的持恆學習態度。

(2)暖身操：

A 由上至下活動肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。

B 將腿抬高伸展。（如圖43-7）

(3)基本動作練習：

A 望月平衡練習：左腳後屈膝勾腿，右腳獨立，上身稍前俯，左亮掌於頭上，右手側立掌。

2. 發展活動：



圖43-7



- (1)由老師示範簡易基劍術第十五至十九式的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)其餘各式皆同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)分組比賽。
- (2)講解各組優缺點。
- (3)鼓勵表現優良的同學。
- (4)交待作業——簡易基本劍術第十五至十九式練習20次。
- (5)簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 撩劍隨右腳上步。
2. 併步與截劍同時完成。
3. 望月平衡挺胸擰腰。
4. 落弓步與劈劍同時完成。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出第十五至十九式的動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1)撩劍需臂直。
- (2)望月平衡左大腿後抬。

2. 客觀評量：

- (1)經提示一次可演練第十五至十九式。
- (2)不經提示可演練至少四式。

(三)情意：養成運動習慣的持恆學習態度。



第四十四節 簡易基本劍術（二十至二十四式）

一、教學目標：

- (一)認識中國武術與養生。
- (二)發揮友愛與關懷精神幫助他人。
- (三)學會簡易基本劍術第二十至二十四式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第二十式：上步後劈劍（如圖44-1）

- (1)承上式，上右腳屈膝外展腳尖，左腳伸直腳尖點地。
- (2)同時，右手持劍向後劈出，左劍指落於左上方，目視劈劍處。

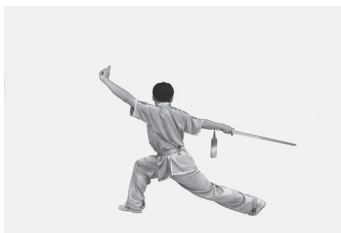


圖44-1

2. 第二十一式：行步帶劍（如圖44-2，3，4）

- (1)承上式，向前行步走三步。
- (2)同時右臂略屈外旋，持劍手心向上，劍身平行地面，左臂略屈，左劍指橫於左前方，目視劍身方向。



圖44-2



圖44-3



圖44-4

3. 第二十二式：併步雲劍（如圖44-5）

- (1)承上式，身體向左旋轉，左腳尖外展右腳向左腳靠攏併步下蹲。



(2)同時右手持劍翻腕於身前雲劍一圈，將劍收抱橫於胸前，左劍指護於右腕，目視劍尖。

4. 第二十三式：插步反撩劍（如圖44-6）

(1)承上式，左腳向身後插步。

(2)同時，右手持劍內翻向右下反手撩劍，目視劍尖。

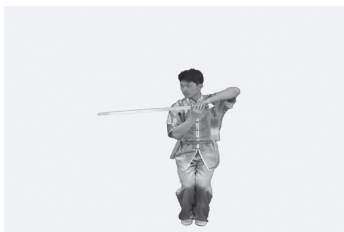


圖44-5

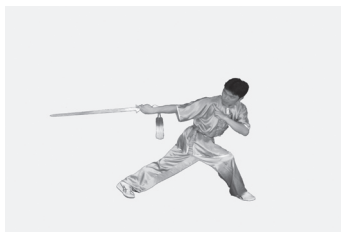


圖44-6

5. 第二十四式：翻身掛劍（如圖44-7，8，9）

(1)承上式，雙腳不動，腰向左擰轉翻身。

(2)同時右手扣劍隨身翻轉，由右向上經左向身後掛劍，劍尖斜向上，左劍指護於右腕，目視劍尖。

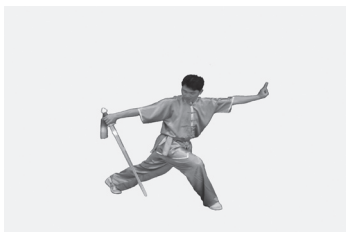


圖44-7

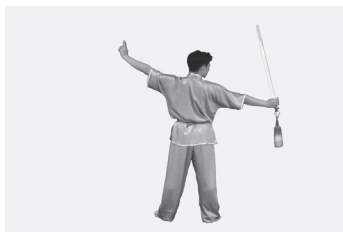


圖44-8

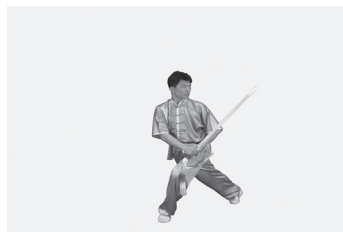


圖44-9

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，簡介中國武術與養生的關係，如何有益於我們的身體，以引起學習興趣，同時鼓勵同學發揮友愛精神及能夠關懷幫助他人。

(2)暖身操：

A 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。

B 慢跑操場一圈。

(3)基本動作練習：

A 行步練習：左手亮掌於頭上，右手側立掌，以快走方式繞行直徑十公尺的

圓圈。

B 涮腰練習：開立前俯，向右經後向左至前環繞腰，再反方向繞回。（如圖44-10，11，12，13）

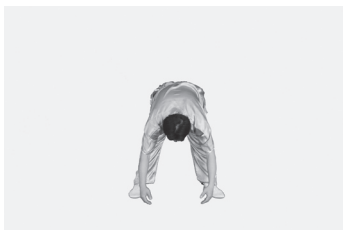


圖44-10

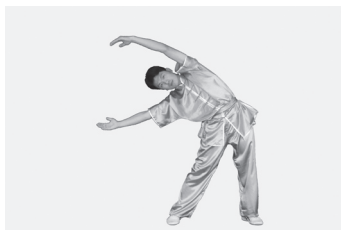


圖44-11



圖44-12

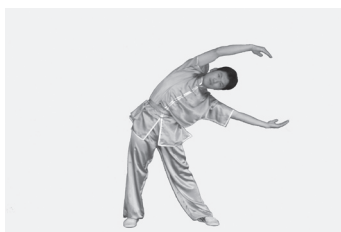


圖44-13



2. 發展活動：

- (1)由老師示範簡易基本劍術第二十至二十四式的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)其餘各式皆同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)分組比賽。
- (2)講解各組優缺點。
- (3)鼓勵表現優良的同學。
- (4)交待作業——簡易基本劍術第二十至二十四式練習20次。
- (5)簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 行步重心一直向前移，體正挺胸稍前俯。

2. 雲劍與併步同時完成。
3. 後插步與反撩劍同時完成。
4. 翻身掛劍以腰為軸旋轉。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出第二十至二十四式的動作要領。
2. 認識中國武術與養生。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1) 行步上身保持穩定。
- (2) 翻身掛劍，右手保持扣腕，前臂與劍近90度。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練第二十至二十四式。
- (2) 不經提示可演練至少三式。

(三)情意：發揮友愛與關懷精神幫助他人。



第四十五節 簡易基本劍術（二十五至二十八式）

一、教學目標：

- (一)學會劍術中之側架劍、雲劍、接劍等動作技術。
- (二)學會簡易基本劍術第二十五至二十八式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第二十五式：扣腿後刺劍（如圖45-1，2）

- (1)承上式，右腳繞過左腿前，成右蓋步。
- (2)同時左臂上舉，左手翻腕亮指於頭左側上方，右手翻腕扣劍，劍尖朝右。（如圖45-1）
- (3)承上式，右腿支撐，左腳提起扣腿於右膝窩。
- (4)同時右手持劍順劍尖方向，向右上方刺出，左劍指按指於左下方。（如圖45-2）

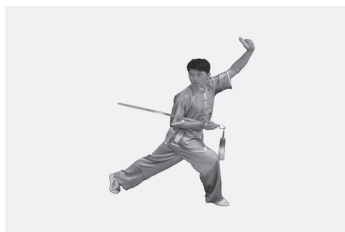


圖45-1



圖45-2

2. 第二十六式：弓步側架劍（如圖45-3）

- (1)承上式，左腳落步成右弓步。
- (2)同時，右手內翻腕，持劍側架於面前，劍尖斜向下，左劍指護於右腕。

3. 第二十七式：弓步雲接劍（如圖45-4）

- (1)承上式，身體向左轉成左弓步。
- (2)右臂外旋，持劍翻轉一圈雲劍，左手護於右手背接劍。



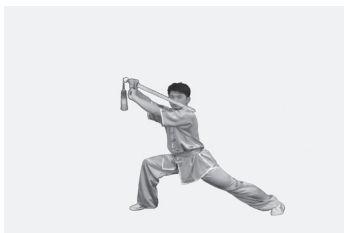


圖45-3

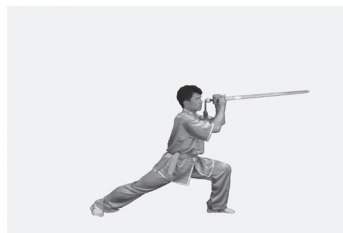


圖45-4

4. 第二十八式：前點步背劍上指

- (1)承上式，雙腿屈蹲成半馬步。
- (2)同時右臂下擺，左手背劍於身後。（如圖45-5）
- (3)承上動，右腳伸直，左腳於右腳前方點步。
- (4)同時，左臂屈肘於身後背劍，右劍指經腰向上伸指，目視左斜前方。（如圖45-6）

5. 收式：上併步背劍（如圖45-7）

- (1)承上式，左腳上前一步，右腳向左腳併步。
- (2)同時，雙手放下置於體側。

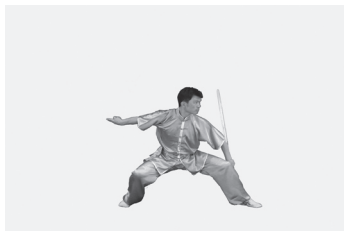


圖45-5

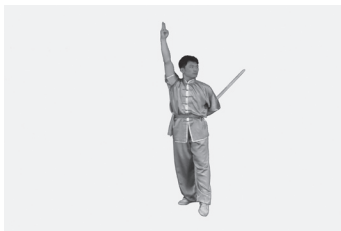


圖45-6

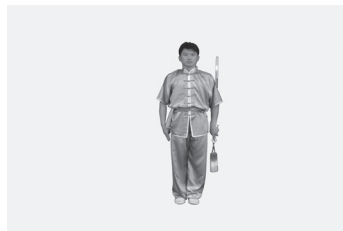


圖45-7

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，簡述劍術二十五至二十八式的內容。

(2)暖身操：

- A 肩、腰、腿伸展操。
- B 高抬腿前走、後屈腿後走。

(3)基本動作練習：

A 雲接劍練習：

- (A)併步站立，右手直臂持劍上舉，劍尖向左，右臂靠近右耳。

(B)翻腕使劍尖橫向左旋。

(C)左手於面前接劍。

2. 發展活動：

- (1)由老師示範簡易基本劍術第二十五至二十八式的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第二十五式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)其餘各式皆同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)簡述劍術攻防特點，以書報捲成長條狀當劍，兩人一組，規定觸擊位置，先觸及他人為勝，其餘同學圍成圓圈加油。（如圖45-8，9）
- (2)交待作業——簡易基本劍術第二十五至二十八式練習20次
- (3)整理操後行抱拳禮解散。



圖45-8



圖45-9

(三)教學要點：

1. 扣腿後刺劍身後仰與左屈腿協調平衡。
2. 雲接劍與身體向左轉協調。
3. 背劍上指與前點步同時完成。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出第二十五至二十八式的動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1)扣劍後刺劍時與臂成一直線。



(2)雲接劍與腰向左擰協調。

(3)前點步與背劍上指協調完成。

2. 客觀評量：

(1)經提示一次可演練第二十五至二十八式。

(2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：發揮冒險犯難的勇者風範。



第四十六節 班級（際）簡易基本劍術觀摩比賽

一、教學目標：

- (一)瞭解武術與武德的意義。
- (二)學會劍術比賽技術。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 介紹有關劍術比賽的特有風格及武術品德的意義。
2. 比賽辦法：先說明比賽的目的、方法、規則及注意事項。
3. 比賽程序：注重比賽進行的順暢，進場次序、禮節、隊伍排列、退場等技術。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 集合整隊，說明劍術比賽表現特有的風格及演練安全，並強調武德對武術活動的意義，對將來人際關係，社會適應的影響。
- (2) 說明比賽程序和規則。
- (3) 要求同學賽前做熱身。

2. 發展活動：

- (1) 集合整理隊伍在場外排隊，按順序場次唱名入場比賽。
- (2) 未輪到之比賽隊伍於場邊休息區列隊坐下，充當啦啦隊參與觀摩，對各隊伍都給與鼓勵，建立與他隊的良好關係。
- (3) 隊伍依入場禮節進場，整齊列隊。聽口令或音樂開始演練，注意動作的美感及一致性。
- (4) 結束動作後依退場禮節，列隊回到場邊休息區。

3. 綜合活動：

- (1) 比賽後，老師集合隊伍講評，提出錯誤檢討、糾正。
- (2) 對表現有失武德的地方加以檢討。

(三)教學要點：

1. 掌握劍術靈活的特點，以不失誤為重點。
2. 武術比賽前之信心建立。
3. 基本武德表現在行為舉止及服裝儀容。



三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出武術與武德的意義。
2. 能說出劍術比賽應表現的風格。

(二)技能：

1. 主觀評量：

- (1) 能表現出劍術輕巧靈活的特性。
- (2) 能做出武術禮節的抱拳禮姿勢。
- (3) 能正確的做完比賽套路。

2. 客觀評量：

- (1) 正確依競賽規則評分標準者。
- (2) 能依照競賽規程進行比賽。

(三)情意：

1. 表現出對其他隊伍的和諧氣氛，增進社會適應能力。



第四十七節 簡易中國武術長器械（棍術、槍術）

一、教學目標：

- (一)認識中國的長兵刃。
- (二)啟發培養休閒興趣的學習態度。
- (三)能做出棍術或槍術的基本技術組合動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 棍術基本技術組合：

(1)預備式：併步持棍（如圖47-1）

(2)第一式：弓步蓋棍

A 左臂橫於胸前握棍。（如圖47-2）

B 身體向左轉，左腳向左側邁出一步成左弓步。

C 同時右手持棍經上向左蓋把，右手心向下，左手收於左腰側。（如圖47-3）

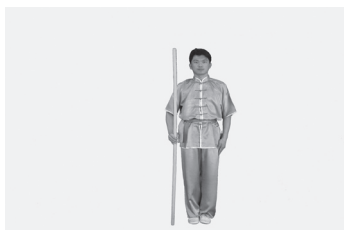


圖47-1

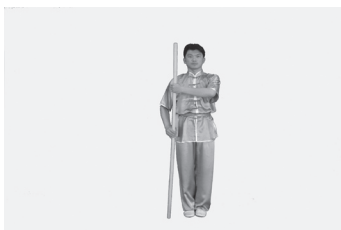


圖47-2



圖47-3

(3)第二式：弓步架棍

A 雙腳不動。

B 雙手上舉架棍。（如圖47-4）

(4)第三式：弓步掃棍

A 雙腳不動。

B 左手滑棍至右手合握，將棍把段扛於右肩。（如圖47-5）



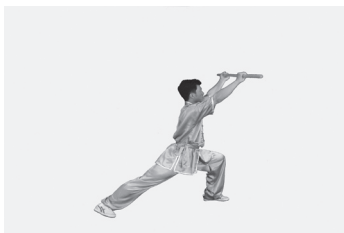


圖47-4



圖47-5

C 向左擰腰，同時將棍梢經下掄掃至左肩。（如圖47-6，7）



圖47-6



圖47-7

D 依上動作將棍反向掃回右肩。（如圖47-6，5）

(5)收式：併步置棍

A 收左腳向右腳靠攏併步站立，雙手握棍使棍端於右腳旁置棍。（如圖47-2）

B 放開左手自然下擺於體側成立正姿。（如圖47-1）

2. 槍術基本技術組合：

(1)預備式：半馬步持槍

A 兩腳分開，左腳在前，下蹲成半馬步。

B 左手握槍身中段，虎口向前，右手握槍把置於右腰側，槍尖高與肩平，目視槍尖前方。（如圖47-8）

(2)第一式：半馬步攔槍

A 雙腳同上不動。

B 左手持槍向上翻腕，同時右手握把隨之在腰間轉動，使槍尖逆時針向上朝左繞一直徑約三十公分的半圓，目視槍尖。（如圖47-9）

(3)第二式：半馬步拿槍

A 雙腳同上不動。

B 左手持槍向下翻腕，同時右手握槍把隨之在腰間轉動，使槍尖反轉壓回。



(如圖47-10)



圖47-8

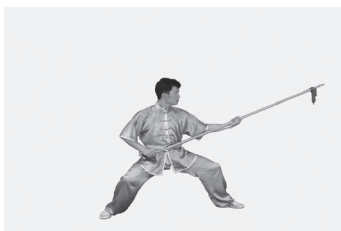


圖47-9

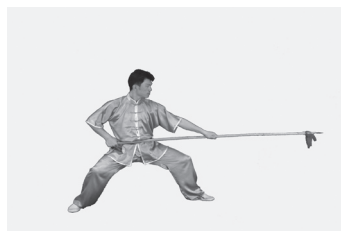


圖47-10

(4)第三式：弓步平扎槍

A 左腿屈膝前弓，右腿蹬直成左弓步。

B 同時左手鬆握，右手持槍由腰側快速用力伸臂前推送至左手處合握，使槍尖向前平伸扎出，目視槍尖。(如圖47-11)

(5)第四式：併步崩槍

A 重心後移，收左腳向右腳併腿站立。

B 同時右手握槍把向後抽回至右腰側，同時左手滑握至槍身中段，並沉腕下壓，使槍尖上崩，目視槍尖。(如圖47-12)

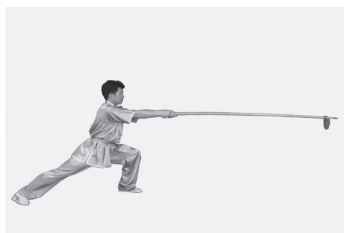


圖47-11

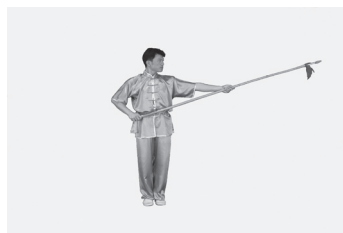


圖47-12

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，以圖表及部份實物介紹中國武術長兵刃之種類，簡述棍術及槍術基本動作內容及特色，以啟發興趣，同時鼓勵同學認真學習。

(2)暖身操：

A 肩腰腿伸展操。

B 慢跑操場一圈。

C 做腕部柔韌及力量練習。

(3)基本動作練習：



A 半馬步練習：兩腳同馬步方式下蹲，兩腳尖平行向前，然後左腳以腳跟為軸向左轉約90度，重心往右移約四六比例成半馬步。

2. 發展活動：

- (1)由老師示範棍術基本技術組合之正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)第二、三式同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。
- (7)視時間許可，同上教槍術基本技術組合。

3. 綜合活動：

- (1)簡述本課攻防意義，但注意安全不可傷及他人。
- (2)分組比賽，講解各組優缺點，鼓勵表現優良的同學。
- (3)交待作業——棍術及槍術基本技術組合練習10次。
- (4)整理操後行抱拳禮解散。



圖47-13

(三)教學要點：

1. 左手持槍時要活把，槍把段要貼近腰部。（如圖47-13）
2. 握棍及槍時不要脫手。
3. 扎槍時不要對人。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出槍之基本動作名稱。
2. 認識武術長兵刃種類。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1) 攔拿槍——槍尖劃圓，腰手配合。
- (2) 扎槍——手臂與槍成一直線。
- (3) 蓋棍——施力點在右手掌根。
- (4) 掄掃棍——腰及手腕要靈活。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練棍術基本技術第一至三式。
- (2) 不經提示可演練至少二式。
- (3) 槍術同上。

(三) 情意：

1. 獲得歡喜心態，誘發出培養休閒興趣的學習態度。



第四十八節 簡易棍術組合動作

一、教學目標：

- (一)瞭解棍之結構及基本技術。
- (二)養成分工合作愛惜公物的好習慣。
- (三)學會簡易棍術組合動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備式：併步舉棍（如圖48-1）

- (1)兩腳併步直立，右臂屈肘，右手正握棍身後段，置於胸右側。
- (2)同時，左手垂於體側，目視前方。

2. 第一式：弓步掄棍

- (1)左腳向左開步成右弓步。
- (2)同時左手合握棍把將棍由右肩向左平掄至左肩，重心移至左腳成左弓步。
(如圖48-2，3，4)



圖48-1



圖48-2

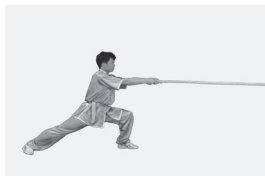


圖48-3



圖48-4

3. 第二式：馬步劈棍

- (1)向右擰腰屈膝半蹲成馬步。
- (2)同時，左手鬆握滑於棍中段使棍下劈（如圖48-5）

4. 第三式：轉弓步蓋棍

- (1)向左擰腰成左弓步。
- (2)同時右手上舉向前，使棍端由上向前蓋棍，左手握棍回左腰。（如圖48-6）

5. 第四式：上弓步架棍

- (1)上右腳成右弓步。
- (2)同時雙手向前上橫舉使棍上架。（如圖48-7）

6. 第五式：併步掃棍



(1)左手滑近右手合握扛於右肩。(如圖48-8)

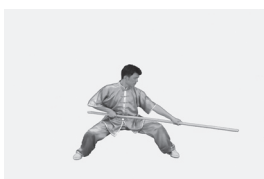


圖48-5



圖48-6



圖48-7



圖48-8

(2)將棍由右向左後掃棍，同時右腳向左腳靠攏併步旋轉，雙手握棍扛於左肩。(如圖48-9，10)

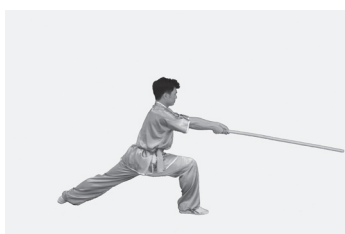


圖48-9



圖48-10

7. 第六式：弓步戳棍

- (1)右腳向前上步成右弓步。
- (2)同時右手握棍向右側戳棍。(如圖48-11)

8. 收式：併步持棍

- (1)左腳向右併步。
- (2)同時右手握棍把向右腳旁置棍(如圖48-12)
- (3)左手收放於體側，成立正姿。(如圖48-13)



圖48-11

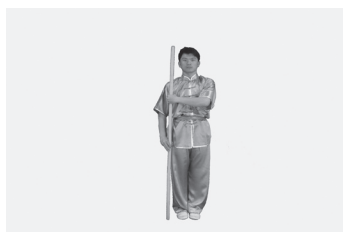


圖48-12



圖48-13

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，簡述簡易基本棍術的內容，並說明本節課將完成簡易基本棍術，



介紹棍之結構，並要求同學愛護公物。

(2)暖身操：

A 活動各關節。

B 慢跑操場一圈。

2.發展活動：

(1)由老師示範棍術基本動作組合的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生在後學做第一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)第二至六式同上。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。

(6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3.綜合活動：

(1)以圖表列出中國武術之技術分類，簡述主要大類。

(2)選出兩組示範並講解其優缺點。

(3)由同學分工合作收好器材，鼓勵表現優良的同學。

(4)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 弓步掄棍要掄平。

2. 馬步劈棍以腰發力。

3. 轉弓步蓋棍以右掌根為施力點。

4. 上弓步架棍兩手距離比肩稍寬。

5. 併步掃棍時棍要斜下掃。

6. 弓步戳棍力點於棍把端。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出棍之結構。

2. 能說出基本棍法名稱及主要動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：

(1)弓步掄棍——掄棍平。

(2)馬步劈棍——左手滑把平順。



- (3)轉弓步蓋棍——力達棍把端。
- (4)上弓步架棍——上步與架棍協調。
- (5)掃棍併步——棍斜下掃。
- (6)弓步戳棍——力達棍端。

2. 客觀評量：

- (1)經一次提示能演練一至六式。
- (2)不經提示可演練至少四式。

(三)情意：

- 1. 上課時表現出毅力和持恆的學習態度。



第四十九節 簡易基本棍術（一至四式）

一、教學目標：

- (一)認識棍術與棍的歷史。
- (二)啟發自覺積極主動的學習態度。
- (三)學會簡易基本棍術第一式至四式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備式：併步舉棍（如圖49-1）

- (1)兩腳併步直立，右臂屈肘，右手正握棍身後段，舉棍置於胸右側。
- (2)同時，左手垂於體側，目視前方。

2. 第一式：撩掌推棍

- (1)左掌向左斜前方撩至與肩平。（如圖49-2）
- (2)承上式，左手握拳收抱於腰側。
- (3)同時，右手向前將棍推出，棍身仍垂直，目視棍身方向。（如圖49-3）



圖49-1



圖49-2



圖49-3

3. 第二式：弓步接棍（如圖49-4）

- (1)承上式，向左轉身退右腳成左弓步。
- (2)同時，棍身放平向左平擺，雙手持棍，目視棍梢。

4. 第三式：高丁步抱棍（如圖49-5）

- (1)承上式，收左腳併步成高丁字步。

- (2)同時，右手向右拉棍平移至身體右側，左手向前滑棍至中段。
 (3)承上動不停，右臂屈肘，將棍橫置於胸前抱棍。

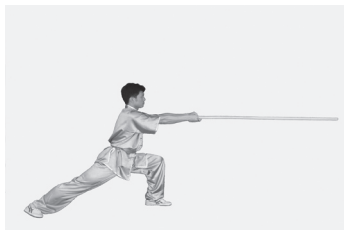


圖49-4



圖49-5



圖49-6

5. 第四式：歇步絞棍（如圖49-6）

- (1)承上式，左腳向右腳後側插步下蹲成歇步。
 (2)同時，雙手向前合把，左手托棍右手逆時針轉腕使棍梢由右、向上、向左絞棍，目視棍梢。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，簡述武術基本棍術的內容及主要動作要領。介紹棍術種類及其歷史發展引起學生興趣，啟發自覺積極主動的學習態度。

(2)暖身操：

- A 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。
 B 下蹲起跳拍手。

(3)基本動作練習：

A 絞棍練習：兩人一組

- (A)前後腳開步站立，兩人面對面，其中一人持棍，雙手握棍後端雙手心朝上，棍前端置於地。
 (B)持棍人把棍舉平，另一人右手伸直。
 (C)持棍人左手固定為支點，用右手使棍以另一人右手為中心點逆時針繞圓，其圓直徑不超過五十公分。
 (D)換人練習。

2. 發展活動：

- (1)由老師示範簡易基本棍術第一至四式的正確動作規格及要領。
 (2)由老師帶領，學生在後學做第一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
 (3)第二、三、四式同上。



- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)分組比賽。
- (2)講解各組優缺點。
- (3)鼓勵表現優良的同學。
- (4)交待作業——簡易基本棍術第一至四式練習20次。
- (5)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 要求撩掌力達掌心，推棍力達棍身把段，棍身保持垂直。
2. 弓步接棍時左手接棍與左弓步同時完成。
3. 丁步抱棍時要求收腳快速穩定，抱棍時以腰帶動。
4. 絞棍時要求棍梢劃出小圓。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出第一～四式的動作要領。
2. 瞭解棍術主要種類及其歷史。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點要求

- (1)撩掌推棍——動作發勁協調，棍身垂直不動。
- (2)丁步抱棍——收腳、抱棍、轉頭一致，挺胸飽滿。
- (3)歇步絞棍——歇步雙腳盤緊，絞棍圓順，力點清楚。

2. 客觀評量：

- (1)經提示一次可演練第一至四式。
- (2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：

1. 啟發自覺積極主動的學習態度。



第五十節 簡易基本棍術（五式至九式）

一、教學目標：

- (一)瞭解棍應如何選擇保養。
- (二)懂得遵守規律注意安全。
- (三)學會簡易基本棍術第五式至九式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第五式：退弓步架棍（如圖50-1）

- (1)承上式，退右腳成右弓步。
- (2)同時，左手滑棍至中段伸直置於前端，右手握棍把端上架於頭上。
- (3)目視棍梢。

2. 第六式：併步掃棍（如圖50-2）

- (1)承上式，收左腳向右後轉身併步下蹲。
- (2)同時，左手滑至右手處合棍，使棍梢隨身轉向右平掃。

3. 第七式：騰空掄棍（如圖50-3）

- (1)承上式不停，雙腳蹬地騰空跳起，舒胸展腹，兩腿屈膝後勾。
- (2)同時，雙手持棍使棍梢向後上方掄起。

4. 第八式：仆步摔棍（如圖50-4）

- (1)承上式不停，兩腳落地成左仆步。
- (2)同時，兩手持棍經前向下在左腿內側摔棍，目視棍身。

5. 第九式：虛步崩棍（如圖50-5）

- (1)承上式，收左腳屈膝點步成左虛步。
- (2)同時，右手迅速後抽棍把至腰側，左手向前滑把至中段崩棍，棍梢向上。

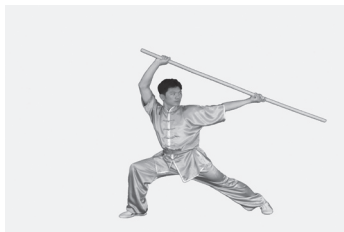


圖50-1



圖50-2

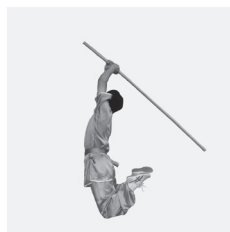


圖50-3





圖50-4



圖50-5

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，簡述棍之保養選擇方法，上課中注意使用安全，不要傷到別人。

(2)暖身操：

A 肩、腰、腿關節活動及伸展操。

B 下蹲起跳拍地。(如圖50-6, 7, 8)

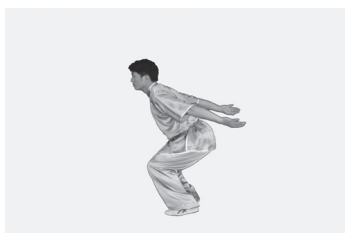


圖50-6

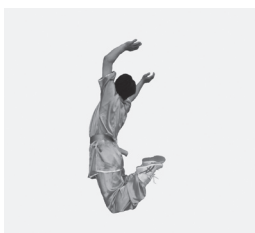


圖50-7

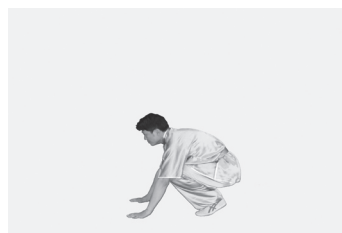


圖50-8

(3)基本動作練習：

A 架棍：左手握棍中段，右手握棍把，以左手為支點，右手上架至頭上方，棍梢微向下。

B 掃棍：雙手握棍把，朝下掄掃一圈。

C 崩棍：雙手握棍把，右手將棍拉至右腰側，並沉腕下壓，使棍梢突然向上，同時左手滑握至棍身中段，目視棍梢。

2. 發展活動：

(1)由老師示範簡易基本棍術第五至九式的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生在後學做第五式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)第六、七、八、九式同上。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。



(6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3.綜合活動：

- (1)分組比賽。
- (2)講解各組優缺點。
- (3)鼓勵表現優良的同學。
- (4)交待作業——簡易基本棍術第五至九式練習20次。
- (5)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

- 1.弓步與架棍同時完成，要求力達棍身。
- 2.掄掃動作要有力，以腰帶動。
- 3.摔棍時必須與仆步同時完成，並用力將棍身前半段向地面摔打。
- 4.崩棍時棍梢向上擺動不宜過大。

三、教學評量：

(一)認知：

- 1.能說出第五至九式的動作要領。
- 2.瞭解棍應如何選擇保養。

(二)技能：

1.主觀評量：重點規範

- (1)弓步架棍——上架時力達棍身。
- (2)騰空掄掃棍——騰空掄掃協調，空中造型明顯。
- (3)仆步摔棍——摔棍與仆步同時完成，且摔棍有力、聲響。
- (4)虛步崩棍——崩棍時棍梢有抖勁，虛步姿勢低。

2.客觀評量：

- (1)經提示一次可演練第五至九式。
- (2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：懂得遵守規律注意安全。



第五十一節 簡易基本棍術（十式至十三式）

一、教學目標：

- (一)學會棍法中之撩棍、舞花、戳把、蓋把等動作技術。
- (二)學會簡易基本棍術第十式至十三式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1.第十式：提撩舞花棍（如圖51-1，2，3）

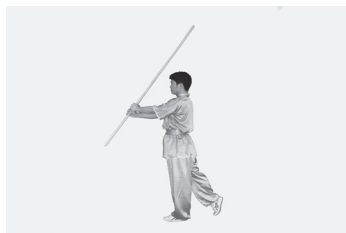


圖51-1



圖51-2



圖51-3

- (1)承上式，重心移至左腳，右腳腳跟離地。
- (2)同時，左手滑把合握右手，屈肘收於胸前，棍梢由上方向後、向下於右腿外側繞圓。
- (3)動作不停，棍梢由右下方撩棍向上，隨身轉至左後上方，經左腿外側立圓繞至左後下方，繼續撩起至右上方，連續三次。
- (4)目隨棍走。

2.第十一式：抱棍蹬腿

- (1)承上式不停，兩手握棍向上提，屈肘擺至左胸前，棍直立。
- (2)同時，左腳直立，右



圖51-4



圖51-5

腿屈膝提起。(如圖51-4)

(3)上動，右腳向前蹬腿，目視蹬腿處。(如圖51-5)

3. 第十二式：扣腿戳把

(1)承上式不停，右腳向前落步，重心移至右腳。

(2)同時棍身在身後放平，左手向後滑把至中段。(如圖51-6)

(3)承上動，右腿屈膝半蹲，左腳扣於右膝窩。

(4)同時，雙手持棍向右戳把，目視棍把。(如圖51-7)

4. 第十三式：弓步蓋把(如圖51-8)

(1)承上式，左腳向後落步轉身成左弓步。

(2)同時，左手握棍收於左腰，右手持棍由上向下蓋棍，棍與腰齊。



圖51-6

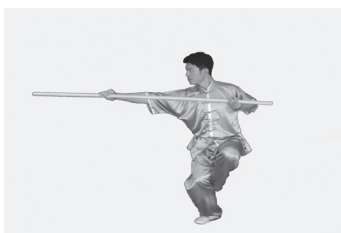


圖51-7



圖51-8

5. 前段收式：併步推掌

(1)承上式，向後轉身，收棍置於右腿側，把端觸地。(如圖51-9)

(2)承上動，收左腳併步直立，同時向左前方推左掌。(如圖51-10)



圖51-9



圖51-10

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，介紹中國武術在近代的發展情況。

(2)暖身操：

A 手腕伸展、旋轉及手臂繞環動作。



B 慢跑操場一圈。

(3)基本動作練習：

A 撩棍：雙手持棍斜置於身右側，棍梢斜向後下，貼身向上撩，左右交替。

B 蹬腿：雙手叉腰，左腳伸直，右腳提膝向前蹬，高與腰齊，左右腳交替。

C 扣腿平衡：右腳屈膝半蹲，左腳扣於右膝窩，平衡3秒後換腳。

2.發展活動：

(1)由老師示範簡易基本棍術第十至十三式的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生在後學做第十式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)第十一、十二、十三式同上。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)規定六人一組每人輪流場地使用，注意禮節不可搶佔場地。分組帶開練習連續動作五次。

(6)老師從中隨機作適當的指導及鼓勵讚賞，仍適時教導謙虛美德。

3.綜合活動：

(1)分組比賽。

(2)講解各組優缺點。

(3)鼓勵表現優良的同學。

(4)交待作業——簡易基本棍術第十至十三式練習20次。

(5)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1.撩棍時要貼身，立圓弧形向前撩出，注意兩手稍向上提，不要使棍梢觸地。

2.戳棍時要直線平戳，鬆肩，左手要鬆握，右手發力要猛。

3.扣腿時重心轉移要迅速，一移至右腳立刻下蹲，莫再往前衝。

4.蓋把時左手收回腰間固定，右手向前下壓，兩手同時迅速用力。

三、教學評量：

(一)認知：

1.能說出第十至十三式的動作要領。

2.瞭解中國武術近代發展走向體育化。

(二)技能：

1.主觀評量：重點規範

(1)提撩舞棍花——提撩時棍花立圓、速度快，力達棍前段。



- (2)抱棍蹬腿——蹬腿有力，力達腳跟。
- (3)扣腿戳把——扣腿穩定不搖晃，動作迅速，力達棍頂端。
- (4)弓步蓋把——蓋棍力達棍前段，兩手動作協調。

2.客觀評量：

- (1)經提示一次可演練第十至十三式。
- (2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：從學習棍術技巧中增進了身體與棍法應用間的協調能力，自然展現出演練者的自信。



第五十二節 簡易基本棍術（十四至十七式）

一、教學目標：

- (一)學會棍法中之架棍、雲撥、背棍等動作技術。
- (二)學會簡易基本棍術第十四式至十七式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 後段預備式：併步持棍（如圖52-1）

- (1)併步站立，左手自然置於體側。
- (2)右手持棍垂直立於右腿側，棍端點地。

2. 第十三式：弓步蓋棍

- (1)左臂橫於胸前握棍。（如圖52-2）
- (2)身體向左轉，左腳向左側邁出一步成左弓步。
- (3)同時右手持棍經上向左蓋把，右手心向下，左手收於左腰側。（如圖52-3）

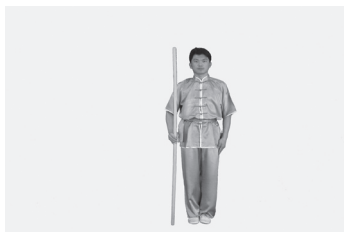


圖52-1

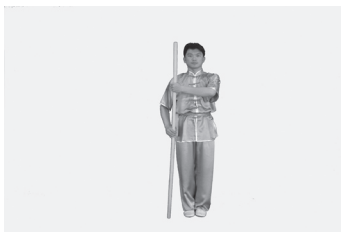


圖52-2



圖52-3

3. 第十四式：弓步架棍（如圖52-4）

- (1)承上式，上右腳成右弓步。
- (2)同時，雙手平分握棍身兩端，用力朝頭上方架棍。

4. 第十五式：上步雲撥棍（如圖52-5，6）

- (1)承上式，上左腳朝左斜前方弓步。
- (2)同時，右臂內旋屈肘向左，向左肩上方弧行擺動，最後收於左腋下。
- (3)動作不停，左臂屈肘向右，向右肩上方弧行擺動，繼續向左斜前上方撥棍。



圖52-4



圖52-5



圖52-6

5. 第十六式：上弓步雲撥架棍（如圖52-7，8）



圖52-7



圖52-8

- (1)承上式，向右前跨左腳。
- (2)同時，同時雙手在頭上雲棍。
- (3)承上動，向右上右腳成右弓步，雙手打開橫棍於面前。

6. 第十七式：背棍推掌（如圖52-9，10）



圖52-9

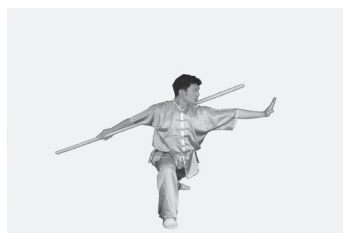


圖52-10

- (1)承上式不停，雙手繼續朝下翻轉棍身，將棍背於身後，目視後方。
- (2)承上動，左掌向前推掌，目視前方。

7. 第十七式：背棍墊步（如圖52-11，12，13）

- (1)承上式，背棍姿不變。
- (2)上左腳，右腳跟上墊步，左腳在前落步。



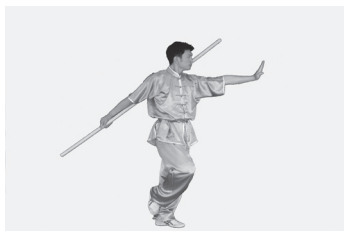


圖52-11



圖52-12



圖52-13

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，簡述中國武術之文化特性，啟發學習高尚武學內在涵養提昇氣質，同時鼓勵同學認真學習。

(2)暖身操：

A 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。

B 慢跑操場一圈。

(3)基本動作練習：

A 架棍：兩手持棍之中段兩側，用力向上推，手臂撐直。

B 雲撥棍：雙手上舉至頭上交叉雲棍，再朝側面撥棍，左右邊交替。

2. 發展活動：

(1)由老師示範簡易基本棍術第十四至十七式的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生在後學做第十四式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)其餘動作模式相同，類推。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。

(6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

(1)分組比賽。

(2)講解各組優缺點。

(3)鼓勵表現優良的同學。

(4)交待作業——簡易基本棍術第十四至十七式練習20次。

(5)整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 練習雲撥棍時，宜先慢練，待熟練後加快，注意需將棍上舉，平圓繞行。



2. 背棍時需將棍緊斜貼於後背，右手朝後上方施力，以後背為支撐點。
3. 架棍時要用力朝上推舉，手臂不可彎屈。
4. 墊步要求後腳催前腳。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出十四至十七式的動作要領。

(二) 技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1) 弓步架棍——上架力達棍身。
- (2) 雲撥棍——動作熟練協調，快速連貫完成，力達棍端。
- (3) 背棍推掌——棍緊貼身後，推掌力達掌緣。
- (4) 背棍墊步——行進間動作協調、自然、不停滯，流暢完成。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練第十四至十七式。
- (2) 不經提示可演練至少三式。

(三) 情意：經由學會動作演練的過程，得到滿足感及自信心。



第五十三節 簡易基本棍術（十八至二十一式）

一、教學目標：

- (一)學會裡合腿法的動作技術。
- (二)學會簡易基本棍術第十八式至二十一式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第十八式：上步裡合腿

- (1)承上式，左腳支撐向左旋轉，右腳隨身向左轉內擺腿，左手掌擊右腳掌面。
（圖53-1、2）
- (2)承上動，右腳落於左腳側成併步，左手推掌。（圖53-3）

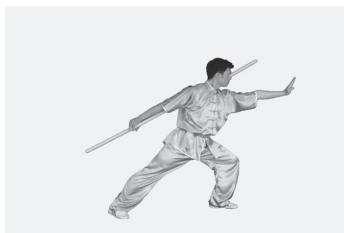


圖53-1

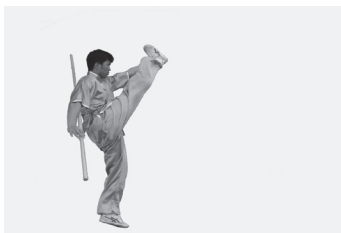


圖53-2



圖53-3

2. 第十九式：馬步掄棍（如圖53-4，5，6）

- (1)承上式，退左腳成右弓步。
- (2)同時，右手將棍向身前上提，左手隨即接棍合把，扛上右肩。
- (3)承上動，轉成馬步，雙手掄棍至左肩。



圖53-4

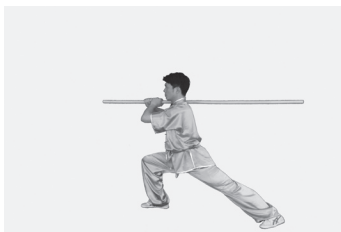


圖53-5



圖53-6

3. 第二十式：退馬步劈棍（圖53-7）

- (1)承上式，向後退右腳轉身成馬步。

(2)同時，隨轉身左手滑把至中段劈棍。



圖53-7

4. 第二十一式：上步舞花棍

(1)承上式，上右腳右手棍端向上向前舞花，左手於脅下。（如圖53-8）

(2)動作不停，使右棍端向左下朝後立圓舞花，兩臂交叉。（如圖53-9）

(3)動作不停，使右棍端向上朝前立圓舞花，兩臂分開。（如圖53-10）



圖53-8



圖53-9



圖53-10

(4)動作不停，使左棍端向前朝右下後方立圓舞花，兩臂交叉。（如圖53-11，12）

(5)動作不停，使左棍端向上朝前立圓舞花，兩臂分開。（如圖53-13）

(6)動作不停，接(2)動作連續三次。



圖53-11



圖53-12



圖53-13

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，上課時要求愛惜公物，器材取放分工合作。



(2) 暖身操：

A 手臂前繞、後繞、左右立圓繞環。

B 左右甩臂。

(3) 基本動作練習：

A 裡合腿：上左腳支撐向左旋轉，右腳向右上方抬腿，隨身轉向左方走圓弧擺動，左手掌迎擊右腳掌。

B 掄棍：雙手持棍末端，用力朝前水平劃一圓弧。

C 舞棍花：左右交叉立圓劃弧。

2. 發展活動：

- (1) 由老師示範簡易基本棍術第十八至二十一式的正確動作規格及要領。
- (2) 由老師帶領，學生在後學做第十八式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3) 其餘各式同上。
- (4) 由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5) 六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6) 老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1) 分組比賽。
- (2) 講解各組優缺點。
- (3) 鼓勵表現優良的同學。
- (4) 交待作業——簡易基本棍術第十八至二十一式練習20次。
- (5) 簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三) 教學要點：

1. 裡合腿要求內擺弧度大，膝伸直。
2. 掄棍時棍梢必須在腰部以上，平繞時不得少於半周以上，可先慢練，再加快，注意鬆肩、轉腰。
3. 左右立舞花時要求要貼身立圓舞動，握棍兩手間距不要太大，肩要放鬆。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出十八至二十一式的動作要領。

(二) 技能：

1. 主觀評量：重點規範



- (1)上步裡合腿——裡合弧度大，速度快，擊聲響亮。
- (2)馬步掄棍——要迅速有力，力達棍前段，有棍的破風聲。
- (3)退馬步劈棍——劈棍力達棍身前段。
- (4)上步舞棍花——立圓舞動時速度快而均勻，身械協調。

2. 客觀評量：

- (1)經提示一次可演練第十八至二十一式。
- (2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：藉由宣導使用器械的原則中養成分工合作愛惜公物的習慣。



第五十四節 簡易基本棍術（二十二至二十五式）

一、教學目標：

- (一)學會棍法中之雲接棍、下載棍等動作技術。
- (二)學會簡易基本棍術第二十二式至二十五式。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 第二十二式：弓步背棍推掌

- (1)承上式，將棍背於身後。
- (2)同時，右腳跨前半步成右弓步，左掌擺於右胸前。（如圖54-1）
- (3)承上動，兩腳不動，腰向左轉
- (4)同時，左掌向前推出，目視左掌方向。（如圖54-2）



圖54-1

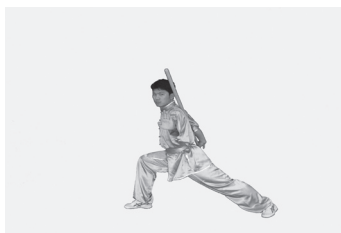


圖54-2

2. 第二十三式：弓步雲接棍

- (1)承上式，兩腳不動，右手屈肘向身前上提棍，左手掌心向上接棍。（如圖54-3）
- (2)上動不停，棍向左平旋於頭上方雲棍。（如圖54-4）



圖54-3



圖54-4

3. 第二十四式：弓步下載棍



- (1)承上式不停，重心轉移成左弓步。
- (2)同時，棍於上方平旋後，右手收於左脅下，左手朝左方下載棍。（如圖54-5）

4. 第二十五式：高丁步抱棍亮掌

- (1)承上式，重心轉移成右弓步。
- (2)同時，左手抱棍置於腰，右手朝右方擺掌。（如圖54-6）
- (3)承上式，左腳收靠於右腳旁，成高丁步姿勢。
- (4)同時，右掌於右側抖腕亮掌，目視前方。（如圖54-7）



圖54-5



圖54-6



圖54-7



(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，提醒注意保持適當距離及演練安全。
- (2)暖身操：
 - A 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。
 - B 慢跑操場一圈。
- (3)基本動作練習：
 - A 下載棍：兩手分握棍兩側，棍梢朝下載，左右交替進行。

2. 發展活動：

- (1)由老師示範簡易基本棍術第二十二至二十五式的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第二十二式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)其餘各式同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1)分組比賽。

- (2)講解各組優缺點。
- (3)鼓勵表現優良的同學。
- (4)交待作業——簡易基本棍術第二十二至二十五式練習20次。
- (5)簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

- 1.雲棍下截時要求重心轉移快速，下截在上之手以肘為支點施力，在下之手將棍緊貼腋下。
- 2.高丁步時要求收腿快速穩定。

三、教學評量：

(一)認知：

- 1.能說出二十二至二十五式的動作要領。

(二)技能：

1.主觀評量：重點規範

- (1)弓步背棍推掌——棍緊貼身後，推掌有力。
- (2)弓步下截棍——下截時力達棍梢。
- (3)高丁步持棍亮掌——收腿、亮掌、擺頭一致，高丁步挺拔飽滿。

2.客觀評量：

- (1)經提示一次可演練第二十二至二十五式。
- (2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：將學完棍術之成果繼續持之以恆養成武術運動習慣。



第五十五節 班級（際）簡易基本棍術比賽

一、教學目標：

- (一)瞭解棍術競賽評分標準。
- (二)增進評鑑能力及民主涵養。
- (三)學會簡易基本棍術比賽技術。

二、教學過程：

(一)動作要領：

- 1. 介紹有關棍術比賽的評分標準。
- 2. 比賽辦法說明：比賽的目的、方法、規則及注意事項。
- 3. 比賽程序說明：進場次序、禮節、隊伍排列、退場等技術。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合整隊說明如何表現棍術特有的風格及特性。介紹棍術比賽的評分標準。
- (2)說明比賽程序和規則。
- (3)要求同學賽前做熱身。

2. 發展活動：

- (1)集合整理隊伍在場外排隊，按順序場次唱名入場比賽。
- (2)未輪到比賽隊伍於場邊休息區列隊坐下，充當啦啦隊參與觀摩，對各隊伍都給與鼓勵，建立與他隊的良好關係。
- (3)隊伍依入場禮節進場，整齊列隊。聽口令或音樂開始演練，注意動作的美感及一致性。
- (4)結束動作後依退場禮節，列隊回到場邊休息區。

3. 綜合活動：

- (1)比賽後，老師集合隊伍講評，提出錯誤檢討、糾正。
- (2)指定學生發表觀摩比賽的感想。
- (3)指定學生發表對棍術表現特性與比賽評分的意見。

(三)教學要點：

- 1. 掌握棍術生龍活虎的特點。
- 2. 客觀大體的感想建立。



3. 說出比賽程序及規定。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出棍術表現的特點。
2. 能說出棍術比賽評分要點。

(二) 技能：

1. 主觀評量：

- (1) 能表現出棍術生龍活虎的特性。
- (2) 能做出武術禮節抱棍敬禮的姿勢。
- (3) 能正確的做完比賽套路。

2. 客觀評量：

- (1) 正確依競賽規則評分標準者。
- (2) 能依照競賽規程進行比賽。

(三) 情意：

1. 能夠欣賞其他隊伍的表現，分析優缺點，增進評鑑能力及民主涵養。



第五十六節 棍術對練

一、教學目標：

- (一)認識武術與武俠小說中的異同。
- (二)發揮冒險犯難的勇者風範。
- (三)學會簡易棍術對練。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 斜上橫擊棍：

- (1)預備式：開步橫持棍（如圖56-1）
- (2)腰向左擰，左手持棍收回腰，右手持棍向左斜上方推出左擊棍（如圖56-2）。
- (3)腰向右擰，右手持棍收回腰，左手持棍向右斜上方推出右擊棍（如圖56-3）。



圖56-1

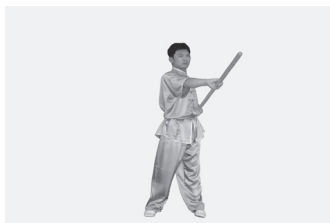


圖56-2



圖56-3

2. 斜下橫擊棍：

- (1)預備式：開步橫持棍（如圖56-1）
- (2)腰向左擰，左手持棍收回肩，右手持棍向左斜下方推出擊棍（如圖56-4）
- (3)腰向右擰，右手持棍收回肩，左手持棍向右斜下方推出擊棍（如圖56-5）

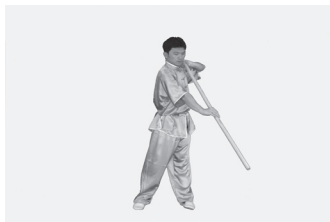


圖56-4

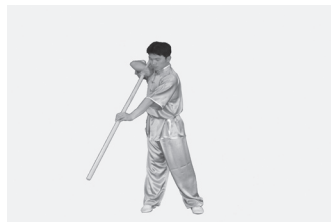


圖56-5



3. 原地對擊練習：開步站立

- (1) 左右斜上橫擊對練：兩人面對面，同時作左斜上橫擊，並使棍端相碰擊，換右斜上橫擊亦同。
- (2) 左右斜下橫擊對練：同前做左右斜下橫擊動作。
- (3) 上下左右交互對練：同前做左右斜上橫擊動作及左右斜下橫擊動作，交替練習。

4. 行進對擊練習：進退弓步

- (1) 左右斜上橫擊對練：A. B. 兩人橫持棍面對面，A. 上右腳弓步，B. 退左腳成右弓步，兩人同時向左斜上橫擊棍端；A. 上左腳弓步，B. 退右腳成左弓步，兩人同時向右斜上橫擊棍端。循環練習。
- (2) 左右斜下橫擊對練：同上動作，改為下擊練習。
- (3) 上下左右交互對練：同上動作，改為上下交互練習。

(二) 教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 集合點名，說明基本棍術對練內容及特色，引起學習興趣，同時鼓勵同學認真學習。簡介如何分辨武俠小說中過於誇張的武術真偽。
- (2) 暖身操：
 - A 肩、腰、腿伸展操。
 - B 慢跑操場一圈。

2. 發展活動：

- (1) 由老師示範左右斜上橫擊棍的正確動作規格及要領。
- (2) 由老師帶領，學生在後學做第一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3) 左右斜下橫擊棍、行進練習同上。
- (4) 由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5) 六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6) 老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1) 分組比賽。
- (2) 講解各組優缺點。
- (3) 鼓勵表現優良的同學。
- (4) 交待作業——擊棍空練上下左右交互練習20次。



(5)簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 雙手握棍大姆指食指緊扣，腕要靈活。
2. 擊棍時以腰發力。
3. 交互擊棍時，棍隨腰轉。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出四種擊棍式的動作名稱。
2. 能說出分辨武術與武俠小說區別。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1)上擊棍後手於腰。
- (2)擊棍隨腰轉，臂直推擊。
- (3)對擊練習兩人配合速度一致。
- (4)下擊棍後手於肩。

2. 客觀評量：

- (1)原地單練斜擊四式三次失誤幾次？
- (2)原地兩人對練斜擊四式四次失誤幾次？

(三)情意：發揮冒險犯難的勇者風範。



第五十七節 基本槍術組合——攔拿扎劈崩組合

一、教學目標：

- (一)認識槍術的歷史源流。
- (二)學會基本槍術組合——攔拿扎劈崩組合。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備式：併步持槍（如圖57-1）

- (1)兩腳併步，雙手合握槍把。
- (2)槍尖朝左斜前方點地。

2. 第一式：插步攔槍（如圖57-2）

- (1)承上式，右腳朝左腳後方倒插步。
- (2)同時，右手握槍把，屈肘收於右肩，左手順勢滑把至中段，使槍尖逆時針劃弧朝下，成攔槍勢。



圖57-1



圖57-2

3. 第二式：半馬步拿槍（如圖57-3）

- (1)承上式，上左腳兩腿屈膝下蹲成半馬步姿。
- (2)同時，左臂內旋，右手握槍把下落於右腰側，使槍尖順時針劃弧，成拿槍勢。

4. 第三式：弓步扎槍（如圖57-4a、4b）

- (1)承上式，右腳蹬地挺膝伸直成左弓步。
- (2)同時，左手鬆握不動，右手握把推向左手處合握，直臂成扎槍勢。





圖57-3



圖57-4a



圖57-4b

5. 第四式：轉身架劈槍

- (1)承上式，兩腳不動重心後移，右腳屈膝成右弓步。
- (2)同時右臂外翻上舉於頭，左臂外旋往上架槍。(如圖57-5)
- (3)承上動，身體向右後轉，胸略前俯。
- (4)同時右手握槍把落回右腰，左手持槍由上朝右下劈槍。(如圖57-6)



圖57-5



圖57-6

6. 第五式：弓步雲撥槍

- (1)承上式，兩腳不動，身體向左轉。
- (2)同時雙手托槍往上舉，使槍身向左平旋繞圓。(如圖57-7)
- (3)承上動不停，轉成左弓步。
- (4)同時槍身繼續向左平旋雲槍至左斜下方，收左手至右手處合把。(如圖57-8)



圖57-7

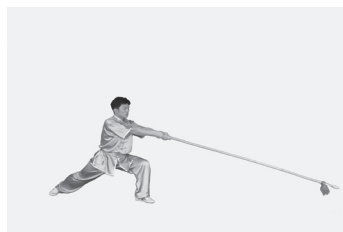


圖57-8

7. 第六式：併步崩槍



- (1)承上式，收左腳向右腿併步成立姿。
- (2)同時右手握槍把後抽回右腰側，左手鬆握滑把至槍身中段，使槍尖朝上成崩槍勢。(如圖57-9)

8. 收式：立正持槍(如圖57-10)

- (1)承上式，兩腳不動，收槍使槍尖朝上垂直置於右腳側，左手自然置於體側。



圖57-9

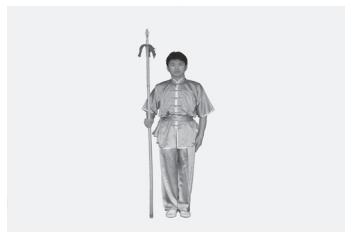


圖57-10

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合點名，簡述槍術組合動作的內容及特色，以引起學習興趣。

(2)暖身操：

A 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。

B 慢跑操場一圈。

(3)基本動作練習：

A 攔槍練習：採立姿，右手握槍把，屈肘置於右肩，左手持槍中段，順勢使槍尖逆時針劃弧朝下。

B 拿槍練習：採攔槍姿，左臂內旋，右手握槍把下落於右腰側，使槍尖順時針劃弧下壓。

C 扎槍練習：採拿槍姿，左手鬆握不動，右手握把推向左手處合握，雙手伸直臂與槍成一直線，再回原式，反覆8次。

2. 發展活動：

- (1)由老師示範槍術組合的正確動作規格及要領。
- (2)由老師帶領，學生在後學做第一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。
- (3)第二至六式同上。
- (4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。
- (5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。
- (6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

- (1) 由老師講解認識槍術與槍的歷史。
- (2) 講解各組優缺點。
- (3) 鼓勵表現優良的同學。
- (4) 交待作業——槍術第一至六式練習20次。
- (5) 簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三) 教學要點：

1. 因攔拿槍為弧線運動，扎槍為直線運動，兩相連接要緊湊自然。
2. 扎槍時要像沖拳那樣與身體動作配合一致。
3. 崩槍時左手的滑把動作必須與右手動作協調，充份運用槓桿原理。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出一～六式的動作要領。
2. 認識槍術與槍的歷史。

(二) 技能：

1. 主觀評量：重點規範

- (1) 攔拿扎槍——攔拿槍尖有劃弧表現，扎槍力達槍尖。
- (2) 崩槍——使槍尖向上或左右短促用力崩彈，力達槍身前段。

2. 客觀評量：

- (1) 經提示一次可演練第一至六式。
- (2) 不經提示可演練至少四式。

(三) 情意：經由學習不同器械的技術中表現出毅力和持恆的學習態度。



第五十八節 基本槍術組合－劈掛點崩組合

一、教學目標：

- (一)瞭解槍的規格及競賽評分標準。
- (二)增進團體責任感與榮譽感。
- (三)學會基本槍術組合——劈掛點崩組合。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備式：併步持槍（如圖58-1）

- (1)兩腳併步，雙手合握槍把。
- (2)槍尖朝左斜前方點地。

2. 第一式：退步攔拿槍

- (1)承上式，退右腳成半馬步姿。
- (2)同時，右手握槍把收於腰間，左手滑至槍中段外翻手腕，使槍尖逆時針向左劃弧攔槍。（如圖58-2）
- (3)承上動，左手內翻手腕，使槍尖順時針向右劃弧拿槍。（如圖58-3）



圖58-1



圖58-2

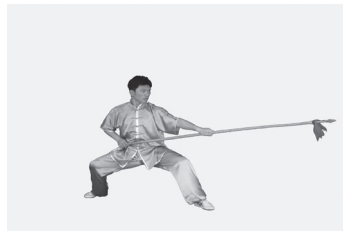


圖58-3

3. 第二式：弓步扎槍（如圖58-4）

- (1)承上式，右腳向前挺直成左弓步。
- (2)同時雙手向前合把扎槍。



圖58-4



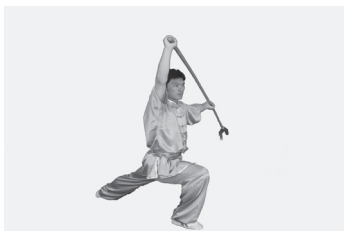


圖58-5

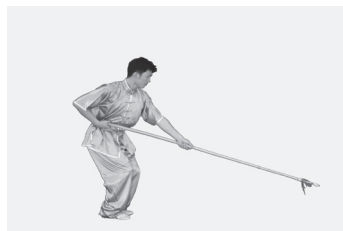


圖58-6

4. 第三式：上併步劈槍（如圖58-5，6）

- (1)承上式，上右腳，左腳跟上併步半蹲。
- (2)同時，槍向下向後繞行一圈後朝前劈槍。

5. 第四式：退步掛槍（如圖58-7）

- (1)承上式：退左腳向左後轉身，持槍隨身轉經上向後掛槍。

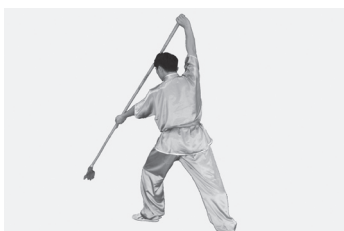


圖58-7



圖58-8

6. 第五式：上弓步劈槍（如圖58-8）

- (1)承上式，上右腳成右弓步向前劈槍。

7. 第六式：回掃扣步點槍

- (1)承上式，向左後轉身，槍尖朝下隨身轉回掃一圈。（如圖58-9）
- (2)承上動，左腳屈膝半蹲，右腳背扣腿於左腳膝蓋後方。
- (3)同時，槍尖朝前下點槍。（如圖58-10）



圖58-9



圖58-10

8. 第七式：退併步崩槍（如圖58-11）



(1)承上式，右腳向後落步，收左腳併步崩槍。



圖58-11

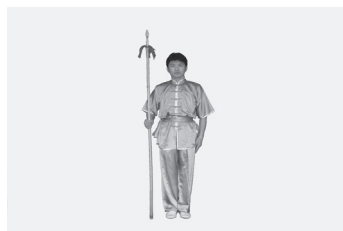


圖58-12

9. 收式：立正持槍（如圖58-12）

(1)承上式，兩腳不動，收槍使槍尖朝上垂直置於右腳側，左手自然置於體側。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)集合點名，簡述槍術劈掛點崩內容及特色，以引起學習興趣。分組練習時，將評分各組表現，以增進團體責任感與榮譽感。

(2)暖身操：

A 由上至下活動頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節。

B 慢跑操場一圈。

(3)基本動作練習：

A 劈槍：

(A)雙手持槍上舉，槍尖朝上，左腿提膝右腳獨立。

(B)左腳落於右腳旁併步半蹲，同時使槍下劈，左手握於槍中段，右手置於右腰。

B 點槍：

(A)雙手持槍上舉，槍尖朝上，併腿下蹲。

(B)挺膝站立，同時雙臂前伸左手滑把握於右手處合把上提，使槍尖低於手向前點出。

2. 發展活動：

(1)由老師示範槍術組合的正確動作規格及要領。

(2)由老師帶領，學生在後學做第一式反覆三次，而後分組練習一分鐘。

(3)第二至七式同上。

(4)由老師帶領，團體演練連續動作三次。

(5)六人一組，分組帶開練習連續動作五次。



(6)老師從中隨機作適當的指導及改正。

3. 綜合活動：

(1)瞭解槍的規格及競賽評分標準。

(2)分組比賽。

(3)講解各組優缺點。

(4)交待作業——槍術第一至七式練習20次。

(5)鼓勵表現優良的同學。

(6)簡述本課攻防意義，整理操後行抱拳禮解散。

(三)教學要點：

1. 半馬步持槍重心略偏右腳，右手於腰。

2. 攔拿槍使槍尖畫圓。

3. 扎槍臂與槍成一直線，平行地面。

4. 劈槍力達槍把前段。

5. 點槍使槍尖由上至下短促用力，力達槍尖。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出一～七式的動作要領。

2. 瞭解槍的規格及競賽評分標準。

(二)技能：

1. 主觀評量：重點規範

(1)劈槍與步法配合同時完成。

(2)點槍槍尖低於手，力達槍尖。

2. 客觀評量：

(1)經提示一次可演練第一至五式。

(2)不經提示可演練至少三式。

(三)情意：增進團體責任感與榮譽感。



第五十九節 影片欣賞（武術競賽套路欣賞）

一、教學目標：

- (一)認識武術競賽套路的種類及內容。
- (二)認識國內外武術競賽情況。
- (三)認識武術競賽的賽制進行方式。
- (四)增進欣賞能力及學習樂趣。

二、教學過程：

(一)教學準備：（課前由老師收集或同學提供）

- 1. 剪輯十五分鐘的國內武術競賽套路比賽影片，如最近全國運動會及國內武術競賽之賽況錄影資料。
- 2. 剪輯十五分鐘的國際武術競賽套路之賽況錄影資料。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)集合整隊，向學生介紹武術已是國際競賽項目之一，外國也有許多優秀選手，一方面值得我們驕傲，一方面我們也需更努力。
- (2)準備觀賞器材及錄影帶。
- (3)介紹本節課將觀賞的內容，及觀賞時應遵守之規定。

2. 發展活動：

- (1)觀賞國內武術競賽影片十五分鐘。
- (2)休息五分鐘自由發問。
- (3)觀賞國際武術競賽影片十五分鐘。

3. 綜合活動：

- (1)點名問答觀賞內容。
- (2)鼓勵認真上課及讚賞回答正確者。
- (3)交代作業－觀後感。

(三)教學要點：

- 1. 誘導同學專心觀賞。
- 2. 注意影片中選手的表現。
- 3. 觀賞武術競賽影片時提示競賽套路的種類。



4. 觀賞武術競賽影片時提示目前武術賽制的進行方式。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 認識國內外武術比賽情況。
2. 能說出武術競賽之競賽套路種類。
3. 瞭解武術競賽之賽制進行方式。

(二) 技能：

1. 主觀評量：

- (1) 能與同學對影片內容相互討論。
- (2) 課後能主動發問。
- (3) 能對影片內容提出自我的見解及分析。

2. 客觀評量：

- (1) 觀賞後並主動發問問題。
- (2) 觀賞後並正確的回答問題。

(三) 情意：

1. 從觀賞影帶及課後問答中增進了欣賞能力及學習樂趣。





學校體育教材教法與評量：武術 = Teaching methods, materials, and assessment in physical education : martial arts / 林靜萍, 林志遠, 黃玉萍修訂. -- 再版. -- 臺北市：教育資料館, 民98.11

面；公分

ISBN 978-986-02-0613-5(平裝)

1. 武術 2. 體育教學

528.97033

98020747

學校體育教材教法與評量—武術

初版發行機關：教育部

初版主編：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心

初版編輯小組：丁益文、王金成、王登方、王富雄、田文政、余美麗、余能信、余榮昇、呂永昌、李正秋、李志文、李金城、杜正大、林清忠、林德隆、林靜萍、林鎮岱、武育勇、侯致遠、施致平、洪柏煌、紀淑娟、胡忠民、徐賢龍、徐耀輝、張中煖、張至滿、張恒南、張惠如、張萬田、莊美鈴、許水野、許志耀、許樹淵、陳乃聰、陳立人、陳良嶋、陳和睦、陳金銘、陳金樹、陳南、陳皇恩、陳泰郎、陳祐正、陳雪麗、陳勝美、陳龍雄、麥秀英、曾明生、程瑞福、程嘉彥、黃玉萍、黃武雄、黃金淵、黃郁琦、黃家耀、黃國義、黃德壽、黃賢堅、楊文苑、楊政世、楊進成、楊繼美、溫良財、廖貴地、廖學溢、熊文宗、劉一民、劉美珠、劉錫銘、蔡丁財、鄭進福、鄧時海、賴冠州、錢紀明、駱木金、謝秀鳳、謝芳怡（依姓氏筆劃排列）

初版編輯委員：許義雄（召集人）

莊美鈴、林竹茂、黃國義、鄧時海、孫宜芬、李坤培、蘇瑞陽、蔡政杰、陳琪芳

再版出版機關：國立教育資料館

發行人：王世英

再版修訂委員：曾瑞成（召集人）

王諳邦、林志遠、陳良乾、連玉輝、黃欽永、黃玉萍、黃德壽、黃國恩、黃香萍、黃英哲、黃月嬋、曾明生、張少熙、楊裕隆、蔡榮捷、熊文宗、錢紀明（依姓氏筆劃排列）

本書再版修訂者：林靜萍、林志遠、黃玉萍

地址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

電話：(02)23519090

初版日期：中華民國86年6月

再版日期：中華民國98年11月

版次：再版一刷

電子出版品說明：本書同時登載於國立教育資料館網站，網址為<http://www.nioerar.edu.tw>

定價：340元

排版印刷者：承印實業股份有限公司

電話：(02)29555284

展售處：國立教育資料館教育資源服務中心

(106臺北市和平東路一段181號1樓)

電話：(02)23519090#173，網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

教育部員工消費合作社

(100臺北市中山南路5號)

電話：(02)77366054

五南文化廣場

(400臺中市中山路6號)

電話：(04)22260330；網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>

國家書店

(104臺北市松江路209號1樓)

電話：(02)25180207；網址：<http://www.govbooks.com.tw>

法律顧問：王東山律師

本館保有所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本館同意或書面授權。



國立教育資料館

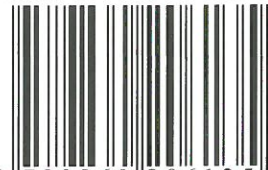
地 址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

電 話：(02)2351-9090

網 址：www.nioerar.edu.tw

E-mail：service@mail.nioerar.edu.tw

ISBN 978-986-02-0613-5



9 789860 206135

GPN：1009803141

定價：340 元