

秀水國小二年級健體教案

一、教材分析

小學是兒童身體基礎發展的重要階段，本單元能讓小朋友透過模仿、練習、再進入創作，增加其肢體創作及與他人合作互動的經驗，以趣味的方式引導孩子身體的鍛鍊，從手、眼、身、心、步，到發勁力道，教授正確的基本功練習，培養兒童的敏捷性及協調性，也增強兒童肌力，以作為日後其他運動技能的學習基礎。

武術是獨特的運動，有不同層面要求：美感的形象，細節的琢磨，勁道的發揮，規矩的堅持。透過基本功練習，孩子能藉由握拳、弓步和馬步，藉由動作開展，訓練層次豐富的柔軟度，肌耐力，平衡感，協調性，肺活量，爆發力，感受武術的氣勢，能帶給孩子更充沛的身體養分與鍛鍊，提升學習專注力，並充分鍛鍊體能，讓孩子學會保持身心寧靜。

二、每節教學重點與教學方法：

第一節：握拳、弓步、馬步是武術入門的基礎，透過競賽遊戲的進行，讓學生認識弓步、馬步確概念並體會弓步馬步的樂趣。

第二節：利用生活中簡易、進攻、防守，試著用身體表現、模仿，並與其他同學合作，共同進行肢體創作。

領域/科目	體育		設計者	郭佳哲
實施年級	二年級		總節數	共__2__節，__80__分鐘
單元名稱	功夫小子			
設計依據				
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</u> ● <u>1d-I-1 描述動作技能基本常識</u> ● <u>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</u> ● <u>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</u> ● <u>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</u> ● <u>3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</u> ● <u>3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</u> ● <u>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</u> ● <u>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</u> 	總綱與綱領之核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題</u> ● <u>E-A3 具備擬定計畫與實作的的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</u> ● <u>E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。</u> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Bc- I -1 各項暖身伸展動作</u> ● <u>Bd- I -1 武術模仿遊戲。</u> ● <u>Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</u> 		
議題融入	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ● 生涯發展教育:E7 培養良好的人際互動能力 ● 人權教育:E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則 		

所融入之學習重點	●
與其他領域/科目的連結	● 無
教材來源	自編
教學設備/資源	安全的場地、哨子、弓步馬步圖片。
學習目標	
1. 能了解武術及技擊可以強健體魄並防身。 2. 能專注的觀賞他人的動作表現。 3. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。 4. 促進兒童或少年身心各部份均衡發展，使全身肌肉結實健美。 5. 糾正學童偏激性躁，養成耐力，充實其康樂的人生觀。	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>第一節認識弓步馬步身體部位</p> <p>一、準備活動</p> <p>暖身操（著重軀幹四肢的伸展）。 揉膝：.上下壓腿：左右壓腿：擺尾：頭部運動</p> <p>二、發展活動</p> <p>（一）引起動機</p> <p>呈現馬步弓步圖卡，觀察其動作，分辨出差別。 握拳、弓步、馬步是武術入門的基礎，透過圖片及競賽遊戲的進行，讓學生認識弓步、馬步概念並體會弓步馬步的樂趣。</p> <p>（二）先由教師示範簡單的動作，再由學童集思廣益，發揮想像力及創意，模仿出其動作。</p> <p>1 步法:</p> <p>（1）弓步〈又名弓箭步〉，說明：先將左足或右足向前跨出一大步，視學童身長或短小酌量弓箭步，一般兩足前後距離約三足掌約六十公分至七十公分，前足掌與足跟對正，膝蓋向前弓出；後足〈腿〉全部撐直，此謂之「弓箭步」又稱謂「撐步」。身體保持正直姿勢，其重心前腿負擔六成，後腿負擔四成，忌前俯後仰、伸頸吐舌、縮頭、突臀；髖骨要摺疊、收顎、頭正、目前視、前足尖對正足跟，後足尖向外磨出四十五度為宜。</p> <p>（2）馬步檔〈北方云騎馬式〉而騎馬式係兩足平開，身下蹲四十五度或二十五度，兩足距離約五十公分至六十公分寬度、兩膝蓋和足背垂直，其情景若坐辦公室桌椅似，但兩足尖與兩足跟對正，兩足腕垂正不可偏歪，慎防兩足踝行動迅速時扭傷，上體保持中正、目平視、兩肱曲肘相併胸前、兩拳掌相對，然後兩拳由胸前</p>		<p>使學生達到熱身運動的目的，尤其以下盤為重。</p> <p>能仔細觀看及聆聽老師的示範及說明</p> <p>能做出良好的馬步弓步基本功架動作。</p>

向兩肋側外，突然炸開〈打出〉，兩胳膊成為一字狀、兩拳與兩肩平、兩拳心向下。

(3)馬步轉弓步:後腳蹬，前腳彎。

腰部擰緊，身體正面側向不可向前傾，前腳掌內扣四十五度，膝彎九十度，大腿於地面平行。四 後腳用力蹬直，腳掌微外偏。馬步弓步互動，，左右翻腰，（每組各10下，連續2輪）

2、手法：

(1)握拳，握拳方法，狀如捲餅，先疊食、中、無名指、小指於掌心內，大拇指橫壓食中指之間。然後分別為拳眼〈手虎口向上〉、拳掌〈就是手掌、向下〉、拳指（食、中、無名指、小指等指指背向前）背向前。拳腕平直夠了。握拳方法奔乎此旨。

(2)勾攏，也叫吊手，五指肚掐緊，狀如尖嘴，手腕垂彎如)鵝脖子，吊在身後，但臂膀須拔開，增加活力。

(3)掌法，如係推掌，五指張立、手掌凸、手腕與五指垂直；如係橫切掌，五指張端平，與肩平行。向前兜切、手心向上；如係托掌、立掌，五指張，指與手腕平。

(4)劈拳，拳背由身後掄身前往下劈，故曰「劈拳」。

(5)砸拳，拳掌由高處往下砸，故曰「砸拳」。

(6)架拳，亦稱架樑，拳掌與小臂橫架頭上，故曰「架拳」或曰「架樑」。

(三)嘗試演練

精熟練習：兩人面相對，反覆練習、互相指正，以達動作精熟的程度。

三、綜合活動

(一)分享：學童發表剛才運動的感想與身體感覺。

(二)教師指出一般學童常犯的錯誤，鼓勵學童利用課餘時間，多加練習。

能做出國術基本的動作要領

能熟記步法的順序，流暢的做出正確動作，認真練習。

第二節 弓步馬步進階雙人對練

利用生活中簡易、進攻、防守，試著用身體表現、模仿，並與其他同學合作，共同進行肢體創作。

教師須注意每位學童練習時動作的正確性，並給予正向的鼓勵。