

12 年國教素養導向教學方案格式

一、教材分析

小學是兒童身體基礎發展的重要階段，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。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，接著，再利用不同的走、跑、跳的體驗動作，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。

不僅有基本功練習，孩子藉由握拳、弓步和馬步，感受武術的氣勢，提升學習專注力，並充分鍛鍊體能。最後的站樁收功，讓孩子學會保持身心寧靜。

學齡後的孩子需要充分鍛鍊體適能：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，能帶給孩子更充沛的身體養分與鍛鍊。。武術課程另藏有心性的訓練：細心耐心，不斷自我追求的態度。

孩子長大了，身體開始有更多學習渴望，長拳，加上武術軼聞趣事，站樁與收功的一路鋪陳，身體內外，開始和諧。

二、每節教學重點與教學方法：

第一節：握拳、劈拳、架拳、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	一年級	總節數	共__2__節，_80_分鐘
單元名稱	國術操基本功		
設計依據			
學習重點	學習表現	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ●

		● <u>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>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</u> ● <u>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</u>		
	學習內容	● <u>Ab- I -1 體適能遊戲。</u> ● <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>Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。</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	● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u>		
	所融入之學習重點	● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u>		
與其他領域/科目的連結		● <u>與其他領域/科目的連結不是必要的項目，可視需要再列出。</u>		
教材來源				
教學設備/資源				
學習目標				
1. 了解弓步、馬步的基本動作技巧以訓練學童體育基本動作。 2. 透過遊戲認識弓步、馬步運動。 3. 能和其他人合作，共同進行肢體創作活動。 4. 國術操與體育配合，促進兒童或少年身心各部份均衡發展 5. 拳和腿活動，舒展學童筋絡、柔活周身肌骨，手足大腦，互應一貫配合之敏捷，且運用身體能力之加強。				

[illegible]

(2)架拳:架拳，亦稱架樑，拳掌與小臂橫架頭上 (3)劈拳:劈拳，拳背由身後掄身前往下劈， (4)弓步: 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 (5)馬步::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，兩足尖與兩足跟對正 3. 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。 三綜合活動:弓步搭配出拳進攻，馬步搭配防守。 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。	5	態度檢核 表現基本動作與模仿的能力 樂於與人互動，並與團隊成員合作
試教成果：（非必要項目） 		
		
參考資料：（若有請列出） <u>若有參考資料請列出。</u>		
附錄： <u>列出與此示案有關之補充說明。</u>		

