

主題名稱	武術高手	教學設計者	沉浸式英語教學群
教學對象	六年級	教學節次	4節課(40分鐘/每節)
能力指標	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		
學習目標	一、認知 (一)了解武術運動具有增進體適能的效果。 (二)能了解並說出各種招式動作要領及方法。 二、技能 (一)能做出正確基本動作並能加以運用 (二)能在活動中放鬆身體並完成動作。 三、情意 (一)能快樂地進行活動 (二)能積極參與並和他人互相合作並完成動作。		
教學方法	實作教學、合作學習法		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	Martial arts 武術 Bow stance 弓步 Horse stance 馬步 Fist 握拳 Palm 手掌 Hook hand 勾 Right side 右邊 Left side 左邊 Bend you left/right knee 左/右膝彎曲		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動一 簡易拳術(第一、二堂)</p> <p>一、教學準備：            教師：準備相關器材，            學生：完成暖身操及慢跑            *Warming up exercise .            *Today we are going to have ____ laps.</p> <p>二、引起動機：            教師提出。            * We are going to show you <u>Martial arts</u>.</p> <p>三、發展活動：            1.第一式抱拳起式：稍息，立正，雙手向前上舉至水平握拳，拉至腰際，成併立抱拳。            ● Let's make a fist. (thumbs on your palms )            (1) fist up.            (2) fist down.</p> <p>2.第二式弓步陰拳：抱拳→左腳向左橫跨一步，同時轉身向左，頂屈左膝、右足成左弓步，並擰腰順肩打出右陰拳於右胸前。</p> <p>3.第三式弓步架打：承上式，微開左腳尖向外，右腳上前一步成右弓步，同時身腰向右擰轉、右拳屈肘向上反拳用小臂高架過頂，並於胸前擊出左立拳。            ● Bow stance            (1) make a fist            (2) right leg back            (3)When i count i want you to switch to left side and said "punch" .</p> <p>4.第四式馬步劈掌            承上式，原地前右腳用腳跟、後左腳用腳掌，向左轉成馬式。同時右拳變掌，由頂上向下劈落於胸前，左拳用勁拉回腰際抱拳。            ● Horse stance            (1) feet apart and bend your knees.            (2) Keep your <u>fist up</u> when <u>the hands in</u>.            (3) Keep your <u>fist down</u> when <u>hands out</u>.            (4) Ready go . (practice 5 times) (Teacher will called in and out when doing the punches.)</p> <p>5.第五式勾擗撐掌：承上式，步子向右轉，回復成原</p>			<p>態度評量</p> <p>操作評量            觀察檢核            行為檢核</p> <p>口語評量</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量            觀察檢核            行為檢核</p> <p>口語評量</p>

來的右弓步。同時身腰向右擰轉，右掌順勢下放捏勾成勾手，向外勾擡過胯，直往身後，同時左拳變掌，向前撐擊成豎掌，指頭對齊鼻尖。

6.第六式弓步砍拳：接上式，左腳上一步成左弓步，同時身腰往左擰轉，左掌順腰勁拉回腰際抱拳前砍於胸前，右肘微屈。

7.第七式上架頂肘

(1)馬步上架：承上式，原地身向右轉成騎馬式，同時右拳收回腰際抱拳，左肘微彎向前上方擰撐上臂向外成「反拳」，上架過頂。

(2)弓步頂肘：承上式，右腳向前一步成右弓步，同時左拳用勁收回腰際抱拳，右臂全屈，貼著右腰、順上步的勢以肘尖往前頂擊。

- Single punch.

(1) one hand out in front and on hand on your side.

(2) switch from left to right .

- Double punch.
- Three punches.
- Four punches.

四、統整活動：

引導學童分享活動過程中的感受，及如何達到指定動作、完成任務。

## 活動二 拳術連續動作(第三堂)

一、教學準備：

教師：準備相關器材，

學生：完成暖身操及慢跑

\*Warming up exercise .

\*Today we are going to have \_\_\_\_\_ laps.

二、引起動機：

教師提出上週課程時，做的動作，讓學生回憶做動作時的狀況。

- Show me fist in / fist out .
- Show me bow stance / horse stance.

三、發展活動：

◎簡易拳術連續動作~教師喊口令，

學童做動作，教師可視學童的學習進度而調整喊口令的速度。

(一) 口令起式立正抱拳：立正站好，雙手握拳拳心向上，置於腰際。

-Ready stance.

-fist up and put them inside.

(二) 口令1:左腳向左橫跨一步，同時轉身向左頂屈左膝成左弓步，並擰腰順肩打出右陰拳於右胸前。

- Bow stance.
- Bend your left knee and right leg back.
- Right hand out .

(三) 口令2:微開左腳尖向外，右腳上前一步成右弓步，同時身腰向右擰轉、右拳屈肘、向上反拳用小臂高架過頂、並擊出左立拳於胸前。

- Bow stance.
- Bend your right knee and left leg back.
- left hand out.

(四) 口令3:原地右腳用腳跟、左腳用腳掌，向左轉成騎馬式。同時右拳變掌，由頂上向下劈落於胸前。

- Horse stance.
- Fist in ( in)
- Fist out (punch).

(五) 口令4:回復成右弓步，身腰向右擰轉，右掌順勢下放捏勾成勾手，向外勾擣過胯，直往身後，同時左拳變掌，向前撐擊成豎掌，指頭對齊鼻尖。

- Bow stance on the right.
- Turn to your right.
- left hand out. (punch)

(六) 口令5:左腳成左弓步，身腰往左擰轉，左掌順腰勁拉回腰際抱拳，而右勾拳則變陽拳，趁腰力向前砍於胸前，右肘微屈。

- Bow stance on the left.
- Turn to your left.
- Right hand out. (punch)

#### 四、統整活動：

引導學童分享活動過程中的感受，及如何達到指定動作、完成任務。

- Do you like Martial arts?
- What have you learned from this?

#### 活動三 武術遊戲(第四堂)

##### 一、教學準備：

教師:準備相關器材,

學生:完成暖身操及慢跑

\*Warming up exercise .

\*Today we are going to have \_\_\_\_ laps.

## 二、引起動機：

教師提出上週課程時，做的，讓學生回憶做動作時的狀況。

## 三、發展活動：

### (一)武術擂臺

1.五人一組排成一列，配合教師的招式名稱口令一起完成連續動作。

2.依整齊及正確度再由教師及全班互評投票，看哪一組得最高票即獲勝。

\*I need five students in a group.

\*Follow the word cards and do the correct actions.

### (二)我變變變

1.將學過的武術招式重新組合再展現出來，每展示出招式時就喊口令。

2.過程中應用身體躍起與落下來，轉換不同的招式。

(三)在活動過程中引導學童要多互相觀摩動作，過程中教師亦再強調正確的動作。

(四)希望透過表演與遊戲，以提升學童對武術動作的興趣與了解。

\*Let's play a game!

\*I need to device the class into two groups.

\*Group 1 do the action that teacher shows the card of the martial arts and then the group 2 needs to do the action that different from group 1.

\*The group which is doing the action need to call out the name of the martial action.

## 四、統整活動：

引導學童分享活動過程中的感受，及如何達到指定動作、完成任務。

- Did you like the game ?
- Why?
- Who is the best doing martial arts in our class?

英語教室用語	*Warming up exercise . *Today we are going to have ____ laps. Do you like _____? What have you learned from this?
專業英語	Martial arts 武術 Bow stance 弓步 Horse stance 馬步 Fist 握拳 Palm 手掌 Hook hand 勾 Right side 右邊 Left side 左邊 Bend you left/right knee 左/右膝彎曲