

(二) (每個單元)教學設計/教案

單元名稱	武術	教學設計者	郭長鑫 張惠青
學習對象	五年級	學習節次	8 節課(40 分鐘/節)
學習內容	<p><b>健體領域</b></p> <p>d. 防衛性運動</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p><b>英語領域</b></p> <p>英-E-A1</p> <p>具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1</p> <p>具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>		
學習表現	<p><b>健體領域</b></p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p><b>英語領域</b></p> <p>2-III-7 能作簡易的回答和描述。</p>		
學習目標	<p>(一)經由傳統武術的學習，激發學生對傳統武藝的興趣。</p> <p>(二)熟練武術技術動作要領，鍛練全身筋骨素質；培養由技入道的肢體訓練與心性修練。</p> <p>(三)瞭解武術是修身、養性、健身及防身之身心並修運動，促進個人全面健康，同時建立生涯運動習慣。</p> <p>(四)能聽懂英文動作語，並能作適當的回應。</p> <p>(五)能樂於參與各種英語口語練習活動。</p> <p>(六)能以正確英語發音，唸出相關字詞。</p>		
教學方法	講述、觀察、示範教學、討論。		
教學資源			
學科英語詞彙	<p>Martial arts 武術</p> <p>bow stance 弓步</p> <p>horse stance 馬步</p> <p>fist 握拳</p> <p>palm 手掌</p>		

	<p>chop 砍掌</p> <p>punch 一拳</p> <p>right side 右邊</p> <p>left side 左邊</p> <p>bend your left/right knee 左/右膝彎曲</p> <p>speak out 發號施令</p> <p>work out 做動作</p>		
<p>學科英語 句型 (視 教材內容)</p>	<p>bend your knees 屈膝</p> <p>Put fists at the chest 拳放胸前</p> <p>There you go. 該你了</p> <p>What does it mean by? 這是什麼意思</p> <p>Are you ready? 準備好了嗎?</p> <p>Are you with me? 你聽懂嗎?</p>		
<p><b>教學主題一：小套拳 1-3</b></p>		<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>一、引起動機：(5’)</p> <p>(T : Hi guys, we’re going to learn martial arts)</p> <p>(S : What does it mean by martial art?)</p> <p>2.播放武術表演影片引起學生學習興趣。</p> <p>(T : There you go. Let’s watch the video.)</p> <p>舉例武打明星。</p> <p>Who are the most famous martial artists in the world?</p> <p>“Donnie Yen” (甄子丹)</p> <p>You can see him act it out in the movie. “葉問”</p> <p>二、發展活動：25’)</p> <p>T : Then I am going to show you some martial performances. And then I will ask you to work out.</p> <p>S : No problem.</p>	 <p>头条号 / 酷凯爆料狂</p>		<p>實體 評量</p>

1、立定抱拳(Fist)：稍息，立正，雙手向前上舉至水平握拳，拉至腰際，成併立抱拳。



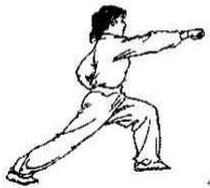
● Let's make a fist. (Thumbs on your palms)

- (1) fist up.
- (2) fist down.

2、左弓步右衝拳(Left bow stance and right punch)。

抱拳→左腳向左橫跨成左弓步，同時轉身向左，擰腰順肩打出右拳。

(T: turn left and make a bow stance with a right straight punch.)



● Bow stance

- (1) Make a fist
- (2) Move your left leg to the left side.
- (3) When I count, I want you to switch your body to your left side and said "punch".

(T: I say punch, you say punch and say one, two.)

3、馬步左橫肘 (horse stance)

● Horse stance

- (1) Feet apart and bend your knees.
- (2) Make your right fist up
- (3) Left cross elbow
- (4) Ready go. (practice 5 times)



三、綜合活動：(10')

[總結性-實體評量]：

1、能平穩的完成 1-3 等動作連續動作。

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

～～第 1-2 節結束～～

## 教學主題二：小套拳 4-7

教學  
資源

評量

### 一、引起動機：(5’)

請問學生武術你會聯想到什麼？

<https://www.youtube.com/watch?v=qfBoQa1zuKQ>

### 二、發展活動：(25’)

1、左弓步右衝拳。

(T： Turn left and make a bow stance with a right straight punch.)



#### ● Bow stance

(1) Make a fist

(2) Move your left leg to the left side.

(3) When I count, I want you to switch your body to your left side and said “punch”.

2、右腳前踢

Front snap kick

3、跺步上架下截。

Right stomp

4、左腳踩下右腳前踢。

Step on the left foot and kick with your right foot.



### 三、綜合活動：(10’)

[總結性-實體評量]：

1、能平穩的完成 4-7 等動作連續動作。

～～第 3-4 節結束～～

教學主題三：小套拳 8-10

教學  
資源

評量

一、引起動機：(5’)

請問學生上堂課我們學了哪招式？

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

二、發展活動：(25’)

1、左弓步右砍掌。

- Bow stance

- (1) Make a fist
- (2) Move your left leg to the left side.
- (3) When I say chop, right-hand chop and say “Hiya”



2、轉正馬步左前擋

- Horse stance

- (1) Feet apart and bend your knees.
- (2) Make your right fist up
- (3) Left-hand front block



3、左弓步右砍掌。

- Bow stance

- (1) Make a fist
- (2) Move your left leg to the left side.
- (3) When I say chop, right-hand chop and say “Hiya”



三、綜合活動：(10’)

[總結性-實體評量]：

能平穩的完成 8-10 等動作連續動作。

~~第 5-6 節結束~~

教學主題四：小套拳 11-14

教學  
資源

評量

一、引起動機：(5’)

今天我們要完成所有套路



5 右弓步左劈掌  
右腳向右跨出弓箭步，左手變成掌、由後向上高舉，再向前劈落。

二、發展活動：(15’)

1、右弓步左劈掌。

● Bow stance

- (1) make a fist
- (2) Move your right leg to the right side.
- (3) When I say chop, left-hand chop and say “Hiya”

2、馬步右上架。

● Horse stance

- (1) Feet apart and bend your knees.
- (2) Make your right fist up
- (3) Left hand above block



6 馬步右上架  
弓馬互換、轉回正面，左手握拳收回腰間、右手順勢向斜上方擋架。

3、右弓步左劈掌。

● Bow stance

- (1) Move your right leg to the right side.
- (2) When I say chop, left-hand chop and say “Hiya”



7 右弓步左劈掌  
弓馬互換、向右轉身，右手收回腰間、左掌向前劈落。

4、收式還原。

Show me fist.

A(接前一式)原地起身、雙拳用力後抽，抱拳置腰際。

B 平心靜氣，雙手緩緩往下垂放成「立正」姿勢。

C 做「稍息」姿勢。



8 立定抱拳  
雙腳退回原位、雙手腰間抱拳，第三式結束。

三、綜合活動：(20’)

[總結性-口頭評量]：

- 1、能平穩的完成 8-10 等動作連續動作。
- 2、完成 1-14 套路等動作。

～～第 7-8 節結束～～