

(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	英語協同教師 - 李珮綺
學習對象	六六年級下學期	學習節次	8 節課(40 分鐘/節)
學習內容	體育領域 d. 防衛性運動 Bd-III-1 武術組合動作與套路		
學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。		
學習目標	(一)經由傳統武術的學習，激發學生對傳統武藝的興趣。 (二)熟練武術技術動作要領，鍛煉全身筋骨素質；培養由技入道的肢體訓練與心性修練。(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。		
教學方法	講述、觀察、示範教學、討論。		
教學資源			
學科英語詞彙	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		
學科英語句型(視教材內容)			
<b>教學主題一：簡易拳術 1-4</b>			教學資源
It's time for our P.E. class . Class leader . Get the classmates to gather together.Warming up exercise. Today we are going to run _____ lap(s).  一、引起動機：(5") 舉例武打明星。 * Do you know what Martial arts is ? * Who knows <u>Ip Man</u> (葉問)?			評量  實體評量

\* Ip Man was a Chinese martial artist and a grandmaster of the martial art Wing Chun Kuen (咏春拳) .

\* Who knows “ Bruce Lee” (李小龍)?

\* Ip Man was Bruce Lee's teacher.

2、 發展活動：25’

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.

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。

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”

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 fist up when the hands in.

(3) Keep your fist down when hands out.

(4) Ready go . (practice 5 times) (Teacher will call in and out when doing the punches.)

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。

\*Let's have the three basic positions of martial art.

First, make a fist.

Second is to make a bow stance.

Third is to make a horse stance.

-Let's cool down your body. And take a deep breath. (breath in / out)

-Attention! It's time for a break. See you next time. Goodbye~

~~ 第 1-2 節結束 ~~

教學主題二：簡易拳術 4-7	教學資源	評量
<p>*It's time for our P.E. class . Class leader . Get the classmates to gather together.Warming up exercise. Today we are going to run _____ lap(s).</p> <p>一、引起動機：(5") 請問學生武術你會聯想到什麼?</p> <p>*What do you think of martial arts? * Show me fist in / fist out . * Show me bow stance / horse stance.</p> <p>3、發展活動：(25')</p> <p>1、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。</p> <p>*Horse stance-use your right foot and heel and move to the left turn into a horse stance. *The right fist out,then the left fist in. * Horse stance</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Feet apart and bend your knees.</li> <li>2. Keep your <u>fist up</u> when <u>the hands are in</u>.</li> <li>3. Keep your <u>fist down</u> when <u>hands out</u>.</li> <li>4. Ready to go . (practice 5 times) (Teacher will call in and out when doing the punches.)</li> </ol> <p>2、第五式勾擗撐掌：承上式，步子向右轉，回復成原來的右弓步。同時身腰向右擗轉，右掌順勢下放捏勾成勾手，向外勾擗過膀，直往身後，同時左拳變掌，向前撐擊成豎掌，指頭對齊鼻尖。</p> <p>*Back to bow stance.</p> <p>3、第六式弓步砍拳：接上式，左腳上一步成左弓步，同時身腰往左擗轉，左掌順腰勁拉回腰際抱拳前砍於胸前，右肘微屈。</p> <p>*Bow stance with left fist out.</p> <p>4、7.第七式上架頂肘</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(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，左肘微彎向前上方擗撐上臂向外成「反拳」，上架過頂。</li> </ol> <p>*Horse stance with your left hand block.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(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。</li> </ol>		實體評量

<p>*Bow stance with your right hand block.  *Single punch.  1. One hand out in front and one hand on your side.  2. Switch from left to right .  *Double punch.  *Three punches.  * Four punches.</p> <p>三、綜合活動：(10')</p> <p>【總結性－實體評量】：</p> <p>1、能平穩的完成 4-7 等動作連續動作。</p> <p>*Let's practice with what we have learned.  -Let's cool down your body. And take a deep breath. (breath in / out)  -Attention! It's time for a break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 3-4 節結束 ~~</p>		
<p>教學主題三：拳術連續動作</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>*It's time for our P.E. class . Class leader . Get the classmates to gather together.Warming up exercise.  Today we are going to run _____ lap(s).</p> <p>一、引起動機：(5")  請問學生上堂課我們學了哪招式？</p> <p>發展活動：(30')</p> <p>1、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.</p> <p>2、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 .</p> <p>3、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</p>		<p>實體 評量</p>

<p>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。</p> <p>* Bow stance. * Bend your right knee and left leg back. * left hand out.</p> <p>4、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。</p> <p>* Horse stance. * Fist in ( in) * Fist out (punch).</p> <p>5、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，向外勾擄過膀，直往身後，同時左拳變掌，向前擄擊成豎掌，指頭對齊鼻尖。</p> <p>* Bow stance on the right. * Turn to your right. * left hand out. (punch)</p> <p>6、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。</p> <p>三、綜合活動：(10')</p> <p>【總結性－實體評量】： 能平穩的完成連續動作等動作連續動作。</p> <p>-Let's cool down your body. And take a deep breath. (breath in / out) -Attention! It's time for a break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~~ 第 5-6 節結束 ~~</p>		
<p>教學主題四：武術遊戲</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>*It's time for our P.E. class . Class leader . Get the classmates to gather together.Warming up exercise. Today we are going to run _____ lap(s).</p> <p>一、引起動機：(5") 教師提出上週課程時，做的，讓學生回憶做動作時的狀況。</p> <p>發展活動：(25')</p> <p>武術播臺</p> <p>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。</p>		<p>口頭評量</p>

**\*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 divide 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 is different from group 1.**

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

引導三、綜合活動：(10')

**【總結性－口頭評量】：**

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?**

-Let's cool down your body. And take a deep breath. (breath in / out)

-Attention! It's time for a break. See you next time. Goodbye~

~~ 第 7-8 節結束 ~~