

課程主題： 身手矯健的小小武者

教學對象： 頭屋國小二年級學生

教學時間： 可分為 3 節課，每節 40 分鐘

教學目標：

- **認知：** 認識國舞中拳、掌、馬步、弓箭步的基本名稱與形態。
- **技能：** 學習正確地做出拳、掌、馬步、弓箭步的基本動作，並注意身體的穩定性與協調性。
- **情意：** 培養對傳統文化藝術的興趣，並體驗肢體運動的樂趣。
- **專注力與紀律：** 學習在練習過程中保持專注與遵守秩序。
- **合作：** 在集體練習和遊戲中學習互相配合。

教學活動設計：

第一節：認識與體驗基本手型

1. 引起動機 (10 分鐘)：

- 老師可以播放一些傳統武術或舞蹈表演的片段，讓孩子們初步感受其力量與美感。
- 提問：「小朋友，你們看過武術表演嗎？他們的手和腳是怎麼動的呢？看起來是不是很有精神？」引導孩子們對傳統武術產生興趣。
- 簡單介紹今天我們要學習的四個基本動作：拳頭、手掌、馬步、弓箭步，並展示相關的圖片或老師親身示範。

2. 發展活動一：我的小拳頭 (15 分鐘)：

- **動作講解：**
 - 老師清楚地講解握拳的方法：手指彎曲握緊，拇指扣在食指和中指的第二指節。
 - 強調握拳時要有力，但不要過於僵硬。
- **動作練習：**
 - **空拳練習：** 帶領孩子們一起練習握拳和鬆開的動作，可以配合簡單的節奏或口令。
 - **方向練習：** 練習向前、向旁、向上、向下出拳的動作，注意身體的穩定。
 - **遊戲：** 「打蚊子」遊戲，老師喊出不同方向的「蚊子」，孩子們朝該方向輕輕揮拳。

3. 發展活動二：溫柔的手掌 (15 分鐘)：

- **動作講解：**
 - 老師講解手掌的形態：手指自然伸直併攏，拇指自然張開。
 - 強調手掌要放鬆，展現柔和的感覺。
- **動作練習：**
 - **推掌練習：** 練習向前、向旁、向上、向下推掌的動作，感受手掌的力量和延伸。
 - **撥掌練習：** 練習左右撥掌的動作，模擬撥開東西的感覺。
 - **遊戲：** 「推開雲朵」遊戲，老師想像前方有不同的雲朵，孩子們用手掌輕柔地將雲朵推開。

4. 綜合活動 (5 分鐘)：

- 請孩子們輪流展示他們握的拳頭和伸出的手掌。
- 老師給予個別指導和鼓勵。

第二節：穩如泰山的馬步與弓箭步

1. 引起動機 (5 分鐘)：

- 回顧上一節課學習的拳和掌。
- 提問：「小朋友，我們的手很有力氣，那我們的腳要怎麼站才穩呢？」引導到下半身動作的學習。

2. 發展活動一：穩穩的馬步 (20 分鐘)：

- **動作講解：**
 - 老師清楚地講解馬步的要領：雙腳打開約肩膀的兩倍寬，膝蓋彎曲，大腿與地面平行（盡量，依孩子能力調整），身體重心在兩腿之間，背部挺直。
 - 強調馬步要穩，像騎馬一樣。
- **動作練習：**
 - **原地練習：** 帶領孩子們一起練習馬步的站立和起身的動作，注意膝蓋不要超過腳尖。

- **高低變化：**練習馬步的高低變化，感受腿部肌肉的用力。
- **移動練習（簡化）：**嘗試在保持馬步的姿勢下，緩慢地左右移動。
- **遊戲：**「小馬兒站好」遊戲，老師發出指令（例如：站高一點、蹲低一點），孩子們做出相應的馬步高度。

3. 發展活動二：銳利的弓箭步（15 分鐘）：

○ 動作講解：

- 老師講解弓箭步的要領：一腿向前彎曲成 90 度，膝蓋與腳踝對齊；後腿伸直，腳跟踩地；身體挺直，重心在前腿。
- 分別講解左弓箭步和右弓箭步。
- 強調弓箭步要有力，像射箭一樣。

○ 動作練習：

- **原地練習：**帶領孩子們一起練習向前跨步和收回的動作，注意前後腿的彎曲和伸直。
- **方向練習：**練習向不同方向（前、旁）做出弓箭步。
- **遊戲：**「小小射箭手」遊戲，老師發出指令（例如：向左射箭、向前射箭），孩子們做出相應的弓箭步姿勢，並模擬拉弓射箭的動作。

4. 綜合活動（5 分鐘）：

- 請孩子們輪流展示他們站的馬步和弓箭步。
- 老師注意孩子們的姿勢是否正確，並給予指導。

第三節：基本動作組合與小小套路

1. 引起動機（5 分鐘）：

- 回顧前兩節課學習的拳、掌、馬步、弓箭步。
- 提問：「小朋友，我們學了這麼多厲害的動作，可以把它們組合起來嗎？」引導孩子們進行動作的串聯。

2. 發展活動三：基本動作組合練習（20 分鐘）：

- **組合一：**馬步 + 向前出拳（左右手輪流）
- **組合二：**弓箭步（向前）+ 推掌（向前）
- **組合三：**馬步 + 左右撥掌
- 老師可以先示範組合動作，然後帶領孩子們一起練習，注意動作的流暢性和節奏感。
- 可以配合簡單的音樂或口令來增加趣味性。

3. 發展活動四：我的小小套路（10 分鐘）：

- 將孩子們分成小組，鼓勵他們運用今天學到的四個基本動作，設計一個簡單的四到六個動作的小套路。
- 老師可以提供一些動作順序的範例，但鼓勵孩子們發揮創意。
- 給予小組一些時間進行練習。

4. 綜合活動（5 分鐘）：

- 邀請各小組輪流展示他們設計的小小套路。
- 老師給予鼓勵和肯定，著重於孩子們的參與和創意。

教學評量：

- 觀察學生學習基本動作的正確性與積極性。
- 評估學生在組合練習和創作套路中的參與度和創意。
- 鼓勵學生互相欣賞和學習。
- 老師可以記錄學生的學習進展，並給予個別化的指導。

注意事項：

- 在進行動作練習時，務必注意學生的安全，確保場地寬敞平坦。
- 講解動作要清晰易懂，並多做示範。
- 動作練習的強度要適中，並注意讓孩子們適時休息。
- 鼓勵孩子們盡力嘗試，不要過於追求動作的完美。
- 營造輕鬆愉快的學習氛圍，讓孩子們在玩樂中學習。