

教案示例

項目	國術教導-唐詩功夫	教材難易度	<input checked="" type="checkbox"/> 簡單(低)	<input type="checkbox"/> 普通(中)	<input type="checkbox"/> 挑戰(高)
單元名稱	唐詩功夫-憫農詩	階段	國小一~二年級	時間	360 分鐘共 9 節
單元目標	<p>一、單元目標：</p> <p>(一)認知方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識國術的由來。 2.明瞭東、西方武術文化上的差異。 3.了解功夫動作中每一個招式的意涵。 4.體會武術與詩詞的結合意義。 <p>(二)技能方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 5.培養學生正確肢體操作與正確呼吸的運動模式。 6.開發學生律動協調與正確的保護自我技巧。 7.學會武術中每一個招式的標準動作與運用技巧。 <p>(三)情意方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 8.養成遵守課堂規矩的精神。 9.增進堅毅忍耐沉著的能力。 10.塑造穩重且謹慎的人格。 11.培養鑑賞肢體動作藝術美感的能力。 12.藉著內容學習珍惜與感恩的美德。 13.對團隊組織有責任榮譽感。 <p>二、具體目標與能力指標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1 了解何謂國術。(語 B-1-2-10-2) 1-2 體會武術的精神。(語 B-2-2-5) 2-1 知道東、西方武術文化的差別。(健 7-1-1-3) 3-1 可區分武術中的基本技巧招法。(語 B-2-2) 3-2 能說出招式的要領。(健 4-1-1-1) 4-1 背誦出「憫農詩」的內容。(語 C-1-1-3-1) 				

<p>4-2 認識拳術與「憫農詩」的結合。(語 C-1-1-2-4)</p> <p>5-1 操作動作時能確實的配合呼吸。(健 3-1-1-1)</p> <p>5-2 每個動作做到完整時，要保持原本動作該有的力度。(藝 1-2-4-2)</p> <p>6-1 能跟著朗誦詩詞的節奏打拍子。(藝 1-2-5-7)</p> <p>6-2 對應詩詞時將武術肢體操作與節拍結合。(健 3-2-4)</p> <p>7-1 熟練馬步、弓箭步互換的步法操作。(健 3-1-4-2)</p> <p>7-2 學會「憫農詩」的唐詩功夫動作組合。(健 4-1-3-1)</p> <p>8-1 集合時迅速確實並且完成整隊動作。(人 1-1-2-5)</p> <p>8-2 授課時學生能遵守秩序。(社 6-2-3-5)</p> <p>8-3 認真學習並且遵守老師的要求。(語 B-1-2-1-1)</p> <p>9-1 每個招式做到時可以堅持忍耐，超越極限。(健 4-2-2-1)</p> <p>9-2 反覆操作練習時不會表現出不耐煩。(健 4-2-1-9)</p> <p>10-1 循規蹈矩的練習不會追求速成。(健 3-1-5-5)</p> <p>10-2 能夠大方地演練自己所學到的技術。(藝 3-1-5-5)</p> <p>10-3 謹慎的操作每個招式，情緒能夠不受訓練過程而起伏。(健 1-2-2-2)</p> <p>11-1 欣賞動作，並懂得鑑賞正確的招式。(藝 2-1-6-3)</p> <p>11-2 分組觀摩時勇於適度地給予評鑑。(健 3-3-1-9)</p> <p>11-3 對於表演結束者給予應有的掌聲。(健 4-3-5-1)</p> <p>12-1 從訓練過程中體會農夫的辛苦並且懂得珍惜。(健 1-1-4-1)</p> <p>12-2 每一次訓練可以更加進步，動作結構完整。(健 3-3-3-2)</p> <p>13-1 每個小組團隊可以有責任感的完成學習過程。(社 5-4-4-5)</p> <p>13-2 各組相互觀摩時，樂於爭取更好的表現。(健 6-3-1-1)</p>					
教學資源		麥克風、手提音響、音樂撥放器、踢腿訓練靶、打擊訓練靶			
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
5'	<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師準備：</p> <p>1. 熟悉教材內容。</p> <p>2. 準備教具：麥克風、手提音響、音樂撥放器、踢腿訓練靶、</p>	<p>認識武術訓練相關器具</p>	<p>1-1-1 老師介紹這次操作的道具。</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋</p>	口述評量	<p>麥克風 1 隻</p> <p>音箱一組</p> <p>CD 撥放器或 MP3 撥放器 一只</p>

5'	<p>打擊訓練靶</p> <p>(二)學生準備：準備體育服裝。</p> <p>二、課間準備</p> <p>(一)集合整隊： 完成集合動作，並且快速迅速地完成點名；詢問學生是否有身體不適或特出狀況者做出適度調整。並且告知上課安全注意事項。</p>	<p>學生學習團隊規矩並遵守課堂相關規定</p>	<p>。</p> <p>2-1-1 教學者快速整隊並且先行告知本次課程的注意事項與基本規矩。</p> <p>2-2-1 介紹國術相關的簡易歷史與特色。</p> <p>2-2-2 詢問學員對於國術的基本認識與理解。</p> <p>2-2-3 教學者分享國術的好處並且鼓勵學生持續學習。</p> <p>2-2-4 教學者示範基本國術動作。</p>	<p>動作評量</p> <p>口述評量</p>	<p>踢腿訓練靶 2只 打擊訓練靶 2只</p>
5'	<p>(二)引起動機</p> <p>1. 教師告知學生所要上的單元是國術，先詢問大家對國術的認識，引導學生主動分享自己對國術的認識與概念。然後分享國術的簡單歷史與特色。</p> <p>。</p> <p>2. 介紹學習國術的目的與好處，強調可以防身、健身、修身與養生種種利多。老師示範簡單的國術基本動作，帶入學生進入正式的國術基本功訓練。</p>	<p>認識學習目標</p> <p>認識國術課程內容</p>			

5'	<p>三、發展活動</p> <p>(一)暖身運動： 全體整隊散開。教師配合音樂，並請同學跟隨老師做指定伸展動作，過程中教師告知學生東、西方人對『運動』的解釋有何不同，強調中華文化對運動講求的是『內運外動』，即是呼吸的運行同時加上肢體的引導，該技巧也是中華武學的運作概念。</p>	伸展肢體避免運動傷害	<p>3-1-1 根進行暖身運動（頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等）（教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實）。</p> <p>3-2-1 指導學生國術正拳、立拳、立掌、平掌、勾手等基本動作教學。</p> <p>3-2-2 指導學生國術馬步、弓箭步、獨立步、仆步、歇步等基本動作教學。</p> <p>3-2-3 指導學生完成功夫暖身操組合動作，教學者先示範完整的一次之後再請學生模仿。</p>	動作評量	
5'	<p>(二)國術操作</p> <p>1. 基本拳術操作：教師帶領學生一起操作基本拳術，並說明動作要領。</p>	國術基本拳術操作與介紹		動作評量	動作評量
5'	<p>2. 基本步法操作：介紹國術的基本步法，並且介紹其動作要領與注意事項。</p>				
5'	<p>3. 功夫暖身操律動：將拳術操作與腿法概念作結合，每一八拍做一單元，引導學生模仿學習並且實際反覆操作。</p> <p>動作如下：</p> <p>1. 馬步推掌－併步抱拳－左弓步砍掌－轉右手衝拳－併步抱拳－右弓步砍掌－轉左手衝拳－併步抱拳。</p> <p>2. 左弓步撩掌－左馬步架打</p>	練習與模仿動作		動作評量	

	<p>—併步抱拳—右弓步撩掌 —右馬步架打—併步抱拳 —獨立步舉拳—併步砸拳</p>				
5'	<p>四、綜合活動 1. 各組觀摩： 集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點</p> <p>2. 各組評鑑： 由學生嘗試講評。分享出每組示範同學的優點與值得再精進的地方。</p>	<p>評量學習成果並給予獎勵</p>	<p>4-1-1 集合學生並且分組依序演練學習成果。 4-2-1 鼓勵學生自行分析與評鑑各組同學的動作優點與需要改進的地方 4-3-1 教導者適度地給予建議並且鼓勵學生，同時針對下次上課的內容先做預習。 4-3-2 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p>	<p>學習評量表 動作評量</p>	
5'	<p>3. 老師總檢討： 根據整堂課的表現給予受試者鼓勵，與給予適度的建議，並且告知一堂課主體課程的介紹與預習。</p> <p>4. 課程結束 ----第一節結束----</p> <p>壹、準備活動 一、課前準備 (一)教師準備：</p>	<p>認識武術訓練相關器具</p>		<p>口述評量</p>	
5'	<p>1. 熟悉教材內容。 2. 準備教具：麥克風、手提音響、音樂撥放器、踢腿訓練靶、打擊訓練靶</p>		<p>-----第一節結束-----</p>		

2'	<p>(二)學生準備：準備體育服裝。</p> <p>二、課間準備</p> <p>(一)集合整隊： 完成集合動作，並且快速迅速地 完成點名；詢問學生是否有 身體不適或特出狀況者做出 適度調整。並且告知上課安全 注意事項。</p>	學生學習團 隊規矩並遵 守課堂相關 規定	<p>1-1-1 老師介紹這次操作的道具。</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋。</p>	口述評量	
3'	<p>(二)引起動機</p> <p>1. 教師先行複習上次上課對於國術的認識，進階，同時詢問對於國文課程時是否有閱讀背誦過「憫農詩」並且鼓勵學生現場朗誦一遍，對朗誦者給予鼓勵。</p>	認識學習目標	<p>2-1-1 教學者快速整隊並且先行告知本次課程的注意事項與基本規矩。</p> <p>2-2-1 介紹國術相關的簡易歷史與特色。</p> <p>2-2-2 詢問學員對於國術的基本認識與理解。</p> <p>2-2-3 教學者分享國術的好處並且鼓勵學生持續學習。</p> <p>2-2-4 教學者示範基本國術動作。</p>	口述評量	
2'	<p>2. 背誦完後，教師引導學生先了解詩詞背後的故事與寓意，分享從詩詞當中延伸出來的武術動作，如農夫耕田與拿著扁擔的肢體操作延伸到唐詩功夫課程。</p> <p>三、發展活動</p> <p>(一)暖身運動： 全體整隊散開。教師配合音樂，並請同學跟隨老師做指定</p>	認識國術— 唐詩功夫 農詩課程內容	<p>3-1-1 根進行暖身運動（頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等）（教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實）。</p> <p>3-2-1 指導學生國術正拳、立拳、立掌、平掌、勾手等</p>	動作評量	

5'	<p>伸展動作，過程中教師告知學生東、西方人對『運動』的解釋有何不同，強調中華文化對運動講求的是『內運外動』，即是呼吸的運行同時加上肢體的引導，該技巧也是中華武學的運作概念。</p>	<p>伸展肢體避免運動傷害</p>	<p>基本動作教學。</p> <p>3-2-2 指導學生國術馬步、弓箭步、獨立步、仆步、歇步等基本動作教學。</p> <p>3-2-3 指導學生完成國術基本功組合動作，教學者先示範完整的一次之後再請學生模仿。</p>	<p>動作評量</p>	
3'	<p>(二)國術操作</p> <p>1. 基本拳術操作：教師帶領學生一起操作基本拳術，並說明動作要領。</p> <p>2. 基本步法操作：介紹國術的基本步法，並且介紹其動作要領與注意事項。</p>	<p>國術基本拳術操作與介紹</p>	<p>3-3-1 介紹唐詩功夫-憫農師的主要目的與功能性。</p> <p>3-3-2 朗誦唐詩，並且鼓勵學生解釋詩詞內容與寓意。</p> <p>3-3-3 教導者示範第一句：鋤禾日當午動作（口訣：挖土兩下稻草人）弓步劈捶—弓步劈捶—獨立步亮掌</p> <p>3-3-4 教導者示範第二句：汗滴禾下土動作（口訣：擦汗甩乾挖地瓜）弓步頂肘—翻臂甩掌—歇部刺掌</p> <p>3-3-5 教導者示範第三句：誰知盤中飧動作（口訣：畫圈端盤捧碗筷）併步上架—屈膝捧掌—併步砸捶</p> <p>3-3-6 教導者示範第四句：粒粒皆辛苦動作（口訣：扛起扁擔左右擺）馬步雙撞肘左右平靠</p> <p>3-3-7 請學生模仿，並且在過程中分享動作應用與注意事項。</p>	<p>動作評量</p>	
10'	<p>3. 「唐詩功夫-憫農詩」演練教學：</p> <p>1. 引導學生集合坐下，分享功夫演練對於未來學習與生涯規劃上的好處；接著進入唐詩功夫「憫農詩」的練習。首先教師先做示範，先讓學生坐著先學習手法，待有概念後，再全體起立教步法。從一開始學習動作，隨後開始朗誦時結合指定動作組合，最後要求學員自行朗誦加操作拳腳。</p>	<p>練習與模仿動作</p>	<p>3-3-8 引導學生分組各別自行操練，教導者利用分組練習時針對每個人的特點給予適度的調整與建議。</p>	<p>動作評量</p>	

5'	<p>2. 分組練習： 教師前方反覆帶領數次後，引導學生分組自行演練。各組帶開練習同時；教師要走動到各組個別動作指導並且針對個人學習能力做適度的調整強度與動作標準要求。</p>				
5'	<p>四、綜合活動</p> <p>1. 各組觀摩： 集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點</p> <p>2. 各組評鑑： 由學生嘗試講評。分享出每組示範同學的優點與值得再精進的地方。</p>	<p>評量學習成果並給予獎勵</p>	<p>4-1-1 集合學生並且分組依序演練學習成果。</p> <p>4-2-1 鼓勵學生自行分析與評鑑各組同學的動作優點與需要改進的地方</p> <p>4-3-1 教導者適度地給予建議並且鼓勵學生，同時針對下次上課的內容先做預習。</p> <p>4-3-2 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p>	<p>學習評量表 動作評量</p>	
5'	<p>3. 老師總檢討： 根據整堂課的表現給予受試者鼓勵，與給予適度的建議，並且告知一堂課主體課程的介紹與預習。</p> <p>4. 課程結束</p> <p>----第二、三、四、五、六、七、八、九節結束----</p>		<p>----第二、三、四、五、六、七、八、九節結束----</p>	<p>口述評量</p>	

影 音 內 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://www.youtube.com/watch?v=mxczK1HAhFs 2. https://www.youtube.com/watch?v=rB9Beu-7dsA 3. https://www.youtube.com/watch?v=u1d82LMJVxU 4. https://www.youtube.com/watch?v=0pX3sEK3_kY 5. https://www.youtube.com/watch?v=meHCyChhuD8 6. https://www.youtube.com/watch?v=w4EpQ_rUDJM 7. https://www.youtube.com/watch?v=zLLDP6yR92Y 8. https://www.youtube.com/watch?v=28uaCtkMzwk 9. https://www.youtube.com/watch?v=0DZQgaawkQM 10. https://www.youtube.com/watch?v=kg-9UNEGQKw 11. https://www.youtube.com/watch?v=vMu-1KcF7zc 12. https://www.youtube.com/watch?v=rq1HywcArD8 13. https://www.youtube.com/watch?v=d-3Cjilo4qE 14. https://www.youtube.com/watch?v=yLkMx8Z4Xfg 				
介 紹 網 頁	http://blog.udn.com/wulink/article https://www.facebook.com/wulink				

