



創意教案武術九宮格



桃園北勢國小

全校人數 1048人

教案提供 彭偉群教

目的

1. 培養團隊互助。
2. 加強速度敏捷度。
3. 加強注意力、手眼協調及視覺移動。
4. 練習基本體能。
5. 認識兵法攻防。

由來

透過武術基本動作與圈叉井字遊戲做結合。一連串身體素質訓練與遊戲創作出『武術九宮格』，讓課程變得活潑生動。

人數

每組5人
分為4組進行對抗

需求

- a. 安全地墊
- b. 圓形椎盤紅白各3
- c. 標示圈×9
- d. 爆發力訓練架×10
- e. 跳繩×2
- f. 短兵器×2
- g. 重力球2kg×2

規則

1. 分兩組進行對抗賽。
2. 出發前必須先做完武術或身體素質基本動作。
3. 在九宮格上畫自己的符號，最先以垂直、水平、對角，連成一線為獲勝。

場地示意圖



武術動作
單拍腿×10



武術器械 刺劍×10



立定跳過
障礙落馬步



跑至九宮格區 放置各組圓盤



跑回起點



更換第二組 進行以上關卡



勝負確定



注意：武術動作及相關道具都可創意更換成別的動作及物品。