



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

學部	☐ 中學部 ☒ 小學部
項目名稱	潛能—武術隊(小學部)
上課日期	由 2025 年 9 月 16 日 至 2026 年 5 月 29 日 ☐ 逢週一 ☒ 逢週二 ☐ 逢週三 ☐ 逢週四 ☒ 逢週五 ☐ 逢週六
上課時間	☒ 星期二下午：16:40 至 17:40 ☒ 星期五下午：16:00 至 18:00
負責導師	校外導師(林嘉誠)
課程簡介	以專業的學校武術隊伍規格來訓練學生，逐步引導學生進入狀態。我們以「努力終能得到，付出即可進步，貢獻體現價值」的正面思想作為教學方針，並通過團隊比試和演練來培養學生的身體和意志。這樣能夠使學生以更立體的樂觀心態認識自己、學習和積極參與校內外的各種表演和比賽。 在知識和技術方面，學生將學習中國武術世界通用的禮儀、力量的運用和技巧、速度和穩定的控制方法，以及精、氣、神如何影響日常生活的各個層面。我們通過學習武術套路來擴展學生的運動素養並提升他們的適應能力。具體包括： 拳法、手法：直拳、平拳、拋拳、擲拳、掛拳、蓋拳、虎爪、推掌、切掌、合掌、擺掌、花掌、按掌等。 步法、腿法：弓步、馬步、騎龍步、跨步、拖步、偈步、虛步、正踢、側踢、飛踢、擺腿、鞭腿、彈腿、登腿、掃腿、側踹腿、后撩腿、裡合腿、外擺腿等。 各兵器用法：刀、槍、劍、棍、旗、圈、雙刀、大刀、扑刀等。 武術套路：國際少年規定南拳、原國際競賽南拳、國際初級長拳，八極拳、虎拳、地龍拳、壯拳、醉拳、初級刀術、初級劍術、初級槍術、初級棍術、南刀、南棍、南槍、二路苗刀、春秋大刀等。 此外，根據比賽和表演的需要，學生還將進行音樂編排和集體項目的訓練，以供演出使用。
目的	1. 武術隊的每位同學都應至少擁有一套令他們值得驕傲的表演項目，並能夠隨時隨地演出。 2. 參與澳門學界武術比賽 3. 在校內至少做一場精彩絕倫，使每一位武術隊同學銘記在心，為自己感到驕傲的演出。如才藝表演日。



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

內容(大綱)	2025/2026 學年(或因比賽/表演前練習而調整教學主題)			
	週次	主題	週次	主題
	第 1 週	規範訓練共識	第 2 週	選出突出的隊長
	第 3 週	確立所練的項目	第 4 週	全力的訓練
	第 5 週	錯誤的糾正	第 6 週	加插集體項目
	第 7 週	既獨立亦團體	第 8 週	評估訓練快慢
	第 9 週	再規範加深共識	第 10 週	選出輔隊
	第 11 週	再選另一輔隊	第 12 週	全力準備比賽
	第 13 週	全力準備比賽	第 14 週	全力準備比賽
	第 15 週	賽後自我評估	第 16 週	基礎的再訓練
	第 17 週	基礎的再訓練	第 18 週	基礎的再訓練
	第 19 週	共識的再深化	第 20 週	重選隊長
	第 21 週	全力的訓練	第 22 週	全力的訓練
	第 23 週	全力的訓練	第 24 週	學習新的項目
	第 25 週	全力的訓練	第 26 週	全力的訓練
	第 27 週	全力的訓練	第 28 週	學習新的項目
	第 29 週	全力的訓練	第 30 週	全力的訓練
	第 31 週	全力的訓練	第 32 週	全力的訓練
	第 33 週	全力的訓練	第 34 週	全力的訓練
收生準則	武術隊會從餘暇活動 - 武術班中篩選出精神面貌和身體素質良好的學生，篩選時會參照餘暇班的評分表及對自我表現有要求及良好的訓練態度，讓相關學生參與選材活動，其收生的參照條件如下： 1) 是否積極 2) 是否團結 3) 是否願意挑戰 4) 是否願意改變 備註：經甄選後的學生在參與課堂的過程中，未經校方審批，不允許學生隨意退出。			
其 他	自備武術項目的衣服，可向導師查詢。			