



2026/2027 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
上課日期	由 2026 年 9 月 15 日 至 2027 年 5 月 28 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	以學校武術隊訓練模式為基礎，透過有系統的武術訓練，逐步提升學生的身體素質、武術技術、表演能力及意志品質。課程以「努力終能得到，付出即可進步，貢獻體現價值」作為正面教學理念，鼓勵學生在持續訓練中建立自信，培養堅毅、守紀、積極及勇於挑戰的態度。 在知識及技術方面，學生將學習中國武術的基本禮儀、動作規範、力量運用、速度控制、身體穩定性及精、氣、神的展現。課程會透過基本功、套路練習、團隊演練及表演訓練，幫助學生提升身體協調、柔韌度、爆發力、節奏感及舞台表現力。 課程內容包括拳法、手法、步法、腿法及不同兵器的基礎訓練，例如直拳、平拳、推掌、切掌、弓步、馬步、虛步、正踢、側踢、彈腿、蹬腿等基本動作；亦會因應學生能力及訓練進度，安排刀、槍、劍、棍、旗、圈等器械訓練。學生亦有機會接觸不同武術套路，如長拳、南拳、刀術、劍術、槍術、棍術及其他傳統套路，從中擴展運動素養，提升身體控制及適應能力。 此外，課程會配合校內外表演及比賽需要，進行集體項目訓練、音樂編排及舞台走位練習，讓學生能在團隊中互相配合，展現訓練成果。透過持續參與訓練、表演及比賽，學生不但能提升武術水平，亦能學習面對挑戰、突破自我，並在舞台及賽場中建立成就感和自豪感。
目的	1. 培養學生對中國武術的興趣，認識武術禮儀、文化精神及基本訓練要求。 2. 透過基本功、拳法、手法、步法、腿法及套路訓練，提升學生的武術技術及身體素質。 3. 發展學生的柔韌度、協調能力、爆發力、平衡感、節奏感及身體控制能力。 4. 透過兵器及套路練習，擴展學生的武術學習經驗，提升其專項能力及表演技巧。 5. 配合校內外表演及比賽安排，訓練學生的舞台表現力、臨場發揮及團隊配合能力。 6. 鼓勵每位學生建立屬於自己的武術展示項目，讓學生能展現個人特色及訓練成果。 7. 培養學生堅毅、自律、守紀、尊重他人及勇於面對挑戰的良好品格。 8. 透過團隊訓練、集體演練及公開展示，提升學生的團隊精神、歸屬感及自信心。



2026/2027 學年 潛能發展項目 - 招生章程

內容(大綱)	2026/2027 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	- 具武術學習基礎者(至少 1 年相關經驗或曾參與武術餘暇班)； - 對武術訓練有興趣，願意參與套路、表演及比賽訓練。 - 具基本身體協調、柔韌度、力量及模仿能力。 - 具良好訓練態度、紀律及團隊合作精神。 - 能接受導師指導，願意挑戰及改善動作。 - 透過武術套路動作及身體素質測試進行甄選。			
	備註： (1) 甄選對象包括老師推薦及自薦的學生。詳見「潛能班甄選說明及注意事項(小學部)」。 (2) 自薦學生須按報名表提交與項目相關的學習經驗資料，並按收生準則參與甄選。 (3) 錄取時會按甄選表現、學習態度、該潛能班名額及梯隊發展需要作綜合考量。			
評分準則	- 全學年出席率達 90%或以上。 - 全學年參與校外比賽至少 1 次。 - 全學年參與校內演出至少 1 次。 - 基本功及套路動作等專項評分達 80 分或以上。 - 課堂紀律、學習態度及訓練投入程度達到要求。 - 連續兩年參與同一潛能並達標者，即可記錄於成績表中。			
其 他	自備武術項目的衣服，可向導師查詢。			