



2026/ 2027學年餘暇活動章程

學部	中學部
餘暇活動資料	
活動名稱	武術
對象年級	初一至高三
上課時間	星期六09:00-10:30
上課地點	校內
每位學生材料費	\$0
材料費包含之內容	/
學生上課需要自備的物品	/
教學目標	1. 培養學生對武術的興趣； 2. 基本身體能力：肌力與爆發力、柔軟度、協調與敏捷性、平衡感及心肺耐力； 3. 掌握武術套路的基本功和武術入門套路。
內容簡介	1. 課程的熱身環節以較輕鬆的身體協調性練習開始； 2. 學習武術基本功（手型與手法、步型與步法、腿法、腰功等）； 3. 學習武術初級套路：五步拳以及華拳。
課程預期成效	1. 參與學生可以掌握武術基本功（透過觀察檢視）； 2. 符合武術項目要求的身體能力有所提升（透過觀察檢視）； 3. 五步拳以及華拳（透過學生獨自演練或比賽檢視）。
備註	