



2026/2027 學年餘暇活動章程

中國武術班



教學目標

1. 透過武術訓練，提升學生的身體協調性、柔軟度及基本體能。
2. 讓學生認識武術基本禮儀，掌握基本手型、步型、腿法及簡單動作。
3. 培養學生對中國武術的興趣及良好的學習態度，為武術隊發掘及儲備具潛質的學生。
4. 培養學生的自信、專注力、紀律性及堅持不懈的精神。

內容簡介

1. 武術基本禮儀及課堂常規。
2. 武術基本功訓練，包括基本手型、手法、步型、步法、腿法及柔韌性練習。
3. 配合學生的學習進度，教授簡單武術組合及入門套路，逐步提升學生的身體協調及動作掌握能力。

課程預期成效

1. 學生能掌握基本武術禮儀及課堂常規。
2. 學生能完成基本手型、步型、腿法及簡單武術組合。
3. 學生的身體協調性、柔軟度及動作控制能力有所提升。
4. 學生能建立對中國武術的興趣，並為日後進一步參與武術訓練奠定基礎。

學生上課需要自備的物品

白色運動鞋、學校運動服、水樽及毛巾。