



2026/2027 學年餘暇活動章程

武術班



教學目標

1. 培養學生對中國武術的興趣，讓學生認識武術的基本特色及學習要求。
2. 透過武術訓練，提升學生的柔軟度、協調性、敏捷性、平衡感及基本體能。
3. 讓學生掌握基本手型、手法、步型、步法及腿法等武術基本功。
4. 學習簡單武術套路，培養學生的動作控制、專注力及堅持練習的態度。
5. 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。

內容簡介

1. 透過熱身、伸展及身體協調練習，幫助學生做好運動準備，提升身體靈活性及協調能力。
2. 學習武術基本功，包括手型與手法、步型與步法、腿法、腰部動作及基本身體控制等。
3. 透過分解動作及組合練習，逐步提升學生對武術動作的掌握及連貫能力。
4. 學習入門武術套路，讓學生初步掌握完整套路的動作及節奏。

課程預期成效

1. 學生能掌握基本手型、手法、步型、步法及腿法等武術基本功。
2. 學生的柔軟度、協調性、敏捷性、平衡感及基本體能有所提升。
3. 學生能按次序完成入門套路的主要動作。
4. 學生能提升動作的連貫性及身體控制能力，並建立對武術學習的興趣。
5. 學生能在訓練過程中培養專注、守紀律及堅持練習的態度。

學生上課需要自備的物品

水樽及毛巾。