

學校體育推廣計劃 — 章別獎勵計劃

〈 武 術 〉

目 的： 提高全港青少年對學習武術的興趣，並使武術運動普及化。

- 章別種類：
1. 武術章別計劃共分一至十級
 2. 測試內容

章別	項目	評核標準
第一級	手型—拳、掌、勾 步型—弓步、馬步、虛步、仆步、歇步 手法—衝拳、推掌、勾手	每級別均設套路，如第一級共有 11 個動作，考生需在 50% 以上動作取得達標(即 6 組動作)，方能通過評核測試。
第二級	腿法—彈腿、蹬腿、正踢腿、側踢腿、外擺腿、里合腿	
第三級	腿法—擊響外擺腿、擊響里合腿、單拍腿、連環單拍腿、側踹腿	
第四級	動作組合的練習—彈腿衝拳、蹬腿推掌、提膝平衡接仆步穿掌、翻腰	
第五級	五種步型的組合(五步拳)—拗弓步衝拳、彈腿衝拳、馬步架打、歇步蓋打、提膝穿掌、仆步穿掌、虛步挑掌、併步收掌	
第六級	動作組合、腿法、跳躍的練習仆步掄拍、後掃腿、大躍步前穿	
第七級	助跑踏跳動作的練習騰空飛腳的助跑踏跳、旋風腿助踏跳、騰空擺蓮弧形縱步助跑、旋子轉身插步助跑	
第八級	騰空跳躍腿法(一) 騰空飛腳、旋風腿	
第九級	騰空跳躍腿法(二) 騰空擺蓮腿、旋子	

3. 評級標準
 1. 所有參加者必須由第一級別開始測試、通過後才可報考第二級別，如此類推。
 2. 章別的第一至九級適用於學校體推廣計劃中的外展教練武術訓練課程(初班課程以章別一至五級為課程大綱，中班課程以章別六至七級為課程大綱，高班課程以章別八至九級為課程大綱)，教練將於課程完結前根據各級章別的測試內容為學員進行技術評核，成績達標的學員將獲推薦報名考取有關章別，詳情請參閱下列參加辦法。
 3. 若學員有興趣參加香港武術聯會的青少年武術章別計劃考核，可向香港武術聯會查詢。

費 用： 章別每級 \$ 30。(由香港武術聯會收取之報名費)

**獎 勵/
參加辦法：**

1. 參加學校體育推廣計劃中之外展教練武術訓練班的學員，教練會為學員於課堂期間安排技術測試，技術達一定程度的學員，由教練推薦參加由香港武術聯會主辦的「青少年武術章別計劃」測試日，正式考取有關章別。
2. 香港武術聯會每年會定期舉行「章別獎勵計劃」測試日。歡迎有興趣人士報名參加，詳情可瀏覽香港武術聯會網頁(www.hkwushuu.com.hk)及下載報名表格，填妥表格後連同報名費用 30 元支票，抬頭書「香港武術聯會有限公司」，寄回該會辦事處。
3. 首次參加「青少年武術章別計劃」人士將獲總會頒發章別證書一張，考核合格後由總會蓋印確認。各級合格者可獲香港武聯會頒發武徽章，考取十級者可獲發證書。

查詢(1)： 康樂及文化事務署
地 址： 沙田排頭街一至三號康樂及文化事務署總部一樓學校體育推廣小組
電 話： 2601 7602 **傳 真：** 2684 9076
網 址： www.lcsd.gov.hk **電 郵：** ssp@lcsd.gov.hk

查詢(2)： 香港武術聯會
地 址： 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1017 室
電 話： 2504 8226 **傳 真：** 2557 5539
網 址： www.hkwushuu.com.hk

備註： 「青少年武術章別計劃」由香港武術聯會統籌及發展

武術技術要點

一、手型

1. 拳

要求要點：拳緊握，拳面平，直腕。拳之各部名稱。

拳眼，拳背，拳面，拳心，拳輪



2. 掌

要求要點：掌心開展，豎指併攏。掌之各部名稱。

指尖，掌背，拇指關，小指側，掌外沿，掌心，掌根

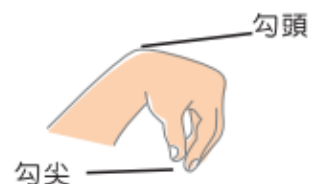


3. 勾

要求要點：

屈腕抬頂。勾之各部名稱。

勾頭，勾尖



二、步型

1. 弓步

要求要點：

頭正頸直、挺胸塌腰、前腿弓，後腿繃；沉髖、落腎、前腳同後腳成一直線。



2. 馬步

要求要點：

頭正頸直、挺胸塌腰、腳跟外蹬，頭向前不要超過膝蓋。



3. 虛步

要求要點：

挺胸塌腰、虛實分明。虛步可分為高、中、低三種，支撐後腿立直為高虛步，支撐後腿下蹲四十五度為中虛步，支撐後腿半蹲為低虛步。



4. 仆步
要求要點：
挺胸塌腰、沉髖、直腰。



5. 歇步
要求要點：
挺胸塌腰、兩腿靠攏並緊貼。



三、手法

1. 衝步
要求要點：
a) 挺胸、收腹、立腰。
b) 出拳快速有力，力達拳面，做好擰腰，順肩，急旋前臂的動作，側衝、上衝要求相同，惟方向不同。



2. 推掌
要求要點：
a) 挺胸、收腹、立腰、出拳快速有力，力達掌根，有寸勁。
b) 出拳快速有力，力達拳面，做好擰腰，順肩，急旋前臂的動作，側衝、上衝要求相同，惟方向不同。



3. 勾手



四、腿法(一)

1. 彈腿
要求要點：
挺胸直腰、腳面繃直、收髖、彈踢有力。



2. 蹬腿
要求要點：
挺胸直腰、腳面繃直、收髖、彈踢有力。



3. 正踢腿
 要求要點：
 挺胸、直腰、踢腿時，腳尖勾起繃落或勾起勾落。
 收髖猛收腹，踢腿過腰後加速，要有寸勁。



4. 側踢腿
 要求要點：
 挺胸、直腰、開髖、側身、猛收腹。



5. 外擺腿
 要求要點：
 挺胸塌腰、鬆髖、展髖、外擺幅度要大和要成扇形。



6. 裏合腿
 要求要點：
 挺胸直腰、鬆髖、合髖、裏合幅度要大並成扇形。



五、 腿法(二)

1. 擊響外擺腿
 要求要點：
 挺胸直腰、鬆髖、展髖、外擺幅度要大、成扇形
 和擊拍要響亮。



2. 擊響裏合腿
 要求要點：
 挺胸直腰鬆髖、合髖、裏合幅度要大成扇形和擊拍
 要響亮。



3. 單拍腿
 要求要點：
 收腹、立腰。踢腿高度過胸，擊拍腳面要準確、響
 亮。



4. 連環單拍腿
要求要點：
收腹、立腰。踢腿高度過胸，擊拍腳面要準確、響亮。

5. 側踹腿
要求要點：
挺膝、開髖、猛踹，腳外側朝上，力達腳跟。



六、動作組合的練習

1. 彈腿衝拳
要求要點：
支撐腿要穩，彈踢衝拳要有力。



2. 蹬腿推掌
要求要點：
撐腿要穩，蹬踢推掌要有力。



3. 提膝平躬衝仆步穿掌
要求要點：
左腿屈膝上提不得低於腰部，右腿支撐要平穩，獨立姿勢要表現靜止平衡，不能左搖右擺；仆步下穿掌要點均。



4. 翻腰
要求要點：
初翻時速度不要快，仰身活腰。



七、 五種步型的組合練習(五步拳)

五步拳結合五種步型、步法和三種手型編成。

預備動作：併步抱拳

a) 拗弓步衝拳：

左腳向左邊出一步，成弓步；同時左手向左平樓並收回腰間抱拳，右拳向前衝拳成平拳。目視前方。



b) 彈踢衝拳：

重心前移，右腿向前彈踢；同時左拳由腰間向前衝拳成平拳，右拳收回腰間。眼視前方。



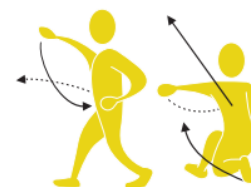
c) 馬步架打：

右腳落地向左轉體 90 度，兩腿下蹲成馬步，同時右掌變拳，屈臂上架，右拳由腰間向右衝拳成平拳。頭部右轉，目視右前方。



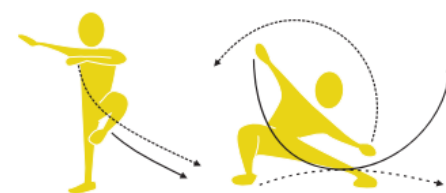
d) 歇步蓋打：

左腳向右腳後插一步，同時右拳變掌經頭上向左下蓋，掌外沿向前，身體左轉 90 度，左掌收回腰間抱拳。目視右手。上動不停，兩腿屈膝下蹲成歇步；同時左拳向前衝出成平拳，右掌變拳收回腰間。目視左拳。



e) 提膝仆步穿掌：

兩腿起立，身體左轉。隨即左拳變掌，手心向下，右拳變掌，手心向上，由左手背上穿出。同時左腿提膝，左手順勢收至右腋下。目視右手。左腳落地成仆步：左手掌指朝前沿左腿內側穿出。目視左掌。



f) 虛步挑掌：

左腿屈膝前弓，右腳蹬地向前上步，成右虛步；同時左手向上、向後劃弧成正勾手，略高於肩，右手由後向下，向前順右腿外側向上挑掌，掌指向上，高與肩平。目視前方。繼續練習，動作相同，方向相反。收勢：兩腳靠攏，併步抱拳。

