

# 學校體育推廣計劃—武術 (活動章程)

活動類別 活動摘要	運動示範 (套路)	外展教練計劃		
		非校隊訓練		
		初班	中班	高班
活動對象	小學及中學生			
內容簡介	香港武術發展介紹、套路簡介、基本動作講解、動作示範及學生參與同樂活動。	<p>課程以總會「青少年武術章別計劃」第一至五級課程為訓練大綱，內容如下：</p> <p>第一階段： 手型；步型；手法；腿法（一）及初級長拳第1路1、2段；</p> <p>第二階段： 腿法（二）；動作組合練習及五步拳；複習初級長拳第1路1、2段；</p> <p>第三階段： 五種步型組合練習及初級長拳第1路3、4段；</p> <p>第四階段： 複習初級長拳第1路3、4段；鞏固步法及五步拳練習。</p> <p>（初班課程分為4個階段，合共24堂，約一學年完成）</p>	<p>此課程是初班課程的延續訓練，學生須已完成初班課程。課程以總會「青少年武術章別計劃」第六至七級課程為訓練大綱，內容如下：</p> <p>第五階段： 複習第一至第四階段課程及動作組合；腿法、跳躍練習；初級南拳1、2段；</p> <p>第六階段： 複習第五階段課程；助跑踏跳動作練習及複習初級南拳1、2段；</p> <p>第七階段： 複習動作組合；腿法、跳躍練習；助跑踏跳動作練習及初級南拳3、4段；</p> <p>第八階段： 鞏固動作組合、腿法、跳躍練習；助跑踏跳動作練習及複習初級南拳。</p> <p>（中班課程分為4個階段，合共24堂，約一學年完成）</p>	<p>學生須已完成初班及中班課程或總會主辦的學校武術學會（初班）課程。課程以總會「青少年武術章別計劃」第八至九級課程為訓練大綱，內容如下：</p> <p>第一階段： 複習初班課程第一至第四階段課程；初級劍術1、2段；</p> <p>第二階段： 複習中班課程第五至第八階段課程；騰空跳躍腿法（一）、複習初級劍術1、2段；</p> <p>第三階段： 複習騰空跳躍腿法（一）；騰空跳躍腿法（二）；初級劍術3、4段及8式太極拳簡介；</p> <p>第四階段： 鞏固騰空跳躍腿法（一）、（二）；鞏固初級劍術3、4段及8式太極拳基本練習。</p> <p>（高班課程分為4個階段，合共24堂，約一學年完成）</p>
場地需求	有蓋操場或禮堂（面積不少於一個籃球場）			
費用	每節 380 元	每個課程 1,200 元		每個課程 1,500 元

活動類別 活動摘要	運動示範 (套路)	外展教練計劃		
		非校隊訓練		
		初班	中班	高班
由學校提供的器材	不適用	不適用		竹劍 15 至 20 支
活動時數	每節 2 小時	每個課程 6 堂，每堂 1.5 小時 (共 9 小時)		
每節/課程預算參加人數	40 人	35 人		20 人
建議活動日期/時間	星期一至星期日 上午 9 時至下午 6 時			
技術評核	不適用	章別獎勵計劃 (見活動須知 4)		
報名表格	運動示範報名表 (第 139 頁)	外展教練計劃報名表 (第 153 頁)		
報名方法	請於報名截止日期前 (見活動簡介第 5 頁「申請辦法」)，把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署，電郵地址：applicationssp@lcsd.gov.hk。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。			
活動須知	<div>1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。</div> <div>2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</div> <div>3. 為使學員有系統地完成訓練，建議學校安排學員連續參與初班、中班及高班課程。</div> <div>4. 教練會於課程完結前，根據總會制定的「青少年武術章別計劃」第一至九級章別考核標準，為參與外展教練計劃武術訓練班的學員進行技術評估。學員可直接聯絡教練或總會，自費報名參加總會主辦的「青少年武術章別計劃」測試日考取章別。詳情請參閱 <a href="https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html">https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html</a>。</div> <div>5. 參與外展教練計劃武術訓練的學校可優先參加本計劃於 2025 年舉辦的「斗外展武術比賽」，詳情將稍後公布。</div> <div>6. 如總會已應學校申請安排教練進行活動，而學校最終要求取消活動，總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用 (運動示範 210 元；外展教練計劃訓練班 420 元)，餘額由總會直接退還學校。</div> <div>7. 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。</div>			
查詢電話/網址	2601 7602 / <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html">http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html</a>			