



中國香港武術聯會  
HONG KONG, CHINA WUSHU UNION  
主辦機構



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department  
資助機構



2023/2024  
**散手**  
**散手**  
散手培訓班

**上課時間** | 逢星期六晚上7時至10時  
**上課地點** | 鯉魚門體育館-散手訓練場  
(觀塘鯉魚門徑6號, 鯉魚門市政大廈2樓)  
**參加資格** | 8-18歲、具武術基礎之青少年。

有機會加入香港武術散手代表隊, 參加本地或國際賽事, 為港爭光!

索取報名表格

- 1) 香港武術聯會(香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1017室)
- 2) 康樂及文化事務署各分區康樂事務辦事處
- 3) 香港武術聯會網頁下載 [www.hkwushu.com.hk](http://www.hkwushu.com.hk)
- 4) 查詢電郵 [hkwushu@yahoo.com.hk](mailto:hkwushu@yahoo.com.hk)

**查詢電話**  
**25048226**

FOLLOW US



WEBSITE



防身自衛

強身健體

增強自信心

培養品德

提高靈敏性

反應能力



中國香港武術聯會主辦

2023/2024 尖子武術培訓班  
章程  
(散手 - 第二階段)



康樂及文化事務署資助



- 一 活動宗旨：
  1. 透過訓練，加深學員對散手的認識。
  2. 提高學員靈敏性和反應能力。
  3. 增強學員自信心和培養品德。
  4. 防身自衛，同時亦達到強身健體之效果。
  5. 挑選有潛質之學員加入香港武術散手代表隊，加強訓練，參加本地或國際賽事，為港爭光！
- 二 課程內容：
  1. 體能訓練
  2. 散手技法：步法、拳法、腿法、摔法及攻防意識
- 三 參加資格：凡 8-18 歲、具 2 年武術基礎優先，並通過測試。
- 四 費用：每年度分兩階段上課，每一階段有 15 課；每階段為港幣**\$340**。
- 五 上課地點：鯉魚門體育館-散手訓練場  
(九龍觀塘鯉魚門徑 6 號 鯉魚門市政大廈 2 樓)
- 六 報名辦法：
  1. 填妥報名表格；連同**\$340**劃線支票（支票抬頭“香港武術聯會有限公司”，背面寫上學員姓名）。
  2. 必須連同已貼上**\$2.2** 郵票及寫上學員姓名及地址之回郵信封兩個。
  3. 一併寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1017 室。信封面請註明“尖子-散手”。
- 七 備註：
  1. 學員需穿著指定武術制服(T 恤)上課(於武聯購買)。  
售賣時間：星期一至五下午 2:30-5:30；  
星期六上午 10:00-12:30；公眾假期休息。
  2. 上述內容，本會有權按實際情況更改。
- 八 查詢：中國香港武術聯會 電話：2504 8226 傳真：2577 5399  
電郵：hkwushuu@yahoo.com.hk 網址：www.hkwsuhuu.com.hk  
地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1017 室



中國香港武術聯會 主辦

# 2023/2024 尖子武術培訓班

## 章程

### (散手 - 第二階段)



康樂及文化事務署 資助

(此表格可自行影印使用)

主辦機構專用	
不接納原因：	<input type="checkbox"/> 已滿額 <input type="checkbox"/> 年齡不合 <input type="checkbox"/> 資料不全
支票號碼：	
收據號碼：	

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

性別：\_\_\_\_\_ 出生日期：\_\_\_\_\_ 日/ 月/ 年 身份證號碼：\_\_\_\_\_

電話：(日) \_\_\_\_\_ (夜) \_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

地址\*\*：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人姓名\*\*：\_\_\_\_\_ 聯絡電話\*\*：\_\_\_\_\_  
(\*必須填寫)

### 上課時間表：(共 15 課)

班號	日期 (2023-2024 年)	星期	時間
SS-II	12 月 23, 30 1 月 6, 13, 20, 27 2 月 3, 17, 24 3 月 2, 9, 16, 23 4 月 6, 13	六	晚上 7 - 10

### \*\*\*\*\* 家長同意書 \*\*\*\*\*

(18 歲或以下參加者必須填寫)

本人同意敝子弟(參加者姓名) \_\_\_\_\_ 參加上述活動，並聲明他/她身體健康良好，適宜參加此活動，敝子弟若在訓練中發生意外，本人願自負責任。

家長姓名：\_\_\_\_\_ (正楷)

日期：\_\_\_\_\_ 家長簽署：\_\_\_\_\_

請填妥下列地址，以便本會郵寄第二階段尖子武術培訓班章程及/或其他相關章程 (請不要剪下)

尖子 散手-I  
學員姓名: \_\_\_\_\_  
地 址: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

尖子 散手-I  
學員姓名: \_\_\_\_\_  
地 址: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 武術散手

## 何謂散手

武術散手運動，是一項互以對方技擊動作為轉移的鬥智、較技，並在特定競賽規則指導下進行的對抗性競賽項目。

## 武術散手源流及發展歷史

散手是一種傳統的習慣稱呼，古時候比賽常常在擂台上進行，又稱“打擂台”。現在散手的定位已經十分明確——國際競技性體育項目。

## 散手技法

武術散手的內容包含：踢、打、摔、拿四大類的技法動作。踢是腳踢，打是拳打，摔是摔跤，拿是擒拿。

## 散手比賽

武術散手規則中比賽以“得分”為主，而不是以“重創”為要，武術散手競技得到充分表現的是“技法”、“招數”及運動員智慧的表現。

## 鍛煉散手的好處

散手既可強身健體，防身自衛，亦可修心養性，陶冶性情，培養良好品德。而散手運動著重以“技法”和“招數”，鍛煉運動員堅毅的意志，培養靈敏的思考力、反應力及自信心。

