



2025第一級(初級)武術套路教練培訓班 乙及丙部運動專項理論及技術考核

☆☆ 章 程 ☆☆

課程簡介： 本課程為武術教練級別評定計劃第一級(初級)的其中一部份；武術教練級別評定計劃由香港教練培訓委員會及本會合辦，目的是透過有系統培訓計劃，提高教練水平及完善教練制度。本計劃分為三個級別，即第一級(初級)、第二級(中級)及第三級(高級)。各級課程包括四部份：甲部運動通論或運動教練理論基礎證書課程由香港教練培訓委員會主辦，乙部運動專項理論、丙部運動專項技術訓練及丁部實習由中國香港武術聯會負責。

參加資格：

1. 中國香港武術聯會2025/2026年度聯繫會員；
2. 年滿21至55歲；
3. 有良好武術基礎並備1年或以上教學經驗，或
4. 修畢丙部技術訓練七項國際普及套路；或
5. 曾於世界青少年武術錦標賽、亞洲青少年武術錦標賽獲得前三名之運動員。

費 用：

1. **報名費港幣\$5,500**
2. 如曾修讀第一級(初級)武術套路教練培訓班-丙部技術訓練課程，可轄免參加曾修讀之技訓訓練課程及報名費每項目扣減\$500 (例：曾修初級長拳、初級南拳，可扣減\$1000，即報名費為港幣\$4,500，如此類推)
3. 如曾修讀第一級(初級)武術套路教練培訓班-乙部運動專項理論及技術考核課程，而未取得合格者，可參加技術考核，**報名費為港幣\$1,000。**

導 師： 中國香港武術聯會資深教練

上課地點： 孔聖堂禮仁書院 / 奧運大樓

上課日期： 2025年4月至6月

課程內容：

1. 武術概論	2. 章別計劃十級簡介
3. 競賽裁判法	4. 教學方法
5. 運動常見的損傷與預防	6. 法律責任
7. 技術規範及指導	8. 體適能鍛鍊

- 考核及證書發放：
1. 課程完畢後，出勤率達80%或以上者，方可接受考核，未達80%則須要重新報讀。課程不設補課制度。
 2. 考核合格者，方可正式獲發第一級武術套路教練(乙部及丙部)結業證書。
 3. 本課程只是提供成為武聯第一級套路教練的其中一部份，必須完成下列其餘部份，方能成為正式的武聯第一級教練。
 - a. 甲部運動通論或運動教練理論基礎證書課程-香港教練培訓委員會主辦;及
 - b. 丁部(運動員培訓)-在一年內為中國香港武術聯會從事運動員培訓工作不少於30小時。

- 報名辦法：
1. 填妥報名表格；
 2. 連同身份証副本及證件相一張；
 3. 應繳費用之支票(抬頭請寫"中國香港武術聯會有限公司")；
 4. 貼上\$2.2郵票及寫上參加者詳細地址之回郵信封；
 5. 寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1017室。

截止日期： 2025年4月1日

- 備 註：
1. 參加此課程及出勤率達80%或以上者，可扣減學費報讀本會未來舉辦的套路裁判課程，並轄免曾修讀技術訓練課程。
 2. 曾於世界青少年武術錦標賽、亞洲青少年武術錦標賽獲得前三名之運動員，可轄免出席七項國際普及套路之技術規範課程。
 3. 資料不全或欠回郵信封，恕不受理；
 4. 本章程未盡事宜將另行通知，本會有權按實際情況修改；
 5. 取錄與否，本會有最後決定權。

查 詢： 中國香港武術聯會 2504 8226



2025第一級(初級)武術套路教練培訓班
乙及丙部運動專項理論及技術考核

主辦機構專用

編號: _____

支票: _____

收據: _____

(此表可自行影印使用)

~~~報名表~~~

姓 名: (中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

出生日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 性別: \_\_\_\_\_

身份証號碼: \_\_\_\_\_ 職業: \_\_\_\_\_

通訊地址: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

電 話: (日) \_\_\_\_\_ (夜) \_\_\_\_\_

電 郵: \_\_\_\_\_ (請清楚填寫)

緊急聯絡人姓名: \_\_\_\_\_ 電 話: \_\_\_\_\_

推薦團體 / 教練(如適用): \_\_\_\_\_

完成丙部技術訓練(如適用): 由 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月至 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

☐長拳 ☐南拳 ☐太極拳 ☐刀術 ☐劍術 ☐棍術 ☐槍術

☐曾/☐否 修讀第一級(初級)武術套路教練培訓班-乙部運動專項理論及技術考核課程

報讀第1級甲部運動通論年份: \_\_\_\_\_ 年 教練編號: \_\_\_\_\_ (如適用)

會員編號: \_\_\_\_\_ 師 承: \_\_\_\_\_ 門 派: \_\_\_\_\_

習武年資: \_\_\_\_\_ 年 教學年資: \_\_\_\_\_ 年(如適用)

\*武術資歷: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\*教學經驗: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(\*如有需要, 武術資歷及教學經驗可另頁填寫)

\*\*\*聲 明: 本人絕對遵從武聯對本人報名接納與否的最後決定。另本人健康良好, 適宜參加上述活動。若在活動中發生意外, 本人願自負責任。

日 期: \_\_\_\_\_

參加者簽署: \_\_\_\_\_

## 2025第一級(初級)武術套路教練培訓班

乙及丙部運動專項理論及技術考核

### ~~~~ 時間表 ~~~~

| 月份          | 日期  | 星期 | 上課時間      | 內容                      | 上課地點    |
|-------------|-----|----|-----------|-------------------------|---------|
| 2025年<br>4月 | 23日 | 三  | 1900-2200 | 開學禮<br>武術概論<br>章別計劃十級簡介 | 奧運大樓    |
|             | 25日 | 五  | 1900-2200 | 競賽裁判法                   | 奧運大樓    |
|             | 28日 | 一  | 1900-2200 | 技術規範-長拳                 | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 30日 | 三  | 1900-2200 | 技術規範-長拳                 | 孔聖堂禮仁書院 |
| 5月          | 2日  | 五  | 1900-2200 | 技術規範-南拳                 | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 7日  | 三  | 1900-2200 | 技術規範-南拳                 | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 9日  | 五  | 1900-2200 | 技術規範-太極拳                | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 12日 | 一  | 1900-2200 | 技術規範-太極拳                | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 14日 | 三  | 1900-2200 | 教學方法                    | 奧運大樓    |
|             | 16日 | 五  | 1900-2200 | 技術規範-刀術                 | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 19日 | 一  | 1900-2200 | 技術規範-刀術                 | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 21日 | 三  | 1930-2130 | 法律責任/<br>運動常見的損傷與預防     | 奧運大樓    |
|             | 28日 | 三  | 1900-2200 | 技術規範-劍術                 | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 30日 | 五  | 1900-2200 | 技術規範-劍術                 | 孔聖堂禮仁書院 |
| 6月          | 4日  | 三  | 1900-2200 | 技術規範-棍術                 | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 6日  | 五  | 1900-2200 | 技術規範-棍術                 | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 9日  | 一  | 1900-2200 | 技術規範-槍術                 | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 11日 | 三  | 1900-2200 | 技術規範-槍術                 | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 13日 | 五  | 1900-2200 | 技術複習                    | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 16日 | 一  | 1900-2200 | 技術複習                    | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 18日 | 三  | 1900-2200 | 技術複習                    | 孔聖堂禮仁書院 |
|             | 20日 | 五  | 1900-2030 | 體適能鍛鍊                   | 奧運大樓    |

\* 課程22節，共63.5小時（出勤率達80%或以上者，方可接受考核）

### 技術考核

| 月份    | 日期  | 星期 | 上課時間      | 內容   | 上課地點    |
|-------|-----|----|-----------|------|---------|
| 2025年 | 25日 | 三  | 1900-2200 | 技術考核 | 孔聖堂禮仁書院 |
| 6月    | 27日 | 五  | 1900-2200 | 技術考核 | 孔聖堂禮仁書院 |