



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



2026/2027
散手
散手精英班

提高靈敏性

反應能力

防身自衛

強身健體

增強自信心

培養品德

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。

有機會加入中國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

查詢電話
25048226

- 1) 中國香港武術聯會 (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) 中國香港武術聯會網頁下載 www.hkwushuu.com.hk
- 4) 查詢電郵 hkwushuu@yahoo.com.hk

FOLLOW US



WEBSITE



2026/2027 尖子武術培訓班

章 程

(散手 - 第一階段)

- 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\$380**。
- 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 測試日期：**2026 年 7 月 25 日 (星期六) 晚上 7:30** 於鯉魚門體育館 2 樓散手訓練場 (**注意：學員必須準時出席測試，不再另行通知**)
- 七 報名辦法：
 1. 填妥報名表格；連同**\$380** 劃線支票 (支票抬頭"中國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**\$2.4** 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**"。
- 八 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。
- 九 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

2026/2027 尖子武術培訓班 章程 (散手 - 第一階段)



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：	☐ 已滿額 ☐ 年齡不合 ☐ 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 (2026 年)	星期	時間
SS-I	8 月 22, 29	六	晚上 7 - 10
	9 月 5, 12, 19		
	10 月 3, 10, 17, 24, 31		
	11 月 7, 14, 21, 28		
	12 月 5		

***** 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。

鍛練散手的好處

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”，鍛練運動員堅毅的意志，培養靈敏的思考力、反應力及自信心。

