



五學並舉之武藝校園計劃 武藝興趣班

計劃宗旨

【五學並舉之武藝校園計劃】由馮燊均國學基金會主辦，中國武術國際學院承辦，旨在弘揚中國武藝文化，增強學生體質，涵養學生品德，推動國民教育，促進文化自信。

武藝興趣班

計劃協助先導學校開設武藝興趣班，為學生提供五至六種武藝課程，並通過舉辦比賽和活動，加深學生對中國武藝文化和中國倫理道德的認識。傳達武藝資訊之外，還讓學生體驗和感受由武術引伸而來的生活價值觀、人生觀乃至民族意識，具有極強的教育效果。

武藝教練員由馮燊均國學基金會資助、經中國武術國際學院統一培訓。教練員必須有無性犯罪記錄，合資格教練員隨後安排往先導學校教導學生。

興趣班每學期設立一班，每班最多 25 人，每學期八堂，每堂一小時。每學期學生只需要學習一種武藝課程。全課程五個學期，學生可連續五個學期學習。學校也可安排每個學期由不同學生學習。

武藝興趣班第一套（2022-23 學年下學期）：五形拳

創編風格：傳承傳統武藝禮節，以象形的概念創編，動作用龍、蛇、虎、鶴、豹形為主，舒展大方，陽剛靈活，剛柔並濟，有助於增強青少年身體素質，培養精氣神。

武藝興趣班第二套（2023-24 學年上學期）：太極拳

創編風格：傳承傳統武藝禮節，以傳統太極拳為基礎創編，動作舒展大方，剛柔並濟，虛實轉換分明，充分體現太極文化。習者可在鍛鍊中尋找身體的平衡，提升心境，培養內在氣質。有助於青少年靜心，平衡壓力，增強身體素質。



武藝興趣班第三套（2023-24 學年下學期）：棍術

創編風格：傳承傳統武藝禮節，以傳統南北棍術為基礎創編，動作舒展大方，氣勢磅礴，充分體現棍術各種技法。棍乃百兵之祖，歷史上大部分兵器都是由棍演變，習者可在鍛鍊中體會一理通百理明的道理，從而提升堅持、專注的品性，提升心境。

武藝興趣班第四套（2024-25 學年上學期）：刀術

創編風格：傳承傳統武藝禮節，以傳統南北刀術為基礎創編，動作舒展大方，剛勁勇猛，乾淨俐落。器械是身體的延長，一寸長一寸強。習者可在鍛鍊中體會刀勢如虎的氣勢，學習勇敢堅韌的品質。

武藝興趣班第五套（2024-25 學年下學期）：劍術

創編風格：傳承傳統武藝禮節，以傳統南北劍術為基礎創編。劍術以輕快敏捷、瀟灑、飄逸為主，剛柔並濟，靈活多變。劍被稱為兵器之神，有君子之風。自古以來，行俠者佩劍而行，文雅高尚者佩劍，將軍統帥佩劍，如此可見劍在兵器中的身份地位高度。習者可在學習中提升觀察力、靈巧性、敏捷性、協調性和反應速度。

武藝校園計劃大型比賽和匯演

計劃每年將舉辦一次慶回歸校園武藝操大賽，獎勵推廣習武風氣的學校和表現卓越的學生。並且讓他們參與到中國現代歷史興衰裏來，同振民族復興大業。

本計劃每年也參與公益國慶匯演，挑選武藝比賽中傑出的隊伍，組成千人武藝操表演隊，讓先導學校和學生為國慶做出貢獻，增加其文化自信；同時展現香港新一代的精神面貌，展現香港美好的形象。