

香港中文大學體育部

武術兵道

課程內容

週次	第一節	第二節
1	1. 上課須知 2. 介紹課程內容 3. 安全注意事項	4. 武術兵道簡介 5. 裝備介紹及試穿 6. 兵道禮儀
2	1. 學習兵道步法 2. 學習兵道進攻技術：點、崩、剪、劈	3. 學習兵道防守技術：格擋、架擋 4. 練習雙人兵道進攻與防守技術
3	1. 複習兵道步法、進攻及防守技術 2. 學習兵道進攻技術：撩、挑、斬、砍、刺	3. 學習兵道防守技術：攔截、垂閉 4. 練習雙人兵道進攻與防守技術
4	1. 複習兵道步法、進攻及防守技術 2. 學習兵道連擊動作（一）	3. 兵道進攻技術分析 4. 練習雙人兵道連擊（一）
5	1. 複習兵道連擊動作（一） 2. 學習兵道連擊動作（二）	3. 兵道防守技術分析 4. 練習雙人兵道連擊（二）
6	1. 複習兵道連擊動作（一）（二） 2. 學習個人兵道技四式第一段	3. 學習雙人兵道技四式第一段 4. 練習雙人兵道技四式第一段
7	1. 複習個人和雙人兵道技四式第一段 2. 學習個人兵道技四式第二段	3. 學習雙人兵道技四式第二段 4. 練習雙人兵道技四式第二段
8	1. 複習個人和雙人兵道技四式第一及二段 2. 學習個人兵道技四式第三段	3. 學習雙人兵道技四式第三段 4. 練習雙人兵道技四式第三段
9	1. 複習個人和雙人兵道技四式第一、二及三段 2. 學習兵道實戰動作	3. 學習兵道搏擊裁判規則 4. 二人實戰練習
10	1. 考前練習：個人兵道技	2. 考前練習：雙人兵道技
11	1. 考前練習：個人和雙人兵道技	2. 考前練習：兵道實戰動作
12	考試	考試
13	考試	筆試及課堂評估