

台北分會 年度課程目錄



內容:

小八極.....	2
大八極.....	4
六大開.....	6
連環拳.....	8
八極棍.....	9
大槍.....	10
劈掛一趟.....	12
劈掛四路.....	14
十字劍訣.....	15

台北分會 年度課程目錄



課程名稱	小八極			
課程對象	在學學生或社會人士	課程時數	24 小時 (3 個月分作 12 次練習)	
課程目的	拳套練習	課程的限制	無	
課程目標	課程大綱	課程活動	教學媒體及教材	時間
認識 基本動作	熱身、壓筋、腿法練習、 步法練習、椿功練習	講授、示範、 團體練習	無	2 小時
套路練習	01.起式 02.蹲步雙伸 03.左蹬腿 04.右蹬腿 05.獨立式 06.頂心肘 07.黑虎偷心	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	08.蟒蛇纏身 09.虛步探掌 10.托塔 11.白鶴亮翅 12.避襠捶	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	13.遞捶 14.頂心肘 15.雙抱肘 16.雙栽	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	17.大纏崩捶 18.拗步捶 19.小纏崩捶 20.馬步衝捶 21.轉身挑捶 22.小纏崩捶 23.接手	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時

台北分會 年度課程目錄



	24.下式 25.單鞭 26.金雞抖翎 27.左撐掌 28.右撐掌 29.雙挑肘 30.收式	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
用法練習	拳套招式	雙人對拆	護具	2 小時

台北分會 年度課程目錄



課程名稱	大八極			
課程對象	在學學生或社會人士	課程時數	24 小時 (3 個月分作 12 次練習)	
課程目的	拳套及用法練習	課程的限制	需學過小八極課程	
課程目標	課程大綱	課程活動	教學媒體及教材	時間
認識 基本動作	熱身、壓筋、腿法練習、 步法練習、椿功練習	講授、示範、 團體練習	無	2 小時
套路練習	01.起式 02.獻肘 03.挑打頂肘 04.右橫打 05.左橫打	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	06.轉身下式 07.擊襠捶 08.右踢腿 09.反砸 10.弓步左探掌 11.雙撐 12.推窗【虎撲】	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	13.落步掌 14.轉身撐掌 15.進步左撐掌 16.進步右撐掌 17.進步左撐掌 18.進步右撐掌 19.採搜勾絆 20.掛搨	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	21.大纏絲 22.弮捶 23.跪膝 24.退步左撐掌	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時

台北分會 年度課程目錄



	25.退步右撐掌 26.退步左撐掌 27.退步右撐掌 28.掛搨			
	29.千斤墜 30.彌捶 31.落步砸 32.連環腳 33.反砸 34.轉身下式 35.擊襠捶 36.右踢腿 37.反砸 38.雙撐 39.收式	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
用法練習	拳套招式	雙人對拆	護具	2 小時

台北分會 年度課程目錄



課程名稱	六大開			
課程對象	在學學生或社會人士	課程時數	24 小時 (3 個月分作 12 次練習)	
課程目的	拳套及用法練習	課程的限制	需學過小八極及大八極課程	
課程目標	課程大綱	課程活動	教學媒體及教材	時間
認識 基本動作	熱身、壓筋、腿法練習、 步法練習、椿功練習	講授、示範、 團體練習	無	2 小時
套路練習	第一開：靠《貼山靠》 撩陰掌 右靠 左靠 回身撩陰掌	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	3 小時
	第二開：弮《纏絲弮拳》 右纏絲弮 左纏絲弮 右纏絲弮 左纏絲弮 右纏絲弮 左纏絲弮 回身撩陰掌	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	3 小時
	第三開：挑《猛虎硬爬山》 左衝拳 右衝拳 頂心肘 左橫打 右衝拳 左衝拳 頂心肘 右橫打 回身撩陰掌	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	3 小時

台北分會 年度課程目錄



	<p>第四開：搨《左右搨掌》</p> <p>左搨掌 右搨掌 左搨掌 右搨掌 左搨掌 右搨掌 回身撩陰掌</p>	<p>講授、示範 團體練習 雙人對拆</p>	<p>護具、人形靶、 沙包</p>	<p>3 小時</p>
	<p>第五開：攔《左右攔捶》</p> <p>挑打頂肘 左攔捶 右攔捶 挑打頂肘 右攔捶 左攔捶 回身撩陰掌</p>	<p>講授、示範 團體練習 雙人對拆</p>	<p>護具、人形靶、 沙包</p>	<p>3 小時</p>
	<p>第六開：撲《虎撲連環拳》</p> <p>扁樁腳 蝎子腳 反砸 偷心拳 推窗 蝎子腳 二起腳 反砸 偷心拳 推窗 收式</p>	<p>講授、示範 團體練習 雙人對拆</p>	<p>護具、人形靶、 沙包</p>	<p>3 小時</p>
用法練習	拳套招式	雙人對拆	護具	4 小時

台北分會 年度課程目錄



課程名稱	連環拳			
課程對象	在學學生或社會人士	課程時數	24 小時 (3 個月分作 12 次練習)	
課程目的	拳套及用法練習	課程的限制	需學過六大開課程	
課程目標	課程大綱	課程活動	教學媒體及教材	時間
孰悉 基本動作	熱身、壓筋、腿法練習、 步法練習、椿功練習	講授、示範、 團體練習	無	2 小時
套路練習	01.起式 02.撩陰掌 03.扁椿腿 04.頂心肘 05.右攔捶 06.左攔捶 07.右弼拳 08.左弼拳	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	09.迎面掌 10.左掖掌 11.反撩陰 12.掛搨式 13.轉身推窗 14.跟步插肚 15.推窗【虎撲】 16.落步掌 17.轉身撐掌	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	18.左搨掌 19.右沖拳 20.採搜勾絆 21.掛搨式 22.千斤墜 23.擠身靠 24.弼撩掌 25.貼身靠	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	26.捨身下式 27.擊襠捶 28.進步撐掌 29.左鑽拳 30.右砲捶 31.頂心肘	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	32.穿山靠 33.蠍子腳 34.落步砸 35.偷心拳 36.收式	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	用法練習	拳套招式	雙人對拆	護具

台北分會 年度課程目錄



課程名稱	八極棍			
課程對象	在學學生或社會人士	課程時數	8 小時 (1 個月分作 4 次練習)	
課程目的	棍法基本練習	課程的限制	無(學過八極拳套課程者為佳)	
課程目標	課程大綱	課程活動	教學媒體及教材	時間
基本練習	手法、身法、步法練習	講授、示範、 團體練習	八極棍、人形靶	2 小時
字訣練習	穿梭	講授、示範 團體練習	八極棍、人形靶	1 小時
	甩把	講授、示範 團體練習	八極棍、人形靶	1 小時
	挑鉤	講授、示範 團體練習	八極棍、人形靶	1 小時
	倒打	講授、示範 團體練習	八極棍、人形靶	1 小時
行著練習	穿梭、甩把、挑鉤、倒打	講授、示範 雙人對拆	八極棍	2 小時

台北分會 年度課程目錄



課程名稱	八極大槍			
課程對象	在學學生或社會人士	課程時數	24 小時 (3 個月分作 12 次練習)	
課程目的	大槍基本練習	課程的限制	無(學過八極拳套課程者為佳)	
課程目標	課程大綱	課程活動	教學媒體及教材	時間
認識大槍	手法、身法、步法練習	講授、示範、 團體練習	大槍(木槍)	2 小時
戳法練習	單殺手	講授、示範 團體練習	大槍(木槍)	2 小時
	穿指、穿袖	講授、示範 雙人對拆	大槍(木槍)	2 小時
	雙頭槍	講授、示範 雙人對拆	大槍(木槍)	2 小時
	疊串	講授、示範 雙人對拆	大槍(木槍)	2 小時
革法練習	封、閉	講授、示範 雙人對拆	大槍(木槍)	2 小時
	提、擄、掣	講授、示範 雙人對拆	大槍(木槍)	2 小時
	捲、攔	講授、示範 雙人對拆	大槍(木槍)	2 小時
	鈎、剔、研	講授、示範 雙人對拆	大槍(木槍)	2 小時
行著練習	和槍、纏槍	講授、示範 雙人對拆	大槍(木槍)	1 小時
	騰蛇槍	講授、示範 雙人對拆	大槍(木槍)	1 小時

台北分會 年度課程目錄



	白蛇登樹	講授、示範 雙人對拆	大槍(木槍)	2 小時
	海馬奔潮	講授、示範 雙人對拆	大槍(木槍)	2 小時

台北分會 年度課程目錄



課程名稱	劈掛一趟			
課程對象	在學學生或社會人士	課程時數	24 小時 (3 個月分作 12 次練習)	
課程目的	拳套及用法練習	課程的限制	無	
課程目標	課程大綱	課程活動	教學媒體及教材	時間
認識 基本動作	熱身、壓筋、腿法練習、 步法練習、椿功練習	講授、示範、 團體練習	無	2 小時
套路練習	01.起式 02.獻掌 03.仆腿擊地掌 04.入環左撐掌	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	05.搖頭擺尾 06.掄撲掌 07.上步左撐掌 08.轉身左撐掌	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	09.胯護嗤步 10.右蠍子腳 11.摔掌 12.掖掌	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	13.耘手偷步 14.左右列削折靠 15.上步左撲掌 16.上步右撐掌 17.轉身右撐掌	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	18.胯護嗤步 19.左蠍子腳 20.摔掌 21.掖掌	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時

台北分會 年度課程目錄



	22. 耘手偷步 23. 左右翻劈 24. 白虎洗臉 25. 二起腳 26. 仆腿撲地掌 27. 雙劈 28. 收式	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
用法練習	拳套招式	雙人對拆	護具	2 小時

台北分會 年度課程目錄



課程名稱	劈掛四路			
課程對象	在學學生或社會人士	課程時數	24 小時 (3 個月分作 12 次練習)	
課程目的	招式及用法練習	課程的限制	需學過劈掛一趟課程	
課程目標	課程大綱	課程活動	教學媒體及教材	時間
認識 基本動作	熱身、壓筋、腿法練習、 步法練習、椿功練習	講授、示範、 團體練習	無	2 小時
手法練習	拍、摔	講授、示範、團 體練習	護具、人形靶、 沙包	2 小時
招式練習	第一路： 抄、掛、劈、挑	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	第二路： 採、抓、砍、抱	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	第三路： 推、探、撐、按	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
	第四路： 捌、削、折、靠	講授、示範 團體練習 雙人對拆	護具、人形靶、 沙包	4 小時
用法練習	劈掛四路	講授、示範 雙人對拆	護具	4 小時

台北分會 年度課程目錄



課程名稱	十字劍訣			
課程對象	在學學生或社會人士	課程時數	24 小時 (3 個月分作 12 次練習)	
課程目的	大槍基本練習	課程的限制	無(學過八極拳套課程者為佳)	
課程目標	課程大綱	課程活動	教學媒體及教材	時間
基本介紹	手法、身法、步法練習	講授、示範、 團體練習	木劍、竹劍	2 小時
字訣的單練	劈、刺、提、撩、抹、削、 揮、掛、弼、錯	講授、示範 團體練習	木劍、竹劍	6 小時
字訣的組合	劈刺、提撩抹、削揮、 掛弼錯	講授、示範 雙人對拆	木劍、竹劍	6 小時
	一步兩劍和一步三劍	講授、示範 雙人對拆	木劍、竹劍	6 小時
對練	十字劍訣	雙人對拆	竹劍、護具	4 小時