

富台國小

武術社

武術基本功 | 體能 × 協調 × 自信
招生對象 | 一至六年級



Chinese Taipei Wushu Federation 2025

社團簡介

從基本功開始，建立孩子的身體能力與運動自信

我們會學到什麼？

- 以武術基本功為核心，循序建立正確動作與身體控制能力
- 結合柔軟度、肌力、平衡、敏捷與協調訓練
- 依學生程度調整難度，讓一至六年級都能參與
- 透過反覆練習培養專注力、紀律、毅力與自信
- 在安全、有趣的訓練中，感受武術的力量與成就感



專業講師介紹

林翊宸 | 武術教練



教學與競技經歷

- 亞運培訓隊國手
- 曾任昌平國小武術教練
- 曾任北勢國小武術教練
- 大專院校武術錦標賽 | 長拳 第一名
- 大專院校武術錦標賽 | 劍術 第一名
- 全國運動會 | 槍劍全能 第二名
- 亞洲武術錦標賽 | 拳術 第六名
- 武術套路世界盃 | 第四名
- 中華民國國武術總會教練證

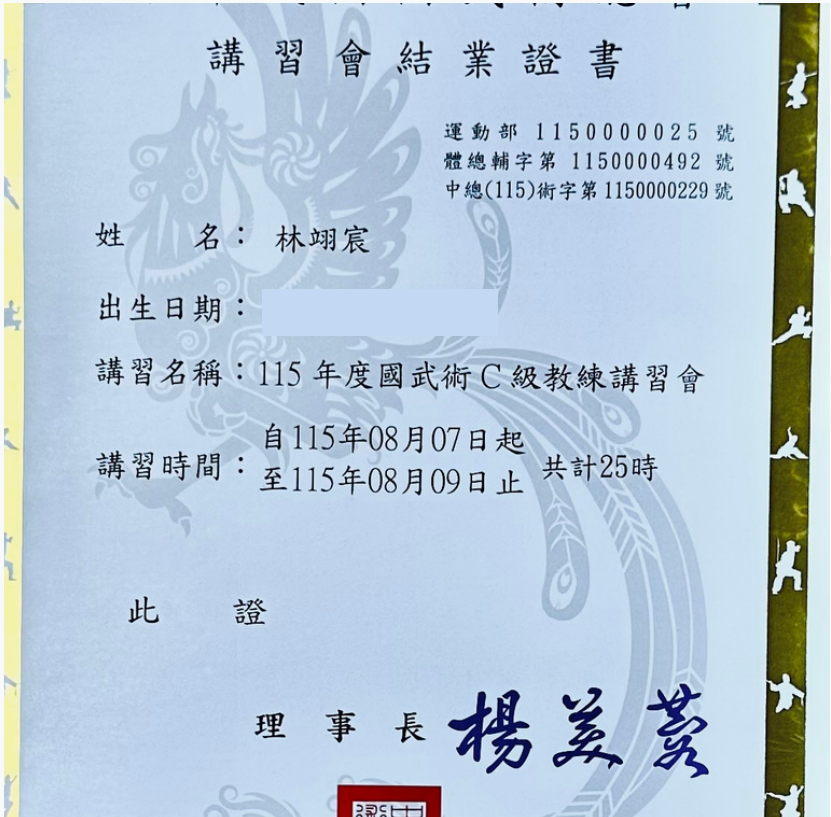
14週課程綱要

由基礎到應用，循序漸進提升體能、協調與武術能力

1	武術入門與基本姿勢	認識武術、站姿與基本動作	8	基本功綜合訓練	手、腿、步法整合
2	柔軟度與伸展	下肢柔軟度、活動度與正確伸展	9	武術動作組合	基本動作連貫與節奏
3	基本步法	弓步、馬步與移動協調	10	套路基礎	認識套路與動作順序
4	基本手法	拳法、掌法與手部協調	11	套路練習	姿勢、方向與動作連接
5	基本腿法	正踢、側踢與腿部控制	12	套路精進	穩定度、力度與表現力
6	核心與下肢體能	肌力、核心穩定與平衡	13	綜合體能與套路	體能挑戰＋完整套路
7	速度與敏捷	反應、方向變化與協調	14	成果挑戰與總複習	展現學習成果與自我挑戰

武術競技與活動花絮

讓孩子從專業示範中，看見武術的魅力與可能性



專業認證

中華民國國武術總會

C級教練講習結業

一起學武術，練出更強的自己！

體能

提升肌力、柔軟度與身體控制

協調

強化平衡、敏捷與動作協調

自信

從一次次練習看見自己的進步

招生對象 | 一至六年級

上課時間、地點、費用與報名方式可依學校公告補上