



香港大學中國武術舊生會有限公司與
香港大學學生會中國武術學會

合辦

中國傳統武術級別證書試
級別教練證書評審試
精武基礎十套教練證書試
精武基本十套級別試
考試手冊

山東北少林

鷹爪翻子

東江龍形

詠春

滄洲少林

吳式太極

傅式八卦

洪家

楊式太極

山東螻螂

精武十套



目錄

1. 背景及宗旨	4
2. 評審試之種類	6
3. 考試時間、報名及查詢	8
4. 中國傳統武術級別證書試	10
5. 級別教練證書評審試	39
6. 精武基本十套級別試	46
7. 精武基礎十套教練證書試	50
附錄一 器械規格	53
附錄二 考試資源	56

雖然中國武術為我國文化之瑰寶，有「源遠流長，博大精深」的美譽。但它發展的速度卻不如其他武術，如跆拳道、柔道和空手道般，主要是因為沒有一個完善的評審制度和有認受性的師資培訓，加上歷史背景的擔子和門派套路繁多，要建立一個成效兼備而又有公信力的制度，並非易事。

而評審制度之設立，系統化地推廣中國武術，排隨各門派的門戶之見，秉承精武體育會之尚武精神，也成了當務之急。因此，香港大學學生會中國武術學會(下稱「學會」)於1997年首次舉辦「中國傳統武術程度證書試」。透過這個以全面、公正為本的評審，務求能為推動武術發展訂立規範系統。其後，為了強化管理和更好地調度資源，傳統武術級別評審試由香港大學中國武術舊生會有限公司(下稱「舊生會」)與學會合辦。

評審試的推行有兩大目標：一方面要求重視各門派的武學特色，保存它們的傳統套路，並對中國傳統武術套路的重要性重新予以肯定；另一方面建立系統使學員了解本身的進度，使學員能按著級別的要求和指標，循序漸進地學習，從而認真地、深切地領悟傳統武術的內涵和應用。

傳統武術評審委員會

傳統武術評審委員會(下稱「委員會」)是舊生會和學會屬下的一個常設委員會，負責統籌評審事宜。委員會負責釐定考試政策及監管評審員的工作，並提供武術理論資料庫、評審員訓練和考核的服務。委員會亦不時諮詢不同人士，檢討評審政策，保持公平和專業。委員會的抱負是使「中國傳統武術程度證書試」及其他相關的評審試成為世界認可的武術評核考試。

2

評審試之種類

為

了適應不同學員的需要，評審試分為「中國傳統武術程度證書試」和「精武基本十套級別試」兩大評審試系。同樣地，相關的教練證書試亦設置了「中國傳統武術級別教練證書試」和「十套基礎教練證書試」兩大評審試系。

「中國傳統武術程度證書試」以門派分類，其中考試級別分為初級、中級、高級和深造級¹；而取得高級程度的學員日後可經由「中國傳統武術級別教練證書試」晉昇為教練。

「精武基本十套級別試」以十套為基礎，其中考試級別分為入門、初級、中級和高級；而高級合格的學員可透過參加「中國傳統武術程度證書試」-「滄洲少林中級武術理論口試」



註1 太極及東江龍形不設深造級

，取得「中國傳統武術程度證書試」之“滄洲少林”的中級資格。

「中國傳統武術級別教練證書試」是以門派分類的，教練級別分為初、中和高級；證書試是以客觀和有系統的方式來評核考生對門派的技術掌握，及如何有效地在教學上發揮出應有的水準，使考生們能從教學層面上，達至教學相長的效果。通過三個評審級別試建立循序漸進的培訓課程和考核制度，讓考生能對推動武術作出一定的貢獻，同時也使他們能繼續鑽研武術的知識，從而晉身成為一位受敬重的教練。

「十套基礎教練證書試」則是以精武基本十套為骨幹，提供與考獲「精武基本十套級別試」高級程度而有意參與基礎武術教授的人士。

以上考試詳情見本手冊第 4 至 7 章節。



註 有關評審試所使用的器械規格，請參考附錄一。
有關各家派的資料，請參考附錄二。

3

考試時間報名及查詢

本

評審試接受公開應考，有興趣參與考試的人士，均可報名。有關應屆評審試報名細則及索取章程，請瀏覽舊生會網頁或電郵舊生會幹事。

「中國傳統武術程度證書試」的各級考試及重考全年共有兩次，分別於每年3月、9/10月份舉行；並於兩個月前開始接受報名。

「精武基本十套級別試」每隔半年於3/4月及9/10月份舉行一次，並於一個月前開始接受報名。

「中國傳統武術級別教練證書試」、「十套基礎教練證書試」及相關的教練培訓課程若每兩年提供一次，請留意本會網頁上的公報。

由於每年的報名日期並不會完全一致，故此有興趣報考的人士可循上述的網頁或電郵查詢該年度考試的確實報名日期及詳情。

若閣下沒有連上互聯網，亦可郵寄查詢到「香港大學學生會中國武術學會」，地址為「香港薄扶林道香港大學」；或「香港大學中國武術舊生會有限公司」，地址為「香港灣仔皇后大道東108號2樓」。

評審準則及評分方法

考試由兩部份組成：第一部分是「武學理論的認知和了解」；第二部份則是「

網頁：<http://www.hku.hk/cmaclub/>
<http://www.hku.hk/cmaaa/>

電郵：cmaclub@hkusuc.hku.hk
cmaaa@www.hku.hk

4

中國傳統武術程度證書試

套路的演練」。凡各門各派之武術皆有其形、功、法的要求，因此兩部份的考核之評分標準亦以此為基礎。

武術理論之考核

初、中、高級的武術理論之考核佔總分的25%，主要是針對考生於形、功、法的了解程度，由三者各自的理解以至三者間在武學上的相互關係，再配合所習門派的特色等方面作出考核；亦會考核考生是否對自己門派所報考套路的詮譯、招與招之間的關係、兵器之特點與運用等有一定的認識。而深造級理論之考核佔總分的50%，考生需要提交一篇有關所報考門派的武術論文及通過相關的口試。

題目的深淺和答題的要求會因級別的高低而有所差別。考生在作答時並運用動作去詳加闡述。各級別的試題數目和重點如下：

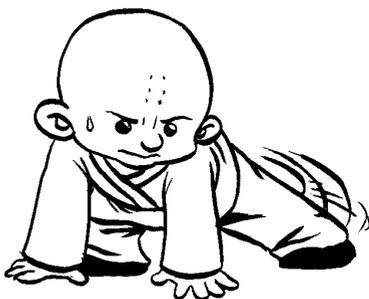
套路演練

套路演練在武術考試的評分中佔75%而深造級別則佔50%，套路演練主要是評審考生的攻防意識

級別	考核形式
初級	五條口試題目，全部圍繞有關「形、功、法」的基本問題。
中級	六條口試題目 · 三條有關「形、功、法」的相互理解題 · 三條有關其報考門派或器械的題目
高級	六條口試題目 · 二條有關「形、功、法」的相互理解題 · 四條有關其報考門派或器械的題目
深造級	六條口試題目 · 有關論文和報考門派的口試

和對形、功、法的體會。考生除了要熟練套路外，尤要注重形、功、法的相互配合，從而達到武術之攻防目的。

各門派之武術雖然皆以套路形式來表達和保存，但卻多寡不一，故此不能由單一考核系統去釐訂報考套路準則。但它們的套路仍可按形、功、法的不同程度要求而被區分為不同級別，繼為初、中、高和深造級，而不同門派會有其套路申報守則。各級別的套路評分準則如下：



註演練套路時考生若覺得表現欠佳，可向評審長要求重打，評審長批准後，考生可獲一次即時重新演練的機會，然而其評分會被扣除一定的分數。

註 演練套路時考生若覺得表現欠佳，可向評審長要求重打，評審長批准後，考生可獲一次即時重新演練的機會，然而其評分會被扣除一定的分數。

級別	拳齡	評審重點
初級	二年以下	重點考核考生在「形」方面的準確性，包括手形、身形及步形等。至於考生的功力及對套路的理解評分會佔較低的比例。
中級	二至四年	考生經過二年以上的鍛煉，在形方面應已具備一定基礎，故這級別的評分重點會轉向「法」方面的理解，評審員會從考生演練套路時的節奏及招式變換中評估考生對招數運用之理解。
高級	四年或以上	這部分評分的重點將同時偏重「法」和「功」兩方面，這裏的「功」並不單指招式中表現出來的力量運用，而是整體的節奏、協調、流暢度及心意勢神等。
深造級	已獲取舊生會的高級教練證書	重點於功、法的表現，而演練節奏、身體協調、除了要突顯門派基本要求外，更須表現出套路名稱的原意，達至形神俱在的境界。

合格要求

評審試要求考生對理論、拳術及器械各項均須有全面認識和水平，不可偏狹。故此，考生必須於所有個別項目中獲取合格評分。

上訴機制

為達到公正及公開的目的，所有考試均有錄影並設上訴機制。考生可在公佈成績後十四日內以書面形式向傳統武術評審委員會上訴。上訴考生須先付二百元按金，上訴得直可獲全數發還；否則全數沒收。上訴結果一般在接獲上訴要求後十四日內公佈。傳統武術評審委員會擁有最終裁決權。

補考安排

所有報考中級、高級或深造級的考生，若考試中個別項目獲評定為不合格，可於半年後的考試申請補考(需重新繳交考試費)，並祇須就不合格的項目進行再次評核。若然仍有個別補考項目不合格，則考生需重新報考。

初級程度考試不設補考。

套路申報及分級

申報守則

山東螳螂、東江龍形、山東北少林、鷹爪翻子及滄洲少林的申報守則

初級：考生需申報三套套路（拳械不限），一套為自選演練套路（鷹爪翻子必需選‘八步連環拳’），而餘下兩套套路會於考試當日由評審長從中挑選一套作為演練套路

中級：考生需申報四套拳械套路，當中須有兩套器械套路。其中一套器械套路為自選演練套路，而餘下三套套路會於考試當日由評審長從中挑選一套作為演練套路

高級：考生需申報五套拳械套路，當中須有不少於兩套器械套路。其中一套器械套路和一套徒手套路為自選演練套路，而餘下三套套路會於考試當日由評審長從中挑選一套作為演練套路

深造級：考生需申報五套拳械套路，當中須有不少於兩套器械套路。其中兩套套路（含一套器械）為自選演練，而餘下三套套路會於考試當日由評審長從中挑選一套作為演練套路



山東螳螂(七星)

初級

徒手

躲剛	十八叟	十四路彈腿	白猿偷桃上路
插捶	七手拳	白猿出洞一路	白猿偷桃下路
崩步	黑虎出洞	白猿出洞二路	

器械

五行單刀	五郎棍(上)
------	--------

中級

徒手

大架式	梅花拳	力劈拳	四路奔打
小架式	單插花	大虎雁	黑虎交叉
大翻車	雙插花	中虎雁	螳螂捕蟬
小翻車	柔靈拳	連環錦圖	梅花腿一路
梅花落	柔靈掌	一路摘要	
梅花手	柔靈肘	二路摘要	

器械

五郎棍(下)	六合單刀	六合雙刀	子午梅花刀
軍中大刀			

高級

徒手

飛雁掌	螳螂出洞	白猿窺宴	螳螂撲蟬一路
螳螂捶	白猿登枝	攔截	螳螂連環拳
梅花掌	小虎雁	梅花腿二路	

器械

子午劍	春秋大刀	旋風單勾	六合棍
純陽劍	燕青單刀	八卦雙勾	七星刀

深造級

器械

震天戟	金剛雙錘	文武八仙劍	地膛梅花雙勾
春秋大刀	一路梅花槍	虎尾三節棍	醉酒地膛單刀
旋風雙斧			



山東螳螂(太極)

初級

徒手

截根 崩步

器械

陰手棍 八卦攔門刀 斬馬刀一路

中級

徒手

五手捶 單摘梅花

器械

試風刀 雙匕首 雙頭槍 單小掃子
連環劍 奪命扇 大掃子

高級

徒手

攔截 拳中摘要

器械

子午劍 四門槍 玉環刀 虎尾三節棍
呂布戟 駱家劍 太祖雙拐 青龍偃月刀

深造級

徒手

地螳螂 摩雲掌 上八肘 下八肘

器械

猴形棍 穿雲傘 開山長斧 梅花雙勾
羅家槍 雙小掃子 風火雙輪



東江龍形

初級

徒手

基礎功 十六動 猛虎跳牆 散手七式
步步推 三通過橋 單鞭救主

器械

四門子母雙刀 雪花蓋頂棍(客家挑)

中級

徒手

鷹爪 龍形碎橋 單刀匹馬 龍形摩橋
四門齊

器械

提袍劍 白鶴雙刀 四門鋤頭 四門單刀
探海槍

高級

徒手

梅花拳 迫步碎橋 四門迫打 化極(化勁)
毒蛇舐鬚

器械

大刀 四門橫頭凳 四門挑打 梅花棍
蝴蝶雙刀



山東北少林

初級

徒手

練步拳 工力拳 十路彈腿

器械

馬門刀

中級

徒手

武藝少林拳(五路) 梅花少林拳(七路)
短打少林拳(六路)

器械

九洲棍 雙匕首 梅花雙刀

高級

徒手

六合拳 穿心少林拳(四路)
開門少林拳(一路) 拔步少林拳(八路)
領路少林拳(二路)

器械

龍形劍 提攔槍 三節棍

深造級

徒手

坐馬少林拳(三路) 式法少林拳(十路)
連環少林(九路)

器械

太乙劍 地蹠雙勾 金剛雙錘 日月乾坤刀
春秋大刀

鷹爪翻子



初級

徒手

工力拳 站樁翻 八步連環拳(必選)

器械

八卦刀 少林齊眉棍

中級

徒手

少林捶 太祖拳 大綿掌 大雄拳
四六拳 八步捶 小綿掌 六合拳
五虎拳 脆八翻

器械

梅花槍 連環單刀 春秋大刀 虎撲群羊棍
梅花單刀 雪片雙刀

高級

徒手

小雄拳 大八面 雁行拳 羅漢拳
五花豹 小八面 前溜勢 梅花拳
捋手翻

器械

奇門棍 六合槍 六合單刀 四門大刀
羅漢槍 大連環劍 五侯單刀

深造級

徒手

行拳 醉六躺 連拳 撥浪翻

器械

大刀術 六合大槍 地膛雙刀 小連環劍
地連環槍 梅花雙刀

滄洲少林

初級

徒手

少林插捶	開門豹	短拳六路	提爐少林拳
埋伏拳	練步拳	潭腿十二路	闖少林拳
溜腿架	十字戰拳	劈掛拳一路	
功力拳	小五虎拳	炮拳(花豹拳)	

器械

壓手杖	夜戰刀	二郎棍	韋陀六合棍
金剛刀	聽風刀	洞賓劍	十字梅花刀
金箍棒			

中級

徒手

插捶	綿掌拳	文少林拳	四平大鎮拳
擋拳	連環拳	大五虎拳	劈掛拳二路
節拳	獨臂拳	八卦頭趟	八極小架拳
大戰拳	孫臏拳	少林行拳	二郎拳(一路)
拗步拳	抹面拳	少林連拳	殺手掌一路
脫戰拳	短打拳	小黑虎拳	七星梅花勢
地龍拳	少林拳	少林砸拳	燕青拳(迷蹤拳)
青龍拳	龍虎勢	袍拳(拋拳)	

器械

虎撲群羊棍	露花刀	攔門槍	護手雙勾
齊眉棍	斬馬刀	降龍槍	黃忠大刀
行者棒	清風劍	探海槍	五虎斷門刀
劈掛刀	青鋒劍	三義槍	五虎槍

高級

徒手

四路拳	同背拳	花拳	殺手掌二路
七星拳	八折拳	短戰	六通短打拳
溜腿勢	金剛拳	散拳	八極大架拳
撩擋拳	飛龍拳	劈掛拳三路	起解拳(脫銬拳)
關西拳	大黑虎拳	地蹠四平拳	三星掌
關東拳	少林穿拳	二郎拳(二路)	武少林拳
蕭和緣	八卦二趟	燕青練手拳	

器械

露花棍	二郎刀	峨嵋劍	瘋魔杖上路
劈掛棍	雪片刀	純陽劍	八寶雙勾
露花槍	善聖刀	雙銅錘	春秋大刀
鎖喉槍	劈掛劍	陰手猴棍	流金雙鐃
少林槍	達摩劍	八卦雙刀	九環方便鐃
三義刀	八仙劍		

深造級

徒手

地蹠拳	靈猴拳	伏虎羅漢拳
殺手掌三路	南猴拳	降龍羅漢拳
童子拜佛拳	韋陀拳	
神化少林拳	六合羅漢拳	
醉酒八仙拳	鐵腿羅漢拳	
霍氏練手拳	迷蹤羅漢拳	

器械

真武劍	楊家大槍	牛頭鐃(月牙鐃)	雙小掃子
武當劍	瘋魔杖下路	金錢槍	燕子鐃
昆吾劍	苗刀	蛇矛槍	逍遙手杖
提袍劍	大掃子	判官筆	典韋雙戟
醉仙刀	月牙鐃	方天戟	迷蹤春秋大刀
解腕刀	三節棍	三尖兩刃槍	溜腿虎頭雙勾
露花雙刀	判官筆	雁鉞斧	方天畫戟

詠春

申報守則

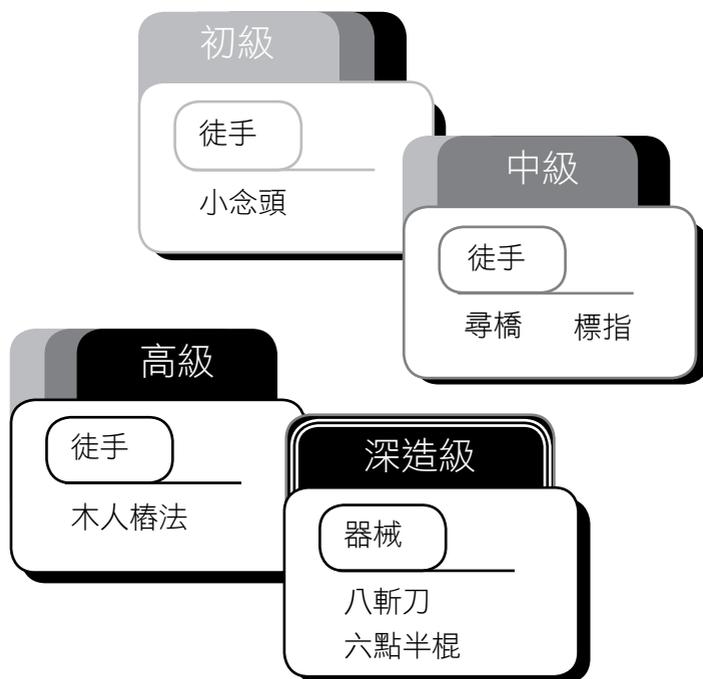
初級：考核套路為「小念頭」

中級：考核套路為「尋橋」和「標指」

高級：考核套路為「木人樁法」

深造級：考核套路為「八斬刀」和「六點半棍」

套路分級表



洪家

申報守則

初級：考生需申報三套套路（拳械不限），一套為自選演練套路，而餘下兩套套路會於考試當日由評審長從中挑選一套作為演練套路

中級：考生需申報三套拳械套路，其中一套器械套路為自選演練套路，而餘下兩套套路會於考試當日由評審長從中挑選一套作為演練套路

高級：考生需申報三套自選套路，其中必須同時有拳術及器械的套路。

深造級：考生需申報三套自選套路，其中必須有一套棍術套路。



套路分級表

初級

徒手

劉家拳 小運天拳 工字拳 十字梅花拳

器械

行者棒 劈掛刀 十字梅花刀 十字梅花棍

中級

徒手

七星拳 五行拳 三線拳 洪家三展拳
蝴蝶掌 十字拳 工字伏虎拳

器械

劉家棍 蝴蝶棒 胞肘單刀 蝴蝶雙刀
魚尾棍 十字鋤頭 子母雙刀 梅花三節鞭

高級

徒手

穿心掌 十毒手 五形拳 虎鶴雙形拳
大運天拳

器械

春秋大刀 五郎八卦槍 梅花伏虎扒 崑崙劍
恆月雙刀 十字梅花槍 梅花小挑刀

深造級

器械

雙龍刀 五郎八卦棍 左手六點半釣魚棍
指揮劍 九宮梅花棍 謝家五郎八卦棍
大扒 謝家六點半棍 洪家橫頭板凳
呂布戟 謝家鼠尾棍 梅花五形包肘刀
傜家扒 謝家八卦棍 梅花雙三節鞭
四門鋤頭

傅式八卦

申報守則

初級： 考核套路為「天龍八式」

中級： 考核套路為「陽八卦掌」及一套器械套路，由考生自選

高級及深造級： 兩套考核套路由一拳一械組成，由考生自選

套路分級表

初級

徒手

天龍八式

中級

徒手

陽八卦掌

器械

殺敵大刀 八卦奇門棍 八卦四面槍 八卦先天劍

高級

徒手

陰八卦掌 八卦正宗

器械

八卦旋風刀 傅式太極劍 七星劍 梨花槍
青龍雙刀

深造級

徒手

兩儀拳 八卦龍形掌 武當太虛拳 八卦六十四手
閃電掌

器械

摘神槍 飛龍劍 連環劍 武當太虛穿魚棍
八卦龍形刀 青龍雙鉞

楊式太極

申報守則

- 初級： 考核套路由兩套徒手套路中自選其一
- 中級： 考核套路由兩套徒手套路中自選其一，於考試當日抽段考核
- 高級： 兩套考核套路由一拳一械組成，由考生自選；
「左右十三式」於考試當日抽段考核

套路分級表

初級

徒手

廿四式簡化太極拳 太極十三勢（起式至第一個雲手單邊）

中級

徒手

太極長拳 太極十三勢

高級

徒手

五星捶 董氏快拳 左右十三式

器械

太極劍 太極刀

吳式太極

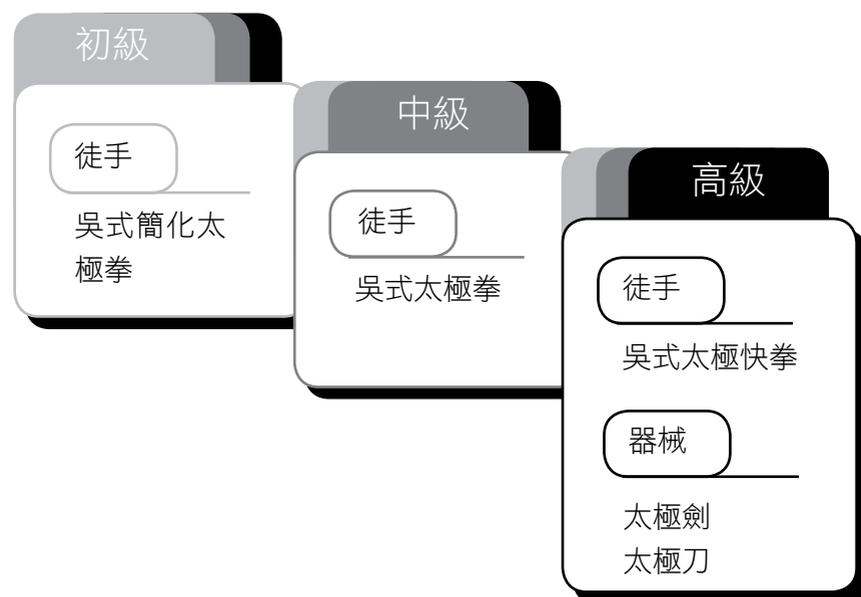
申報守則

初級： 考核套路為「吳式簡化太極拳」

中級： 考核套路為「吳式太極拳」，於考試當日抽段考核

高級： 兩套考核套路為「吳式太極快拳」及一套器械套路，由考生自選

套路分級表



5

級別教練證書評審試

考核模式

任何年滿18歲的人士如想考取教練資格，必須首先考獲「中國傳統武術程度證書試」的高級程度證書試，參與並通過由舊生會提供的有關級別的教練培訓課程（課程中設有筆試），在累積指定時數的教學經驗後，便可報考教練證書試以取得教練資格。考取各級教練的流程綜合如下：

級別	教練培訓課程	教學經驗 ³	教練證書試 ² （口試、套路演練及教授示範）
初級教練	完成初級課程並通過筆試	舊生會安排20小時的義務教學	所有個別項目中獲取合格評分
中級教練	完成中級課程並通過筆試	考取初級教練後連續兩年內有100小時的教學經驗	所有個別項目中獲取合格評分
高級教練	完成高級課程並通過筆試	考取中級教練後連續三年內有150小時的教學經驗	所有個別項目中獲取合格評分

註2 報考教練證書試的考生，必須首先通過相關級別教練培訓課程的筆試和已有不少於上表所要求的教學經驗

註3 需提交教學經驗的證明文件

教練培訓課程

培訓課程與「中國傳統武術程度證書試」銜接，考生在取得高級程度資格後，已在武術技法及理論上有一定的根基。然而要成為教練，還需在武術理論及教授方法上有更深入的認識，且需認識到在教授不同程度學員時所需要有不同的技巧及理論層面。故此，教練培訓課程內容將分級別，並圍繞以下重點進行：

初別	中級	高級
內容 · 武術歷史及發展 · 武術理論概論 · 教授模式、課程安排 · 運動創傷防範	內容 · 武術理論概論 · 教授模式、課程安排 · 運動創傷處理	內容 · 武術理論概論 · 教授模式
教授重點 · 拳械中「形」的要求，掌握及辨識 · 傳統與新武術於「形」的分別	教授重點 · 拳械中「法」的要求，掌握及辨識 · 「功」的理解及鍛煉 · 武術的功用及應用模式 · 傳統與新武術於「法」的分別	教授重點 · 形功法的相互配合（意氣勢神的掌握） · 套路結構的理解和分析 · 器械的功用及應用模式

報讀資格

初級：考獲「中國傳統武術程度證書試」的高級程度證書

中級：考獲舊生會的一級教練證書並有一年或以上的教學經驗

高級：考獲舊生會的二級教練證書並有三年或以上的教學經驗

教練證書試的評審準則及評分方法

第一部份以口試題目為主，考核重點是針對考生於教授「形、功、法」時的了解程度；由三者各自的理解、以至三者之間在武學上的相互關係，再配合所習門派的特色等方面作出考核；亦會考核考生是否對自己門派所報考套路的詮釋、招與招之間的關係、兵器的特點與運用等有一定的認識。

題目的深淺和答題的要求會因級別的高低而有所差別。考生在作答時需運用動作去詳加闡述。各級別的試題數目和重點如下：

級別	考核形式
初級	五條口試題目，全部圍繞有關教授初級徒手套路「形、法」的技巧問題。
中級	八條口試題目 <ul style="list-style-type: none"> · 三條有關「形、功、法」的相互理解題。 · 三條有關其報考門派或器械的題目。 · 兩條有關教授其報考門派「功、法」的題目。
高級	八條口試題目 <ul style="list-style-type: none"> · 六條有關其報考門派的的套路中技法的問題。 · 兩條有關如何掌握「心意勢神」的問題。

第二部份「套路演練和教授示範」的考核條件，是要求考生必須完全學會報考級別的所有套路。考生除了要熟練套路（表現攻防意識和對形、功、法的體會），亦要求考生能夠清晰分拆動作的組合環節；故此，第二部份的考核包括整套不同套路的演練和教授模式的示範。各級別的套路評分準則如下：

級別	評審重點
初級	重點考核考生在「形」方面的準確性，包括手形、身形及步形等。考生的功力及對套路的理解會佔較低的評分比例。
中級	評分重點是「法」方面的理解，評審員會從考生演練套路時的節奏及招式變換，評估考生對招數運用的理解。
高級	這部分評分的重點將同時偏重「法」和「功」兩方面。這裏的「功」並不單指招式中表現出來的力量運用，而是整體的節奏、協調、流暢度及心意勢神等。

註 演練套路時考生如覺得表現欠佳，可向評審長要求重打，待評審長批准後，考生可獲一次即時重新演練的機會，然而其評分會被扣除一定的分數。

套路申報

初、中級： 考試當日由評審長從該級中挑選兩套徒手套路和兩套器械套路作為演練套路。如該門派的考核套路沒有兩套以上的徒手套路和器械套路可供挑選，便必須全部考核。

高級： 考生需申報一套徒手套路和一套器械套路為自選演練套路。考試當日由評審長從初、中、高級中挑選一套徒手套路和一套器械套路作為演練套路。

門派分級表與「中國傳統武術程度證書試」的分級表相同。請參考p. 16-38

合格要求

評審試要求考生於教練培訓課程中的筆試、教練證書試中的口試項目、教授示範環節、拳術及器械演練各項，均須有全面認識和達致一定水平，不可褊狹。故此，考生必須於所有個別項目中獲取合格評分。

上訴機制

為達到公正及公開的目的，培訓課程的筆試和教練證書試（設有錄影）均設上訴機制。考生可在公佈成績後十四日內以書面形式向委員會上訴。上訴考生須先付二百元按金，上訴得直可獲全數發還；否則全數沒收。上訴結果一般在接獲上訴要求後十四日內公佈。委員會擁有最終裁決權，不得異議。

補考安排

若考試中個別項目獲評定為不合格，視乎成績水平，委員會可能會提供補考安排（考生需重新繳交考試費）；否則考生需重新報讀教練培訓課程或報考教練證書試。

6

精武基本十套級別試

精

武基本十套是由精武體育會早期的教練於三十年代所協議採納的入門套路，凡精武會會員都必需學習此十套套路；基本十套亦於近代每兩年一度的世界精武武術比賽中被選為指定參賽套路。基於它的認可性及可取性，故此本會亦致力推廣精武基本十套。

評審準則及評分方法

本

試以精武基本十套作為主要級別評審套路。分為入門、初、中及高級。評分標準一般根據「形、功、法」三方面評審，由於不同套路間的難度及要求有異，故套路分級本身已定下了不同級別所應具備的要求，評審員可從考生對套路的整體掌握評估考生之程度。

套路分級表

入門

徒手

八大馬 金剛十八勢 羅漢操 硬捶

器械

少林棍

初級

徒手

工力拳 潭腿上六路 潭腿下六路

中級

徒手

大戰拳上路

器械

虎撲群羊棍 八卦刀

高級

徒手

節拳 大戰拳下路

器械

五虎槍

資格認可及升級途徑

考生每次考試學員可申報一至三套同級的套路。當考生完成三項同級的套路並考試合格，將獲頒發合格證書，若當中兩項成績優異者將獲頒發優異證書。

已取得高級證書學員，會獲發通知報考相關滄洲少林中級武術理論口試。口試合格後，便能獲認可取得「傳統武術級別評審試」之‘滄洲少林’的中級資格。

7

精武基礎十套教練證書試

考核模式

任何年滿18歲的人士如欲考取十套基礎教練資格，必須首先獲得「精武基礎十套級別試」的高級程度證書試，參與並通過由舊生會提供的有關級別的教練培訓課程（課程中設有筆試），在累積指定時數的教學經驗後，便可報考十套基礎教練證書試以取得教練資格。

考取教練證書試的流程綜合如下：

教練培訓課程	教學經驗 ³	教練證書試 ² (筆試及套路審核)
完成課程 (出席率達9成或以上)	舊生會安排15小時的義務教學	所有個別項目中獲取合格評分

註2：該試在培訓課程間進行。

註3：需提交教學經驗的證明文件

十套基礎教練培訓課程

培訓課程與「精武基礎十套級別」銜接，考生在取得高級程度資格後，已在精武基礎十套上的武術技法及理論有一定的根基。然而要成為精武基礎十套教練，還需在武術理論及教授方法上有更深入的認識，且需認識到在教授不同程度的學員時需要有不同的技巧及理論層面。

報讀資格

考獲「精武基礎十套級別試」的高級程度證書並屬本會會員，需年滿18歲。

評審準則及評分方法

教練證書試由兩部份組成：第一部分是「筆試」；第二部份則是「套路演練試」。

筆試之考核佔總分的60%，主要是針對考生於精武基礎十套的了解程度作出考核；亦會考核考生對套路的詮譯、招與招之間的關係、兵器之特點與運用等有一定的認識。

套路演練試在武術考試的評分中佔40%，套路演練為一拳術一器械及一套對拆。目的主要是評審考生的攻防意識和對形、功、法的體會。考生除了要熟練套路外，尤要注重形、功、法的相互配合，從而達到武術之攻防目的。

合格要求

評審試要求考生於培訓課程中的筆試、教練證書試中的武術理論、拳術、器械及對拆，各項均須有全面認識和水平，不可偏狹。故此，考生必須於筆試及套路演練試(三項)，所有項目中獲取合格評分。

上訴機制

為達到公正及公開的目的，培訓課程的筆試和教練證書試(會有錄影)設上訴機制。考生可在公佈成績後十四日內以書面形式向委員會上訴。上訴考生須先付二百元按金，上訴得直可獲全數發還；否則全數沒收。上訴結果一般在接獲上訴要求後十四日內公佈。委員會擁有最終裁決權。

補考安排

若考試中個別項目獲評定為不合格，視乎成績水平，委員會可能會提供補考安排(考生需重新繳交考試費)，否則考生需重新報讀「教練培訓課程」或報考證書試。

附錄一

器械規格

評

審試中很多門派均有器械套路供考生選擇，而考生需自備合乎規格的器械應考。為了整體之公平性，本會對常用的器械製訂了最基本的規格，考試時若考生使用的器械不符合規格，評審長可要求考生更換或不予評分。

刀

一般以龍泉單刀為標準，竹刀或軟刃刀並不符合標準；長度方面，考生手臂下垂托著刀盤，刀尖向上時，其刀尖應高於肩膊。刀的重量不可低於500克(十套級別試可以使用竹刀)。



劍

一般以龍泉劍為標準，竹劍或軟刃劍並不合符標準；長度方面，考生手臂下垂握著劍柄，劍尖向上時，其劍尖應大約於耳朵位置。



槍

槍身應為白蠟桿所造，桿身的尾把直徑應不少於槍頭的直徑；槍的長度應大約為考生舉手後的高度。尾把直徑不可少於1.25吋。青少年考生可用桿把直徑稍細的槍。



棍

棍身的直徑應不少於一吋，年幼的考生可用較幼身的棍；高度方面，雙頭棍應高於考生，單頭棍則應不少於考生舉手後的高度。棍的材料需符合演練套路之要求，可為籐、紅木或昆典。

重器械

道具及使用軟刃的器械皆不合符規格。

以上僅為較常見器械的規格，其他器械應參照以上規格的最低標準，例如三節棍、掃子等器械的棍身應符合上述「棍」的要求。如考試時有爭拗，評審長擁有最後評定該器械合格與否的權力，並可要求考生更換器械。

附錄二

考試資源

- 以下所列舉之書籍，部分或因年代久遠而絕版。
- 最新的書籍資料、武術班或相關資源可在本會網頁找到。

書名	著者	出版社
螳螂		
螳螂拳術叢書	黃漢勛	藝美圖書公司
螳螂拳術隨筆	黃漢勛	華聯出版社
山東螳螂拳術（拳譜篇）	林永傑、 應芬芳	應傑出版社
大翻車、小翻車及力劈拳		
大架式、小架式及螳螂捶		
太極螳螂拳譜上卷及下卷		
北螳螂黑虎交叉	源汶潛	藝美圖書公司
太極螳螂攔接拳	謝永銘	藝美圖書公司

滄洲少林	林永傑、 應芬芳	應傑出版社		
滄洲少林拳譜篇				
潭腿與工力拳				
大戰拳與節拳				
八卦刀群羊棍與五虎槍				
接潭腿上六路及下六路				
套拳				
入門套路圖冊	香港大學中國 武術舊生會			
鷹爪翻子	張俊庭	香港世界書局		
連環劍全書				
鷹爪翻子門之拳術匯宗			林永傑、 吳慶標、 應芬芳	陳湘記圖書有限公司
八步連環拳與少林捶			林永傑、 應芬芳	應傑出版社
五花豹與前溜勢				
鷹爪翻子拳			陳國慶演述 張星一整理	河北教育出版社

洪家		
虎鶴雙形拳	林世榮著 朱愚齋代筆	陳湘記圖書有限公司
工字伏虎拳	林世榮著 朱愚齋代筆	陳湘記圖書有限公司
鐵線拳	林世榮著 朱愚齋代筆	陳湘記圖書有限公司
包月刃	隱僧	藝美出版社
詠春		
小念頭	林永傑、應芬芳	陳湘記圖書有限公司
尋橋		
標指		
東江龍形		
三通掛圖	林國基	/
客家挑	林國基	/
龍形拳	葉可聲	/
龍形摩橋	鄒福	陳湘記圖書有限公司

太極拳（楊、吳）		
太極拳全書	人民體育社	人民體育社
太極拳刀劍桿 散手合編	陳公	香港健身社
太極拳術	顧留馨	中國圖書刊行社
陳微明太極拳 遺著匯編	陳微明	人民體育出版社
吳式太極拳	除致一	人民體育出版社
楊式太極拳	傅鍾文	人民體育出版社
太極拳講義	吳公藻	上海書店
太極拳釋義	董英傑	/
太極拳選編	楊澄甫等	北京市中國書店
太極劍	陳微明	真善美出版社
楊式太極一 徒手（初階） 簡化廿四式	應芬芳、 葉慧敏	應傑出版社
楊式太極一 徒手（中階） 太極十三勢		

© 香港大學中國武術舊生會有限公司 與 香港大學學生會中國武術學會
傳統武術評審委員會印制

2010年9月第七版 版權所有 不得冒印

手冊內文章可供複印作參考用途