

復興拳教材

中華民國國術會印

高中一年級男女生國術教學指引

復興拳一(廿四式)

第一學期 (一)~(十二式)

預備姿勢：



(圖 前)

動作要領：

立正，屈臂握拳，置於腰間左右兩側。如前圖

第一式 弓步直拳



(一圖)

(一)動作要領：

1. 右腳直向前跨出一步成右弓步，（右腳在前的弓步爲右弓步）。
2. 右拳由腰間向正前方打出，與肩同高，成陰拳。（拳眼向左爲陰拳）
3. 眼向前平視。如圖一

(二)用法：

1. 此爲進攻動作。
2. 上右弓步，以右直拳衝擊對方之胸部。

第二式 拗步上架



(二圖)

(一)動作要領：

1. 右弓步原式不動。
2. 左拳由腰間向上橫架，拳眼斜向下，掌心斜向外方。
3. 同時右拳收回腰間。
4. 眼神注視前方。如圖二。

(二)用法：

1. 此爲防守動作
2. 設攻方以第十四式右「弓步反砸」向我（守方）頭部反砸。
3. 我隨即架起左手過頂。

第三式 拖步直拳



(三圖)

(一)動作要領：

1. 前腳向前墊踏出半步，後足順勢跟上半步。
2. 右拳由腰間向正前方打出，成陰拳。
3. 同時左拳收回腰間。
4. 眼神注視正前方。如圖三。

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 拖動步子前進，出直拳衝擊對方之胸部。

第四式 弓步攢拳



(四圖)

(一)動作要領：

1. 左腳向前跨出一大步，由右弓步變為左弓步。(左腳在前的弓步為左弓步)
2. 左拳由腰間經胸前向正前方旋轉攢出。拳心斜向內。
3. 同時右拳收回腰間。
4. 眼神注視前方。如圖四。

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 上左弓步，左拳由胸部旋轉攢而出衝擊對方之胸部。

第五式 拗步上架



(五 圖)

(一)動作要領：

1. 右手屈臂握拳，由腰間經左臂外向上橫架，拳眼斜向下，掌心向外。
2. 同時左拳收回腰間。
3. 眼神注視正前方。如圖五。

(二)用法：

1. 此為防守動作
2. 設攻方以第十七式左「弓步反砸」向我頭部反砸。
3. 我隨即架起右手過頂。

第六式 前進正踢



(六 圖)

(一)動作要領：

1. 右腳提起向前正踢，足背繃直，足尖向前與膝同高。
2. 同時右拳收回腰間。
3. 眼神注視前方。如圖六。

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 上步以右腳繃踢對方之膝蓋部位。

第七式 弓步砍掌



(七 圖)

(一)動作要領：

1. 右腳向前落步成右弓步。
2. 右拳變掌由右側向前斜砍掌，掌之高度約與頸同高。
3. 眼神注視前方。如圖七。

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 直上右步，以右掌砍劈對方之耳頸部位。

第八式 拗步上架



(八 圖)

(一)動作要領：

1. 左拳變掌橫屈臂由腰間向上橫架，掌心向外。
2. 同時右掌收回腰間握拳。
3. 眼神注視前方。如圖八。

(二)用法：

1. 此防守動作。
2. 設攻方以第廿式「弓步橫劈」磨劈我之耳頸部位。
3. 我隨即架起左掌過頂。

第九式 前進勾踢



(九 圖)

(一)動作要領：

1. 左足提起由左側方橫向前勾踢，足尖向內。
2. 同時左掌收回腰間握拳。
3. 眼神注視左前方。如圖九。

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 以左腳側身橫踢對方之左邊腰部。

第十式 弓步撐掌



(十 圖)

(一)動作要領：

1. 左足向前落步成左弓步。
2. 左拳變掌由腰間向正前方撐出，掌緣向前，坐腕成豎掌（指尖向上為豎掌）。
3. 眼神注視正前方。如圖十。

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 直上左步，撐出左豎掌，撐擊對方胸部。

第十一式 拗步上架



(一十圖)

(一)動作要領：

1. 右拳變掌同時屈臂由腰間向上橫架於額前，掌心向外。
2. 同時左掌收回腰間握拳。
3. 眼神注視前方，如圖十一。

(二)用法：

1. 此為防守動作。
2. 設攻方以第廿三式「弓步托掌」托我之下顎部位。
3. 我隨即架起右掌過頂。

第十二式 拖步砍掌



(二十圖)

(一)動作要領：

1. 前腳向前踏出半步，後腳隨勢跟上半步。
2. 左拳變掌由左側向前行斜砍掌，掌之高度約與頸部同高。
3. 同時右掌收回腰間握拳。
4. 眼神注視正前方，如圖十二。

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 拖動步子直上以左掌斜劈對方之耳頸部位。

第二學期（十三—廿四式）

第十三式 馬步橫肘



（三十圖）

（一）動作要領：

1. 左腳後退左後轉身成馬步。
 2. 同時左掌收回腰間握拳。
 3. 右拳由右側方屈臂橫肘於胸前，拳心向內，拳眼向右。
 4. 眼神注視前方，如圖十三。
- （二）用法：
1. 此為防守動作。
 2. 設攻方以第一式「弓步直拳」衝擊我之胸部。
 3. 我隨即屈臂橫肘於胸前。

第十四式 弓步反砸



（四十圖）

（一）動作要領：

1. 右腳向右足尖外轉，同時身體右轉左足蹬直成弓步。
2. 右拳隨轉身勢前臂伸直陽拳向正前方反砸，拳與鼻同高，拳心向上。
3. 左手握拳置於腰間。
4. 眼神注視前方。如圖十四。

（二）用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 以右拳反砸右側方敵人之頭部。

第十五式 虛步外截



(五十圖)

(一)動作要領：

1. 退右足成左虛步，同時右拳收回腰間。
2. 左拳斜向左下方外截，拳心斜向下。
3. 眼神注視前方。如圖十五。

(二)用法：

1. 此為防守動作。
2. 設攻方以第三式「拖步直拳」衝擊我之胸部。
3. 我立即收右足成左虛步，以左拳外截攻方之直拳。

第十六式 半馬蓋掌



(六十圖)

(一)動作要領：

1. 先右足向後移半步，同時隨勢後收半步，成半馬步。
2. 左拳由外向內繞下蓋掌，與胸同高，掌心向下。
3. 右拳置於腰間，拳心向上。
4. 眼神注視前方。如圖十六。

(二)用法：

1. 此為防守動作。
2. 設攻方以第四式「弓步攢拳」攢擊我胸部。
3. 我即刻後撤成半馬步，蓋左掌以截開對方之攢拳。

第十七式 弓步反砸



(七十圖)

(一)動作要領：

1. 左腳向前踏出半步，右膝蹬直，成左弓步。
2. 左拳自上向前向下反砸，與鼻同高，拳心向上。

3. 右拳置於腰間。

4. 眼神注視前方。如圖十七。

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 以右拳向左側方敵人之頭部反砸攻擊。

第十八式 退步双挫



(八十圖)

(一)動作要領：

1. 左腳後退一步成右弓步。
2. 雙手握拳前伸交叉於右膝前，兩拳心斜向下，右手在外，兩手交叉點在小臂中央。
3. 眼神向前下注視。如圖十八。

(二)用法：

1. 此為防守動作。
2. 設攻方以第六式「進步正踢」踢我之膝蓋。
3. 我即刻退左腳同時兩拳交叉挫擊攻方之腳於我之膝蓋前。

第十九式 馬步橫肘



(九十圖)

(一)動作要領：

1. 左足後移半步同時向左後轉體九十度成馬步。
2. 右手屈臂握拳橫肘於胸前，左拳收回腰間。
3. 眼神注視前方，如圖十九。

(二)用法：

1. 此為防守動作。
2. 設攻方以第七式「弓步砍掌」攻擊我之耳頸部位。
3. 我左足後移半步轉體屈臂橫肘截攻方之砍掌。

第二十式 弓步橫劈



(十二圖)

(一)動作要領：

1. 右腳轉向右，同時身體向右扭轉九十度，成右弓步。
2. 右拳變掌向前橫磨劈出。(掌心向下，指尖向前)與肩同高。
3. 左拳置於腰間。
4. 眼神注視前方。如圖二十。

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 向右轉體以右掌橫磨劈右側方敵人之耳頸部位。

第廿一式 虛步勾摟



(一廿圖)

(一)動作要領：

1. 右腳提起收回，足背繃直成左獨立式。
2. 右掌變勾手向右側後下摟。
3. 左掌置於腰間。
4. 眼神注視右下方。如圖廿一。

(二)用法：

1. 此為防守動作。
2. 設攻方以第九式「前進勾踢」踢擊我腰之部位。
3. 我隨即提收右腳，以右手勾摟攻方之左腳。

第廿二式 半馬蓋掌



(二廿圖)

(一)動作要領：

1. 右腳後落成半馬步，右掌收回腰間。
2. 左掌變掌由外而內向下蓋掌。
3. 眼神注視前方。如圖廿二。

(二)用法：

1. 此為防守動作。
2. 設攻方以第十式「弓步撐掌」撐擊我胸之部位。
3. 我即後退右腳成半馬步，以左掌蓋截攻方之撐掌。

第廿三式 弓步托掌



(三廿圖)

(一)動作要領：

1. 身體左轉，左膝前弓，右足蹬直，重心向前移，成左弓步。
2. 右拳變掌經左前臂上方向前上方托出，掌心斜向上，指尖斜向右前方。
3. 左掌略作蓋掌屈臂置於右大臂下方。
4. 眼神注視前方，如圖二十三。

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 以左手制住對方之一隻手，然後以右掌托撐對方之下顎部位。

第廿四式 虛步外掛



(四廿圖)

(一)動作要領：

1. 左腳向後退一步，成右虛步，同時左掌變拳收回腰間。
2. 右手屈臂順勢後掛，手心向左，指尖斜向後，左手掌指位於耳側方。
3. 眼神注視前方。如圖廿四。

(二)用法：

1. 此為防守動作。
2. 設攻方以第十二式「拖步砍掌」砍劈我之耳頸部位。
3. 我即後退成右虛步，以右掌掛開攻方之砍掌。

收式還原



(圖 後)

動作要領：

收右腳還原同預備姿勢。如後圖。

高中二年級男生國術教學指引

復興拳二(十八式)

第一學期(一)(九式)

預備姿勢：



(圖 前)

動作要領

立正屈臂，兩手握拳置左右腰間。(如前圖)

第一式 迎面撲掌



(一 圖)

(一)動作要領：

1. 兩手變掌由胸前交叉上舉至頭頂，然後向左右側擴分開，雙手握拳還原置於左右腰間。

2. 眼看前方。如圖一

(二)用法：

1. 此為防守動作。

2. 設攻方以雙手朝我肩落抓落。或用雙拳圍擊我頭部。

3. 我（守方）用雙手從胸前向上向外穿擴。

第二式 併式劈掌



(二 圖)

(一)動作要領：

1. 左足向左方邁出一步，左手變掌由胸前向左下方擴出。

2. 右手變掌由後經上向前向下劈掌，掌心向左，右臂下斜四十五度，同時轉身向左九十度。

3. 左手掌附於右小臂內側中央。

4. 右足跟上成下蹲併步。如圖二

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。

2. 設攻方立於我右側，用右手從我側方向下劈我頭部。

3. 我（守方）先用左手擴開對方右手，然後我再以右掌從上向下劈擊對方頭部。

第三式 回身亮掌



(三 圖)

(一)動作要領：

1. 右腳後撤一步，同時轉身九十度，左右立掌由胸前向左右方撐出，兩掌心斜向外。
2. 同時提起左腿，屈膝成右獨立步。
3. 眼神注視左掌前方。如圖三

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 設攻方向雙手朝我兩肩撲按。
3. 我（守方）以雙手從胸前向上穿，同時向左右分掌，撐開對方雙手，同時提右腿以膝撞擊對方下部。

第四式 馬步橫肘



(四 圖)



(二之四圖)

(一)動作要領：

1. 左腳向左右轉九十度落地，同時左手由右向左上方撲繞。
2. 右手握拳，屈臂掌心向內，右前臂豎於胸前，左掌附貼於右小臂。
3. 身體向左右後轉一百八十度。成馬步。
4. 眼神注視前方。如圖四。

(二)用法：

1. 此為防守動作。
2. 設攻方左側或左後方向我攻擊下劈掌或直掌。
3. 我（守方）先用左手朝左外側或後方撲去，然後用右屈肘橫肘擊打對方肘關節或前臂。

第五式 滑步橫肘



(五圖)



(二之五圖)

(一)動作要領：

1. 左手握拳，右腳向右方橫滑一步，左腳跟上成馬步。
2. 同時兩手握拳，兩臂在胸前平屈。
3. 順滑步的力勢，兩肘向左右突振頂出。
4. 眼神注視右肘前方。如圖五

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 設攻方用右直拳攻擊我左方。
3. 我（守方）先用左手掛開對方右拳，然後，我迅用滑步以及以右肘頂靠對方右脇或胸前。

第六式 弓步架打



(六圖)

(一)動作要領：

1. 右足外轉一百四十五度，同時上左腳成左弓步。
2. 右拳隨右足向右轉勢屈臂上架。
3. 左拳隨上左步由腰間向正前方擊出直拳。
4. 眼神注視正前方。如圖六

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 設攻方向左拳攻擊右側頭部或在正面時攻我胸部。
3. 我（守方）用右手前臂上架，同時轉身打左直拳還擊其胸部。

第七式 墊步擡劈



(十)

(一)動作要領：

1. 先提右足前跟半步用力踏地而發出聲音，同時提起左腿離地，接着左腳外旋踏出半步，左拳變掌，向右側繞向前由上而下擡手，回旋至右肩前。
2. 上右步成左乃字步，身體向左後旋轉。
3. 右手由後經上向前向下方劈至左膝前，掌心向外，指尖斜向下。
4. 眼神注視前方。如圖七

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 設攻守雙方距離稍遠，雙方拳足都不能到達，我（守方）則採取主動，用墊步去接近對方。
3. 攻方先用右手作幌手，同時再踢出右腿。我（守方）先用左手作向外擡手同時用右手向下劈削對方腿部。

第八式 弓步挑掌



(八 圖)

(一)動作要領：

1. 兩足原地不動，右足尖外擺九十度，身體重心前移成右弓步。
2. 同時右手由下斜向上方挑出，高至眉同，左手向後下方斜劈，兩手成一斜線。
3. 眼神注視前方。如圖八

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 承上勢，我（守方）坐身閃讓攻方踢來右腿。同時用掌劈削來腿後，我（守方）迅速將上身重心前移上起同時右臂向前向上挑擊攻方臍部或其胸頸部。

第九式 勾腕頂肘



(九 圖)

(一)動作要領：

1. 右手屈腕屈臂在胸前成勾手，向右外方勾出至右肩右側。
2. 上左步成左弓步，同時左手屈臂握拳由下向上向前頂肘，上臂與肩平，左拳置於左耳際，拳心向右。
3. 眼神注視正前方。如圖九

(二)用法：

1. 設攻方用左手抓握我右肩部。
2. 我（守方）用右鈎攔手，先鈎住攻方右手腕、同時上左步，屈左臂用左肘頂撞攻方。

第二學期 (十)十八式 鋪腿撐掌



(十 圖)

(一)動作要領：

1. 左拳先收回腰間，左足向內轉約六十五度，右拳變掌置於左肩前，身體右後轉身成鋪腿。
2. 右掌由肩前向斜下方往右足前方攔膝後握拳收回腰間。
3. 同時身體向前移成右弓步，左掌由腰間向前撐出與肩平，成豎掌。
4. 眼神注視前方。如圖十

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 設攻方從背後用腿來攻擊守方腰部或踢踹於膝部。
3. 守方先坐身閃開來勢，然後扭腰轉身，同時用右手攔攻方腿並攻出左掌。



(一之十圖)



(二之十圖)

第十一式 十字踢腿



(一十圖)

(一)動作要領：

1. 左腿前提向正前方直踢足面繃直，腳尖下壓。
2. 同時右拳變掌由腰間向前撐出，成豎掌，左掌收回腰間握拳。
3. 眼神注視前方。如圖十一

(二)用法：

1. 此為防守動作。
2. 先用右手腕部，隔脫開對方所執握我的左手，同時左手握拳，回抽置於腰間抱肘。
3. 以左正踢攻擊對方的膝部或腹部。

第十二式 馬步橫肘



(二十圖)

(一)動作要領：

1. 左腳前落步，身體右後轉身九十度成馬步。
2. 同時左手握拳橫肘於胸前，掌心向內，右手收回腰間握拳。
3. 眼神注視前方。如圖十二

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 設攻方用直拳攻擊我（守方）胸部。
3. 我（守方）以轉身橫肘防禦，以我小臂撞擊攻方的手腕部或小臂部。

第十三式 弓步反砸



(三十圖)

(一)動作要領：

1. 兩足原地不動身體向左轉左足尖向左外擺轉，由馬步變成左弓步。
2. 同時左拳隨身轉時向左方自上向下砸擊，拳心向上。

3. 眼神注視左拳前方。如圖十三

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 承上式勢（守方）。
3. 轉馬成弓步，向左扭轉上軀長腰，同時用左拳來攻擊對方的頭部。

第十四式 馬步橫鞭



(四十圖)

(一)動作要領：

1. 先將左足向外轉，繼之右腳向前跨一大步，身體左轉九十度，成馬步。
2. 右拳由腰間向前橫擊於右側，下斜約至四十五度，拳心向下，拳眼向前。

3. 左拳收回腰間。

4. 眼神注視右拳。如圖十四

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 承上式勢。
3. 左手向下隔開攻來左方直拳或橫擊拳。
4. 我（守方）隨即上步轉身以右橫拳鞭擊對方腰脇部。

第十五式 半馬架掌



(五十圖)

(一)動作要領：

1. 右腳外轉約一百三十度，上左步成左半馬步。
2. 雙手變掌，右掌向上托架，同時左掌由腰間向前撐出，掌心斜向右與肩平。
3. 眼神注視前方。如圖十五

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 設攻方用左直拳攻擊我（守方）右方上部。
3. 我（守方）用右手撥架開攻方左直拳，同時上步還擊攻方胸或脇部。

第十六式 墊步踩腿



(一之六十圖)

(一)動作要領：

1. 右腳向前墊步，同時左腳尖外旋，然後提起右腳前踩腿，高約與膝同。
2. 同時左掌向左下方扶托與喉同高。
3. 眼神注視正前方。如圖十六

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 設攻方用右直拳攻擊我（守方）胸前。
3. 我（守方）用左掌托截攻方右腕或肘部，同時用右足踹踢攻方的膝部或小腿脛部。

第十七式 弓步直拳



(七十圖)

(一)動作要領：

1. 右足向前落步，成右弓步。
2. 左掌變握拳收回腰間，同時右拳由腰間向前擊出，成豎拳，與肩同高。
3. 眼神注視正前方。如圖十七。

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 以右直拳攻擊對方胸前。

第十八式 回身擣砸



(八十圖)

(一)動作要領：

1. 先將左足尖向內扣轉，同時身體左後轉九十度，成馬步，左掌變掌，由右經上向左下方繞擣，然後收回腰間握拳。
2. 右拳由右經上往下砸擊，與胸同高，拳心向內，拳眼向上。
3. 眼神注視右拳前方。如圖十八。

(二)用法：

1. 此為攻擊動作。
2. 設攻方攻打我（守方）右直拳。
3. 我（守方）先用左手攔開攻方右手，然後轉身還擊下劈砸拳於對方的頭部，或其手臂部。

收式還原



(圖 後)

動作要領：

1. 右拳收回腰間，同時左足收回靠右足，成立正式，兩手屈臂握拳置左右腰間。
2. 眼神注視前方。如後圖

第十八次 回身對敵

(一) 動作要領：

1. 右拳收回腰間，同時左足收回靠右足，成立正式，兩手屈臂握拳置左右腰間。

2. 眼神注視前方。如後圖