

連步拳教材

中華民國國術會印

國術(徒手)比賽規則

經教育部于六十五年十二月十四日臺(65)體字第一〇九六號函核備
中華民國六十五年十二月十六日中衛(65)文字第一二二號公布

第一章 總 則

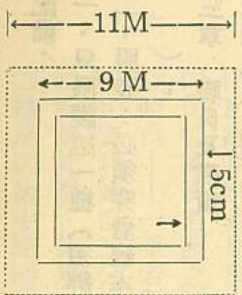
第一條 中華民國國術(徒手)之比賽，必須採用本規則。

第二條 國術(徒手)比賽所使用之技法，必須為中華傳統之武藝技巧。其賽員必須通過資格賽，始准參加比賽。資格賽之辦法另訂之。

第二章 場地與配備

第三條 場地：

- 一、國術徒手比賽場地為正方形，地面平坦並稍具彈性。
- 二、其尺寸大小以九公尺見方為原則。
- 三、場地四圍劃寬五公分的顯明界線，線寬不包括在比賽場地內。此界線內，稱為內場，內場界線外二公尺劃顯明界線者，稱為外場，作賽員休息地區及隔離觀眾及其他人員之用。
- 四、場地圖解：



第四條 配備：

- 一、只限護牘一種（須經本會檢查合格者始准使用）。
- 二、服裝：必須穿着經本會認可之拳術服裝——漢裝、燈籠褲、半截靴子、束腰帶（另附圖樣）。

第三章 職員及職責

第五條 裁判人員：

- 一、裁判長——正副各一人
 - （一）解釋規則及根據本規則精神解釋規則上未明文規定之事項。
 - （二）分配裁判員工作。
 - （三）裁決詢問。
 - （四）主持裁判會議。
 - （五）出席領隊會議。
 - （六）裁判長根據評分裁判員之判決定勝負。
- 二、執行裁判——一人。
 - （一）主持比賽。
 - （二）根據規則執行罰則。
 - （三）宣佈勝負。

三、評分裁判——五人

- （一）評判有效得分。
- （二）紀錄犯規扣分。
- （三）評判每局勝負。

四、檢錄員——三至若干人。

- （一）過磅。
- （二）點名及核對賽員資格。
- （三）檢查賽員裝具。
- （四）引導賽員進場、退場。
- （五）致送賽員分級，分組名單。

五、紀錄員——一至若干人。

- （一）紀錄及計算比賽成績，並將勝負名次，經裁判長簽名，送報告員。
- （二）保管賽員有關之資料。

六、計時員——一至若干人。

- （一）比賽開始前三分鐘，通知報告員，向大會宣佈比賽準備。
- （二）計算比賽、休息時間。
- （三）補足因故中斷時間。
- （四）發出比賽開始或時間終了訊號。

七、報告員——一至若干人。

(一) 報告比賽有關事項。

(二) 報告優勝單位及名次。

八、會場管理——一人。

(一) 監督比賽、控制賽程。

(二) 處理有關比賽的事務工作。

(三) 維持會場秩序。

(四) 召集審判委員會。

九、醫務人員——醫生、護士一至若干人。

(一) 處理比賽受傷事件。

(二) 決定賽員能否繼續比賽。

第四章 比賽

第六條 分級：

一、依賽員體重為標準分為下列十級：

(一) 輕丙級——體重在四八公斤以下。

(二) 輕乙級——體重在四八公斤至五二公斤以下。

(三) 輕甲級——體重在五二公斤至五六公斤以下。

(四) 丙級——體重在五六公斤至六十公斤以下。

(五) 中乙級——體重在六十公斤至六五公斤以下。

(六) 中甲級——體重在六五公斤至七十公斤以下。

(七) 丙級——體重在七十公斤至七五公斤以下。

(八) 重乙級——體重在七五公斤至八十公斤以下。

(九) 重甲級——體重在八一公斤至八五公斤以下者。

(十) 無限量級——體重不加限制。

二、比賽前檢查及秤量賽員之身體健康及體重。

三、經資格賽後並經體檢合格之會員，始能抽籤編定賽程。

第七條 進行比賽：

一、開計時及比賽開始訊號，賽員即進入會場，雙方先向裁判長行鞠躬禮，再相互以抱拳為禮，經執行裁判發出「預備」後亮出國術架式，再經執行裁判揮手發出「開始」信號，即行開始比賽。

二、比賽進行時，雙方團隊職員不得進入外場地內，亦不得在場外做技術指導或呼喊叫囂，否則取消比賽資格。

三、比賽進行時，領隊、教練如向裁判長請求終止比賽即當棄權論。

四、比賽進行時，選手不得無故請求暫停，否則取消比賽資格。

五、因服裝護具鬆脫而暫停時，執行裁判可指定各該隊教練進入場地為其緊緊護腦，其他人員

禁止接近比賽場地。

六、計時員發出時間終了信號，即須停止比賽，並至外場休息地區候令。

七、休息時，雙方規定人員可爲其選手按摩抹汗等，惟僅限於雙方各兩名。

八、賽員未能聞及時間終了訊號時，即由執行裁判使用其他方法告知。

九、比賽終了時，雙方選手必須等候成績之公佈，不得擅自離場。

十、獲勝賽員得接受執行裁判提舉其手臂以宣佈其勝利。

十一、成績宣佈後雙方賽員必須互相抱拳爲禮。

第八條

得分標準：

一、有效擊中（明確擊中者）對方者得一分，但同時雙方互擊，而無章法者，均不得分，並提出警告。

二、摔倒或擊倒對方者得一分，雙方同時倒地者均不得分。

三、攻擊對方，被攻擊中退出內場以外，攻擊者得一分，如雙方出線均不給分。（如踏界線，視同出界）。

四、被擒拿時，發出訊號承認失敗者，判該局失敗。

五、比賽過程中，如因失去平衡而自己倒地者負一分。

六、攻擊對方，而對方未倒，自己反而被震倒者負一分。

七、賽員一方被擊倒，或打出場外，在十秒鐘內，不能繼續比賽時則判對方在本場比賽獲勝。

八、比賽開始及比賽過程中，於分開後再接觸時，未亮國術架式或未經裁判揮手發出「預備」

——開始——信號而逕行攻擊者，第一次警告，第二次扣一分。

九、雙方無鬪志，第一局游走而無接觸者，則判以雙敗論，第二局再游走而無接觸者均取消雙方比賽資格。

十、在比賽進行中如發現賽員實力懸殊，某一賽員體力不支，無法繼續比賽時，得以技術失敗判決。

第九條

犯規扣分：

一、擊中禁止擊打之部位：

(一) 頭部。

(二) 喉部。

(三) 陰部。

二、罰則：第一次扣一分，第二次扣三分，第三次取消比賽資格。如情節嚴重，一次即取消比賽資格，如有故意傷害對方，應負刑法上傷害罪及民事賠償之責任。

第十條

技術犯規：

一、犯規

(一) 不服從裁判者。

(二) 未經「開始」手號及口令，即自行動手攻擊者。

(三) 雙方抱持糾纏三秒鐘後，執行裁判已口令「分開」或手號「暫停」，未遵令分開各一步仍行抱持糾纏者。

(四)因言語行動致妨害及阻礙比賽之進行者。
 (五)對方已倒地尚繼續攻擊者。(視為故意傷害)
 (六)攻擊退出內場之賽員者。
 二、罰則：第一次警告，第二次扣一分，第三次判決該局失敗。
 第十一條 場局規定。
 一、每局比賽以二分鐘為一局。
 二、局與局之間休息一分鐘。
 三、每場比賽三局，採三賽二勝制。

第十二條 第五節 賽員受傷暫停規定
 一、賽員受傷或其他原因，執行裁判得宣佈暫停，此項暫停時間內，除由執行裁判許可外，其他人員不得與賽員交談或接近外場。
 二、因故暫停時間，必須自比賽時間內扣除之。
 三、賽員如因受傷，必須由執行裁判叫停經醫生證明可否繼續比賽否則終止其比賽資格。

第十三條 第六章 附 則
 本規則由中華民國國術會訂定之修正亦同。

一、連步拳三節 (男女生同)

教學階段	教學要項	教學要點	場地設備器材
第一節 (一年級第一期)	<p>第一式：太極式。 第二式：左平心掌。 第三式：轉身斷肘。</p> <p>一、準備活動： 1 壓腿、2 踢腿、3 站樁、4 轉腰、5 套腿、6 擊掌、7 打拳、8 甩沙袋、9 步法。 二、以上活動，都是練拳前必須練習的活動，但在上課時，須視時間、環境及設備實施之，如時間不允許，可以少做些準備活動，總之教國術，除了要學生學完課程以外，對於基本功力的練習，和學生的學習的興趣，都要時刻注意，且隨時提高。</p> <p>三、教學活動： 1 整隊、檢查人數、點名。 2 說明本節所授科目。 3 動作說明並示範。 4 隊形散開、前後間隔各一步左右以一手距離。 第一式：太極式 1 預備式，立正姿勢。 2 口令：一、二、三、四。 3 動作說明： 兩手由腹前抱起，左掌與左胸平齊，手心向下，右掌與腰帶平齊，手心向上，氣定神靜，眼視正前方。 4 (如圖)。</p>	<p>1 兩手從兩側抱起時，動作要快、要確實，要有精神。</p>	



第二式：左平心掌

動作說明：

1 繼上式，上體稍向左轉，右掌從左臂外側向上托起，右掌改握拳，左腳向左正方邁出一大步，成左弓步，同時左掌由右臂底下打出，掌心向下，掌指向前，右拳收回前，右拳收回右腰抱肘，眼看左掌。

2 如圖：



1 當左掌打出時，係用掌之外側邊沿力量。
2 抱肘時，除拳眼要緊貼腰部髓骨以外，收肘時，肘部要用力後頂。

第三式：轉身斷肘

動作說明：

1 身向右後轉，左足尖隨向右轉，重心坐於左腿，右腳向後撤於左足前，成左虛步，足尖點地，同時右臂由左側立肘橫於右肩前，右手心向左、左掌附於右臂肘底，目視前方。

2 如圖：



1 斷肘係用右前臂的力量向右橫擊的力量。
2 體重落於左腿上，臂部切忌掀起。
3 尾椎垂直線與足後跟平。



第四式：順步衝拳。
第五式：左平心掌。
第六式：上步平拳。

四、結束活動：

- 1 集合、整理隊形。
- 2 檢討本節所學內容(心得)。
- 3 叫出一、二位較差的同學，作示範練習，隨時糾正姿勢，並予講解要領。
- 4 解散。

一、準備活動：
1 壓腿、2 踢腿、3 站樁、4 轉腰、5 套腿、6 打拳、7 擊掌、8 甩沙袋。

二、複習第一節所授，並糾正其不對姿勢。

三、本節活動科目：
第四式：順步衝拳：
1 繼上式，右腳向前邁出一大步、成右弓步，同時，右拳向前打出，臂伸直與肩平、左手原位不動，目向前平視。

2 如圖：



- 1 使身腰腿各部肌肉、關節、軟帶等有足夠活動的準備。
- 2 此式係與上式連接不斷的動作。
- 3 在對敵時，稍一觸到敵手，將敵手拉開後，我隨即跟步衝拳。

第五式：左平心掌

動作說明：

- 1 將左掌置於右臂底下，右臂向左平橫，拳心向上，同時左腳向左正方邁出一大步，成左弓步，左掌由右臂底下打出、掌心向下、掌指向右，右掌收回抱肘，目視左掌。

2 如圖：



- 1 此式係改變方向。
- 2 掌沿用力擊敵與二式同。

第六式：上步平拳

動作說明：

- 1 左手握拳，勒回左肩前，拳背向外，左肘向下，同時上右足一步，成右弓步，右拳由腰間打出，拳心向下，目向前平視。
- 2 如圖：



- 1 左手臂屈回，在應用上可以作架打用，也可作頂肘用。
- 2 打拳時，拳要由胸口出，拳要伸直時才可用力，否則拳出不快。

節三第

第七式

：退步

趕肘。

第八式

：上步

平拳。

第九式

：上步

搶拳

一、準備活動：

- 1 壓腿、2 踢腿、3 套腿、4 轉腰、5 步法練習。
- 二、複習第一、二節所學各動作，糾正姿勢。
- 三、課目：

第七式：退步趕肘

動作說明：

- 1 右拳反轉，手心向上，左拳置右臂中間，退右腳半步，虛左脚，同時左拳沿着右前臂向前下方打出，左臂向下45度，右拳收回抱肘，目向前平視。
- 2 如圖：



第八式：上步平拳

動作說明：

- 1 左拳向上掛於左肩前，左小臂對正左肩，臂肘下垂，拳背向外。
- 2 左脚踏實，同時上右足一大步，成右弓步，將右拳平打出，拳與肩平，拳心向下，目視前方。
- 3 如圖：

1 同前。

- 1 前手打出不能太高。
- 2 重心要在後腿上。
- 3 抱肘要緊貼腰間。



第九式：上步搶掌

動作說明：

- 1 右拳收回抱肘，同時上左腳一步，成左弓步，左拳變掌，向胸前截下，手心向右，眼看左掌（如圖 之一）
- 2 右拳變掌，由腰經左臂上向前搶托出，掌指向右，掌心斜向上（如圖 之二）左掌掌心向下，手背貼於右臂肩窩處，眼視右掌。

圖 之一



- 1 此式係右搶掌。
- 2 以掌根外側去托打敵人下顎。
- 3 左掌收回在右腋下，係蓋掌壓開敵手而還擊。


圖 之二



四、結束活動：

- 1 集合隊伍。
- 2 檢討本節學習心得。
- 3 叫出一、二位較優同學做示範觀摩，其優點予以口頭獎勵，以提高同學的注意與學習興趣。
- 4 解散。

二、連步拳 (男女生同)

<p>教學 階段 要項</p>	<p>教學 動作 說明</p>	<p>教學 要 點</p>	<p>場 地 備</p>
<p>第四第十式 節一： 年級左橫鞭 (第拳第十 二學一式左 期第攔擊第 一節十二式 鴛鴦掌)</p>	<p>一、準備活動： 1. 壓腿、2. 踢腿、2. 套腿、4. 繩沙袋、5. 步法練習、 6. 站樁、7. 打空拳、劈掌。 二、複習第一、二、三節所授共九式，作連貫練習。 三、課目： 第十式：左橫鞭拳。 1. 繼上式、兩手握拳、左小臂沿右臂下向左前方橫擊左弓 步不動，右掌收回右腰抱肘，目視前方。 2. 如圖：</p>	<p>1. 同前。 2. 複習目的在糾正姿勢和增加熟練。 1. 鞭時係用小臂外側力擊人。 2. 用左鞭橫擊時臂要滾動。</p>	

第十一式：左攔右擊。

1. 左拳變掌，由右經上向左繞，同時上右足一步，成右弓步，右拳由腰間自右方橫擊於面前，左手掌接握右小臂，拳心向上，目視前方。
2. 如圖。



1. 攔手係向上擡採手。
2. 橫擊時，臂亦要轉動。

第十二式：鴛鴦掌。

1. 左脚向前一步，成左半馬步，同時左掌沿右小臂向上向前劈出、右手變掌收回於左小臂肘部，右掌心向左，左掌心向右，兩臂微屈，眼視前方。
2. 如圖。

1. 双掌劈出時注意鬆肩沉肘。
2. 劈出的力量除向前推以外蘊潛有向下沉力量。
3. 臂不伸直。

第五節

第十三式 上步穿掌
第十四式 馬步架打第十身擦掌

四、結束活動：

1. 整隊。
2. 檢討講評本節學習心得。
3. 解散。



1. 同前。
2. 同前。

1. 穿掌後向前直伸，以指尖力朝前插出。
2. 扣掌、抬腿、邁步、穿掌幾乎同一時間。

一、準備活動：

1. 跑步、2. 壓腿、3. 踢腿、4. 套腿、5. 打空拳。
- 二、複習以前各節所學，並糾正姿勢。
- 三、課目：

第十三式：上步穿掌。

1. 左掌向下扣，掌心向下，掌指向右，左小臂橫於胸前，同時上右足一步，成右弓步，右掌手心向下，由左手背上向前穿出，臂掌與肩平，左掌收回右肩窩，手心向下，目視前方。
2. 如圖。

第六節

第十六式退步
趕肘第十七式
左攔右
擊第十
八式提
腿穿掌

- 一、準備活動：
1. 壓腿、2. 轉腰、3. 踢腿、4. 踹腿、5. 套腿。
二、複習第四、五節所學，作連貫練習。
三、課目：
第十六式：退步趕肘。

1. 兩手握拳，左足向後收回一脚掌位置，左脚於右足前成虛步，右腿下腿，左拳由右臂上向前下方打出，臂成四十五度，右拳收回腰間抱肘，眼視正前方。
2. 如圖：



同前
同前

- 第十四式：馬步架打。
1. 右手握拳收於右腰抱肘，同時左掌由右臂底下上架於頭頂上。
2. 身向左轉，變馬步，右拳由腰間向右下方打出，眼看右拳。
3. 如圖。



- 第十五式：轉身擦掌。
1. 身向左轉，步變左弓步，同時右拳變掌向左正方，由下擦出，左掌由頭頂上向下拍置於右臂中間，右臂向下成45度，眼視右掌。
2. 如圖。



1. 轉脚變馬步係以右足跟為軸。
2. 轉身上架下打，幾乎是同一時間。
3. 動作要快，要正確，方不失為呆滯。



1. 擦掌係由後下向前下擦出。
2. 掌不宜高。
3. 上體亦忌前俯後仰，重心落於兩腳中間。

第十七式：左攔右擊。

1. 左脚向前踏實，左拳變掌由右經上向左繞，同時上右足一步，成右弓步，右拳由腰間自右方橫擊於面前，左手掌接住右小臂，掌心向上，目視前方。
2. 如圖：



四、結束活動：

1. 集隊。
2. 檢討本節所學習心得。
3. 指出一二同學作示範表演，與姿勢糾正。
4. 解散。

第十八式：提腿穿掌。

1. 左手變掌，附貼於右臂中間，同時右足提起，足尖向下，左掌於右臂上抹出手心向下，掌指向右，右拳收回右腰間抱肘。（如圖之一）
2. 繼右足向前落一大步，成弓步，同時右拳變掌於左手背上向前穿出，手心向下，掌指向前，左掌收於右肩窩下，眼視前方。（如圖之二）

同前

1. 提腿時，右腿提起後收回。
2. 落步穿掌步要大些。
3. 指尖微着力。



(圖 一)



(圖 二)

四、結束活動：

1. 集隊。
2. 檢討本學年所學心得。
3. 從第一式至十八式作連貫練習。
4. 講評。
5. 解散。

三、連步拳三節



第七節第二教材(二年級第一期)

教學階段

教學要項

第十九式馬步架打
第二十式轉身撲掌
第二十一式左欄右擊

教學動作說明

一、準備活動：
1. 跑步、2. 壓腿、3. 踢腿、4. 轉腰、5. 套腿。
二、複習以前所學，自第一式至第十八式連貫練習。
三、課目：

第十九式：馬步架打。
1. 右手握拳，收於腰間抱肘，同時左掌由右臂底下上架於頭頂之上，身向左轉變成馬步，右拳由腰間向右下方打出，眼看右拳。
2. 如圖：



第二十式：轉身撲掌
1. 右拳變掌，經兩膝前，向左正方提起與右肩平齊，同時左掌即由頭頂上落於左方右臂平齊。
2. 兩掌即向頭上方舉起，兩腿隨立起，身向右轉，以右足

教學要點

同前
同前
同前

1. 轉身後，左脚向前伸，成左輔腿。
2. 上體保持正直，忌向前俯。

場地設備

眼為軸，上左脚成鋪腿式，重心落於右腿上，出腿向前伸直，左足掌向正前方鋪地，兩掌撲於左膝上，左掌在前右掌稍後，眼視兩掌。

2. 如圖：



同前

第廿一式：左欄右擊。

1. 兩腿稍起，右手握拳收回抱肘，上右脚一步，成右弓步，同時左掌由右經上向左繞，右拳由腰間自右方橫擊於面前，左手掌接住右小臂，右掌心向上，目視前方。

2. 如圖：



四、結束活動：

1. 集隊。
2. 檢討本節學習心得。
3. 解散。

第八節

第廿二式左槍掌。
第廿三式轉身撲肘。
第二十四式轉身搗肘。

- 一、準備活動：
1. 壓腿、2. 踢腿、3. 套腿、4. 轉腰、5. 打空拳。
 - 二、複習上節所學（自十九節至廿一節）並改正姿勢。
 - 三、課目：

第廿二式：左槍掌。

1. 右拳雙掌，向下截欄，左掌由右小臂上打出，掌指向右，掌心斜向上，右手收於左肩窩下，右手背貼於左腋下，眼視左掌。
2. 如圖：



同前

1. 以左掌根外側去托打敵人下顎。
2. 臂斜伸向上。

第廿三式：轉身撲肘。

1. 左手收回握緊右手腕，身向左轉髮左弓步，同時右肘向上舉起，向左壓下，左肘貼於左肋，右肘尖直向左正方，眼看右肘。
2. 如圖：



1. 轉身壓肘時，在未轉身前，左小臂與肘要儘量先擡起。
2. 壓肘時，上體要微向前俯。

第廿四式：轉身搗肘。

1. 身體向右轉步成右弓步左手鬆握掌心頂於右拳，將肘向前直搗出，肘與右肩平，左臂貼於左肘，眼看右肘。

1. 以右肘頂尖端去搗擊敵人心窩。
2. 上體不宜前傾。

2. 如圖：



四、結束活動：

1. 集隊。
2. 檢討本節學習心得。
3. 解散。

第

九

節

第廿五

式上科

雙推。

第廿六

式右双

推掌。

第廿七

式換掌

同前

同前

1. 双臂不宜離得太開。
2. 以掌抖打敵人臉部。
3. 按可改用向前推。

- 一、準備活動：
 1. 跑步、2. 壓腿、3. 轉腰、4. 套腿、5. 踢腿。
- 二、複習自，第一式至廿四式連貫練習。
- 三、課目：
 - 第廿五式：上抖双推。
 - 第廿六式：右双推。
 - 第廿七式：換掌。



2. 繼兩腿屈膝下蹲成馬步，兩掌手心向外推按，眼視前方。(如圖之一)



第廿六式：右双推掌。

1. 兩掌收於腰間掌心向上，以左脚跟為軸向右後轉15度，向右斜方邁出右脚成右弓步。
2. 兩掌由腰間向前推出，掌振相對。兩掌向下成45度，兩掌指向左右方，兩手腕相距約十公分，眼看双掌。
3. 如圖。



1. 以双手掌根去打擊敵人腹部。

第廿七式：右撩掌。
 1. 身向右後轉，成左弓步，同時右掌由下撩於左前下方，右臂向下成45度，左掌拍於右臂中間，眼視右掌。
 2. 如圖。



同前

四、結束活動：
 1. 集隊。
 2. 檢討本節學習心得。
 3. 解散。

四、連步拳三節 (男女生同)

教學
 階段 要項

教 學 動 作 說 明

教 學 要 點

場 地
 設 備

第十節 (二年級第二期學)

第廿八式 虛步
 趕肘第
 廿九式
 左欄右
 擊第卅
 式右欄
 左擊

一、準備活動：
 1. 跑步、2. 壓腿、3. 轉腿、4. 踢腿、5. 套腿。

二、複習上節所學，並改正姿勢。

三、課目：

第廿八式：虛步趕肘。

1. 左脚向右脚前撤退一腳之地，兩手握拳，左拳由右臂上向前下方打出，左臂向下成45度，右拳收回抱在腰間，眼視前方。

2. 如圖：



同前
 同前
 同前

同前

第廿九式左橫右擊：
 1. 左脚先向右前斜方邁出一步，左拳變掌，由右經上向左繞欄，上右足一步，成右弓步，同時右拳由右方向前橫擊，掌心向上，左掌拍握於右小臂上，拳與面平，掌心向上，右臂微屈，眼視右拳。

.2 如圖：



同前

第卅式：右欄左擊

1. 左掌手背貼於右臂腋下，右拳變掌向下垂伸，同時右足向左前斜方邁出一步，右掌經上向右欄，同時左掌握拳，上左脚一步，成左弓步，左拳隨即由左斜方向前橫擊。

2. 如圖：



四、結束活動：

1. 集隊。
2. 檢討本節所學心得。
3. 解散。

第十一節

第卅一
式 鈎踢
操手第
卅二式
右邊步
砸第卅
三式左
退步砸

一、準備活動：

1. 跑步、2. 壓腿、3. 轉腰、4. 踢腿、5. 套腿、6. 打拳。
- 二、複習上節所學、或從第一式起至第卅式連貫練習。

三、科目：鈎踢操手

1. 左手變掌、搭於右手腕上右手五指捻鈎、右足由後經右向前踢掛、右足跟着地、足尖翹起、重心坐於左腿上、同時兩臂向左右分開、左臂向上成弧形、左掌向上、掌心向前、左臂向右與肩平直、鈎手向下、目向前平視。
2. 如圖：



第卅二式：右退步砸

1. 左掌由左經下向前托平、手心向上、右手握拳向後經於頭頂之上、同時退右腳成左弓步、右拳自上下砸、臂與肩平、左手接握於右小臂上、目視右拳。
2. 如圖：



同前

1. 鈎踢係用在敵人腳後跟部位、故足尖宜翹起，並向裡扣。
2. 身體重心落地左腿上。
3. 架掛鈎踢、動作要一致、為同一時間行動。

1. 砸拳臂要直。
2. 拳要握緊。

第卅四式 右雙推掌
第卅五式 左雙推掌
第卅六式 太極式

一、準備活動：

1. 跑正、2. 壓腿、3. 轉腰、4. 踢腿、5. 套腿。

二、複習以前各節所學、連貫練習。

三、科目：

第卅四式 一右雙推掌

1. 左手變掌、兩掌收回腰間、以左腳為軸、向右後轉、右腳提起向前邁出一步、成右弓步、同時雙向前推出、兩臂向下成45度、兩掌根相距約十公分、兩掌指向左右方，目視兩掌。

2. 如圖：



同前

同前

第卅五式 左雙推掌

1. 兩掌收回腰間、兩足原地向左後轉、成左弓步、隨即將兩掌向前推出、與右式同。

2. 如圖：



同前

第卅三式：左退步砸

1. 左掌手背貼於右臂下、右掌變掌、向下經左向前相平、手心向上、同時左手握拳垂下、由後經上、退左腳成右弓步、左掌自頭上砸下、臂與肩平、右手接握於左小臂上、目視左掌。

2. 如圖：

- 四、結束活動：
1. 集隊。
2. 檢討本節學習心得。
3. 解散。

- 第卅六式：太極式
1. 右腳提起向前跟靠左足、成立正姿勢、兩手還原太極式、與第一式同。
 2. 如圖：



3. 兩手自然放下、成立正姿勢。
- 四、結束活動：
1. 試複習一式至卅六式、整趟連貫練習。
 2. 集隊。
 3. 檢討整趟學習心得。
 4. 學完整趟拳以後自己多練習、必須勤習方能有成。
 5. 解散。

1. 練習以後、仍然要保持氣不上浮、神要煥發、要閉定。
2. 肌肉恢復放鬆。