



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

武術（傳統項目）測試內容 （男子及女子）

1. 基本功

- 腿法（左右正踢 4 次，左右側踢 4 次，左右外擺與裡合 4 次，左右單拍腳 4 次，左右擺蓮拍腳 4 次。）
- 協調性（左右彈腿沖拳 4 次）。
- 平衡性（燕式與探海平衡各 2 次）

2. 難度動作

1. 跳躍（騰空雙飛腳 2 次，騰空擺蓮 2 次）
2. 太極動作/南拳動作/長拳動作(三選一)

3. 套路演練

- 1) 拳 (1 分鐘)
- 2) 械 (1 分鐘)