

課外看世界・中國武術

一、什麼是中國武術？

中國武術的歷史源遠流長，其內容及內涵都在不斷地變化和發展。例如，在春秋戰國時期，武術多指「技擊」，即指用於戰鬥的腿法、步法等。而到了現在，武術是指以技擊為主要內容，以套路和搏鬥為運動形式，注重內外兼修的中國傳統體育項目。



二、中國武術的流派

中國武術有很多不同的流派，每個流派的武術各有特點，部分流派的參考資料如下：

流派	特點	武術（舉例）
少林派	歷史悠久，內容豐富，以棍法、拳法見長	棍法：鎮山棍、六合棍等 拳法：羅漢拳、伏虎拳等
武當派	講究以靜制動，以柔克剛等，其中拳法比較有名	拳法：太極拳等
峨眉派	剛柔並濟，內外兼修，擅長拳法、器械等	拳法：峨嵋拳等 器械：峨嵋刺等



你知道這是哪個流派的武術嗎？