

112 年臺南市暑期武術套路研習營 實施計畫

壹、依據：中華民國 112 年 4 月 17 日南市體競字第 1120406531 字號辦理。

貳、主旨：為提升本市各級學校學生及各單位武館學員之武術套路技能，提倡武術運動員之品德及武德教育，以推展武術運動，故辦理此項活動。

參、主辦單位：臺南市政府、臺南市體育總會。

肆、承辦單位：臺南市體育總會武術委員會。

伍、協辦單位：臺南市安南區安順里活動中心。

陸、活動日期：112 年 7 月 22 日（六）至 23 日（日）。

柒、活動地點：臺南市安南區安順里活動中心（709 臺南市安南區育安街 211 號）。

捌、參加對象：年滿 10 歲以上，有志參與武術運動者均可參加。

玖、辦理方式

一、計畫內容

（一）

（二）依據國際審定武術競賽套路之教材及各種傳統武術種類為實施武術套路教學內容。

（三）為培養武德觀念建立，增加「武德與修養」研習課程。

二、活動課程種類

（一）倫理與道德：孝道、敦親睦鄰、品德培養、朋友之交等觀念。

（二）競賽套路種類：

1. 乙組套路：南拳、長拳、刀術、劍術、棍術、槍術、24 式太極拳、32 式太極劍。

2. 甲組套路：長拳第一套、長拳第二套、長拳第三套、南拳第一套、南拳第三套、刀術第一套、刀術第二套、刀術第三套、南刀第一套、南刀第三套、劍術第一套、劍術第二套、劍術第三套、棍術第一套、棍術第二套、棍術第三套、南棍第一套、南棍第三套、槍術第一套、槍術第二套、槍術第三套、第一套太極拳、第一套太極劍、第三套太極拳、第三套太極劍。

（三）傳統武術套路種類：

1. 南派拳術：洪拳、詠春拳、蔡李佛拳、羅漢拳、象形拳(虎拳、鶴拳、蛇拳、螳螂拳、鷹爪拳)等。

2. 北派拳術：查拳、華拳、紅拳、炮拳、八極拳、象形拳(虎拳、鶴拳、蛇拳、螳螂拳、鷹爪拳)等。

3. 內家拳術：太極拳、形意拳、八卦掌。

拾、報名手續：

一、報名日期：即日起至7月19日(三)止。

二、報名方式：

(一) 填妥報名表並繳齊相關資料(2吋相片一張，製作研習證書用)，請掛號郵寄臺南市歸仁區國光街143巷19號，臺南市體育總會武術委員會收。

(二) 網路報名，報名電子信箱：tainanwushu1@gmail.com。

(三) 報名表所填個人資料僅供本講習會相關用途使用。

三、報名費用：報名一日收新臺幣300元，二日收500元，本會委員不收費。

(含部分保險費、餐費、講師費等)

四、有關報名費之繳交，請將報名費匯入本會帳戶，並於講習會前將匯款收據掃描或拍照寄至本會競賽組信箱 tainanwushu1@gmail.com 核對，即完成報名手續。

帳戶：臺南市體育總會武術委員會。

帳號：006-09-118021 (兆豐國際商業銀行府城分行)。

拾壹、講師：由本會聘請武術相關領域之教練、專家學者擔任之。

拾貳、課程內容：如附課程表。

拾參、參加人員本會會供應午餐，並提供講義。

拾肆、報到時間：112年7月22日上午7時30分至8時整。

拾伍、參加人員請自行準備與課程內容相關之器械，本次所需之器械為棍。

拾陸、參加本次研習營之人員，本會於活動結束前，將頒發研習證書惟；缺課於四小時(含)以上者，則不予發證。

拾柒、經費來源：上級機構申請補助，不足部分由本會自籌。

拾捌、如有未盡事宜得修正公布之，或洽本案活動負責人高龍慰總幹事，聯絡電話：0912-121-464。

拾玖、本實施辦法經本會審議並陳報臺南市體育總會核備後實施，修正時亦同。

112 年臺南市暑期武術套路研習營課程表

| 7 月 22 日 (六) | | | 7 月 23 日 (日) | | |
|---------------------|-------------------|-----|---------------------|-----------------|-----|
| 時間 | 課程內容 | 講師 | 時間 | 課程內容 | 講師 |
| 8:00 ∩ 8:50 | 棍術基本動作講解 | 曾聖允 | 8:00 ∩ 8:50 | 傳統棍術教學 少林震山棍 | 蔡俊宜 |
| 9:00 ∩ 9:50 | 國際規定套路 第一套棍術教學 | 曾聖允 | 9:00 ∩ 9:50 | 傳統棍術教學 少林震山棍 | 蔡俊宜 |
| 10:00 ∩ 10:50 | 國際規定套路 第一套棍術教學 | 曾聖允 | 10:00 ∩ 10:50 | 傳統棍術教學 少林震山棍 | 蔡俊宜 |
| 11:00 ∩ 11:50 | 國際規定套路 第一套棍術教學 | 曾聖允 | 11:00 ∩ 11:50 | 傳統棍術教學 少林震山棍 | 蔡俊宜 |
| 12:00~13:00 午餐 | | | | | |
| 時間 | 課程內容 | 講師 | 時間 | 課程內容 | 講師 |
| 13:00 ∩ 13:50 | 國際規定套路 第一套棍術教學 | 高龍慰 | 13:00 ∩ 13:50 | 傳統棍術教學 少林震山棍 | 高龍慰 |
| 14:00 ∩ 14:50 | 國際規定套路 第一套棍術教學 | 高龍慰 | 14:00 ∩ 14:50 | 傳統棍術教學 少林震山棍 | 高龍慰 |
| 15:00 ∩ 15:50 | 國際規定套路 第一套棍術教學 | 高龍慰 | 15:00 ∩ 15:50 | 傳統棍術教學 少林震山棍 | 高龍慰 |
| 16:00 ∩ 16:50 | 國際規定套路 第一套棍術教學 | 高龍慰 | 16:00 ∩ 16:50 | 傳統棍術教學 少林震山棍 | 高龍慰 |
| 17:00 | 賦歸 | | | | |

112 年臺南市暑期武術套路研習營報名表

| | | | | |
|-------|---|-----------------------------|--------|--------------------------|
| 姓名 | | | | 相片 2 吋一張 (製作研習證書用) |
| 身分證號碼 | | | | |
| 出生年月日 | 年 | 月 | 日 | |
| 性別 | <input type="checkbox"/> 男 | <input type="checkbox"/> 女 | | |
| 研習日期 | <input type="checkbox"/> 7 月 22 日 (六) <input type="checkbox"/> 7 月 23 日 (日) | | | |
| 膳食 | <input type="checkbox"/> 葷食 | <input type="checkbox"/> 素食 | 學歷 | |
| 服務單位 | | | 職稱 | |
| 聯絡方式 | 連絡電話 | 住家 | () | |
| | | 手機 | | |
| | 通訊地址 | | | |
| | E-MAIL | | | |