

# 108 年臺南市寒假武術套路研習營實施辦法

壹、目的：為提升武術套路技能，提倡武德教育，以推展武術運動，故辦理是項活動。

貳、主辦單位：臺南市政府、臺南市體育總會。

參、承辦單位：臺南市體育總會武術委員會。

肆、協辦單位：臺南市體育處、臺南市六甲國中

伍、活動日期：108 年 1 月 26 日（六）至 27 日（日）。

陸、活動地點：臺南市立六甲國中活動中心（臺南市六甲區民權街 43 號）。

柒、參加對象：年滿 10 歲以上，有志參與武術運動者均可參加。

捌、辦理方式

## 一、計畫內容

（一）由臺南市體育總會武術委員會聘請相關領域專家學者擔任講師。

（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

（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。

玖、報名辦法：

（一）報名日期：即日起至 1 月 21 日止。

（二）報名方式：

①填妥報名表並繳齊相關資料(2 吋相片一張)，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。

②網路報名，報名電子信箱：[blanden0504@gmail.com](mailto:blanden0504@gmail.com)。

（三）報名費用：報名一日收新臺幣 300 元，二日收 500 元，本會委員、會員不收費。

（四）聯絡電話：0939-705-435 蘇主委、0912-121-464 高龍慰總幹事。

拾、本實施辦法經報請臺南市體育總會核准後實施，修正時亦同。

臺南市體育總會武術委員會寒假武術套路研習營課程表

1 月 26 日		1 月 27 日	
時間	課程內容	時間	課程內容
8:00~8:50	武德與修養	8:00~8:50	傳統南派拳術招式研習： 春桃鶴拳之散肢
9:00~9:50	傳統北派拳術招式研習： 七星螳螂拳	9:00~9:50	傳統南派拳術招式研習： 春桃鶴拳之散肢
10:00~10:50	傳統北派拳術招式研習： 七星螳螂拳	10:00~10:50	傳統南派拳術招式研習： 春桃鶴拳之散肢
11:00~11:50	傳統北派拳術招式研習： 七星螳螂拳	11:00~11:50	傳統南派拳術招式研習： 春桃鶴拳之散肢
12:00~13:00 午餐			
13:00~13:50	競技套路南派招式研習：國 際競賽套路第三套甲組南棍	13:00~13:50	競技套路長拳招式研習：國際 競賽套路第三套甲組長拳
14:00~14:50	競技套路南派招式研習：國 際競賽套路第三套甲組南棍	14:00~14:50	競技套路長拳招式研習：國際 競賽套路第三套甲組長拳
15:00~15:50	競技套路南派招式研習：國 際競賽套路第三套甲組南棍	15:00~15:50	競技套路長拳招式研習：國際 競賽套路第三套甲組長拳
16:00~16:50	競技套路南派招式研習：國 際競賽套路第三套甲組南棍	16:00~16:50	競技套路長拳招式研習：國際 競賽套路第三套甲組長拳
17:00 賦歸			

## 108 年臺南市寒假武術套路研習營報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生 年月日	年 月 日
身分證號碼		學歷			
膳食	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食	研習日期	<input type="checkbox"/> 1月26日 <input type="checkbox"/> 1月27日		
服務單位				職稱	
聯絡方式	連絡電話	住家	(    )		
		手機			
	通訊地址				
	E-MAIL				

**說明事項：**

- 1.活動日期：108 年 1 月 26 日（六）至 27 日（日），共 2 日計 16 小時。
- 2.活動地點：臺南市立六甲國中活動中心（臺南市六甲區民權街 43 號）。
- 3.參加對象：年滿 10 歲以上，有志參與武術運動者均可參加。
- 4.報名日期：即日起至 1 月 21 日止。
- 5.報名方式：
  - ①書面報名：填妥報名表並繳齊相關資料(2 吋相片一張)，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。
  - ②網路報名，報名電子信箱：[blanden0504@gmail.com](mailto:blanden0504@gmail.com)。
6. 報名費用：報名一日收新臺幣 300 元，二日收 500 元，本會委員、會員不收費。請將報名費匯入本會帳戶。  
 戶名：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）。  
 匯款收據掃描或拍照寄至本會承辦小組信箱 [ja3801@gmail.com](mailto:ja3801@gmail.com) 核對。
- 7.聯絡電話：0939-705-435 蘇主委、0912-121-464 高龍慰總幹事。