

# 111 年臺南市冬季武術套路研習營 活動實施辦法

壹、依據：臺南市體育處 111 年 00 月 00 日南市體處競字第 1110000000 字號辦理。

貳、目的：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，期許為本事爭取武術運動優異成績，故辦理是項活動。

參、主辦單位：臺南市政府、社團法人臺南市體育總會。

肆、承辦單位：臺南市體育總會武術委員會。

伍、協辦單位：安順里活動中心。

陸、活動日期：111 年 1 月 22 日（六）、23 日（日）。

柒、活動地點：安順里活動中心（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）由臺南市體育總會武術委員會聘請武術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、報名辦法：

一、報名日期：即日起至 111 年 1 月 15 日止。

二、報名方式：

（一）填妥報名表並繳齊相關資料(2 吋相片二張)，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。

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

註：可附帶電子相片郵寄電子信箱。

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。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](mailto: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）。銀行代號：017

拾壹、如有任何疑問請洽本案活動負責人，聯絡電話：高龍慰總幹事 0912-121-464。

拾貳、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。

# 111 年臺南市冬季武術套路研習營 課程表

1 月 22 日 (六)		1 月 23 日 (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	傳統武術套路 武當終南派戰拳
9:00 ∩ 9:50	武術競賽套路 難度動作教學	9:00 ∩ 9:50	傳統武術套路 武當終南派戰拳
10:00 ∩ 10:50	武術競賽套路 難度動作教學	10:00 ∩ 10:50	傳統武術套路 武當終南派戰拳
11:00 ∩ 11:50	武術競賽套路 難度動作教學	11:00 ∩ 11:50	傳統武術套路 武當終南派戰拳
12:00~13:00 午餐			
時間	課程內容	時間	課程內容
13:00 ∩ 13:50	傳統武術套路 簡化少林拳	13:00 ∩ 13:50	傳統武術套路 蔡李佛拳
14:00 ∩ 14:50	傳統武術套路 簡化少林拳	14:00 ∩ 14:50	傳統武術套路 蔡李佛拳
15:00 ∩ 15:50	傳統武術套路 簡化少林拳	15:00 ∩ 15:50	傳統武術套路 蔡李佛拳
16:00 ∩ 16:50	套路分組競賽	16:00 ∩ 16:50	傳統武術套路 蔡李佛拳
17:00 賦歸			