

105 年全國暑期親師生少林功夫武術氣功育樂研習營活動簡章

- 壹、活動宗旨：以道養生、以技防身、以藝會友；少林功法、薪火相傳、強國強種。
- 貳、活動目的：為提振國民少林拳道武術運動風氣、延續文化命脈、充實休閒生活內涵。
- 參、指導單位：臺中市體育處、中華民國武術協會
- 肆、主辦單位：臺中市大甲區體育會、台灣武術協會、中華民國少林拳道協會
- 伍、承辦單位：大甲區體育會武術委員會
- 陸、研習營活動時間—105/7/1~7/14
- 第一梯次：105/7/5~7/7 (二三四) 大甲區體育場及中原紫雲禪寺(提供住宿及三餐)
- 第二梯次：105/7/8~7/10 (五六日) 大甲區體育場及中原紫雲禪寺(提供住宿及三餐)
- 第三梯次：105/7/11~7/13 (一二三) 大甲區體育場及中原紫雲禪寺(提供住宿及三餐)
- 上午班 9:00~11:00 下午班 14:00~16:00
- 研習營活動地點：大甲區體育場及中原紫雲禪寺(提供住宿及早餐)
- 柒、參加對象：凡國民對 武術運動 及休閒活動有興趣者，男女老少皆可。

特別歡迎全國各地喜好武術運動的 家庭親子團 及 學校師生團 組團參加。

捌、收費標準：一凡報名參加者皆贈送價值 1580 元精美運動 T 恤乙件。

- 一、 不提供住宿者每人每日 200 元 每梯次每人 600 元
- 二、 提供住宿及三餐者每人每日 500 元 每梯次每人 1500 元
- 三、 凡報名兩梯次以上者，報名費得享 八折 優惠。

玖、報名方式—自即日起至 105 年 7 月 1 日止填妥報名表，
向大甲區體育會武術委員會（中華民國少林拳道協會）報名，
通訊地址：台中市大甲區光明路 277 號

報名專線：0923634030；04-26880086；email:father888899@yahoo.com.tw

[研 習 內 容] #國際正式武術比賽規定套路教學

#少林正宗十八羅漢氣功、#回春氣功操、#少林初級長拳、初級南拳教學、初級刀術
#螳螂拳、地躺拳、少林拳教學、#赤兔趕月刀、少林梅花槍、少林達摩劍教學、
#少林鎮山棍教學、#少林經絡氣功學 以至少學完一套完整套路為驗收獎勵標準
凡學完一套完整套路且經指導老師驗收通過者，贈送價值 2380 元高級精美運動 T 恤乙件。

拾、師資：中華民國少林拳道各地方分會教練

拾壹、預期效益：1. 全體學員經由少林武術教學培養運動興趣及習慣。
2. 全體學員了解少林武術文化的基本內涵及武術休閒運動基本常識。
3. 全體學員體適能增強，心肺功能獲得改善，身心獲得調劑。

拾貳、獎勵：1. 全程參與學員研習期滿核實發給武術研習證書。
2. 研習期間學習認真表現優異學員經審核並得頒發學習認真獎狀乙張以茲嘉勉
凡學完一套完整套路且經指導老師驗收通過者，贈送價值 2380 元高級精美運動 T 恤乙件。

拾參、本計畫若有未盡事宜將另行通知修正補充。

105 年全國暑期親師生少林功夫武術氣功育樂研習營活動報名表 第 號

單位		性別		身分證字號：	
姓名		職稱		個人	TEL：
		單位電話		電話	大哥大：
住址					
參加梯次	第	梯次	連絡人	電話	
以道養生、以技防身、以藝會友；少林功法、薪火相傳、強國強種					

105 年全國暑期親師生少林功夫武術氣功育樂研習營

課 程 表

課程 時間 日期 內容	第一天	第二天	第三天
09:00~09:50	報到 始業式 武術入門	少林刀術 教學	少林劍術 教學
09:50~10:00	下課休息	下課休息	下課休息
10:00~11:00	少林長拳 教學	少林刀術 教學	少林劍術 教學
11:00~14:00	中餐午休	中餐午休	中餐午休
14:00~14:50	少林長拳 教學	少林刀術 教學	少林劍術 教學
14:50~15:00	下課休息	下課休息	下課休息
15:00~16:00	少林長拳 教學	少林刀術 教學	分組演練 觀摩練習 成果驗收 頒發獎品
16:00	下課休息	下課休息	下課休息