

115 年新北市競技武術育樂營－實施計畫

一、依據：依據新北市政府體育處補助民間團體辦理體育活動實施計畫辦理。

二、目的：推廣競技武術運動（套路、散打），讓更多學童認識武術運動，增進學童身體健康，提升本市武術運動人口，培養本市基層武術運動人才。

三、指導單位：新北市政府體育局。

四、主辦單位：新北市體育總會。

五、承辦單位：新北市體育總會武術委員會。

六、協辦單位：新北市板橋區國光國民小學。

七、辦理日期：7 月 1 日（星期三）至 7 月 3 日（星期五）為期 3 天。

第一梯次(套路) 7/1~7/3 上午 8:30-12:00、**第二梯次(散打)7/1~7/3 下午 13:30-17:00**

八、辦理地點：新北市板橋區國光國民小學一禮堂（新北市板橋區中正路 325 巷 30 號）。

九、參加對象、人數：以國小 3~6 年級，國中 7~9 年級為主，每一梯次限 60 人。

十、報名方式：

（一）請掃 QR-Code，上網填寫報名表單。



（二）報名費用：每一梯次 300 元（依報名順序錄取）。

匯款帳號：234-50-422836（第一銀行/永和分行）

戶名：新北市體育總會武術委員會

（三）報名日期：即日起至 6 月 24 日（星期三）中午 12:00 止。

（四）錄取名單將於 6 月 24 日（星期三）下午 17:00 前公告於國光國小校網。

十一、注意事項：

（一）參加者請穿著輕便服裝，並攜帶水壺及毛巾。

（二）請勿穿著脫鞋、涼鞋、裙子或牛仔褲，避免運動傷害的發生。

（三）完成任一梯次育樂營活動，核發 3 小時「武狀元證書」。

（四）承辦人：陳昭誌總幹事（連絡電話：0966-763-632）。

十二、本實施計畫經新北市體育總會核准後實施，修正時亦同。



115 年新北市競技武術育樂營 **第一梯次** 課程總表（套路）

115.6.1 修訂

第一梯次 7月1日（星期三）上午			
時間	課程內容	地點	授課團隊講師
08:30-08:45	報到	國光國小禮堂	武術委員會工作人員
08:50-09:00	武術套路簡介/表演		陳昭誌總幹事/國光國小武術隊
09:10-10:00	基本手型、步型		新北市體育總會武術委員會 [教練團] 許元愷教練、林靖紘教練 鄭庭蕙教練、黃鈺涵教練
10:10-11:00	基本腿法、跳躍		
11:10-12:00	簡易套路學習		
12:00	活動結束		
第一梯次 7月2日（星期四）上午			
時間	課程內容	地點	授課團隊講師
08:30-08:45	報到	國光國小禮堂	武術委員會工作人員
08:50-09:00	趣味遊戲（熱身）		新北市體育總會武術委員會 [教練團] 許元愷教練、林靖紘教練 鄭庭蕙教練、黃鈺涵教練
09:10-10:00	基本手型、步型		
10:10-11:00	基本腿法、跳躍		
11:10-12:00	簡易套路學習		
12:00	活動結束		
第一梯次 7月3日（星期五）上午			
時間	課程內容	地點	授課團隊講師
08:30-08:45	報到	國光國小禮堂	武術委員會工作人員
08:50-09:00	趣味遊戲（熱身）		新北市體育總會武術委員會 [教練團] 許元愷教練、林靖紘教練 鄭庭蕙教練、黃鈺涵教練
09:10-10:00	基本手型、步型		
10:10-11:00	基本腿法、跳躍		
11:10-12:00	簡易套路學習		
12:00	活動結束		

115 年新北市競技武術育樂營 **第二梯次** 課程總表（散打）

115.6.1 修訂

第二梯次 7 月 1 日（星期三）下午			
時間	課程內容	地點	授課團隊講師
13:30-13:45	報到	國光國小禮堂	武術委員會工作人員
13:50-14:00	武術散打簡介/表演		林偉全教練/三峽國術會（勁松門）
14:10-15:00	踢法（腿法）技術		三峽國術會（勁松門） [教練團] 林偉全教練 張詠仕教練
15:10-16:00	打法（拳法）技術		
16:10-17:00	摔法技術		
17:00	活動結束		
第二梯次 7 月 2 日（星期四）下午			
時間	課程內容	地點	授課團隊講師
13:30-13:45	報到	國光國小禮堂	武術委員會工作人員
13:50-14:00	趣味遊戲（熱身）		三峽國術會（勁松門） [教練團] 林偉全教練 張詠仕教練
14:10-15:00	踢法（腿法）技術		
15:10-16:00	打法（拳法）技術		
16:10-17:00	摔法技術		
17:00	活動結束		
第二梯次 7 月 3 日（星期五）下午			
時間	課程內容	地點	授課團隊講師
13:30-13:45	報到	國光國小禮堂	武術委員會工作人員
13:50-14:00	趣味遊戲（熱身）		三峽國術會（勁松門） [教練團] 林偉全教練 張詠仕教練
14:10-15:00	踢法（腿法）技術		
15:10-16:00	打法（拳法）技術		
16:10-17:00	摔法技術		
17:00	活動結束		