



2023 漳和秋季武術營簡章

強健體魄、修養心性、培養自信、允文允武
成為現代儒俠 就從今夏開始

課程目標：

- 透過武術修習的過程，強身健體、修養心性，並學習保護自己
- 認識中華武術的基本動作，及武德觀念，並培養欣賞武術運動的素養
- 學習拳術套路，並瞭解招式攻防意義
- 認識國術兵器的種類，及特性，並選修刀、棍、劍、扇其中一項兵器
- 初階內功：靜坐與調息

課程簡介：

- 腿法、身法
- 天功、地趟
- 拳術 五步拳
- 兵器 棍術
- 身體素質訓練 柔軟度、核心肌力

課程日期：9/30-12/30 每週六上午 0900-1200



授課地點：漳和國中健體活動教室、同心圓廣場。 課程事宜如有疑問請洽：0222488616 轉 210
(邱斯婷老師)

招生對象：漳和國中學生(優先錄取) ~ 雙和區小學五年級(含)以上

課程費用：免費參加

報名方式：報名表親送至漳和國中體育組，限收 8 名，額滿為止 (3 人成班)

注意事項：

- 本課程運動量大，請攜帶毛巾、水壺，擦汗及補充水份
- 請穿鞋底較平的運動鞋，勿穿涼鞋，以免受傷。請穿著寬鬆的衣褲或運動裝，不能穿牛仔褲，以免影響動作伸展
- 如有特殊疾病或需求，請務必提前告知，如課程中出現突發狀況，才能立即妥善處理

漳和國中暑假武術營報名表

姓名		性別		出生日期	年	月	日
身分證字號				學校		班級	年班
聯絡地址				電話		血型	
緊急聯絡人 姓名		關係		手機			
				市話			