

嘉義縣 107 年中小學太極拳種子教練講習會實施計畫(第一期)

- 一、 依據：嘉義縣太極拳協會 107 年度計畫
- 二、 目的：為提倡太極拳運動普及全縣青少年儲備師資，提升教練人才。
- 三、 主辦單位：嘉義縣政府教育處
- 四、 承辦單位：嘉義縣太極拳協會、嘉義縣三和國小
- 五、 講習對象及名額：
 1. 本縣中、小學校教職員有意願擔任太極拳教師及志工者
 2. 名額滿十五名以上才開課
- 六、 講習日期、時間及地點：大林鎮三和國小體育館
每週星期三下午 1:00~4:00 共三節，計七天 21 節。
- 七、 講習日期及內容：如附件二，以全民運動會太極拳比賽十三式為講習內容
- 八、 講師資格：具有國家級以上教練證照，擔任講師。
- 九、 費用：由縣府補助(免報名費)。概算表如附件一
- 十、 結訓：由嘉義縣政府領發結訓證書，可參加各縣、市太極拳協會承辦(縣級)教練講習取得證照。
- 十一、 報名方式：教師請至教師進修網報名
(<http://www4.inservice.edu.tw/>)；非教師者請填妥報名表(如附件三) Email 至 shes@mail.cyc.edu.tw 或傳真:05-2950745 至三和國小(聯絡電話:05-2952145#13 洽學務處陳珮芬主任)
- 十二、 報名日期：即日起至107年5月8日(二)
- 十三、 研習注意事項
 - (一) 參與研習人員給予公(差)假登記。
 - (二) 參與之學員依每場次規定核發研習時數(每場3小時)。
 - (三) 為響應環保運動，請研習學員攜帶環保杯或茶杯。
- 十四、 獎勵：
 - (一) 相關承辦人員依嘉義縣教育人員獎勵規定予以敘獎。
 - (二) 參加太極拳訓練教師及學生，可報名縣長盃及代表嘉義縣參加全國太極拳比賽，學生獲得金、銀、銅牌，報考中、大學加分。參加講習學員贈送十三式光碟一片。
- 十五、 本計畫經奉核可後實施，修正時亦同。

【附件二】 嘉義縣 107 年中小學太極拳種子教練講習會課程表

日期 時間	第一週 5月9日(三)	第二週 5月16日(三)	第三週 5月23日(三)
13:00~13:50	開訓 (一)預備式、起式	(三)左攬雀尾 棚、履、擠、按	複習
14:00~14:50	(二)右攬雀尾 棚、履、擠、按	複習	(五)左攬雀尾 棚、履、擠、按
15:00~15:50	複習	(四)右攬雀尾 棚、履、擠、按	複習

日期 時間	第四週 5月30日(三)	第五週 6月6日(三)	第六週 6月13日(三)
13:00~13:50	(六)右龍回頭 採、捌、肘、靠	(七)左龍回頭 採、捌、肘、靠	(八)右龍回頭 採、捌、肘、靠
14:00~14:50	上棚手、退步棚 退步履、退步按、擠	上棚手、退步棚 退步履、退步按、擠	上棚手、退步棚 退步履、退步按、擠
15:00~15:50	複習	複習	複習

日期 時間	第七週 6月27日(三)
13:00~13:50	(七)左龍回頭 採、捌、肘、靠
14:00~14:50	上棚手、退步棚 退步履、退步按、擠
15:00~15:50	收勢 總複習、結訓

【附件三】

嘉義縣 107 年中小學太極拳種子教練講習會報名表

姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生日期	年 月 日	身分證字號	結訓證書用
聯絡電話		手機號碼	
服務單位		職 稱	
E-mail			

◎請填妥報名表於 5/8(二)前 E-mail 至三和國小公務信箱 shes@mail.cyc.edu.tw
或傳真至三和國小 05-2950745 請再電話確認是否報名成功!

◎聯絡人:三和國小學務處陳琍芬主任 05-2952145#13

太極拳十三式

一、 預備式、起式

二、 右攬雀尾：棚、履、擠、按

三、 左攬雀尾：棚、履、擠、按

四、 右攬雀尾：棚、履、擠、按

五、 左攬雀尾：棚、履、擠、按

六、 右龍回頭：採、捩、肘、靠

上棚手、退步棚、退步履、退步按、擠

七、 左龍回頭：採、捩、肘、靠

上棚手、退步棚、退步履、退步按、擠

八、 右龍回頭：採、捩、肘、靠

上棚手、退步棚、退步履、退步按、擠

九、 左龍回頭：採、捩、肘、靠

上棚手、退步棚、退步履、退步按、擠

十、收 勢