

# 社團法人新北市太極拳總會 函

地 址：235 中和區橋和路 88 號 9 樓之 1

聯絡人：李大慶 秘書：0926-185408

電 話：2242-2600 傳 真：2242-5188

電子信箱：t22422600@yahoo.com.tw

網 址：http://www.tg22422600.org.tw

## 受文者：本會各協會、委員會

發文日期：中華民國 109 年 7 月 10 日

發文字號：新北太極總昌字第 109029 號

速 別：普通

附 件：如文

主 旨：本會訂於 109 年 9 月 19 日~11 月 22 日止共 10 週舉辦第 35 期太極拳教練培訓班。請通知所屬會員踴躍報名參加，並請『各會彙集簽章，統一報名』。

說 明：

- 一、名額：暫定 160 名。
- 二、地點：新北市板橋體育場南門餐廳（板橋區漢生東路 278 號）。
- 三、費用：每人 \$ 3,900 元（含場地費、冷氣費、便當等）。
- 四、9 月 19 日現場舉行培訓前統一拳架 64 式初測，通過後始得參加上課。
- 五、報名時間：自即日起至 8 月 26 日止以郵戳為憑、逾期及現場均不接受報名（可先傳送學員名冊備便）。
- 六、第 35 期太極拳教練培訓班實施計畫、報名表、學員名冊及課程表如附件，請各會統一造冊、蒐集報名表及證照檔等，於期限內提送本會辦理。
- 七、課程配當表以秘書處配合講師與實際狀況保留修正權。

正 本：各協會、委員會

副 本：本會秘書處

理事長 賴瑞昌

## 109 年度第 35 期太極拳教練培訓班實施計畫

### 壹、總則：

- 一、依據：本會 109 年度工作計畫第九項辦理。
- 二、目的：積極培訓新北市各區太極拳教練場之初級教練，以利於各區推展太極拳全民運動，造福市民的健康。

### 貳、實施要領：

- 一、主辦單位：新北市政府體育處、新北市體育總會、  
社團法人新北市太極拳總會。
- 二、承辦單位：新北市體育總會太極拳委員會。
- 三、協辦單位：新北市體育總會。
- 四、召訓對象：新北市各區熱愛太極拳運動，拳齡二年以上之市民與本會會員已接受各地教練場 64 式太極拳套路、54 式傳統太極劍之初級訓練者。
- 五、訓練時間：民國 109 年 9 月 19 日～11 月 22 日共計十週(遇颱風順延)。  
每週六下午 3.5 小時，週日全天 7 小時，合計 105 小時。  
【詳課程表】
- 六、課程內容：如同課程配當表所列實施。
- 七、講習師資：如同課程配當表內各課目傳授之講師。
- 八、召訓名額：暫定 160 名。
- 九、訓練地點：新北市立板橋體育場南門餐廳(板橋區漢生東路 278 號)。
- 十、報名時間：自即日起至 8 月 26 日止。郵戳為憑，逾期及現場均不接受報名。
- 十一、報名地點：『由各區協會、委員會簽章彙集後』，統一於報名時間內  
寄送：新北市太極拳總會會館  
23584 新北市中和區橋和路 88 號 9 樓之 1。

社團法人新北市太極拳總會  
109 年度第 35 期太極拳教練培訓班報名表

彩色二吋照片 1 張 請自行實貼 另提交證照電子檔 用於畢業冊(檔名 為姓名+身分證字 號)	姓 名		性 別	
	出 生 日	年 月 日	拳 齡	
	電子信箱			
	電話：	手機：		
住址（含郵區號）：				
新北市總會會員證 正、內兩面影印本	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	會員 證號	第 號	資格:108 年 12 月底前入會
所 屬 教 練 場	教 練 場	社 會 經 歷 及 職 稱		
推 薦 協 會 或 單 位	會 長(簽 章)			
※同意提供個人資料於本次培訓班之活動使用。			簽 名	
1. 報名參加培訓班的學員應認知結訓後，肯「犧牲奉獻、熱心服務」承擔推展新北市太極拳的教學工作，擔任義務教練為己任。 2. 報名資格限本會會員於 108 年底前入會者，須附新北市會員證，正、內兩面影印本。 3. 上課必須配戴上課証以資識別，並穿著新北市統一制服：藍領短袖白上衣、黑長褲、白鞋、白襪、以彰顯團隊精神（無制服者，可當場訂購）。 4. 本表每人填 1 份，另附最近二吋、半身彩色相片，實貼左上角。 5. 報名日期：即日起至 109 年 8 月 26 日止。 6. 報名地點：新北市太極拳總會會館（中和區橋和路 88 號 9 樓之 1）傳真 2242-5188。 7. 報名方式：親填報名表後，經所屬『各會審查簽章後，彙集向市總會報名』。 8. 開訓日期：109 年 9 月 19 日（週六）下午 1:00~1:30 點報到。 9. 報到當天舉行現場訓前測驗「新北市統一拳架 64 式」，及格者方准參加訓練上課。 10. 訓練期間：自 109 年 9 月 19 日~11 月 22 日共 10 週(每週六下午及週日全天上課，颱風順延) 11. 訓練地點：新北市立板橋體育場南門餐廳教室（板橋區漢生東路 278 號）。 12. 訓練費用：新臺幣 3,900 元（包含冷氣、場地租金、講義、週日午餐、水、講師費、教練費、結業證書、各種獎金、獎狀等）。 13. 其他費用：畢業同學錄、結訓餐費、紀念服等，經學員自治幹部開會決議後，必須全員統一遵循參與，以利團體一致行動，不得單獨例外不參加。 14. 為免影響上課品質，損及學員權益，上課不接受旁聽（非本期學員不供應便當）。 15. 受訓學員每人應撰寫心得報告乙篇，於第九週由學員長收彙繳交，將列入學科成績。 16. 最後一週舉行拳架總測驗成績列入術科成績。訓練期間不遲到早退、將獲頒全勤獎。 17. 第八週舉行拳經、拳論、十三式行功心解默寫比賽。 18. 學員全程授課經測驗及格發給結業證書。 ※如遇颱風警報，請依當地政府宣佈：停止上班為準，當日休課一天，不另行通知。				

### 109年度新北市太極拳總會第35期教練培訓班學員名冊

項次	姓名	性別	生日	住 址	手 機	所屬協會	新北市 會員證號	備 註 (是否複訓)
1	許○○○	男	52/02/15	中和區大智街○號○樓	0123-456-789	○○○協會	12345	
2	郭○○○	男	51/08/15	五股區五福路○號○樓	0987-654-321	○○○協會	12345	
	...							
以上合計○員								

註：長度不足請自行延長。

社團法人新北市太極拳總會

109 年度第 35 期太極拳教練培訓班課程表

新北市體育總會太極拳委員會

週	日	六					13:00	14:00	15:00	16:00
							13:50	14:50	15:50	16:30
次	期	日	08:00	09:00	10:00	11:00	13:00	14:00	15:00	
			08:50	09:50	10:50	11:50	13:50	14:50	16:00	
第一週	9/19 (六)						學員報到 (秘書處)	新北市64式太極拳 (新北市太極拳總會教練團)		
							始業典禮 (理事長)			
	9/20 (日)		新北市統一拳架 64 式太極拳 ( 新北市太極拳總會教練團)							
第二週	9/26 (六)						新北市統一拳架 64 式太極拳 (新北市太極拳總會教練團)			
							9/27 (日)	新北市統一拳架 64 式太極拳 ( 新北市太極拳總會教練團教練團 )		
第三週	10/3 (六)						新北市 64 式太極拳 (新北市太極拳總會教練團)			
							10/4 (日)	新北市統一拳架 64 式太極拳 ( 新北市太極拳總會教練團)		

社團法人新北市太極拳總會

109 年度第 35 期太極拳教練培訓班課程表

新北市體育總會太極拳委員會

週	日	六					13:00	14:00	15:00	16:00
							13:50	14:50	15:50	16:30
次	期	日	08:00	09:00	10:00	11:00	13:00	14:00	15:00	
			08:50	09:50	10:50	11:50	13:50	14:50	16:00	
第四週	10/10	(六)					新北市 64 式太極拳 (新北市太極拳總會教練團)			
	10/11	(日)	傳統 54 式太極劍 (蔡秀花老師)			新北市 64 式太極拳 (新北市太極拳總會教練團)				
第五週	10/17	(六)					新北市 64 式太極拳 (新北市太極拳總會教練團)			
	10/18	(日)	太極拳理論 (吳榮輝老師)			新北市 64 式太極拳 (新北市太極拳總會教練團)				
第六週	10/24	(六)					新北市 64 式太極拳 (新北市太極拳總會教練團)			
	10/25	(日)	新 北 市 統 一 拳 架 64 式 太 極 拳 ( 新 北 市 太 極 拳 總 會 教 練 團 )							
第七週	10/31	(六)					新北市 64 式太極拳 (新北市太極拳總會教練團)			
	11/1	(日)	新 北 市 統 一 拳 架 64 式 太 極 拳 ( 新 北 市 太 極 拳 總 會 教 練 團 )							

社團法人新北市太極拳總會

109 年度第 35 期太極拳教練培訓班課程表

新北市體育總會太極拳委員會

週	日	六					13:00	14:00	15:00	16:00
							13:50	14:50	15:50	16:30
次	期	日	08:00	09:00	10:00	11:00	13:00	14:00	15:00	
			08:50	09:50	10:50	11:50	13:50	14:50	16:00	
第八週	11/7	(六)					64 式太極拳攻防術 (蔡秀花老師)			
	11/8	(日)	傳統 54 式太極劍 (蔡秀花老師)				會歌教唱 邱麗卿 老師	24 式/42 式 太極拳套路 (張景貴老師)		
第九週	11/14	(六)					論楊家太極刀 3.5 / 3.5 (新北市太極拳總會教練團)			
	11/15	(日)	新 北 市 統 一 拳 架 64 式 太 極 拳 ( 新 北 市 太 極 拳 總 會 教 練 團 ) 註：交心得報告				運動傷害 (陳炳鎔老師)			
第十週	11/21	(六)					教練職責與修養 默寫測驗 (陳俊華)			
	11/22	(日)	新 北 市 統 一 拳 架 64 式 太 極 拳 測 驗 (賴理事長、班主任及本會教練團)							