

107 年度第 33 期太極拳教練培訓班實施計劃

壹、總則：

- 一、依據：本會第十三屆第五次常務理、監事會議決議辦理。
- 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、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 24 式、64 式太極拳套路、54 式傳統太極劍之初級訓練者。
- 四、訓練時間：民國 107 年 9 月 8 日至 12 月 2 日共計十二週(遇颱風順延)。每週六下午 3 小時，週日全天 6 小時，合計 108 小時。【詳課程表】
- 五、課程特色：如課程配當表所列實施，本期課程特色為增列 64 式太極拳攻防(蔡秀花老師秘傳)及楊家太極刀論(擬列為下屆市錦賽競賽項目)。
- 六、講習師資：如同課程配當表內各課目傳授之講師。
- 七、召訓名額：暫定 160 名。
- 八、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)。
- 九、報名時間：自即日起至 8 月 24 日止。郵戳為憑，逾期及現場均不接受報名。
- 十、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)。
- 十一、結業：上課期滿經測驗及格頒發結業證書，如請假(含曠課)超過 1/3 者不予發給。
- 十二、注意事項：詳報名表

社團法人新北市太極拳總會
107 年度第 33 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 (掃描用於畢業冊) | 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:106 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 | |
| <p>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。</p> <p>2. 報名資格限本會會員於 106 年底前入會者，須附新北市會員證，正、內兩面影印本。</p> <p>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）。</p> <p>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。</p> <p>5. 報名日期：即日起至 107 年 8 月 24 日止。</p> <p>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。</p> <p>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』。</p> <p>8. 開訓日期：107 年 9 月 8 日（週六）下午 1~2 點報到。</p> <p>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。</p> <p>10. 訓練期間：自 107 年 9 月 8 日至 12 月 2 日共 12 週（每週六下午及週日全天上課，颱風順延）。</p> <p>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）。</p> <p>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、各種獎狀等）。</p> <p>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。</p> <p>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）。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>17. 第十週舉行拳經、拳論、十三式行功心解默寫比賽。</p> <p>18. 學員全程授課經測驗及格發給結業證書。</p> <p>※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。</p> | | | | |

| 週次 | 時段 日期 | 9:00- 9:50 | 10:00- 10:50 | 11:00- 11:50 | 六 | 14:00- 14:50 | 15:00-15:50 | 16:00-16:50 | |
|-----|-------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------------------------------|
| | | | | | 日 | 13:00- 13:50 | 14:00-14:50 | 15:00-15:50 | |
| 第一週 | 9/8 (六) | (註：13:00-14:00 學員報到) | | | 班務介紹自治幹部編組 (秘書處) | | 始業典禮 (理事長) | | 新北統一拳架 64 式太極拳 1/74 (陳炳鎔教練) |
| | 9/9 (日) | 新北市統一拳架 64 式太極拳 7/74 (新北市太極拳總會教練團) | | | | | | | |
| 第二週 | 9/15 (六) | | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 10/74 (新北市太極拳總會教練團) | | | | |
| | 9/16 (日) | | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 16/74 (新北市太極拳總會教練團) | | | | |
| 第三週 | 9/22 (六) | | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 19/74 (新北市太極拳總會教練團)) | | | | |
| | 9/23 (日) | | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 25/74 (新北市太極拳總會教練團) | | | | |

| 週次 | 時段 日期 | 9:00- 9:50 | 10:00- 10:50 | 11:00- 11:50 | 六 | 14:00- 14:50 | 15:00-15:50 | 16:00-16:50 |
|-----|--------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|
| | | | | | 日 | 13:00- 13:50 | 14:00-14:50 | 15:00-15:50 |
| 第四週 | 9/29 (六) | | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 28/74 (新北市太極拳總會教練團) | | | |
| | 9/30 (日) | | | | | | | |
| 第五週 | 10/6 (六) | | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 34/74 (新北市太極拳總會教練團) | | | |
| | 10/7 (日) | | | | | | | |
| 第六週 | 10/13 (六) | | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 43/74 (新北市太極拳總會教練團) | | | |
| | 10/14 (日) | | | | | | | |

| 週次 | 時段 日期 | 9:00- 9:50 | 10:00- 10:50 | 11:00- 11:50 | 六 | 14:00- 14:50 | 15:00-15:50 | 16:00-16:50 |
|-----|--------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|
| | | | | | 日 | 13:00- 13:50 | 14:00-14:50 | 15:00-15:50 |
| 第七週 | 10/20 (六) | | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 49/74 (新北市太極拳總會教練團) | | | |
| | 10/21 (日) | | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 55/74 (新北市太極拳總會教練團) | | | |
| 第八週 | 11/3 (六) | | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 58/74 (新北市太極拳總會教練團) | | | |
| | 11/4 (日) | | | | 傳統 54 式太極劍 3/9 (蔡秀花教授) | 運動傷害 2/2 (陳炳鎔教授) | 學科測驗 | |
| 第九週 | 11/10 (六) | | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 61/74 (新北市太極拳總會教練團) | | | |
| | 11/11 (日) | | | | 傳統 54 式太極劍 6/9 (蔡秀花教授) (註：交心得報告) | 新北市統一拳架 64 式太極拳 64/74 (新北市太極拳總會教練團) | | |

| 週次 | 時段 日期 | 9:00- 9:50 | 10:00- 10:50 | 11:00- 11:50 | 六 | 14:00- 14:50 | 15:00-15:50 | 16:00-16:50 |
|------|--------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------------------------------|-----------------|-------------|----------------------------------------------------|
| | | | | | 日 | 13:00- 13:50 | 14:00-14:50 | 15:00-15:50 |
| 第十週 | 11/17 (六) | | | | 傳統 54 式太極劍 9/9 (蔡秀花教授) | | | |
| | 11/18 (日) | | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 68/74 (新北市太極拳總會教練團) | | | 24 式太極拳套路 2/2 (張景貴教授) |
| 第十一週 | 11/24 (六) | | | | 論楊家太極刀 3/3 (陳炳鎔教授) | | | |
| | 11/25 (日) | | | | 64 式太極拳攻防術 3/3 (蔡秀花教授) | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 71/74 (新北市太極拳總會教練團) (默寫測驗比賽) |
| 第十二週 | 12/1 (六) | | | | 新北市統一拳架 64 式太極拳 74/74 (新北市太極拳總會教練團) | | | |
| | 12/2 (日) | | | | 新北市統一拳架總測驗 (賴理事長及本會教練團) | | | |