

景文中學 109 年度國中、國小武術夏令營隊計畫

一、主 旨：為提國內之國武術技術水平，落實扎根計畫推動，以提升青少年、兒童對國武術運動認識及運動風氣，特舉辦本營隊。

二、主辦單位：臺北市私立景文中學

三、承辦單位：學務處體育組

四、地點：臺北市私立景文高中

五、費用：每梯、每位學員收取 700 元報名費

六、報名資格：

(一) 國中組：就讀臺北市、新北市公、私立國中之學生

(二) 國小組：就讀臺北市、新北市公私、立國小四年級(含)以上學生

七、活動日期：

國中組：109 年 7 月 16 日（星期四）至 7 月 17 日（星期五）

國小組：109 年 7 月 23 日（星期四）至 7 月 24 日（星期五）

八、報名日期：即日起至 109 年 7 月 10 日(星期五)17:00 截止，逾期恕不受理。

九、報名網址及繳費帳號：

(一) 報名網址：

連結 QR CODE



(二) 繳費方式

戶名：財團法人台北市私立景文高級中學

銀行：中國信託銀行木柵分行

帳號：178540027543

匯款或網銀－備註請填寫學員姓名

ATM 轉帳－請提供帳號後 5 碼

十、報名招收人數以 20 名為原則，額滿為止；未滿 15 名不予開辦。

十一、各組分別於上課當日上午 9:00 前至體育組報到完畢。

十二、其他問題請洽聯絡人：蕭翔文老師 0985341416

十三、課程內容：

臺北市私立景文高級中學武術夏令營					
時間\課程\天			第一天	第二天	
上	09:20／ 10:10	第一節	教師與學員自我介紹 場地安全須知 武術、太極拳推手認識	武術基本熱身動作 關節活動度建與操作	
	地點				
午	10:20／ 11:10	第二節	武術基本動作教學 拳、兵器介紹與應用	武術基本動作教學 拳法套路練習 刀、棍套路練習	
	地點				
	11:20／ 12:10	第三節			
	地點				
12:10／13:20			午餐及午休時間		
下 午	13:20／ 14:10	第四節	太極拳推手歷史與人文 太極拳推手規則說明 招法解說與操作	太極拳推手 發勁、接勁練習 鬆柔走化練習	
	地點			太極拳推手 定步、活步分組競賽	
	14:20／ 15:10	第五節			
	地點				
	15:20／ 16:30	第六節		趣味體能競賽 伸展、肌肉放鬆操作	
	地點				

備註：

- (一) 上課、午餐及午休地點皆在謙敬樓五樓活動中心
- (二) 報到處會設在謙敬樓一樓（階梯教室外），再由運動志工協助帶至活動中心
- (三) 當天中餐皆統一訂購
- (四) 課程內容、強度會隨學員年齡層有所調整

十四、本實施計畫如有未盡事宜得隨時修正公佈之。