中華易簡太極拳協會

易簡太極拳專業講習實施規程

一、依據：依據中華易簡太極拳協會工作計劃辦理

二、目的：從新定義易簡太極拳套路；以民國88年宋志堅宗師對於花蓮第五期入門弟子，調拳註解

照片及宋師親自演練1~6段易簡太極拳分解動作為憑，再搭配106年版宋志堅宗師著作

紅皮書太極拳學上冊為這次講習的終極版本。

為要提升易簡太極拳精緻品質，培訓易簡太極拳專業人才，進而推展全民運動；忠實傳

承易簡拳正統規格，切磋易簡拳之技藝，而舉辦此活動。

三、指導單位：財團法人中華太極館

四、主辦單位：中華易簡太極拳協會

五、協辦單位：中華易簡太極拳協會各分會

六、講習對象、服裝及其他說明：

1.具有本會會員資格者

2.取得中華民國太極拳總會乙級（B)教練、裁判以上資格者，且在教練場所有實際教拳者。

3.服裝為太極拳服裝，短袖白上衣、黑色太極褲、白鞋。

4.自備宋師著作紅皮書太極拳上冊106年版、筆。

七、講習日期與地點

講習時間共計四天，地點分台北區、花蓮區；台北區包括台北市、新北市、青年、基隆市分會

1. 台北區

講習日期：五月07、08、 14、 15日

講習地點：大鵬新村(請自行上網搜尋)

2. 花蓮區

講習日期：五月21、22、 28、 29日

講習地點：花蓮縣吉安鄉社區活動中心

八、講習內容：

易簡太極拳第一二四段

九、招收名額：暫定

1. 台北區30名

2. 花蓮區20名

十、報名費：1.新台幣2000元正

2.免報名費、免測驗者：宋師入門弟子、本會秘書長、副秘書長、分會會長、

總幹事。

十一、證書及說明：

結訓後經測驗合格者，將頒發易簡太極拳**專業認證書**；

**授權證**的取得，是要在三個月後，理事長去巡視妳的教學場所，驗收成效合格者，將授權專業教學易簡太極拳124段。

十二、報名日期：即日起至四月30日止。

十三、報名方式：一律以電郵方式繳交報名表；並附乙（B)級教練或裁判證影本。

e-mail:[lieu370802@gmail.com](mailto:lieu370802@gmail.com)

十四、報名費：

現場繳費

十五、講師：

劉德榮

十六、本規程如有未盡事宜，得依當時情況修訂之。

中華易簡太極拳協會

專業易簡太極拳講習課程表

主辦單位：中華易簡太極拳協會 協辦單位：中華易簡太極拳協會各分會

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 地區 |  | 日期 | | | |
| 台北區 | 五月07日 | 五月08日 | 五月14日 | 五月15日 |
| 花蓮區 | 五月21日 | 五月22日 | 五月28日 | 五月29日 |
| 07:30～08:00 | | 簽到 | 簽到 | 簽到 | 簽到 |
| 08:00～08:50 | | 1.開訓  2.宋師簡介  3.易簡拳的特性 | 複習基本功及第一段分解動作 | 複習基本功及第二段分解動作 | 複習基本功及第四段分解動作 |
| 08:50～09:00 | | 休息 | 休息 | 休息 | 休息 |
| 09:00～09:50 | | 基本功：步法、手法的練習 | 學員示範、講解第一段分解動作 | 學員示範、講解第二段分解動作 | 學員示範、講解第四段分解動作 |
| 09:50～10:00 | | 休息 | 休息 | 休息 | 休息 |
| 10:00～10:50 | | 第一段預備式至單鞭的練習 | 學員示範、講解第一段分解動作 | 學員示範、講解第二段分解動作 | 學員示範、講解第四段分解動作 |
| 10:50～11:00 | | 休息 | 休息 | 休息 | 休息 |
| 11:00～11:50 | | 第一段預備式至單鞭的練習 | 學員示範、講解第一段分解動作 | 學員示範、講解第二段分解動作 | 學員示範、講解第四段分解動作 |
| 11:50～13:00 | | 午餐 休息 個人大頭照 團體照 | | | |
| 13:00～13:50 | | 第一段分解動作的講解與練習 | 第二段分解動作的講解與練習 | 第四段分解動作的講解與練習 | 124段綜合演練 |
| 13:50～14:00 | | 休息 | 休息 | 休息 | 休息 |
| 14:00～14:50 | | 第一段分解動作的講解與練習 | 第二段分解動作的講解與練習 | 第四段分解動作的講解與練習 | 招勢錯誤判讀  能力的測驗 |
| 14:50～15:00 | | 休息 | 休息 | 休息 | 休息 |
| 15:00～15:50 | | 第一段分解動作的講解與練習 | 第二段分解動作的講解與練習 | 第四段分解動作的講解與練習 | 筆試 |
| 15:50～16:00 | | 休息 | 休息 | 休息 | 休息 |
| 16:00～16:50 | | 第一段分解動作的講解與練習 | 第二段分解動作的講解與練習 | 第四段分解動作的講解與練習 | 心得分享  結訓頒發證照  回溫暖的家 |
| **※備註** | | 1.個人大頭照-要貼在認證證書及授權證上使用  2.簽到遲到10分鐘以內者，扣總測驗成績1分，10分鐘以上者，扣總測驗成績3分。  3.若經費允許的話，總測驗成績前三名者，將頒發獎金，以資鼓勵。  4.參加學員，將免費贈送一本彩色精裝版易簡太極拳124段的書 | | | |

中華易簡太極拳協會

專業易簡太極拳講習報名表

主辦單位：中華易簡太極拳協會 協辦單位：中華易簡太極拳協會各分會

編號：勿填

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | | | 性 別 |  |
| 出 生 日 期 | 年 月 日 | | | 拳 齡 |  |
| 電 話 | 手機： (H)： | | | | |
| 地 址 | 郵遞區號:   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | | | | |
| 所屬教練場 |  | 職  務 | □入門弟子□秘書長□副秘書長□會長 □總幹事□總教練  □主任教練□教練 □助教 | | |
| 師 承 |  |
| 四日餐盒 | 第一天□素□葷。第二天□素□葷。  第三天□素□葷。第四天□素□葷。 | | | | |
| 乙(B)級教練或裁判證影本 | 影本縮小貼在此處 | | | | |
| **※備註**  1. 個人資料，僅作為本會辦理本活動使用  2.「所屬教練場」請務必填寫，理事長親臨巡視驗收成效  3.「職務」是指在所屬分會或教練場擔任的職務，如理事長、會長、  秘書長、副秘書長、總幹事、總教練、主任教練、教練、助教。可複選。  4.「師承」請寫你的啟蒙教練  5.檢查無誤後，逕寄電郵，不受理紙本郵件  e-mail:[lieu370802@gmail.com](mailto:lieu370802@gmail.com) | | | | | |