

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
- 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會課程表

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				

