

## 【附件二】課程計劃表

詠春防身術社

| 堂次   | 預計授課內容   | 備註 |
|------|--|----|
| 課程簡介 | 融合生活實事防身及詠春概念，學習日常防身手法與腳步各部位的防禦動作技巧、一套詠春拳法與木人樁法。相信大家可以學到防身的實力及避開危險保護自我的能力。 |    |
| 1    | 基本手法:樁手及手刀的變化 配合步伐:左右轉馬  |    |
| 2    | 割手、斬手、撐手 配合：前進及後退馬   |    |
| 3    | 四門手 配合：左右馬前進後退   |    |
| 4    | 十字手、卦馬、小念頭:套拳前半套(後半套)  |    |
| 5    | 攤手、扶手、二字鉗羊馬 (小念頭 套拳)   |    |
| 6    | 護手、正掌、小念頭套拳、上蹬腿  |    |
| 7    | 撐掌、扣手、小念頭套拳、前蹬腿  |    |
| 8    | 蓋手、劈手、小念頭套拳、前撐腿  |    |
| 9    | 上下按手、小念頭套拳、橫撐腿   |    |
| 10   | 護手、橫撐掌、小念頭套拳   |    |
| 11   | 攤手、(斬手)、(割手)、穿手、小念頭套拳  |    |
| 12   | 綁手、漏手(撐手)、(扶手)、木人樁法練習  |    |
| 13   | 消割手、防身術的觀念、木人樁法練習  |    |
| 14   | 三大腿法、擊破表演及各動作防身術上運用  |    |
| 15   | 三大腿法、小念頭表演及各動作防身術上運用   |    |

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。

※ 上課若適逢放假日或彈性放假日，請自行與學員聯繫，順延補課，務必上滿原訂堂課(15堂)。

※ 課程計畫表在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。

## 【附件三】講師簡介

|      |  |
|------|--|
| 姓名   | 賴柏華  |
| 社團   | 詠春防身術社( 班)   |
| 相關學歷 | 中華民國拳擊協會 C 級拳擊教練<br>    |
| 相關經歷 | 中壢廉廣拳詠春拳館教練教受詠春拳、古傳防身術、防刀術<br>新竹約翰實驗小學詠春防身術課指導老師<br>中壢信義國小防身詠春拳社團指導老師<br>中壢新榮國小詠春防身術社團指導老師<br>中壢內定國小詠春防身術社團指導老師<br>桃園東門國小詠春防身術社團指導老師<br>2020 黑豹防身體育冬(夏)令營詠春防身術指導老師<br>2021 黑豹防身體育冬(夏)令營詠春防身術指導老師<br>2022 黑豹防身體育冬(夏)令營詠春防身術指導老師<br>2023 黑豹防身體育冬(夏)令營詠春防身術指導老師<br>樹林樂咪寶兒童防身術課指導老師<br>樹林樂咪寶媽媽防身術課指導老師 |
| 備註   | <a href="https://reurl.cc/vmdNGe">https://reurl.cc/vmdNGe</a>  |

※ 社團活動之師資優先遴聘校內具有專長之教師擔任。外聘師資，講師應具下列條件之一：

- (1) 具有專長之合格教師。
- (2) 未具有教師資格者，應具有相關專長素養，並持有下列學經歷相關證明文件之一：
  1. 國內外大學相關科系畢業以上程度者。
  2. 曾獲選為省市(直轄市)級以上相關專長之代表隊一年以上資歷者；或曾參加上述層級機構主辦之相關才藝公開表演、展示、競賽者。
  3. 曾獲得國家級、省市(直轄市)級，公開之能力檢定、檢核或鑑別證書者。
 前項第二款所稱學經歷，以經政府機關合法立案之學校、學術機構及政府機關所頒發之證書、證照或相關證明文件為限。未具備前項學經歷，有特殊專長者，得由學校自行認定之，擔任助教者亦同。
- (3) 其他：經校內社團審查會審查通過者。

※ 【附件三】講師簡介在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。