

【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與一套詠春拳法。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:椿手及手刀的變化 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、木人椿法、上蹬腿	
7	撐掌、扣手、小念頭套拳、木人椿法、前蹬腿	
8	蓋手、劈手、小念頭套拳、木人椿法、前撐腿	
9	上下按手、小念頭套拳、木人椿法、橫撐腿	
10	護手、橫撐掌、木人椿法	
11	攤手、(斬手)、(割手)、穿手、小念頭套拳	
12	綁手、漏手(撐手)、(扶手)、木人椿法	
13	消割手、防身術的觀念、擊破練習	
14	三大腿法、木人椿法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
相關學歷	<p>中華民國拳擊協會 C 級拳擊教練</p>  
相關經歷	<p>中壢廉廣拳詠春拳館教練教受詠春拳、古傳防身術、防刀術 新竹約翰實驗小學詠春防身術課指導老師 中壢信義國小防身詠春拳社團指導老師 中壢新榮國小詠春防身術社團指導老師 中壢內定國小詠春防身術社團指導老師 桃園東門國小詠春防身術社團指導老師 2020 黑豹防身體育冬(夏)令營詠春防身術指導老師 2021 黑豹防身體育冬(夏)令營詠春防身術指導老師 2022 黑豹防身體育冬(夏)令營詠春防身術指導老師 2023 黑豹防身體育冬(夏)令營詠春防身術指導老師 樹林樂咪寶兒童防身術課指導老師 樹林樂咪寶媽媽防身術課指導老師</p>
備註	https://reurl.cc/vmdNGe

※ 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。