

**社團法人高雄市建築師公會太極拳社**

**2017/4月~2018/4月活動計劃**

**■前言：**

**太極武術同其他武術一般，用於搏擊、防身自衛。通過此搏擊之訓練，身子自然強健。**

* **定期活動內容：（非報名之會員同等歡迎！）**

1. **活動時間：每週六清晨6：30~7：30或8:00**
2. **活動內容：**
3. **鄭子太極37式：**
4. **北高雄河堤社區武場---由鄭金松建築師、金**

**松夫人淑惠女士擔任教練。**

1. **南高雄文化中心武場---由廖隆基、蘇國城、**

**張石楚建築師擔任教練。**

1. **太極108式：教練同上。**
2. **太極氣功18式：教練同上。**
3. **三才劍：（1）須具拳架基礎始能進入此器**

**械領域。但仍歡迎會員跳階**

**習劍。**

**（2）南高雄文化中心武場---由廖**

**隆基建築師擔任教練。**

1. **太極早餐：每月公會座談會翌日周六清晨 練完拳後，找文化中心附近之早餐店，經費用罄則止。(時間如有調整另行公告)**

**--------------------------------------------------------------**

* **以上是太極拳社年度經典活動內容。若社員有額外**

**興趣，本社亦可提供下述非經典活動：**

**（非經典活動在文化中心武場，由張石楚 領練）**

**（1）楊家老架108式---整套約26.5分鐘。**

**（2）簡易24式太極---整套約4分鐘。**

**（3）亞運競賽套路42式太極---整套約6.5分鐘。**

**（4）陳氏太極（老架一路）---整套約8.5分鐘。**

**（5）陳氏太極（老架二路）---整套約8.5分鐘。**

**（6）陳氏單劍---整套約3.5分鐘。**

**（7）亞運競賽套路42式太極劍---整套約4.5分鐘。**

**█ 2017/4月~2018/4月輪值隊長：蘇國城。**