

臺中市

# 115 年春季劍道免費體驗推廣活動

## 企劃書



主辦單位：社團法人中華民國潛能劍道協會

活動期間：115 年 3 月 23 日 ~ 115 年 5 月 31 日

活動地點：臺中市西區精誠路 14 號 B1 (行深館)

聯絡方式：李鴻明教練 0958-587027



**壹、計畫名稱：** 115 年春季劍道免費體驗推廣活動。

**貳、主辦單位：** 社團法人中華民國潛能劍道協會。

**參、參加對象：**

1. 臺中市各級學校學生
2. 臺中市一般市民

**肆、活動期間：** 115 年 3 月 23 日 ~ 115 年 5 月 31 日。

**伍、活動地點：** 臺中市西區精誠路 14 號 B1。

**陸、活動費用：** 凡參加劍道體驗之學生及市民一律免費，由本協會自行籌措經費辦理。

1. 每班限招 20 名學員額滿截止
2. 每人以一周四堂課為限
3. 僅提供竹劍及打擊器材之使用
4. 報名諮詢電話請加 Line: 0958-587027

## 柒、課程規劃：

### 1. 每週一、二、三、四 晚上

A 班 7：00～8：00

B 班 8：00～9：00

### 2. 每週六、日 下午

A 班 2：00～3：00

B 班 3：00～4：00

## 捌、課程內容：

1. 武道禮儀與劍道精神介紹
2. 基本動作與步法練習
3. 基礎體能與心肺耐力訓練
4. 專注力與反應力提升訓練
5. 安全防護與基礎攻防概念

**玖、結語：** 劍道兼具運動訓練與品格教育內涵，透過劍道訓練可提升專注力、自律精神與情緒穩定度。更可以培養基本防身技巧，提升自我保護意識。