

# 114 年下半年高雄市政府員工太極拳社招生簡章

竭誠邀請市府員工共享中華武術瑰寶－太極拳【兼具練氣、養顏、健身、防身之奇妙運動】。本社訂於 114 年 7 月招開新班，續敦聘武術泰斗熊養和宗師嫡傳弟子熊門楊家太極拳名師李國光親自傳授絕藝，歡迎您加入。

授課內容：新學員：健身防身基本功法、八段錦、楊家太極拳 13 勢。

舊學員：第 1 組：長拳 111 勢、崑崙連環掌。

第 2 組：散手(上、下手)及太極劍。

上課採分組教授，依照每期學員的進度授與不同拳法。

報 名 表				
服務機關或學校 (含教職員工)	姓 名	職 稱	出生年	性 別
				男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/>
聯絡資料	電話 (○) :  手機 :			

一、報名方式：即日起電話報名或現場報名

聯絡人：總幹事 郁道玲 07-3373518

二、上課時間：114 年 7 月 7 日起至 114 年 12 月 29 日止（半年一期）。

每週一 18：00 至 20：00。由李國光老師親自授課。

地點：市府四維行政中心 1 樓中庭(靠四維路側)。

三、研習費：2000 元，一期 6 個月。

四、練拳效益：體力足、精神好、膽識增、毅力強、減緩身心機能退化。

五、招生對象：高市府所屬機關及學校的員工。

六、上課服裝請穿著運動服及止滑運動鞋，並請自備水及毛巾。

# 話說李國光老師

老師習武六十餘年，係武術泰斗熊養和宗師嫡傳弟子。李老師深得楊家太極拳精義，並精研陳家太極拳、松溪太極拳、南少林、崑崙、形意、八卦等各派功夫，極力推展國術運動，深獲各界讚譽與尊重。

經歷：

1. 擔任中華民國太極拳協會宜蘭縣支會總教練
2. 教練委員會主任委員兼裁判委員會副主任委員
3. 中華民國太極拳協會裁判、第二、三屆學術研究會顧問
4. 退除役官兵就業輔導委員會太極拳社教練

## ◆ 李老師精通的武藝摘錄 ◆

【楊家太極】太極拳(13 勢、111 勢)、定步單手推手、定步雙手推手、活步雙手推手、散手上下手、太極劍、太極對劍上下手、太極刀、太極對刀上下手。

【陳家太極】陳家老架二趟套路拳、陳家新架二趟套路拳。

【南少林】太祖鶴拳 24 套路拳。

【崑崙】崑崙連環拳、四門腿掌、連環掌、三擊掌。

【形意】基礎五形、五行連環拳、八式拳、雜式捶、綜合形意拳。

【八卦】踢泥步法、八形掌法、八卦掌、八卦連環掌、遊龍 8 字穿雲掌



## 高雄市政府員工太極拳社上課照片

