



世界太極拳聯盟 函

立案證書字號：內政部第 0990110018 號函核准
地址：台北市中山區新生北路三段 61 號 5 樓之 4
<http://www.inteltaichi.com>
承辦人：秘書處 許琬湏+886 932-136-564
電子郵件：itcf888@gmail.com

受文者：全國各太極拳團體

發文日期：2025 年 2 月 8 日

發文字號：(114) 世盟欽訓字第 1140208001 號

速別：最速件

附件：如文(課程簡介及報名表各乙份)

主旨：檢送「**第十六期國際級教練講習會**」實施計劃、課程配當表及報名表各乙份敬請貴單位轉知所屬會員踴躍報名參加，敬請查照。

說明：

- 一、本聯盟為提升太極內功鬆柔推手教練之素質，培養國際教練師資人才，將本於以往之經驗，舉辦「**第十六期國際級教練講習會**」，詳細課程配當表及報名表，請參考附件一。
- 二、本次講習會 3 天，2025 年 5 月 1 日至 5 月 3 日，假台灣新北市五股勞工活動中心舉行舉行。
- 三、本次課程深入介紹中國三大內家拳法：意拳、八卦掌與太極拳推手，從理論到實踐，結合廣度與深度，首次公開傳授不傳之秘，讓您體驗內家拳的精髓與實用技巧，是 CP 值極高的內家拳術之旅及之功夫訓練，精彩可期，幸勿錯過，(如附件二)。

四、附上講師影片，手機請掃描 QR Code



- 五、結訓測試合格者，得由本聯盟頒發結業證書及國際教練證。
- 六、隨函檢附課程簡介及報名表，敬請把握機會踴躍報名參加，有不詳處，歡迎 E-Mail 或來電洽詢。
- 七、報名時間：2025 年 3 月底以前，限額 30 名，線上報名。

八、<https://forms.gle/FCSS1s5uKvZNiZZx5>

或手機掃描 QR Code 即可線上報名。



正本：全國各太極拳團體
副本：本聯盟(存查)

理事長 陳浩欽



世界太極拳聯盟 ITCF

2025.1.20

第十六期國際級教練講習會實施計劃

一、總則：

1. 依據：依體育運動總會頒佈之「全國各運動協會辦理各級教練裁判講習會辦法」及世界太極拳聯盟年度工作計畫辦理。
2. 目的：為提倡太極拳運動，提昇國家級教練素質與培養國際級教練人才，藉以推廣太極拳運動，培訓教練幹部，儲備師資人才充實基層實力，期使太極拳運動更能發揚光大。

二、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會

三、主辦單位：世界太極拳聯盟。

四、協辦單位：國際推手總會聯合會、新北市楊派易簡太極拳推手研究會、易簡太極拳研習社

五、講習對象及資格：世界太極拳聯盟各會員國推薦之國內外人士。

六、招訓人數：暫定 30 名

七、講習日期及地點：

1. 日期：2025 年 5 月 1 日至 5 月 3 日共計 3 天。
2. 地點：台灣新北市五股勞工活動中心（新北市五股區五工六路 9 號 3 樓 301 教室）

八、講習內容：本次課程系統介紹中國三大內家拳法：意拳、八卦掌與太極拳推手，從理論基礎到實際應用，全面展現內家拳的精髓。學員將學習意拳的內在力量與意念運用，八卦掌的步法與轉掌技巧，及太極推手的發勁與走化方法。由經驗豐富的專家指導，首次公開傳授不傳之秘，無論是初學者還是進階者，均能獲得深刻的武術體驗與實用技能，讓您全面掌握內家拳術的精華，如附件一。

九、費用：含講習、餐飲

1. 全程每人新台幣 7,000 元整(需要證照者，另付證照費新台幣 1,000 元)
2. 複訓者：9 折優惠。(請繳交本聯盟國際教練証影本為憑)。

十、服裝：參訓人員請著太極拳運動服。

十一、證書：全程參加講習結訓經測驗合格，由世界太極拳聯盟頒發結業證書。

十二、報名日期：即日起至 2025 年 3 月底止(完成繳費)。

十三、報名方式：

1. 歡迎使用手機掃描 QR Code 即可線上報名。
2. 亦可至世界太極拳聯盟網站 www.inteltaichi.com 下載
3. 個人或團體的報名均可採線上、傳真或郵寄之方式。
4. 繳費方式：兆豐銀行圓山分行

戶名：世界太極拳聯盟

台幣帳號：(017)234-09-01480-1

匯款後請 Email: itcf888@gmail.com 通知承辦人(許琬湏)



世界太極拳聯盟

第 16 期國際級教練講習會課程配當表

課 程 時 間 日期	5 月 1 日	5 月 2 日	5 月 3 日
07:50-08:30	會場佈置 (秘書處) 學員報到 (秘書處)	學員報到 (秘書處)	學員報到 (秘書處)
08:30-09:50	站樁的人體力學(一) 1. 坐式混元樁 2. 站式混元樁 3. 揉身式 4. 矛盾樁 5. 磨墨 6. 熊搬缸	程派高式八卦掌 「後天掌」 開掌、捧掌、托掌 (本 / 卸) 基本功訓練與擒摔	「按勁與提放勁」 技法概念與應用
10:00-12:00			
講 師	林鎮坤老師	傅文丕老師	陸關祥老師
12:00-13:00	午餐休息	午餐休息	午餐休息
13:00-14:50	程派高式八卦掌 「轉掌」 蛇形順勢掌 龍形穿手掌 基本功訓練與擒摔	站樁的人體力學(二) 7. 推拖樁 8. 揉球式 9. 蛇纏手 10. 試力與應用 (太極拳、八卦掌 的應用)	陶炳祥之走化與推手 1. 習練目的與順序 2. 推手練習注意原則 3. 相互練方式 4. 手眼身法步與日常 5. 推手技巧 6. 陶炳祥短片技巧 說明 7. 從推手到散手 基礎應用：化拿打
15:10-17:00			
講 師	傅文丕老師	林鎮坤老師	盧志強老師 胡銀山老師 沈大白老師

2025 內家拳術精華

本次難得同時介紹了中國傳統武術三大重要內家拳法。從理論基礎到實際應用體驗，兼顧廣度與深度，堪稱第一次有系統的完整課程。

首先是意拳，又稱大成拳，源自形意拳，于清末民初由王薌齋所創。強調內在的力量和意念的運用。其技術特點為：無固定招法：以意念引導動作，摒棄複雜的套路，通過站樁、試力等基本訓練方法來強健體能，技擊能力和身體反應速度。指導者林鎮坤教授，是台灣近代少數傳統武術理論實務兼備的教育家，創設台灣第一個適應體育學系，多次赴中國大陸拜訪名師田野調查。

其次八卦掌，是中國三大內家拳之一，當初太極楊祿禪與八卦董海川在清廷比武不分勝負。他的轉掌變化與步法走圈始終為不傳之密。此次由習武近五十年的傅文丕老師公開傳授，他平日多方研究摔拿打等各家精隨低調不求聞達，這次特別受邀於以傳承。

最後介紹的是是太極拳推手的獨到發勁與推手走化，大或許看到李安導演拍攝的「推手」電影，此次由曾折服歐美人士的鄭曼青(人稱詩書畫全醫五絕老人)再傳，習武術數十年之陸關祥與盧志強老師分別指導發勁與陶炳祥的走化，均為第一次在公開場合傳授的不傳之秘。

一般介紹內家拳法或是過於神秘不知如何入手，或是以偏概全缺乏系統難以致用，本次課程會是 CP 值極高的內家拳術之旅。

世界太極拳聯盟 ITCF

本表將成為各位學員之個人紀錄以存會備查，請工整、詳實填寫
※本人同意所提供之個人資料僅供本活動使用