

臺中市政府警察局 108 年暑假青少年休閒活動-
「少年武術營」執行計畫

一、依據：

內政部警政署106年9月14日警署刑防字第1060005235號函修正
「警察機關防處少年事件規範」。

二、目的：

為提供青少年多元休閒娛樂選擇，藉由小八極拳套路，教導青少年武術的概念、基礎與防身技巧，並培養專注力、平衡感、心肺適能與鍛鍊健康體魄；從而建立青少年正確法律觀念，培養健全發展的身心，有效降低被害及被利用犯罪之情事發生，維護青少年身心健全發展。

三、辦理單位：

(1)主辦單位：本局少年警察隊。

(2)協辦單位：臺中市少年輔導委員會、維他露社會福利慈善事業
基金會。

四、活動時間：108年7月29日（一）至108年7月31日（三），每日
14時至17時，為期3天共9小時。

五、活動地點：黎明派出所地下室柔道場(臺中市南屯區干城街2號)。

6、活動對象：

- (1)設籍本市或於本市就讀之12歲以上未滿18歲少年。
- (2)高關懷、高風險家庭或弱勢家庭（如持有低收入戶家庭證明）之少年。
- (3)以上學員由學校推薦優先報名，如經學校推薦尚有剩餘名額，以一般身分學生報名順序遞補。

七、參加人數：60人。

八、報名方式：

- (1)請進入臺中市政府警察局少年警察隊網站 (<https://www.police.taichung.gov.tw/youth/>)點選「活動訊息」，下載報名表填寫，傳真至(04)2258-3212，並於星期一至星期五(08:00-12:00、13:00-16:00)電洽(04)2258-3211，確認完成報名手續。
- (2)報名日期：即日起至額滿為止(錄取後以簡訊通知)。**本活動因全程免費，為避免資源浪費，學員報名參加後，如不克參加，至少應於活動3日前通知取消；無正當理由未到訓者，本局將函文所屬學校卓處。**

九、活動內容及流程：

日期	時間	活動內容	說明
7/29 (第1天)	13:30-14:00	學員報到	

	14:00-14:10	開幕式	少年警察隊隊長 (或代理人)致詞
	14:10-15:00	武術的概要	
	15:10-16:00	基礎的樁法、拳法、掌法的 認識	
	16:10-17:00	八極拳的概念	
7/30 (第2天)	14:10-15:00	1. 雙抱拳 2. 屈膝雙伸 3. 左蹬腿 4. 右蹬腿 5. 右提膝 6. 頂心肘	小八極的三十六式
	15:10-16:00	7. 黑虎偷心 8. 大蟒纏身 9. 左塌掌 10. 托掌 11. 白鶴亮翅 12. 避襠捶	
	16:10-17:00	13. 探掌遞捶 14. 右提膝 15. 頂心肘 16. 雙抱捶 17. 雙裁捶 18. 大纏絲	
7/31 (第3天)	14:10-15:00	19. 崩步捶 20. 拗步捶 21. 右纏絲 22. 弓步衝捶 23. 馬步捶 24. 弓步撩捶	
	15:10-16:00	25. 左纏絲 26. 弓步衝捶 27. 封面掌 28. 捨身下式	

		29. 斜單邊 30. 金雞獨立	
	16:10-17:00	31. 金雞抖翎 32. 崩撩掌 33. 左塌掌 34. 退步右撐掌 35. 退步挑肘 36. 收式	

十、本計畫若有未盡事宜，得隨時補充或修正之。