

上海台商學校學生劍道才藝班招生簡介

壹、劍道課程主旨：

劍道是一項“始於禮，止於禮”的儒家武道運動，青少年藉由在劍道的修煉進程中，加強了對“禮、義、廉、恥”的認知和實踐，在無形中提升了自我的人格品德。

藉由傳統劍道的武道訓練，使青少年遠離手機的沉溺，並鍛鍊強健的體魄。其修煉主旨為讓青少年在靜坐冥想的課程中學習精神專注，在站姿挺立的要求中學習姿態穩重，在忍耐吃苦的磨練中學習堅持不棄，在揮汗比賽的過程中學習張弛抗壓，在禮儀規範的培養中學習進退態度，在遵循古禮的修行中學習學紀律風範，在傳道授業的身教中學習尊師重道。



貳、武學修行目的：

武學有三境界，「見自己」、「見天地」、「見眾生」。“見自己，所以知敬畏，因此謙卑。見天地，所以惜憐憫，因此寬容。見眾生，所以明歸途，因此豁達”。劍道修練的目的也應達到如此的境界，換句話說，練劍修行的目的在於要將練劍所修得的道，影響自我的思想方式以謙沖自牧，珍惜一期一會的情誼以敬愛對手和改進我們的生活態度以寬懷大度。

劍道修行目的也是要培養一個良好的人格，劍品就是個人人格特質的表現，每位劍士都應努力修練成為典範。儒家對於人格特質的培養和薰陶特別重視，日本劍道對於劍士的培養亦然。初學養性、入段養正、中階養志、高段養德，是所有修練劍道之人培養劍品最好的目標和方法。



三、基本課程內容：(未上護具)

- | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1.道服穿法 | 2.自然體勢 | 3.步足運行 | 4.送足運行 | 5.開足運行 |
| 6.踏足運行 | 7.握劍手法 | 8.中段構姿 | 9.拔刀收刀 | 10.面部揮擊 |
| 11.手部揮擊 | 12.腰部揮擊 | 13.上下擺振 | 14.面部打擊 | 15.手部打擊 |
| 16.腰部打擊 | 17.手面打擊 | 18.面面打擊 | 19.手腰打擊 | 20.開足擊面 |
| 21.跳躍擺振 | 22.右左擊面 | 23.退擊擊面 | 24.退擊擊手 | 25.退擊擊腰 |



肆、進階課程內容：(已上護具)

- | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1.切返練習 | 2.打撃練習 | 3.衝撃練習 | 4.互格練習 | 5.連撃技法 |
| 6.技法練習 | 7.拔撃技法 | 8.擦撃技法 | 9.拂撃技法 | 10.擔撃技法 |
| 11.刺撃擊法 | 12.防守技法 | 13.追撃技法 | 14.比賽練習 | 15.審查練習 |



伍、木刀課程內容：

1. 升級位 木刀基本練習技法 1 至 9 式

2. 升段位 初段 劍道長刀形 1 至 3 式

二段 劍道長刀形 1 至 5 式

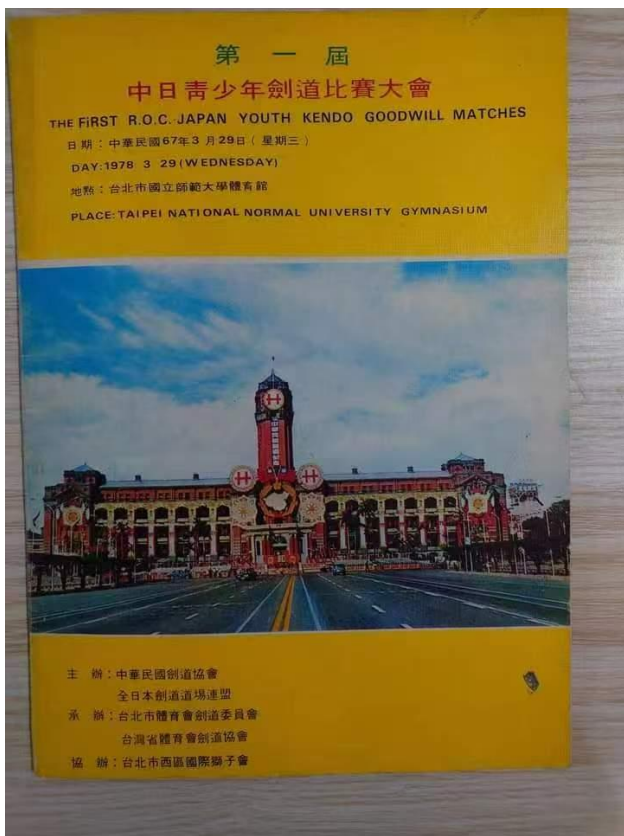
三段 劍道長刀形 1 至 7 式

四段至八段 劍道長刀形 1 至 7 式與短刀形 1 至 3 式



陸、師資介紹：

熊志遠老師：中華民國國際劍道協會六段證書、12歲開始習劍、15歲代表中華民國參加第一屆中日青少年劍道大賽並擔任主將出賽、16歲代表中華民國參加第一屆世界盃青少年大賽，是當時最年輕的青少年國手。在臺灣及上海兩地指導多個學校社團及社會團體。教學經驗豐富。



9	陳	浩	莊	29	四段	——	石井	明	24	四段
10	李	文	長	29	四段	——	堀田	博	26	四段
副將	劉	家	齊	28	五段	——	豐村	東盛	27	五段
主將	蕭	森	錦	30	五段	——	古谷	宇明	28	五段
丙 少年組										
國小	主將	李	鴻	明	二級	——	坂	本	正	文
次將	曾	文	敏	那	·	——	栗	本	信	一
3	何	敏	那	·	·	——	染	次	緒	二
4	黃	仁	勇	·	·	——	森	文	茂	·
5	陳	天	祥	·	·	——	內	山	庄	·
6	林	威	廷	·	·	——	中	元	德	·
7	曾	長	宏	·	·	——	士	醫	眞	·
8	蕭	宜	探	·	·	——	齊	華	致	·
副將	蕭	宜	探	·	·	——	水	野	大	·
主將	陳	東	泰	·	·	——	片	岡	浩	·
中學	主將	林	星	一級	——	字	都	和	元	·
次將	王	茂	樹	·	·	——	成	潮	裕	·
3	陳	宏	照	·	·	——	阿	部	眞	·
4	吳	明	全	·	·	——	吉	崎	義	·
5	蔡	王	昌	·	·	——	黑	木	昭	·
6	金	皇	誠	·	·	——	栗	田	保	·
7	曾	國	強	·	·	——	村	上	公	·
8	黃	連	明	·	·	——	佐	藤	俊	·
副將	張	進	國	初段	——	阿	野	健	·	·
主將	熊	志	遠	初段	——	白	岩	輝	久	·
示範比賽										
龍	士	八	段	中	尾	——	教	士	七	段
龜	士	八	段	中	村	——	教	士	七	段
象	士	八	段	中	島	——	教	士	七	段
獅	士	七	段	守	原	——	教	士	七	段
犬	士	七	段	川	貴	——	教	士	七	段
熊	士	七	段	村	清	——	教	士	七	段
虎	士	七	段	志	志	——	教	士	七	段