

- 1 靜坐調息 · 調整呼吸心緒
- 2 體能訓練 · 鍛鍊身體素質
- 3 基本功法 · 提升專注定力
- 4 平衡控制 · 穩定肢體協調
- 5 武術套路 · 培養身法儀態
- 6 防身技巧 · 日常即時防衛
- 7 端正儀態 · 習武首要修心
- 8 浩然挺拔 · 動與靜真功夫



	一	三	四	五	六	日
1			幼兒體能 10:00-11:00	幼兒足球 10:00-11:00	成人劍術 09:00-10:30	防身正氣武學 09:00-10:30
2			親子唐詩功夫 11:00-12:00	親子唐詩功夫 11:00-12:00	防身正氣武學 10:30-12:00	兒童進階劍術 09:30-11:00
3					親子唐詩功夫 11:00-12:00	專班正氣武學 10:30-12:20
4					幼兒防身方程式 13:10-14:10	親子唐詩功夫 11:00-12:00
5		兒童劍術 14:30-16:00			親子唐詩功夫 13:10-14:10	親子書法 13:00-14:30
6	養生氣功導引 15:00-16:30	唐詩功夫一對一專班 15:00-16:00	親子唐詩功夫 15:00-16:00	菁英武學國際競賽組 16:00-17:30	幼兒足球 14:30-15:30	防身正氣武學 13:00-14:30
7	幼幼足球 17:00-18:00	親子唐詩功夫 17:00-18:00	唐詩功夫一對一專班 16:30-17:30	兒童拳擊 17:30-18:30	兒童防身方程式 14:30-15:30	長橋詠春拳 14:00-15:30
8	幼兒足球 18:00-19:00	親子唐詩功夫 18:00-19:00	親子唐詩功夫 18:00-19:00	青少年防身專班 18:30-19:30	幼幼足球 16:00-17:00	幼兒防身方程式 15:00-16:00
9	危機防身術 20:00-21:30	防身正氣武學 19:00-20:30	成人詠春拳 20:00-21:30	防身正氣武學 20:00-21:30	防身正氣武學 16:30-18:00	成人形意拳 20:00-21:30

3-6歲幼兒

6-12歲國小兒童

2-4歲學齡前幼兒

6-12歲國小兒童

3-6歲幼兒

成人專班



板橋府中館

新北市板橋區館前東路20號2樓

捷運府中站一號出口/步行3分鐘

預約報名/洽詢專線：02-2959-3227



防身 方程式

適合3-12歲 培養自信、體魄、應變

培訓日常敏捷度 加強自我防禦運用

- 全方位訓練兒童身心機能
- 強調習武的實用及功能性
- 專門針對校園及日常防身
- 簡單易上手自我防衛技巧
- 反霸凌即時應變自保機制



升級
考核

海外
競賽

國際
段位

評鑑
制度

核發
認證

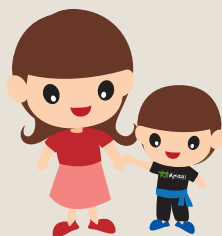
升學
加分

唐詩 功夫

適合3-6歲學齡前幼兒 啟蒙入門

唐詩變成功夫口訣 拳打腳踢有故事

- 結合文學與武藝文武合一
- 激發身心靈的五感記憶法
- 揮拳打掌中熟記古典詩詞
- 潛移默化中打出漂亮好拳
- 動靜皆宜的優良品格培育

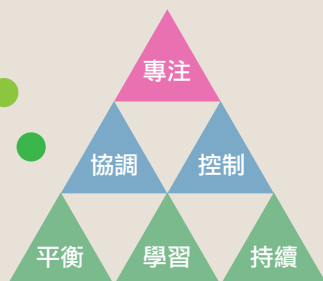


正氣 武學

適合6-12歲國小學童 文武品德教養

訓練身心素質 培養定力、端正儀態

- 施展武學達到武德君子化
- 自小培養孩子的浩然正氣
- 強調正向積極的學習態度
- 武學落實「動」的謹慎確實
- 文辭修行「靜」的內斂沉穩



菁英 武學

修畢正氣武學 依專長分組精修

國際競賽、卓越訓練 培養優秀選手

- 卓越訓練以實戰訓練為核心
- 化繁為簡，精實每一招一式
- 鍛煉強健體魄與堅強意志力
- 國際競賽以傳承武學為己任
- 以爭取最高榮譽為終極目標
- 放眼世界、參加國際級競賽

強化 訓練

正氣/菁英武學 專屬強化精進專班

提升專業素養 自我訓練頂尖的架式

- 追求卓越成長、挑戰實戰技巧
- 突破能耐極限、修習套路精華
- 對自我投以強烈的堅定與毅力

