

浙江工业大学剑道社  
2024 年  
课内外一体化活动的筹备工作

# 策 划 书

浙江工业大学剑道社  
二〇二四年十月

## 一、活动背景

虽说日本被认为是剑道的发祥地，但日本剑道的始祖却是出自中国，是远古时代从中国大陆经朝鲜半岛传到日本的。今天，剑道不仅仅存在于日本，也传播到了世界各地。

“剑道”一词，最早是出现在中国战国时代的古籍《吴越春秋》中，越王“勾践”与剑客“越女”的一段对话中。古代中国曾经有过将剑的修行称为剑道的时代，在《汉书·艺文志》中，有《剑道·三十八篇》的记载。

日本平安时代初期出现了武士，武士经过镰仓、室町时代，在用刀战斗的过程中发展起来了剑术，这便是现代剑道的源流。到了江户时代，直心影流的长沼四郎左卫门国乡在正德年间（1711-1715）发明了剑道防护具，确立了用竹刀进行格斗的“格斗修炼”，成为现代剑道的原形。由于在江户时代推行文武两道主义，武士道得到发展，剑道也从以格斗为目的的剑术逐渐发展成为以锻炼身心，修身养性为目的的武道。

我们希望通过这次比赛宣传剑道的精神，以及为大家展示正经完整的剑道风采。

## 二、活动名称

浙工大第一届“星球杯”剑道大赛

## 三、活动主旨

现代剑道，是一种身穿剑道服，手持竹刀，一对一地相互进行有效刺击（刺击脸、手腕部、身体）的竞技运动，它是通过持之以恒的修炼以锻炼身心、修身养性的武道。我们旨在通过这次比赛，为期中考后的同学们提供一个沉淀精神、摒弃浮躁的机会，以达到在强身健体的同时，锤炼品德修为，了解优秀武术文化。

## 四、活动时间

2025年5月25日

## 五、活动地点

朝晖校区：体育馆1楼舞蹈教室

## 六、活动内容

### 专业练习组

进行剑道比赛，采取淘汰制，一共三本，先得两本者胜，胜者晋级，最后进行排名

### 业余爱好组

由主办方提供剑道礼仪、基础步伐，以及击打方式的现场教学，随后由社员吹气球，参赛人员指定击打部位（面得分：10/击打次数；胴得分：20/击打次数；手得分：30/击打次数；仅在击破气球的情况下算得分，若10次挥剑无法击破气球，则不得分），一人3个气球，礼仪完整+5分，动作标准每个气球+5分

## 七、活动流程

### 签到

到场同学进行签到登记

### 教学

由工作人员进行现场教学

### 比赛

按照具体分组，进行比赛，比赛内容参考“活动内容”部分

### 指导

由工作人员对当日比赛做出总结，并提出建议，同学们可自行提问探讨，最后由工作人员给出解答

## 八、物资准备

参与专业组的同学自备剑道服和护具；  
爱好组所需竹剑、气球等由剑道社采购和准备

## 九、注意事项

- 1.专业组到场后需及时更换服装。
- 2.如在比赛过程中身体不适需及时提出，并在同学或老师陪同下前往医院。
- 3.比赛过程中贯彻友善、互助、上进的原则，尊重对手，不使用蛮力，不做出危险动作。

浙江工业大学剑道社  
2025年5月15日