

2024 / 2025 學年餘暇活動(中學部)

餘暇活動 課程名稱	跆拳道
課程內容 簡介	學習跆拳道基本知識、禮義，認識手部及腳部在跆拳道上基本運用，學習手部防禦及攻擊技術、腳部踢擊，並提高學生頭腦與身體的協調能力、觀察力及專注力，亦會根據學生身體素質進行相應體能練習。課程亦安排準備比賽的內容。
教學目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過跆拳道班培養學生的興趣、忍耐、自信及團隊精神。 ● 以禮始以禮終，培養良好的道德觀念，在訓練中改善及增強體質，磨練意志。 ● 提高身體素質及基查技術與動作的規範性。 ● 學生完成課程可掌握基本搏擊及品勢 ● 參加跆拳道比賽
課程預期 成效	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生能掌握跆拳道知識及禮儀； ● 能掌握基本馬步、手部基本防禦及攻擊技術； ● 能掌握基本腳部踢擊； ● 能掌握搏擊技術； ● 提升體適能； ● 學生能參與及通過跆拳道色帶升級考試。
對象	初一至高三
學生自備 物品	/
材料費	\$300 (跆拳道道袍費用，如學生已有道袍不需繳交此費用)
相關活動 介紹圖片	