



2025 / 2026 學年 餘暇活動章程

學部	中學部		
餘暇活動資料			
活動名稱	空手道		
對象年級	初一至高三		
上課時間	星期 <u>六</u> 時間：14:00-15:30		
上課地點	☒ 校內 ☐ 校外，地址：		
每位學生材料費	\$0		
材料費包含之用品	/		
學生上課需要自備的物品	運動毛巾、水壺		
教學目標	本空手道班希望透過課堂活動讓學生了解空手道的知識、禮儀、近年發展,教導學生型及組手的基本動作和比賽技巧,提高學生的肌力、身體協調能力,柔軟度及反應能力等,培養學生對空手道的興趣,激發對體育鍛鍊的熱情,從而認識空手道運動的價值。		
內容簡介	主要內容分為型及組手，本學期會介紹兩個項目的比賽規則、基本動作及技術，並會介紹十一月全運會的賽制，讓學生學會欣賞競賽。此外，課程亦會以趣味性的教學工具培養學生不同的身體適能如敏捷性、協調能力、肌力及柔軟度等，培養學生對空手道的興趣，希望可達可持續發展的教育目標。		
課程預期成效	1. 學生能聽從所有在課堂中學到空手道的指令並能在瞬間正確地做出對應的動作如敬禮、防守動作、進攻動作及馬步預備動作等。 2. 學生在課堂中有足夠的運動機會，保持穩定的運動習慣。 3. 學生上課認真，積極投入並努力完成所有訓練，認識空手道精神及運動價值。		
相關活動相片			