

路德會協同中學跆拳道班

AUG 2021

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)



跆拳道精神

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)

Courtesy (Ye-ui / 예의, 禮儀)

Showing courtesy to all, respecting others, having manners as well as maintaining the appropriate etiquette at all times, both within and outside the dojang (도장) (designated training area).

Integrity (Yeom-chi / 염치, 廉恥)

In Taekwondo, integrity means not only to determine what is right or wrong but also having the conscience to feel guilt if one has done wrong and to have the integrity stand up for what is right.

Perseverance (In-nae / 인내, 忍耐)

One will persevere time and time again until they have achieved a result which is adequate towards what one was trying to achieve.

Self-control (Geuk-gi / 극기, 克己)

This means to not only have control over one's physical acts, but also their mental thoughts and actions.

Indomitable spirit (Baek-jeol-bul-gul / 백절불굴, 百折不屈)

To have indomitable spirit means to have the courage to stand up for what you believe in, no matter what odds you are up against, and to always give 100% effort in whatever you do.

跆拳道 GRADING

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)

White: signifies a birth, or beginning, of a seed. A white belt student is a beginner searching for knowledge of the Art.

Yellow: signifies the first beam of sunlight which shines upon the seed giving it new strength with the beginning of new life. A yellow belt student is given his/her first ray of knowledge, opening his mind, from an instructor.

Green: signifies the growth of the seed as it sprouts from the earth reaching toward the sun and begins to grow into a plant. A green belt student learns to further develop and refine his/her techniques.

Blue: signifies the blue sky as the plant continues to grow toward it. A blue belt student moves up higher in rank just as the plant grows taller. The light feeds the plant so it can continue to grow. The student is fed additional knowledge of the Art in order for his/her body and mind continue to grow and develop.

Red: signifies the red-hot heat of the Sun as the plant continues growing toward it. A red belt student is higher in rank, he/she acquires more detailed knowledge and, just as the plant grows slowly toward the Sun, so the red belt student learns to be more cautious as his/her knowledge and physical abilities increase.

跆拳道 GRADING

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)

White: Signifies **Innocence**, that of the student having no previous knowledge of TKD

Yellow: Signifies **Earth** from which the plant (student) sprouts, as TKD foundations are being laid

Green: Signifies **Growth**, as TKD skills begin to develop

Blue: Signifies **Heaven**, towards which the plant grows as the TKD skills begin to mature

Red: Signifies **Danger**, warning the student to take control and the opponent to stay away

Black: Black is opposite to white, signifying **proficiency** in TKD, and imperviousness to darkness and fear

本會簡介

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)

香港跆拳道正道館（下稱「本會」）源於韓國跆拳道正道館，創辦人李偉雄師範為黑帶九段師範，亦是中國跆拳道正道館總館長。本館於一九八四年成立，現時在香港道場數目已超過一百五十個，遍佈全港、九及新界，學員更多達三千多人。本會除了在青少年中心開設跆拳道班外，亦致力在學校推廣。現時本會已在五間大專院校設有跆拳道班。另外，中小學的跆拳道班更不勝其數。本會是香港跆拳道協會正式會員，而協會亦是香港奧委會的會員，更是香港政府唯一承認代表跆拳道的組織。歷年各項國際性的比賽，都是由協會派出運動員出賽。正道館多年來，亦有多名運動員曾代表香港作賽。期間，更有選手取得全中國賽的冠軍及東亞運會亞軍。

課程目的

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)

借助學習跆拳道有機會，讓跆拳道學員學習高尚的品行，磨練強健的體魄和意志，培養出學員尚武道德的情操和學員紀律、合群的精神。

培訓對跆拳道運動有潛能的學生，提高其技術及競賽的水平，使學員可以代表學校參加比賽及獲取佳績，為校增光。並因應校方需要，訓練學生有能力可參加公開演出。

課程內容

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)

基本禮儀

踢腳動作

品勢

體能訓練

課程主要以教授基本踢腳動作和品勢練習為主及因應情況安排搏擊訓練，課堂中亦會加入一些不同的練習，包括簡單的體能訓練、趣味性的遊戲等，目的是希望學員除了學習跆拳道的動作之外還能夠提升學員的心肺機能和體質，加強學員的身體協調能力和增加學員對學習的興趣。

師資

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)

- ❖ 主教練：
- ❖ 周耀亮師範（黑帶六段）
- ❖ 世界跆拳道聯盟國際裁判
- ❖ 香港跆拳道正道館區域副總教練
- ❖ 香港跆拳道協會品勢代表隊教練
- ❖ 香港跆拳道協會裁判組委員
- ❖ 香港跆拳道協會認可高級教練及一級裁判
- ❖ 香港跆拳道協會認可套拳評審

課堂資料

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)

時間：逢星期六

下午十二時半至二時正

地點：三樓學生活動室



學員分享

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)

中五 黃穎欣



我是由中一開始學跆拳道的，已經學了四年。我學跆拳道的原因是覺得跆拳道好有型，以及對身體有好多的好處。而且跆拳道會令你的體能進步，雖然有時很辛苦，但收獲都不少。參加跆拳道也有機會認識到志同道合的朋友。所以，歡迎大家一起參加跆拳道。

學員分享

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)

中五 黎嘉殷

自從我參加了跆拳道之後，我覺得我的體能越來越好，雖然有時候訓練會好辛苦，但結束的那一刻，卻會覺得非常開心。而且多元化的訓練，令我的協調能力也增強了許多。跆拳道也令我也令我認識了一些新朋友，我認為跆拳道不但能提升心肺功能，還能拓展社交，所以我覺得參加跆拳道是一件非常值得的事情。



學員分享

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)

中五 胡巧穎



我是由小一開始學習跆拳道的。雖然訓練十分辛苦，但到比賽中獲取優異的成績，那種感覺其他事情是無法取代的。作為跆拳道學會副主席的我會幫助一些新來的師弟師妹學習跆拳道，而跆拳道能提升你的心肺功能等身體機能，歡迎各位中一的師弟師妹參加跆拳道。

左二：胡巧穎

學員分享

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)

中五 關文淇

中一迎新的時候，我見到師兄師姐演示他們所學過的招式，當時覺得他們十分型，令我十分感興趣參加，而且學跆拳道可以強身健體，保護自己，所以都興致勃勃地想去參加。剛剛學跆拳道的時候，看見師兄師姐學一些高難度動作，由於我們是剛剛開始起步，所以只是學一些基本功。下學期才漸漸加深難度，起初會覺得不習慣，手腳不協調，感到很辛苦。只要經過一段日子的練習，就會熟練了動作。學識一些動作後，就會覺得很有成功感，自己的苦練是有收獲的。當中也會練習體能，訓練體力，雖然很辛苦，但對將來比賽一定會有好處，甚至乎比其他人更勝一籌。有些同學會因為感到訓練辛苦而半途而廢，但只要你堅持到底就會成功。



比賽，表面上是切磋你與對手之間的技術，但實際上也會訓練膽量和平時練習上學到的招式。比賽會有輸贏，輸了也不要氣餒，因為每個人都會有機會失手，更何況是第一次比賽呢！正所謂失敗乃成功之母，只要自己努力不放棄，繼續用心訓練，下一次比賽，必會取得好成績。更何況我們有一個很好的師父，記得第一次比賽，由於什麼都不懂，因此就輸掉比賽，更因為輸了而哭，但師父卻安慰我，第一次比賽能夠打到這個成績，已經很好，所以不用氣餒的，之後再繼續努力練習，必定有一番好成績。學久了之後，參加了更多的比賽，也有在當中取得好成績，甚至打得更有信心不會再哭了。因此學習跆拳道不但可以令自己更有膽量，增加自信，也可以強身健體，甚至識到更多的好朋友。

[按此進入跆拳道班介紹片段](#)



[按此進入跆拳道班介紹片段](#)



[按此進入跆拳道班介紹片段](#)



[按此進入跆拳道班介紹片段](#)

