

雨農國小空手道基層運動訓練站 招收新學員、儲備校隊簡章

雨農自 88 年起成立空手道團隊，持續帶領孩子學習空手道，並成為個人專長運動。

從空手道的鍛鍊學習中養成運動、健身的技能，並學習防身和修身的態度。

運動・健身 定時、定量的運動，培養孩子運動的習慣。空手道的基本技法能持續鍛鍊身體各部位、促進全身均衡發展；型的學習能增進腦力、專注力和力量控制、肢體協調；對打技能訓練專注態度、靈活思考和敏捷反應，都在提升身體機能和學習力。發掘孩子空手道運動的興趣和能力，透過系統化的訓練使其能充分發揮。

防身・修身 空手道是體能和武術的訓練，能增強心肺功能，提升肌力和肌耐力，增加柔軟度等，使反應更靈敏。訓練的過程磨練意志與耐力，累積紮實的技術，學習自我保護和防身技術，成為專長運動。培養武德，建立孩子自信、勇氣和團隊精神，養成面對學習的動力基礎與態度。

- ・初學班：以加強體能，增進心肺功能、全身協調，熟習空手道基本動作應用、基本型和基本對打。
- ・進階班：增強空手道技能，熟練「型」的演練與「對打」攻防技巧，了解各式護身技巧、防身用法，熟練後能靈活應用。



空手道基本和型的練習



競技對打



擊破訓練



定量體能訓練

- ※依空手道協會級數分組上課小組教學，學習空手道型和對打技法，配合體能鍛鍊循序漸進。
- ※定期進行晉級審查，檢視學習成果並作訓練調整，建立內省與自信。
- ※鼓勵參加空手道盃賽增進競技實力，觀摩學習、鍛鍊意志力。
- ※以培養專長運動為目標，鼓勵取得黑帶段位資格，自我肯定與實現。
- ※重視空手道基本禮儀、團隊合作和運動精神。



認識雨農國小空手道訓練站網頁：<https://sites.google.com/view/ynkarate>

訓練課程報名：

- 1.上課時間：每星期一、三、五晚上 8:00~9:20（基礎班：10 月 1 日星期五開始上課）
- 2.上課地點：雨農國小體操教室（從雨聲街側門進入空手道教室）。
- 3.空手道教練團隊：由國家級運動教練、專業教練擔任技術教學、指導體能訓練和運動防護。
- 4.本期受補助推廣空手道，培養基站運動選手，雨農國小學生本期免收活動費，自 10/1 至 1/28 共四個月。
- 5.上課需著空手道道服，可自備或團購（基本道服每套 750 元）。
- 6.報名方式：填寫 GOOGLE 表單報名。
 - （1）請掃描空手道新班招生報名 QR-CODE
 - （2）連結網址 <https://forms.gle/YuDqzdtEqdAcDpys5>
- 7.報名日期：即日起至 110 年 10 月 01 日(星期五)截止。
- 8.報名詢問請洽：雨農國小體育組陳老師 28329700#224。

空手道新班招生



掃碼報名