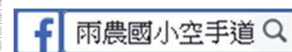


# 雨農國小空手道基層訓練站 招收新學員、儲備校隊簡章 112.12

 <p><b>健身</b> 強身健體</p> <p>► 定時定量系統化訓練，增強心肺功能，提升肌力、肌耐力和抵抗力。</p>	 <p><b>運動</b> 競技比賽</p> <p>► 培養運動習慣，活化體能和反應力。養成個人專長運動，鍛鍊信心和勇氣。</p>
 <p><b>空手道運動「形」</b></p> <p>► <b>形的訓練</b>養成專注態度、增進腦力和靈活思考，訓練肢體協調和技術控制。</p>	 <p><b>空手道運動「對打」</b></p> <p>► <b>對打的訓練</b>養成專注態度、敏捷反應、協調肢體和力量控制，攻防中取得技術得分。</p>
 <p><b>防身</b> 防禦保護</p> <p>► 熟練身體記憶，磨練意志與耐力，學習活用自我保護和防身技術。</p>	 <p><b>修身</b> 正向學習</p> <p>► 建立自信、勇氣和團隊精神，養成面對學習的動力基礎與積極奮力態度。</p>

Yu Nong Karate  
**雨農空手**



## 【訓練目標與方式】

- ※重視空手道基本禮儀、團隊合作和運動精神。
- ※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。

認識雨農空手道：<https://sites.google.com/view/ynkarate>

**招生對象：**國小一～六年級男、女學生。

**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：2月2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.師資：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.本期自 2/1 至 6/30 共**五個月**（50 次），活動費用 6250 元，開學後學校統一通知活動繳費方式。
- 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：連結 **GOOGLE** 表單填寫報名。
  - （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 113 年 1 月 26 日截止。
- 8.報名詢問請洽：雨農國小體育組 28329700#224。

雨農國小空手道訓練站



掃碼簡章·新班報名