

空手道

(此課程與井上派系東流慶心會-研心社合辦)

介紹

空手道源自於日本，更在二零二零年首次於東京奧運亮相於國際舞台。空手道是一個以「道」為重的武術，不論進道場、離開道場、對師兄弟姊妹、師父，或是由上場打比賽到比賽結束都要對對手及評判敬禮以示尊重。在賽事中輸或贏都抱著一顆謙卑的心，做到「勝不驕，敗不餒」，尊重每個為賽事付出過努力的人。在人生路上，成功不是我們可以決定。很多時間是要等待機會的來臨，但我們能夠決定的就是待人接物的態度。小朋友學習能力相當迅速，良好的態度，更要由小培養。



課程內容

這個課程主要是針對兒童及青少年階段，以有趣及互動的方式帶小朋友去學習和融入空手道。課堂上都會包含體適能的訓練元素去多方面加強及鍛鍊肌肉，在基本動作的練習中，出拳、踢腳、馬步移動等都會訓練到小朋友的耐性、穩定性及平衡力。為了提升敏捷度，更會不時加入「**Reaction time training**—反應訓練」，模擬在比賽中面對前方進攻能以最快速度作防守及攻擊，在日常生活中亦能運用。另外，在空手道的學習當中，都講求四肢並用，手眼協調，不會因右手是關上使用手，所以忽略左手的使用。左右兩邊的訓練可以加強手腳的協調能力，左右腦的使用，對大腦的發展亦有一定程度的幫助。

對象

- 3-5 歲/6-12 歲/13-18 歲



導師資歷

葉靜怡

- 2019 Jockey Club Hong Kong Coaching Awards Presentation (Karatedo Coaching Excellent Awards)
- Hong Kong Coaching Committee (Development Coach Awards 2016)
- 日本空手道井上派系東流慶心会(黑帶四段)
- 2010-2021 年香港體育學院空手道項目全職運動員
- 2017-2021 年 香港體育學院空手道項目兼職教練
- World Karate Federation (Accredited Coach)
- The Karate Federation of Hong Kong, China Limited (Karate coaching Level 3)
- Hong Kong Coaching Committee (Level 3 Hong Kong Coach Accreditation Programme)
- International Kettlebell Organization (Kettlebell Sport Instructor Certificate Level 2)
- AASFP (Children & Adolescence Fitness Instructor Cert.)
- Stick Mobility Level 1
- Physical Fitness Association of Hong Kong, China (Fitness Facilities Management)

自我介紹:

前香港空手道代表隊精英運動員，全職訓練 11 年。有 12 年教授空手道經驗，曾於香港體育學院執教青少年精英隊，現主要執教 3-14 歲兒童及青少年，學生曾獲亞洲空手道錦標賽、全國賽、世界空手道分站賽等等國際性獎牌。希望小朋友通過空手道的日常訓練，學習到堅毅、忍耐及自律。

周崇謙

- 6 年教學年資
- 中國香港體適能總會(體適能基礎證書)
- 中國香港空手道總會(空手道一級教練)
- 香港體育學院(運動教練理論入門課程)
- 井上派系東流慶心會研心社(黑帶二段)

自我介紹:

自小練習空手道中的自由搏擊(組手)，參加不同比賽並入選香港代表隊初級培訓運動員。近年熱心於教學，希望學員能在訓練中學習堅忍，培養紀律。在比賽中挑戰自我。

特點

- 令對象在空手道中學習尊師重道
- 加強及鍛鍊肌肉
- 訓練耐性、穩定性、平衡力及敏捷度
- 加強手腳的協調能力



備註

- 此課程與井上派系東流慶心会-研心社合辦，由研心社派出合資格教練教授。
- 學員須透過教練購買空手道袍連白帶 HK\$450 (包括道袍, 會章及繡字)供上課之用。
- 所有學員於考試前都需要先加入空手道屬會「日本空手道井上派系東流慶心会-研心社」, 並繳交年費\$150(當中\$80 為中國香港空手道總會有張公司年費), 入會以後每年度繳交一次。
- 考試費用因應所考級別而不同, 詳情可向研心社查詢。
- 所有升級學員會得到日本空手道井上派系東流慶心会証書乙張。黑帶考試通過者, 研心社將送贈日本井上派系東流慶心会黑帶乙條。