

名崗國小跆拳道社團介紹



社團起源與特色

名崗國小跆拳道社團是本校歷史較新（於 113 學年度第二學期成立）的特色活力社團！

跆拳道是一項結合力與美的武術運動，不僅能全面提升學生的身體協調性、柔軟度、肌耐力與爆發力，更重視「以禮始、以禮終」的精神。

在訓練過程中，孩子們透過踢擊、品勢與對練，不僅能學會自我防衛，更能磨練心智，培養面對挑戰不輕言放棄的韌性與自信！



專業教練團隊

本社團特別邀請專業的黃綺雯教練負責指導：

黃綺雯 教練：擁有豐富且專業的跆拳道教學經驗。教練教學嚴謹而充滿耐心，從最基礎的禮節、站姿、基本步法，到手腳擊靶與各項實用技巧，黃教練總是能引導孩子們扎實訓練，讓學生們在安全與鼓勵的環境中樂於學習跆拳道各項技巧、享受流汗的成就感。



訓練時間安排

為了讓孩子們在課後時段能專注鍛鍊、養成規律的運動好習慣，我們規劃了固定的社團時間：

課後社團練習：每星期三 16:10 - 17:30



💡 給家長與同學的話

踢出自信，揮灑汗水！在名崗國小跆拳道社，我們不只學習防身與武術技巧，更形塑孩子尊師重道、堅毅不拔的品格。歡迎充滿活力、想挑戰自我與突破極限的你，一起加入我們的跆拳道大家庭！

