



香港跆拳道協會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2016 跆拳道(黃帶)訓練班

(適合初學者參加)



宗旨：發揚跆拳道之傳統武術精神，並以現代化之教學方法，將跆拳道這項世界性之武術體育運動傳授及推廣給各兒童及青少年們。

對象：6 歲至 25 歲 (男女均可)

課程：練習跆拳道之基本馬步、拳擊、腿擊、套拳及培育德、智、體、群之精神。(適合初學者參加)
[如通過考核者將達到黃帶資格]

名額：每班 25 名(先到先得，額滿即止)

學費：\$120 (12 堂)

上課服裝：跆拳道道袍或運動服均可

2016 跆拳道(黃帶)訓練班
(適合初學者參加)
~ 報名表格 ~

(A) 參加者姓名：_____ (中文) _____ (英文)

性別：_____ 年齡：_____ 出生日期：_____

聯絡人電話：_____ 緊急聯絡人姓名及電話：_____

參加者身份/出生證明文件號碼：_____ (英文字連首 3 個數目字)

通訊地址：_____

(B) 年滿十八歲或以上的參加者須填寫此聲明：

本人証明在本表格內所提供之資料皆正確無訛，並明白及願意遵從上課時的守則。

我聲明：我的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果我因本人的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，主辦及相關機構無須負責。

參加者簽署：_____ 日期：_____

(C) 未滿十八歲的參加者，須由家長/監護人填寫此聲明：

我聲明：_____ (參加者姓名)的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果參加者因他/她的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，主辦及相關機構無須負責。

家長/監護人姓名：_____ 家長/監護人簽署：_____

日期：_____

請在參加之課程編號旁之方格加上✓號。

請✓選擇編號	編號	地點	上課日期 (時間)
	Y001	調景嶺體育館	逢星期日 (4pm – 6pm)
	Y002	馬鞍山體育館	逢星期一 (6pm – 8pm)
	Y003	馬鞍山體育館	逢星期六 (11am – 1pm)
	Y004	渣華道體育館	逢星期六 (11am – 1pm)

*黃帶考核將安排於第 12 堂進行。

跆拳道級別劃分

初學者稱為顏色帶，由白、黃、黃綠、綠、綠藍、藍、藍紅、紅、紅黑共分九級，按級晉升；至紅黑帶後如在品行及技術上有良好表現者，就可被提升至黑帶段位級，但十五歲以下考獲黑帶段位者稱為品段。黑帶學員經繼續進修鑽研，可參加更高黑帶段位試；五段或以上稱為師範級，而最高可被提升至黑帶十段。

跆拳道(黃帶)訓練班詳情

編號	地點	課程日期	星期	時間
Y001	調景嶺體育館 活動室	2016年 7月3, 10, 17, 24, 31日 8月14, 21日 9月18, 25日 10月2, 9, 16日	逢星期日	下午4時 - 晚上6時
Y002	馬鞍山體育館 舞蹈室	2016年 7月4, 11, 18, 25日 8月1, 8, 15, 22, 29日 9月5, 12, 19日	逢星期一	下午6時 - 下午8時
Y003	馬鞍山體育館 舞蹈室	2016年 7月2, 9, 16, 23, 30日 8月6, 13, 20日 9月17, 24日 10月8, 15日	逢星期六	上午11時 - 下午1時
Y004	渣華道體育館 舞蹈室	2016年 7月2, 9, 16, 23, 30日 8月6, 13, 20, 27日 9月3, 10, 17日	逢星期六	上午11時 - 下午1時

報名及繳費辦法：

可親臨或以劃線支票連同回郵信封及填妥之報名表格，寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 2012 室香港跆拳道協會，辦理有關報名事宜，信封面請註明〈2016 跆拳道(黃帶)訓練班〉。支票抬頭請註明：『香港跆拳道協會有限公司』。

查詢電話：2504 8137

註：你所提供的資料只用於本會主辦的康體活動報名事宜及活動宣傳之用。在遞交申請表後，如欲更改或查詢你申報的個人資料，可致電 2504 8137 與本會職員聯絡。

如遇惡劣天氣，請注意以下事項：～

(一) 天文台懸掛或改掛一號/三號風球，或發出黃色 / 紅色暴雨警告訊號，當日照常上課

(二) 天文台於活動兩小時前發出或預告發出黑色暴雨警告訊號，或已懸掛 8 號或以上風球，當日課程取消，不用上課，恕不另行補課。