中國香港跆拳道協會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

# 2026 跆拳道(綠帶)訓練班



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)
**「2000 – 2019 出生者」**

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。
**[如通過考核者將達到綠帶資格]**

資歷：　參加者須持有 黃帶( 8 級) 或 黃綠帶( 7 級)資歷

名額：　每班 20 名 (先到先得，額滿即止)

費用：　每位港幣 $ 300
(費用已包括 24 堂學費及綠帶證書一張）

上課服裝：　運動服或跆拳道道袍均可

# 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九段。

# 跆拳道(綠帶)訓練班詳情

| 編號 | 地點 | 課程日期 | | 星期 | 時間 |
|---|---|---|---|---|---|
| G001 | 渣華道體育館 | 2026 年<br>10 月 3、10、17、24、31 日<br>11 月 7、14、21、28 日<br>12 月 5、12、19 日 | 2027 年<br>1 月 2、9、16、23、30 日<br>2 月 13、20、27 日<br>3 月 6、13、20 日<br>4 月 3 日 | 逢星期六 | 中午 12 時至下午 2 時 |
| G002 | 北河街體育館 | 2026 年<br>10 月 4、11、25 日<br>11 月 1、8、15、22、29 日<br>12 月 6、13、20、27 日 | 2027 年<br>1 月 3、10、17、24、31 日<br>2 月 14、21、28 日<br>3 月 7、14、21 日<br>4 月 4、18 日 | 逢星期日 | 中午 12 時至下午 2 時 |
| G003 | 將軍澳運動場 | 2026 年<br>10 月 20、27 日<br>11 月 3、10、17、24 日<br>12 月 1、8、15、22、29 日 | 2027 年<br>1 月 5、12、19、26 日<br>2 月 2、16、23 日<br>3 月 2、9、16、23、30 日<br>4 月 6 日 | 逢星期二 | 下午 6 時至下午 8 時 |

***綠帶考試將安排於第 24 堂進行。**

**報名及繳費辦法：**

可以現金親臨或以劃線支票連同回郵信封及填妥之報名表格，寄回觀塘興業街 14 號永興工業大廈 11 樓 C4B 室中國香港跆拳道協會，辦理有關報名事宜。

信封面請註明〈2026 跆拳道(綠帶)訓練班〉。
支票抬頭請註明：『中國香港跆拳道協會有限公司』。

**查詢電話**：2333 2054
**查詢電郵**：hktkda@biznetvigator.com
**網址**　：http://www.hktkda.com/hk/

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 2333 2054 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/三號熱帶氣旋警告信號，或發出黃色或紅色暴雨警告訊號，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 號或以上熱帶氣旋警告信號，當日課程取消，不用上課，恕不另行補課。
(三) 報名一經接納，報名費用將不獲退回。
(四) 學員必須穿著合適運動服裝或跆拳道道袍上課。
(五) 如有班別報名人數不足名額一半，該班別將會取消及退回課程費用。
(六) 如報名表格上所載資料不詳，本會有權不接納其報名。
(七) 中國香港跆拳道協會保留一切最終決定權。
(八) 截止報名後，不得轉班。
(九) 學員必須自行量度體溫，如體溫為攝氏 37.5 度或以上、或出現上呼吸道感染、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痛/乏力、呼吸困難、肚瀉、失去嗅覺/味覺等症狀，不應出席課堂，盡早向醫生求診。
(十) 學員如有需要，可自行準備消毒用品清潔上課用具。

# 2026 跆拳道(綠帶)訓練班
# 報名表格

(A) 參加者姓名：_____(中文) _____(英文)

性別：_____ 年齡(以 2026 年計算)：_____ 出生日期：_____

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：_____

電郵地址：_____
(本會將以此電郵作主要通訊之用，請清楚填寫)

聯絡人電話：_____

***如在課堂中遇上緊急事故**

緊急聯絡人姓名:_____ 緊急聯絡電話:_____ 關係:_____

(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) |
|---|---|---|---|
| | G001 | 渣華道體育館 | 逢星期六 (中午 12 時至下午 2 時) |
| | G002 | 北河街體育館 | 逢星期日 (中午 12 時至下午 2 時) |
| | G003 | 將軍澳運動場 | 逢星期二 (下午 6 時至下午 8 時) |