跆拳道学会
Taekwondo Club

成立于2006年

[礼义廉耻/忍耐克己/百折不屈]

顾问老师：林永富师、李芬媚师

教练：陈赐贵教练

学会时间 每周四 实体课：1:55pm - 4:15pm

网课：4:00pm - 5:30pm

宗旨：跆拳道是有纪律，并可以增加精力，改善身体健康状况，增强协调能力及提高自尊心。这些品质对于更快乐，更长寿至关重要。在世界武术界里可以帮助您识别和处理可能需要自卫的情况

学跆拳道4大好处

健体：跆拳道的健体作用不言而喻。其动作中的各种踢腿、手臂的上格、下截、拉伸等动作，可使肌肉和力量得到增强，肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高，从而增强体力和柔韧性。

启智：跆拳道可给大脑许多良好刺激。练习过程不单是骨骼肌肉的收缩，而是空间感知、经验、类型识别等右脑功能的综合发挥，因此非常有利于发展空间转换、形体感知等右脑功能，提高了形象思维和创造力。

育心：跆拳道需要通过做变换方向的动作来明确方位，从而发展了空间知觉；此外，这还锻炼了意志，培养了勇敢精神，学会了对人、事、物的正确态度。

知礼：跆拳道推崇“礼始礼终”的尚武精神，讲究未曾学艺先学礼，未曾习武先习德。通过师幼间的互敬、活动时的敬礼仪式、少儿之间的相互礼让等，让少儿理解了“礼”的含义，知道怎样做才是“礼”的表现。