

空手道社-簡介

學空手道，不只是學武術
更是在培養孩子面對未來的能力
練的是動作，培養的是態度
提升的是體能，累積的是自信
學習的是空手道，收穫的是成長
歡迎對空手道有興趣的孩子加入
東芳國小空手道社團！
一起運動、一起學習、一起成長！



學習空手道，不只是學會踢、打、閃躲，更是一段培養體能、自信、紀律與品格的成長旅程，透過一次次的練習與挑戰，孩子能在運動中學習、在汗水中成長，慢慢發現自己的進步與潛力。

1．強健體魄

空手道是一項全身性的運動，透過基本動作、體能與技巧訓練，提升孩子的肌力、柔軟度、協調性與耐力，培養健康的身體。

2．培養自信

從學會一個動作、完成一次挑戰，到通過升級考試，每一次進步都是孩子努力的成果。讓孩子在「我做到了！」的經驗中，建立自信與成就感。

3・培養紀律與專注

空手道重視禮儀、紀律與尊重。透過規律訓練，培養孩子的專注力、耐心與責任感，將良好的習慣帶進學校與生活中。

4・學習合作與相處

訓練過程中會與同學一起練習、互相學習與鼓勵，讓孩子學習尊重他人、團隊合作與良好溝通。

5・鍛鍊心理素質

面對不熟悉的動作或訓練上的挑戰，學習不輕易放棄、勇敢面對困難。一次次突破自己，也能培養孩子的耐挫力與心理韌性。

6・建立安全與防身意識

透過空手道訓練，認識基本的防身觀念與身體控制能力，更重要的是學習保護自己、尊重他人，以及避免不必要的衝突。