



周日強教練與跆拳道班的學員參加全澳跆拳道公開賽時成績不俗

跆拳道班是學校開設的輔助課程，由於跆拳道本身具有強身健體，又可鍛鍊耐性和毅力，故每年都有不少同學報讀，頗受大家歡迎。而且，每年本澳跆拳道大賽，教練周日強都會選派一些且水平的學員參加，以吸取校外實戰經驗，同時亦獲得不少獎項。

今期小組巡禮，我們便訪問了跆拳道班的周日強教練，讓大家近距離了解跆拳道班的情況，希望大家對跆拳道有深一層的認識之餘，亦歡迎對跆拳道有興趣的同學，在新一年的輔助課程裡，可以考慮加入跆拳道班，成為未來的跆拳道高手。

小記者：請問輔助課程——跆拳道班是何時開辦的？

周日強：是在 2008 年開辦的。

小記者：現時跆拳道班有多少人？架構如何？

周日強：輔助課程共有 19 人，而進階班約有 12 人。組長是高一電文班譚君恒，副組長是高一旅文班許鍵輝。一些歷屆的畢業同學，好像黃莉莉，歐陽偉，詹楚君和詹政和等，都會在空閒的時候回學校當助教，和同學們一起練習。

小記者：跆拳道練習時間除了 ACC 的時段外，還有哪些訓練時間？

周日強：除了 ACC 的時段外，還會在星期五放學後上進階班。到了臨近比賽亦會特別安排在駿菁活動中心進行集練。

小記者：跆拳道的進階班是怎樣的？

周日強：跆拳道進階班等同學校代表隊，現時隊員有初二行林振龍，初二忠李嘉寶，高一翻譯鄭文秀，高一電文譚君恒以及高一旅文許鍵輝。

小記者：最後，請問加入跆拳道班需要什麼條件呢？

周日強：只要同學們對跆拳道有興趣，都歡迎加入跆拳道班！

2013 學年同學參加跆拳道公開賽的成績

“澳門 2013 跆拳道公開賽” 成年男子組博擊第一名	澳門跆拳道總會	高一電文	林承軒
“澳門 2013 跆拳道公開賽” 少年男子組博擊第二名	澳門跆拳道總會	初二行	林振龍
“澳門 2013 跆拳道公開賽” 少年男子組博擊第三名	澳門跆拳道總會	高一電文	譚君恒
“澳門 2013 跆拳道公開賽” 少年男子組博擊第四名	澳門跆拳道總會	初二忠	李嘉寶



跆拳道班上課前做拉筋動作