

全港首兩位特能跆拳道黑帶學員的故事

周漢邦 香港耀能協會愛睿工場學員，天生聽障，並有輕度大腦麻痺症，全身肌肉較難控制。他於2008年開始愛上跆拳道，先天不足並未阻撓阿邦對運動的熱愛，相信“成功須努力”，他希望成為全港首位黑帶的弱能人士。作為隊長，他更學懂紀律、尊師和友愛師弟妹。另外，協會於2012年安排他和十多名跆拳道學員往韓國交流分享特能跆拳道，令他眼界大開，他衷心感謝每位積極推動特能跆拳道的朋友/教練/職員，令他們夢想成真，人生添上更多色彩！



歐陽俊龍 中度智障人士，2005年因好奇而開始於香港耀能協會富東宿舍及訓練中心接觸跆拳道，不經不覺已有8年時間。每一次的考核，均需要克服先天的智能限制，在有限的記憶力和理解力下，他要付出更多。他更學習在挫敗中重新振作，在懷疑中學習肯定自己，特能跆拳道運動令俊龍找到自己方向。為備戰黑帶考試，每晚睡前做拳上壓鍛鍊體能，希望將來可以成為助教，將自己在跆拳道所學習到技巧，以致待人接物的態度與其他人分享，答謝東龍會教練文Sir、王Sir、爸爸及協會，並回饋社會。



悟宿基金會 (Lui Family Providence Foundation) 資助低收入家庭的弱能朋友參加特能跆拳道訓練班，有興趣籌辦訓練班的復康機構，請於2014年2月21日前電郵至 debby_cpw@sahk1963.org.hk 與本會聯絡及查詢



香港北角百福21道號17樓
電話：2527 8978
圖文傳真：2866 3727
網址：<http://www.sahk1963.org.hk>



香港耀能協會
特能跆拳道

「悟宿基金會」贊助

顧問：香港跆拳道東龍會
請支持及鼓勵弱能人士參與[特能跆拳道]
相關資料：
<http://www.youtube.com/watch?v=L2qjXSLU824>
<http://www.rehabguide.hk>

「特能跆拳道」簡介

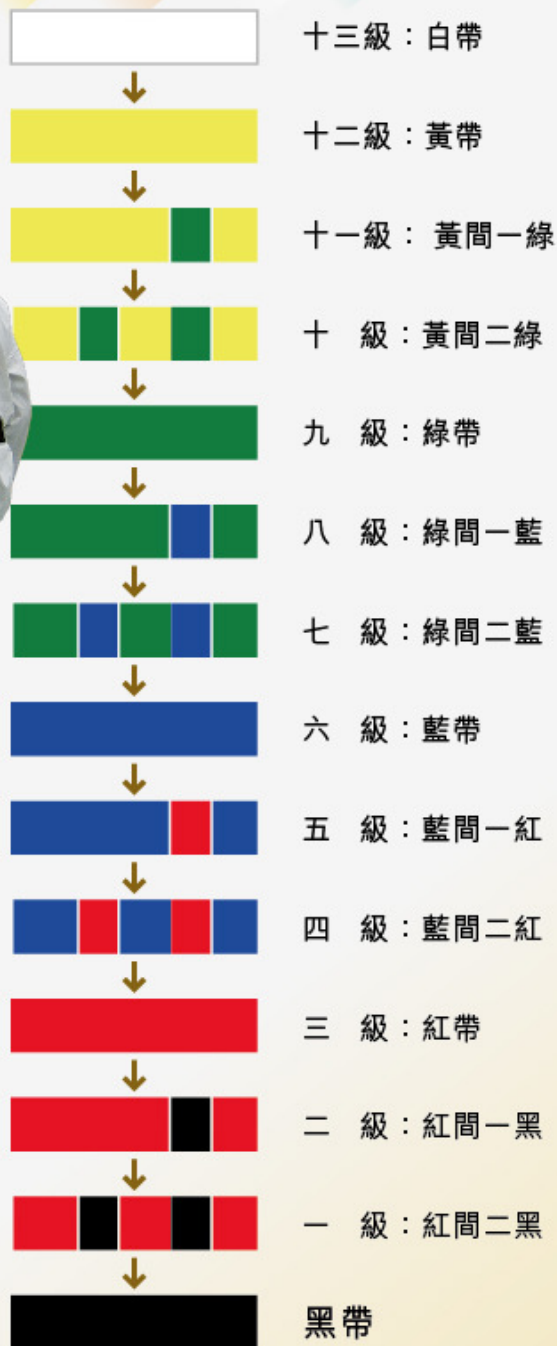
香港耀能協會與香港跆拳道東龍會合作創立「特能跆拳道」，為弱能人士度身訂造一套跆拳道課程及考帶制度。一般跆拳道的級別是分為十級，但是特能跆拳道的級別，則分為十三級，主要將較複雜動作再劃分，好讓學員較容易掌握和完成動作。而設立考核制度，則讓學員對訓練更認真投入，從中獲得肯定和成功感。

自從練習跆拳道以來，協會學員他們在平衡力、柔軟度、靈活及敏捷程度均有進展，並能培養良好紀律，所以，特能跆拳道是十分值得推廣的。

特能跆拳道考核調適制度

於2013年，香港耀能協會及香港跆拳道東龍會，已擬定由白帶至黑帶各級別的訓練重點及考試內容，以下為考核升級機制及初級級別範本，以供業界參考：

特能跆拳道升級機制



級別	13級(白帶)
考核內容	1.套拳：太極一章(首10步)
	2.手技：(四平馬步) a.中直拳 b.上直拳 c.上擋 d.中擋 e.下擋
	3.腿技：a.前踢(原位) b.下壓踢(原位)
	4.體能：5次掌上壓/膝上壓
調適重點	套拳方面，「太極一章」本身有18步，分開前10步及後8步，現階段先學前10步，讓學員更集中學習及掌握。手技方面，不需調適。腿技方面，原有考核內容中的「旋踢」及「側踢」，講求重心轉移，對弱能人士來說比較困難，因此「旋踢」及「側踢」列入往後的階段。原有列於下一級的「下壓踢」，因為動作概念相對簡單，學員較易掌握。故可提早加入考核內容。體能方面，學員表現因各人先天及體質的不同，學員可以選擇以「膝上壓」（以雙手及膝部做支點進行伏地延身）取代「掌上壓」。

級別	10級(黃間二綠)
考核內容	1.套拳：太極二章(全套)
	2.手技：(四平馬步) a.中直拳 b.上直拳 c.上擋 d.中擋 e.下擋
	3.腿技：a.左右前踢(上步) b.左右下壓踢(上步) c.旋踢(原位)
	4.體能：10次掌上壓
調適重點	套拳方面，本級除要求學員能完全操練出全套的「太極二章」外，亦著重學員是否能從意識及動作中，分別出「太極一章」及「太極二章」。手技方面，仍以各種手技動作的力度、速度及準確性等項目以評核學員。至於腿技方面，「旋踢」是本級主要的學習內容，要求學員以前腳為重心，後腳以90至180度的轉身幅度前轉作「旋踢」的動作，講求學員的平衡力及身體重心的掌握。