

學習檔案

2022.12.24 迄今

我的跆拳道之路



之路

學校 ♥ 私立光仁國民小學

年級 ♥ 一年愛班

姓名 ♥ 廖于晴

導師 ♥ 葉芷彤老師



目次

一、關於廖子晴

3

二、父母的話

7

三、我的跆拳道之路

11

1、關於跆拳道&跆拳道在臺灣的發展

2、相識 (試) 2022/12/24

3、初學 2022/12/31

4、訓練

4-1. 道館各種訓練 (基本訓練、品勢、足技、對練)

4-2. 跆拳道暑期夏令營

4-3. 每週的中正紀念堂晨訓

5、晉級

5-1. 晉升黃帶 (8級)

5-2. 晉升黃藍帶 (7級)

5-3. 晉升藍帶 (6級)

5-4. 晉升紅藍帶 (5級)

5-5. 晉升紅帶 (4級)

6、小小榮譽

6-1. 臺北市112年中山盃跆拳道錦標賽-第1名

6-2. 112年臺北市全民盃暨全國跆拳道錦標賽-第2名

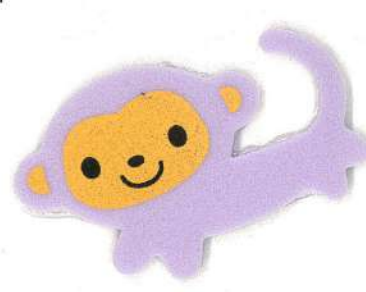
6-3. 2023年臺北市主委盃全國跆拳道錦標賽-第1名

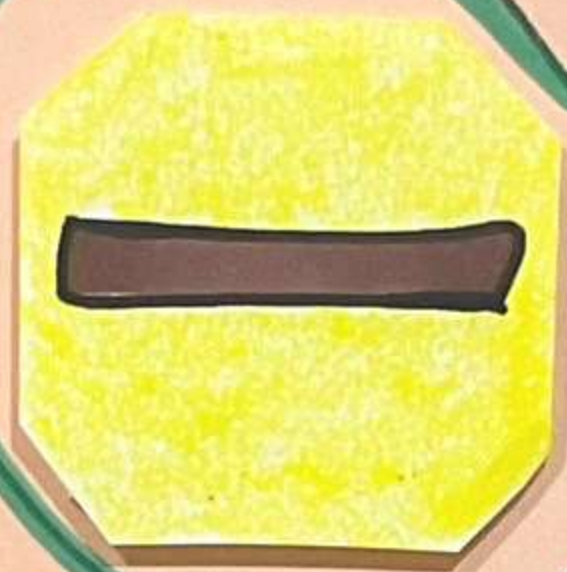
6-4. 臺北市112學年度教育盃國小跆拳道錦標賽-第1名

四、自我期許

27

TAEKWONDO





關於

廖子晴

CLAIRE



廖子晴 Claire Liao



基本資料

生日 西元 2017 年 8 月 2 日

星座 獅子座

學歷

私立光仁小學 ❤️ 一年愛班 2023/09 ~ 迄今

私立光仁小學附設幼兒園 ❤️ 海豚班 2019/09 ~ 2023/06

興趣與技能

閱讀課外讀物

繪 畫

跆拳道運動

榮譽

校外

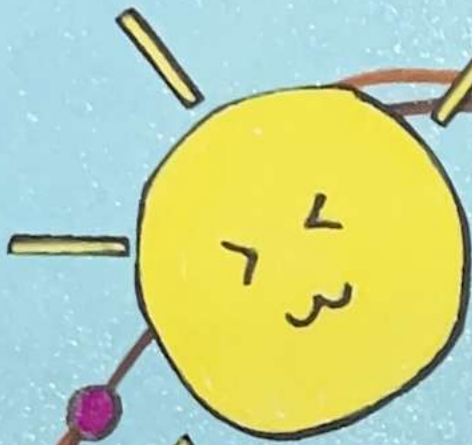
- | | | |
|------|------------------------|-------|
| 2023 | 臺北市 112 年中山盃跆拳道錦標賽 | 第 1 名 |
| 2023 | 112 年臺北市全民盃暨全國跆拳道錦標賽 | 第 2 名 |
| 2023 | 臺北市主委盃全國跆拳道錦標賽 | 第 1 名 |
| 2024 | 臺北市 112 學年度教育盃國小跆拳道錦標賽 | 第 1 名 |

校內

- | | | |
|------|----------------------------|----|
| 2023 | 112 學年度上學期 ESL 英語增能比賽錄音真有趣 | 特優 |
|------|----------------------------|----|

自我簡介

我是廖于晴，目前 6 歲，就讀光仁小學一年愛班，在家中排行老大，有一個妹妹及一個弟弟。我的個性開朗活潑，喜歡龍貓跟迪士尼的貝兒公主，希望能像貝兒公主一樣勇敢有智慧。我的爸爸、媽媽都從事律師工作，這是我努力的目標，願望是將來能跟爸爸、媽媽在一起工作。雖然家裡的人平常都很忙碌，但我們會相互照顧關心，我也會幫忙照顧弟妹，爸媽有空時我們全家會一起出遊，我的家庭很單純很幸福！



父母

の語



FAMILY

父母的話

于晴從小是個單純善良、乖巧貼心的孩子，寫著這段話的同時，不禁驚嘆時光飛逝，爸媽記憶中牙牙學語的「小阿妹」，如今已上小學。憶起初上幼兒園時期，最擔心的是妳身型嬌小、脾氣太好過於單純，遭其他孩子欺負佔便宜而不自知。

轉眼妳已進入另一個人生階段（小學），曾經是穿衣扣錯扣子；穿鞋常穿反；寫字歪扭，數字「5」及「8」總是斜躺的阿妹，如今課業開始繁忙，每週行事曆豐富的程度不亞於爸媽，小阿妹已經慢慢長大，學了許多知識，也很有自己的想法了。上學後，同儕的影響力漸增，或許妳會因為他人的一句話、一個舉動感到開心或不開心；會因為接踵而來的大小考試感到煩躁緊張，孩子，這表示妳已經走在長大的路上，當妳能坦然面對克服它時，說明妳又變得更加成熟穩重了！



幼兒園大班時帶著妳上跆拳道課，本以妳強健身體為目標，熟知意外地發掘妳對跆拳道的興趣，常看妳因為兼顧課業及跆拳道練習行程滿檔，滿臉疲憊，爸媽看在眼裡很不捨，建議可以考慮減少跆拳道的練習的次數，但妳仍堅定的告訴我們「我想繼續練習，想變得更厲害」，我們雖心疼也感覺欣慰。這一年多來看著妳因為運動量增加身體日漸強壯、參加比賽獲獎時臉上的開心神情，真替妳感到無比驕傲！爸媽會給妳最大的支持，只願妳平安、健康、快樂長大！

隨著妳年紀漸長，無可避免的會遇見各種困難與挑戰，這是每個人成長過程中都需面對的課題，爸媽相信小阿妹會學著保護自己、學會適應面對各種的壓力挫折。我們或許無法時刻在旁保護著妳，但請妳記得，「家的門」永遠為妳敞開，「爸爸媽媽」永遠願意聆聽妳的喜怒哀樂，當妳最強大的後盾。好孩子，不要害怕，儘管放手去闖，開啟屬於妳自己的人生旅程！

最愛妳的爸爸、媽媽



三

我的

跆拳道

拳

道

之

路



關於跆拳道

跆拳道是源自朝鮮的格鬥術，名稱來源於韓語的「跆拳道」，即運用腳來進行攻擊、防守及馬步等技術；「拳」即是運用手來進行的攻擊及防守等技術；「道」即練武者對武術的心靈修養及修正。可強身健體，又能防身自衛的傳統搏擊武術。以技擊格鬥為基礎，修心養性為核心，跆拳道可磨練意志，振奮內在精神，更能培養良好禮儀及道德。

跆拳道以「級」、「品」、「段」嚴格劃分技術等級，腰帶顏色來區分級別：白帶為 9 級，之後等級晉升依序為，8 級為黃帶、7 級為黃藍帶、6 級為藍帶、5 級為藍紅帶、4 級為紅帶、3 級為紅帶黑一線、2 級為紅帶黑二線、1 級為紅黑帶，1 級以後入「段」，段位從低到高分為一至九段，為黑帶。

跆拳道在 1988 年奧運會為示範項目，1992 年的巴塞隆納奧運會開始為試驗比賽項目，直到 2000 年的雪梨奧運會成為正式比賽項目。

引自中華奧林匹克委員會

<https://www.tpenoc.net/sport/taekwondo/>



跆拳道在台灣的發展

1966年，中華民國國防部長蔣經國組團到了大韓民國參訪軍隊的戰技訓練，而當時的大韓民國國軍把跆拳道列為必修的課程。蔣經國看到後認為這個觀念很不錯，便於一年後成立「陸戰隊莒拳班」，聘請了一班韓籍教官來訓練，並以莒光之名，將其定名為「莒拳」，列入三軍戰技必修訓練課程。其「莒拳」之名定義為「爭取民主、自由，促進世界大同的義務與責任」。自此跆拳道開始在台灣發展。

1973年，國軍運動大會將跆拳道首次列為比賽項目。並於同年成立中華民國跆拳道協會，將跆拳道這項有益身心的運動推廣到社會的每一個角落，有助跆拳道於台灣的發展。台灣於歷屆奧運會共獲兩金一銀兩銅，在金牌榜排名第三，此亦為台灣的跆拳道刻立了一個重要的里程碑。目前，台灣各地到處屹立著跆拳道道館，各級學校也成立了跆拳道社團，成為青年男女熱愛的武術運動之一。

引自維基百科

<https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/跆拳道歷史>



初學



2022.12.31



2023.1.14



2023.2.25

2022年12月31日是我入學的第一天，也是我開始練習跆拳道的第一天。在練習中，我跟著師傅和哥哥姐姐們一起練習基本功，其中有一項是「踢腿」，一開始我踢到第10秒就累了，但想到我已經5歲了，所以我堅持了15秒後才休息。我看著哥哥姐姐們踢完，真的好厲害，於是我是告訴自己，我也一定要像他們一樣厲害！

訓練



每月豐能訓練



2023.7.18



2023.8.18



2023.10.6

足技



2023.4.15



2023.4.2



2023.1.14



口藝練習 口力不白



2023.10.6



2024.3.9



對打練習



2024.3.2



暑期夏令營



2023.7.17



2023.7.21



2023年7月17日~7月21日我參加了夏令營。這五天，我們每天上午9點到下午3點在戶外活動。第一天，我們做了體操，聽了老師的講解。第二天，我們去公園跑步。第三天，我們去公園玩。第四天，我們去公園玩。第五天，我們去公園玩。這五天，我学到了很多，也玩得很開心。媽媽說這是我表現最好的時候。我會參加今年的夏令營。

週六の晨訓

中正紀念堂

2024.3.9



2024年2月起，我參加了星期六早上8點
 30分鐘的晨訓。我們在中正
 紀念堂前廣場、階梯、圍牆
 等地進行各種體能訓練。說
 的是，真的非常辛苦。尤其是
 早起真的非常辛苦。但是
 我們沒忘記，我也要坚持下去！

晉級

白 → 黃

2023年4月8日

我過完生日，從
 小白帶升級了，這
 也表示我小小戶
 升了，好開心！



黃 → 黃藍

2023年7月5日

我過完生日，再升
 了，好開心！

黃藍 → 藍

2023年9月9日

我和姐姐一起過
 生日！我升了，好
 開心。



藍 → 紅藍



2023年11月25日
 我哋同佢哋一起去過武山，
 我哋已經紅帶了，同佢哋
 們已經黑帶了，大家真好
 高！

紅藍 → 紅

2024年1月24日
 我哋同佢哋一起去過武山，
 我哋已經紅帶了，佢哋是
 紅帶了，我們的
 力量有足！



小小榮譽

2023.6.22
中山盃



2023年6月22日，我參加了人生中的一個
 比賽，依我來說，今天的比賽題目是「
 一本萬年」。比賽表上好多的選手，有年少的
 我，也有中、高、年出的大朋友。那天
 爸爸、媽媽、妹妹、哥哥、及叔叔都到
 來，每一場比賽都有一場精彩的比賽，
 媽媽也來，我「用心」用力，好見一
 場，就像「無敵」一樣。最後，我
 把「第一」的獎盃拿回家，這是我人生
 中，最大的一個好開心！



2023.7.29
全民盃



2023年7月29日，我參加了跆拳道比賽，這
 是第一次參加比賽而且是大出風頭的比賽，然
 後我已用了那巨大的忍耐力，每場後拿了
 2分（分數），爸爸媽媽為了我「忍耐力」就好
 ，2分也對我來說，我出盡自己力可以做好，
 下次比賽要出更大的力。

2023.11.18
王女不血



2023年臺北市王委盃
全國跆拳道錦標賽

EKWONDO COMMITTEE OF TAIPEI SPORTS FEDERATION
 導單位: 臺北市政府體育局、中華民國跆拳道協會
 辦單位: 臺北市體育總會
 辦單位: 臺北市體育總會跆拳道委員會
 辦單位: 九太科技股份有限公司、臺北市龍山國中、臺北市和平高中、臺北...中、育成高中、大安高...



2023年11月18日，我參加了王委盃比賽，這
 次比賽只要比完就是一個回合，我打五
 回合贏了。比賽項目是太極一先，我會我非常
 努力，一有平局就去參加第二回合，幸好天主保佑
 ，這次我的努力是第一名的好學生，努力到一個
 回合。

歡慶不
教大月四
2024.1.26

臺北市政府教育局獎狀

北市教體字第1123077520號

廖于晴 代表私立光仁小學
參加臺北市112學年度國民小學教育盃
跆拳道錦標賽榮獲國小女子低年級
低色帶5-8級第7小組第一名
成績優異 特頒此狀 以資獎勵



局長 許文良



中華民國 27日



2024年1月26日，我參加了跆拳道比賽，
這是一項非常重要的比賽，我非常緊張，
但是經過我的努力和教練的指導，這次比賽
，比賽非常精彩，我昨天去參加比賽。比
賽那天我六點就起床，準備好後媽媽就
台北去比賽，我看到好多高手，二我看台
上也出了到加油的家長，比賽一有
次比賽是五，比賽會有一場，上我我
在比賽中非常著，上我我注意好
個動作，我在同一比賽中，
出非常開心！





堅

自我期許

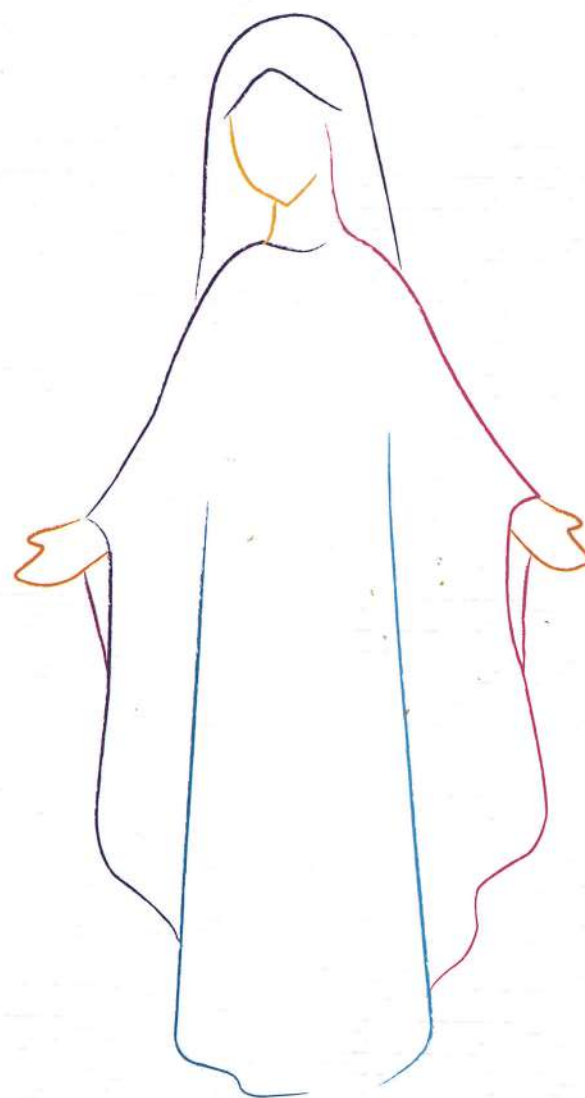
努力不懈 永不放棄

學習跆拳道一年多，一開始雖是出自爸媽的建議，但真正接觸後，我發現跆拳道不只是強身健體的運動，它讓我學到更多的是「跆拳道精神」（禮儀、廉恥、忍耐、克己、百折不屈），雖然偶爾也覺得練習很累很苦，但是這些過程讓我明白「要怎麼收穫，先怎麼栽」的道理，平時不付出努力，是無法僥倖獲得成功的。現在的我力量、肌耐力、速度跟反應都還有進步空間，我會堅持，相信「我的跆拳道之路」一定會繼續走下去！



持





健康HEALTH 快樂HAPPINESS 創新INNOVATION 卓越EXCELLENCE

臺北市私立光仁國民小學暨附設幼兒園

臺北市萬華區萬大路423巷15號 (02)2303-2874