เทควันโด : ประโยชน์ของการเล่นกีฬาเทควันโด

นำเสนอเมื่อ : 22 ส.ค. 2551

สำหรับผู้ใหญ่

- เป็นการป้องกันตัว
- ทำให้สุขภาพดีไม่เหนื่อยง่าย
- ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย
- ทำงานได้ดี ขึ้น เช่น ระบบอาหาร, หัวใจ
- และการหายใจข้อต่อต่าง ๆรวมถึงกล้ามเนื้อ
- พัฒนาด้านจิตใจ

สำหรับเด็ก

- พัฒนาการทรงตัว
- พัฒนากล้ามเนื้อและระบบหายใจ
- มีระเบียบวินัยและเสริมสร้างสมาธิให้ดีขึ้น
- เสริมสร้างบุคคลิกภาพ