

# 香港教師中心活動

HK 15-153

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

## 流行健體舞

流行健體舞 (Fitness Dance) 是一種普及的帶氧舞蹈，其舞步跟傳統舞蹈不同，不會太過著重技巧難度和動作工整，能讓舞者更自由地演繹對音樂的感覺。透過全身運動，不同的伸展動作，可協調四肢的活動，增加靈敏度和跳躍力，更可增強肌肉的鍛煉，加強心肺功能，大量排汗，燃燒脂肪，收緊鬆弛部位。

健體舞適合不同年齡及性別人士參加。配合音樂節奏和多變的動作編排，學員可以在安全及富趣味的情況下得到合適的運動強度。

導師：曾瑞蘭女士（資深舞蹈導師；國立臺灣藝術大學畢業，主修芭蕾舞、中國舞及現代舞）

日期：2015 年 11 月 6、13、20 日，12 月 4、11、18 日  
（逢星期五，共 6 堂）

時間：下午 6:30 至 8:00

地點：九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心

教授語言：粵語

對象：中學、小學、幼稚園及特殊學校教師

名額：20 名

費用：每位 238 元

截止報名日期：2015 年 10 月 27 日

報名辦法：有意參加的教師，請填妥附上的報名表，連同劃線支票港幣 **238** 元正（支票抬頭寫「香港女教師協會」），於截止報名日期或之前寄達「九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心 西座 W106 室 香港教師中心」。信封面請註明「健體舞」。報名者可於 2015 年 10 月 30 日或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktd/activity> 查閱取錄名單，亦可致電本中心查詢。

備註：1. 截止報名日期後，不可轉換參加活動人選。

2. 若報名人數超過限額，將以抽籤決定取錄名單。

3. 參加者如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。

請在教員室內張貼，本宣傳海報已上載在香港教師中心網頁。



# 報名表格

## 流行健體舞

HK 15-153

日期：2015年11月6、13、20日，12月4、11、18日（逢星期五，共6堂）

時間：下午6:30至8:00

地點：九龍塘沙福道19號 教育局九龍塘教育服務中心

### 報名人資料：

#姓名：（中）\_\_\_\_\_先生/女士\*（英）Mr / Ms\* \_\_\_\_\_  
（請用正寫） (FULL NAME in BLOCK LETTERS)

### #電郵地址：（請清楚填寫）

我還未是香港教師中心資訊訂戶；我希望日後收到香港教師中心資訊電郵。

#聯絡電話：\_\_\_\_\_

在職 #現時任教學校：\_\_\_\_\_

#學校電話：\_\_\_\_\_ 傳真號碼：\_\_\_\_\_

已退休 #最後任教學校：\_\_\_\_\_

總教學年資： <1年  1-3年  4-6年  7-10年  >10年

（此項資料僅供統計之用，並不影響取錄結果。）

#支票資料：支票號碼：\_\_\_\_\_ 銀行：\_\_\_\_\_

**聲明**：本人確認以上填寫之資料確實無訛。

\_\_\_\_\_  
報名人簽署

註：\*請圈出適用者。 #必須填寫之項目。

- 注意：
1. 請提供本表格所要求的報名資料。如未能提供所需資料，有關參加活動的申請將不獲處理。支票若有錯漏，本中心亦會終止辦理有關申請，而不會作另行通知。
  2. 本表格所收集的個人資料，將用於辦理報名申請及作統計之用，並會於活動完結六個月後銷毀。
  3. 每份表格只限一人報名，如需多份，請自行影印。如多於一名教師報名，請分別填寫報名表格及夾附支票（不可共用支票報名），以便處理。
  4. 請填妥報名表，連同劃線支票港幣238元正（抬頭寫「香港女教師協會」，並請將姓名及聯絡電話寫在支票背面），於2015年10月27日或之前寄達九龍塘沙福道19號 教育局九龍塘教育服務中心西座W106室 香港教師中心，信封面請註明「健體舞」。
  5. 若此活動成功舉辦，支票將隨即兌現。若參加人數不足，此課程將會取消，報名人可獲發還支票。
  6. 若成功取錄，報名人的姓名會顯示在香港教師中心網頁的課程取錄名單。報名人可於2015年10月30日或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hkct/activity> 查閱取錄名單，亦可致電本中心查詢。
  7. 本中心不設車輛停泊設施，故此沒有車位供學員使用。
  8. 本中心會盡力確保所有活動在安全情況下進行，但在活動期間，如發生意外而導致任何受傷或財物損失，參加者須自負全責，一切責任概與本中心無關。參加者需注意自身安全及保管個人財物，如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。

請填妥下列表格。如報名人不獲取錄，有關支票將寄往下列地址發回。

姓名：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

（必須清楚填寫）