



香港教師中心活動

HK 16-151

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

牛春明太極拳工作坊

太極拳是中華民族的傳統文化寶藏，是一門集養生術及武術於一身的高雅藝術。透過太極拳柔緩的呼吸和動作協調及專注意識的訓練，可達至養生保健之果效。

本工作坊將由楊式太極拳牛春明宗師之女兒牛筱靈社長與徒弟們——林曉及呂少鋒教練講解正宗太極拳拳架與心法及示範《牛春明太極拳精選九式》，此拳架可推廣為學生太極早操，讓學童保持健康體魄，教師學會此拳架也有助他們保持身心健康平衡。

- 內 容：
1. 簡介太極源流
 2. 簡介牛春明宗師及牛春明拳架特色
 3. 牛春明太極拳精選九式示範
 4. 現場體驗：
 - a. 引體令柔 13 式養生功
 - b. 無極樁
 - c. 起勢 / 收勢

導 師：林曉及呂少鋒教練（牛春明太極拳研究社教練）

日 期：2016 年 12 月 1 日（星期四）

時 間：晚上 7:00 至 8:30

地 點：九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心

語 言：粵語

對 象：中學、小學、幼稚園及特殊學校教師

名 額：30 名

費 用：全免

截止報名日期：**2016 年 11 月 21 日**

***學員請穿著輕便運動服裝出席**

報名辦法：有意參加的教師，請於截止報名日期或之前登入香港教師中心網頁報名（<http://www.edb.gov.hk/hktd/activity>）。報名者亦可於 2016 年 11 月 24 日或之後到上述網址查詢入選名單，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。

