

# 香港教師中心活動

HK19-007

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦



## 備戰馬拉松盛事： 肌肉恢復及放鬆工作坊

每年不少人都會參加馬拉松的盛事，當中的長跑項目要求運動員在盡可能減少體力消耗的情況下，保持既定的速度去跑，講求體力、技術、心理和營養等的配合。進行跑步訓練時，運動員往往會遇到「練甚麼？」、「練多少？」和「如何練？」等問題，而且跑步後，更會感到全身酸痛，若要避免這樣的狀況，運動員賽前必須下點功夫，以讓身體獲得最好的休息以及修復。本課程將有理論講解及1.5小時的示範和練習。

- 內 容：1. 長跑訓練方式  
2. 如何發展初期長跑耐力  
3. 不恰當的運動及操練的問題  
4. 疲勞下做運動產生的問題  
5. 為何受傷後需接受治療  
6. 肌肉恢復放鬆動作示範

導 師：陳健忠先生（現職運動治療師、國際田徑聯會註冊二級田徑教練）

日 期：2019年1月18日（星期五）

時 間：晚上 6:45 至 9:30

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：40 名

費 用：每位 50 元（已包括材料費）

截止報名日期：2019年1月8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 50 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「肌肉恢復及放鬆工作坊」。報名者可於 2019 年 1 月 11 日或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktc/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。

## 備戰馬拉松盛事：肌肉恢復及放鬆工作坊

日期：2019年1月18日（星期五）

時間：晚上 6:45 至 9:30

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 50 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 2019 年 1 月 8 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「肌肉恢復及放鬆工作坊」。
  5. 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 2019 年 1 月 11 日或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktc/activity> 查閱取錄名單，亦可致電本中心查詢。
  6. 若活動取消或不獲取錄，報名人可獲發還支票。若獲取錄但缺席活動，則不會獲發還支票。
  7. 已報名者若未能出席活動及欲取消其申請，請於截止報名日期或之前通知本中心職員，以便作出退票安排；**獲取錄者若缺席活動，或會影響往後報名參加活動獲取錄的機會。**
  8. 本中心沒有車位供學員使用。
  9. 本中心可能為活動進行拍照，並上載至本中心網頁，除本中心職員外，參加者請勿拍攝、錄音或錄影。
  10. 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）