



# 香港教師中心活動

HK 19-023

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦



## 自由快樂 ZUMBA FITNESS 與 提昇姿勢工作坊

Zumba 是來自南美的舞蹈，其充滿活力動感的拉丁舞風格，配以國際性的音樂，獨特的舞蹈，動作簡單易學，讓參與者在開心輕鬆的環境下，自由地享受跳舞的樂趣和感受快樂；亦能在不自覺中鍛鍊身體，燃燒大量卡路里，達致消脂瘦身的果效。

本課程導師將以不同歌曲的風格，再配合舞步編排，讓學員依照音樂的節奏，跳出多元化的舞蹈。參加者毋須舞蹈經驗，只要隨着導師帶領舞蹈就可享受跳舞樂趣。

Zumba 的基本舞步主要是 Merengue、Salsa、Cumbia 和 Reggaeton，亦融合了其他豐富的舞蹈，包括 Flamenco, Rumba, Samba, Bollywood, Belly Dance, Chachacha, Bachata, Tango, Country Rock, Soca, Pop, Hip Hop 等。

導師更於課堂的下半部份與學員一起，在悅耳音樂伴隨下進行輕鬆的腹肌鍛鍊及全身肌肉伸展，既能幫助糾正身體的姿勢和減少痛症，也可提昇身體的能量，為身體帶來正面的改變。

**\*學員請穿著輕便運動服裝及運動鞋及自備瑜伽墊**

導師：黃思敏女士（獲美國 Zumba 導師證書、亞洲康健體育運動專業個人體適能教練證書及美國 Xtend Barre 專業導師證書）

日期：2019 年 2 月 16 及 23 日，3 月 2、16 日，4 月 6 及 13 日（逢星期六，共 6 堂）

時間：下午 4:00 至 5:30

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：20 名

費用：每位 270 元

截止報名日期：**2019 年 1 月 31 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 270 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「Zumba」。報名者可於 2019 年 2 月 8 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。

## 自由快樂 Zumba Fitness 與提昇姿勢工作坊

日期：2019年2月16及23日，3月2、16日，4月6及13日（逢星期六，共6堂）

時間：下午4:00至5:30

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270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31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「Zumba」。
  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2月8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）