

香港教師中心活動

HK20-017

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦



養生健體之太極拳

陳式太極拳是傳統武術拳之一，但隨著時代的變遷，它的養生健身功能被受重視。陳式太極拳講求以外促內及內外結合，對運動系統、神經系統、呼吸系統及循環系統等人體八大系統都有積極的養生功能。另外，這套太極拳在鍛煉過程中能提高全身筋骨肌肉協調性，對加強運動系統效果顯著，要求快慢相間，有蓄有發，剛柔相濟，可提高肌肉的耐力，幫助平衡，運動量適中，是很好的有氧代謝運動，它能夠保持人體吸收、輸送、使用氧氣的代謝過程，達到汗流而不喘的運動效果。

內 容：工作坊從《陳式太極拳老架一路》：第一式至第五式開始，並輔以下列內容：

1. 健身氣功《八段錦》；
2. 《站樁功》和《纏絲功》的基礎技術；站樁功是太極拳基本功；纏絲功，也稱纏絲勁，是陳式太極拳的精華。

#必須穿著舒適的運動服裝及運動鞋

導 師：吳麗花女士（資深太極拳導師，具備多年教授經驗，在 2011 年國際比賽獲陳式太極拳金牌，獲香港太極拳總會頒發太極拳認可導師證書）

日 期：2020 年 1 月 11 及 18 日，2 月 8、15、22 及 29 日（逢星期六，共 6 堂）

時 間：上午 10:00 至 11:30

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：15 名

費 用：每位 390 元

截止報名日期：**2019 年 12 月 30 日**

報名辦法：有意參加的教師，請到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktd/activity> 填妥網上報名表，完成後列印報名表，並連同劃線支票港幣 390 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「養生健體之太極拳」。報名者可於 2020 年 1 月 3 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。