

養生詠春拳興趣班 (活動編號:WC/210514)



目的： 詠春拳是少林五枚大師晚年所創的武學，由於生理上之關係，力量與體能均日漸衰退，倚靠氣力的拳法也隨著年紀而走向下坡，雖然這是人生必經過程，也是無法改變的事實。五枚大師經過盡心盡力的研究，結果成功創造出這套具系統及省力的詠春拳法，能減慢受年老體能衰退的影響，若持之以恆練習更可養生延年。

內容： 主要是針對健體養生方面，設計出一套適合一般人士，可以隨時隨地及在短暫休閒時間裡，做一系列簡單養生動作。包括詠春拳的小念頭套路、念力、手法及腿法，認識到如何改善體質，提升協調及應變能力，並放鬆身心，消除壓力。

參加資格： 歡迎年滿 15 歲或以上人士報名參加 (FIT 總會會員可獲優先取錄)

地點： 尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓

導師： 梁沛忠先生 及詠春樓國術會教練

名額： 15 人

費用： 會員 HK\$ 1,500 非會員 HK\$ 1,750-

證書頒發： 出席率達 80%者可獲合辦團體聯合頒發的出席證書

截止日期： 6 月 15 日

| 日期 | 堂數 | 內容 |
|------------------------------|----|--|
| 18/06/2014 (三) 18:45 - 21:45 | 1 | 傳統武術護脊的概念 小念頭第一節 (念力與意念) 二字拈羊馬 |
| 02/07/2014 (三) 18:45 - 21:45 | 2 | 自然呼吸與放鬆心身 脊柱保健 - 頸關節 脊柱保健 - 胸關節 |
| 09/07/2014 (三) 18:45 - 21:45 | 3 | 小念頭第二節 脊柱保健 - 腰關節 |
| 16/07/2014 (三) 18:45 - 21:45 | 4 | 下肢關節保健 - 膝關節 下肢關節保健 - 髖關節 上肢關節保健 - 掌指關節 |
| 23/07/2014 (三) 18:45 - 21:45 | 5 | 小念頭第三節 上肢關節保健 - 肘腕關節 上肢關節保健 - 肩關節 |
| 06/08/2014 (三) 18:45 - 21:45 | 6 | 日字衝拳 - 心肺功能 踏步衝拳 - 上下肢的協調 提腿 - 盆骨與髖關節的協調 |
| 13/08/2014 (三) 18:45 - 21:45 | 7 | 裙裡腿 - 盆骨與脊柱的協調 總結、運動處方 尋橋第一節 |



興趣班活動報名表

A. 報名資料

| 活動名稱 | 活動編號 | 活動日期 | 費用 |
|------|------|------|----|
| | | | |

付款方式 CASH EPS CHEQUE _____

會員 (會員號碼：_____) 非會員

姓名：_____ 性別：男/ 女

年齡： 15-24 歲 25-34 歲 35-44 歲 45-54 歲 55-64 歲 65-69 歲

聯絡電話：_____ 電郵地址：_____

地址：(非會員適用)_____

如參加者於活動進行時遇上緊急事故，請致電：_____ 聯絡人：_____ 與參加者關係：_____

B. 本人明白及同意

1. 向中國香港體適能總會提供以上個人資料作申請參加活動及相關用途。
2. 中國香港體適能總會於活動中向本人進行拍照、攝錄及錄音，並可能公開上述有關資料作活動宣傳、報告及記錄用途。
3. 遵守主辦團體所訂的規則，參加者適宜參加上述活動。如因本人的疏忽或不遵從指示而引致的傷亡或財物損失，中國香港體適能總會則毋須負責。

參加者簽署：_____ 日期：_____

家長/監護人姓名：_____ 簽署：_____ 日期：_____

(適用於未滿十八歲參加者)

請參加者連同報名表及，已填妥的【體能活動適應能力問卷與你-PAR Q】交回到本會辦理報名手續。

FIT 總專用：(職員姓名)_____ 日期：_____ (上午/ 下午 / 晚上)