

2011-2012 年度 課後運動興趣小組

優質治療及教育中心為香港註冊公司，曾為超過 100 間小學及中學提供優質的言語治療、職業治療、小組訓練、教育培訓及駐校服務。

本中心獲各學校垂青，亦熟識學生及學校的需要，現於 2011 年成立 **課後運動興趣小組部**，承諾為 貴校提供更優質的服務。

課程目的：在現今節奏急速的生活中，學生常面對繁重的功課和考試壓力，身心發展難免受到損害。要擁有健康的體魄，就得自小培育和鼓勵兒童保持運動的習慣。另外，根據相關調查，多作體育鍛煉，更有助於提高個人集中力，讓學生擁有健康體魄的同時，也能在日常學習生活中變得更加專注。爲了更好地向學生推廣有益身心的課余活動，我們設計了一系列集趣味性、針對性於一身的體育課程以供選擇。包括：注重穩定、伸展的學生瑜伽；強調韻律、體態的 JAZZ FUNK 基礎，以及著眼于合作、體格的橄欖球基礎等等。

對象：小一至小六全校學生 (初步可分為低小及高小兩組)

柔和篇

柔和瑜伽班小組

緩慢溫和、平靜安全，更有助于全身骨骼、肌肉、韌帶的健康生長，也能更早的讓身體保持在一種良好的彈性狀態。



專業註冊瑜伽導師資歷：**YOGA ALLIANCE** 國際認可導師證書、Prenatal Yoga teacher cert.

柔和太極拳小組

太極拳是一種動作非常緩慢的武術。練太極拳的人以極緩慢的速度從一種姿勢變換到另外一種姿勢，不斷地深呼吸，並且十分放鬆。



教練資歷：香港武術聯會一級教練、香港體育學院教練培訓委員會一級教練

靈動篇

靈動 Jazz Funk/Hip Hop 小組

既可增加青少年的模仿力及專注力，從而培養他們崇高的品德、端莊舉止。享受舞蹈的樂趣之余，由於確定了自己表達方式，習慣與人溝通，更可增強自信心。



由擁有多年教學經驗的專業註冊舞蹈教練負責此項目的教學。

靈動乒乓球小組

乒乓球體積雖小，但是能夠訓練你的腦筋、體能、集中力、反應和心態。而且，乒乓球富刺激性，有趣味，可以訓練良好的反應。



由擁有多年教學經驗的香港乒乓總會註冊專業乒乓球教練負責此項目的教學。

<p align="center">靈動門球小組</p> <p>門球是一項富趣味性及挑戰性的運動，它具備器材簡單、技術易學、運動量小而安全及戰術多變等特點。門球既有地上桌球之妙，又有高爾夫球之趣，還有棋藝之精。</p>  <p>由擁有多年教學經驗的專業註冊門球教練負責此項目的教學</p>	<p align="center">靈動羽毛球小組</p> <p>有效地發展身體素質、增強體質，還要進一步培養學生勇敢頑強、越挫越勇的精神。鍛鍊學生操控工具的技巧，加強他們的奮鬥心。</p>  <p>導師資歷：香港羽毛球總會註冊專業羽毛球教練 香港羽毛球總會註冊裁判</p>	<p align="center">靈動橄欖球小組</p> <p>有效地發展身體素質、增強體質，還要進一步培養學生勇敢頑強、越挫越勇的精神。更注重團結協作的而非只在乎個人技術的培訓。由此，將更好地培養學生的集體主義精神，</p>  <p>由擁有多年教學經驗的專業註冊橄欖球教練負責</p>
--	--	--

硬朗篇

<p align="center">硬朗跆拳道小組</p> <p>跆拳道藉由肢體活動由外而內、改變心性,提高刻苦耐勞精神、達到自我的肯定。跆拳道在國內由教育部頒有「中等以上學校體育績優升學輔導法」對於課業壓力沉重的學員是一大幫助。</p> <p>導師資歷：香港教練培訓委員會跆拳道教練（黑帶二段或以上資格）、世界跆拳道聯盟黑帶五段、香港跆拳道協會黑帶五段、香港跆拳道協會註冊高級教練</p>	<p align="center">硬朗詠春小組</p> <p>以實用為主、不注重觀賞性的武術，能以時制宜。另一大優勢就是能以柔制剛。不是以力量為出發點。在面對比自己強大的對手時，詠春是會以卸力、借力和四兩撥千斤的方法來應付的。</p> <p>導師資歷：香港武術聯會註冊專業武術教練負責此項目的教學、香港武術聯會一級教練、香港體育學院教練培訓委員會一級教練</p>
---	--

2011-2012 年度 課後運動興趣小組 申請表

學校/ 機構名稱：_____ 傳真：_____ 日間電話：_____

聯絡人姓名：_____ 職位：_____ 手提電話：_____ 電郵：_____

<input type="checkbox"/> 柔和瑜珈班小組	共_____組，每組 10 堂	<input type="checkbox"/> 靈動羽毛球小組	共_____組，每組 10 堂
<input type="checkbox"/> 柔和太極拳小組	共_____組，每組 10 堂	<input type="checkbox"/> 靈動橄欖球小組	共_____組，每組 10 堂
<input type="checkbox"/> 靈動乒乓球小組	共_____組，每組 10 堂	<input type="checkbox"/> 硬朗跆拳道小組	共_____組，每組 10 堂
<input type="checkbox"/> 靈動門球小組	共_____組，每組 10 堂	<input type="checkbox"/> 硬朗詠春小組	共_____組，每組 10 堂
<input type="checkbox"/> 靈動 Jazz Funk/Hip Hop 小組	共_____組，每組 10 堂	如欲申請，請填上小組擬建議日期及數量 每組共\$9800 (共 15 小時、10 堂、每堂 1.5 小時)	

請將申請表寄回 灣仔譚臣道 23 號王子商業大廈 22 樓 或 傳真至 81034882，本會職員將盡快與貴校負責人聯絡。

如欲查詢，請致電 81031882 或電郵 info@hktherapy.com 與課後運動興趣小組部門主管陳志遠先生聯絡。