

運動治療——健康競步

(課程1306)

競步 (Race Walking)

是一種介乎步行與跑步之間的帶氧運動，亦是一項簡單方便的運動，只需要一雙運動鞋及便衣，踏上平路便可進行，而亦比跑步的撞擊力較低，極適宜城市人作為減壓、減肥、保健及擴闊生活圈子之用。

本課程是入門課，寓理論於實踐，從熱身(Warm Up)、特定專項訓練、競步具體技巧及整理運動(Cool Down)都作一個全面的講解及示範，藉以訓練身體的耐力及協調性。

日期：	2013年1月17, 24, 31日及2月7日(星期四)	
時間：	晚上7時至8:30(4節，共6小時)	
地點：	1月17日	香港社會工作者總工會 (旺角上海街473-475號上海中心4樓)
	1月24日、 1月31日、 及2月7日	葵涌運動場 (新界葵涌興盛路93號，近葵芳地鐵站) • 參加者需自行到運動場上課，並穿上輕便衣服
費用：	會員 \$ 450 非會員 \$ 650	
對象：	想提升身體及心理健康素質人士	
名額：	20人	
導師：	葉長秀(教授全部課堂) 勞致偉(教授24/1, 31/1, 7/2的課堂)	
報名方法：	1. 填妥報名表格，連同劃線支票(抬頭：香港社會工作者總工會)寄回社總：旺角上海街473-475號上海中心4樓 2. 將學費存入「社總」銀行戶口：匯豐001-4-237093，把報名表及銀行收據一起寄回或傳真至3007 2595 3. 將學費存入「社總」銀行戶口：匯豐001-4-237093，登上www.hkswgu.org.hk-課程/出版-課程一覽，進入「網上報名」根據指示填寫表格及上載收據，按下「提交」。 • 職工盟屬會會員出示會員證副本，可以會員價報讀課程	
查詢：	2780 2021 / office@hkswgu.org.hk	

導師

葉長秀

神行太保競走會認可導師。曾獲香港業餘田徑總會女子5K競步季軍及Goma盃男女混合競步接力亞軍。2012年港鐵競步賽女子先進2組1K競步殿軍。亦是註冊社工，從事性教育、性別教育及編輯等工作。關心婦女及戀愛暴力議題。工餘時，堅持學好一種運動，她選擇競步為目標，既可強身健體，又可調節身心。

勞致偉

神行太保競走會創會會員及執委會成員。香港業餘田徑總會註冊競走教練及裁判。2011年度由香港教練培訓委員會主辦，優秀教練選舉中榮獲「社區優秀教練獎」。現擔任釜山道運動場、粉嶺運動場、葵涌運動場及大埔運動場的競步訓練駐場教練。亦曾於社會服務團體當義務競步教練，服務對象包括婦女、復康人士及特殊需要的朋友。