

# 運動治療——健康競步

(課程1406)

## 競步(Race Walking)

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。而競步以訓練身體的耐力及協調性為主，相比起跑步，它撞擊力較低，而且又是帶氧的運動，極適宜城市人作為減壓、減肥、保健及擴闊生活圈子之途徑。社福同工面對源源不絕的工作壓力，可先從簡單的競步入手，既可減壓，又可將它介紹給服務使用者，改善身心，強心健體，可謂一舉兩得。

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。

日期：	2014年2月7、14、21及28日（星期五）	
時間：	晚上7時至8:30(4節，共6小時)	
地點：	2月7日	香港社會工作者總工會 (九龍旺角上海街473-475號上海中心4樓)
	2月14日、 2月21日、 及2月28日	大埔運動場 (大埔頭路21號，近太和站，步行5-10分鐘) *參加者需自行到運動場上課，並穿上輕便衣服
費用：	會員 \$ 300 非會員 \$ 420	
對象：	想提升身體及心理健康素質人士	
名額：	20人	
導師：	葉長秀女士(教授全部課堂) 勞致偉先生(教授14/2, 21/2及28/2的課堂)	
報名方法：	<ol style="list-style-type: none"><li>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：九龍旺角上海街473-475號上海中心4樓</li><li>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30072595</li><li>3. 將學費存入「社總」銀行戶口：匯豐001-4-237093，進入課程/出版-課程一覽，進入「網上報名」一欄，根據指示填寫報名表格、上載銀行收據(pdf或jpg)及收集個人資料聲明，按下「提交」按鈕遞交表格</li></ol> <p>* 職工盟屬會會員出示會員證副本，可以會員價報讀課程 * 社總會員需持有有效2014年會籍方可以會員價報讀</p>	
查詢：	2780 2021 / <a href="mailto:office@hkswgu.org.hk">office@hkswgu.org.hk</a>	

## 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競步殿軍及2012年亞洲常青田徑錦標賽5K(W45)季軍。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，她選擇競步作為強身健體及調節身心的目標。

### 勞致偉

神行太保競走會創會會員，亦是歷屆執委會成員。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」。現擔任神行太保競走會斧山道運動場、葵涌運動場及大埔運動場的競步訓練駐場教練。亦曾於其他社會服務團體擔當競步班教練，服務對象包括婦女、復康及特殊需要人士。

註：\* 出席全部課堂者可獲發，可獲頒由「神行太保競走會」及「香港社會工作者總工會」一同發出的證書

\* 課程將進行拍照，以用作檢討及宣傳用途

\* 學員修畢此課程後，可取得「社工註冊局社會工作者自願持續專業發展計劃」6學分

\* 即時入會及續會可享優惠，入會表格可在<http://www.hkswgu.org.hk/taxonomy/term/7> 下載