



如 貴機構有意參與以下活動，請填附表格，並於 **2020 年 12 月 30(三)前** 電郵至 **info@ccf.hk** 或傳真至 **2388 7213** 以便跟進。
若有任何查詢，歡迎致電 **2388 2826** 與本會項目幹事李漢明先生 或 執行幹事曾倩婷小姐聯絡。

活動報名表

請於 有興趣參與之活動，所有活動 **費用全免，名額有限，先到先得。**

活動：兒童護脊運動小組 擬定舉辦日期：(1)_____、(2)_____、(3)_____、(4)_____
擬定舉辦時間：_____

內容： 由體適能導師或護脊運動大使教授一套包含「伸展」、「強化」及「帶氧」的護脊運動，小組設前、後體態及脊骨相關測試及每日運動練習，讓兒童持續練習護脊運動，提升脊骨神經健康。

小組共 4 堂，每星期 1 堂，每堂 1 小時。

第一堂：姿勢不佳影響的緩解運動

- *體態及脊骨相關項目測試(前測)
- *脊骨神經健康知識學習(遊戲形式)
- *頸、胸、腰、盤骨護脊伸展運動，增加脊骨柔軟度

第二堂：脊骨附近肌肉強化運動

- *脊骨神經健康知識學習(遊戲形式)
- *重溫伸展護脊運動
- *頸、胸、腰、盤骨護脊強化運動，鍛鍊核心肌群，加強承托脊骨

第三堂：活動全身的帶氧運動

- *脊骨神經健康知識學習(遊戲形式)
- *伸展及強化護脊運動重溫
- *全身帶氧運動，促進脊骨神經健康

第四堂：理想姿勢與身體平衡運動

- *脊骨神經健康知識學習(遊戲形式)
- *頸、胸、腰、盤骨護脊伸展及強化運動
- *體態及脊骨相關項目測試(後測)

名額： 每小組 15 名

模式： 面授(可到 貴機構舉辦) 或 網上 Zoom 舉行(由本會提供連結)

備註： 如選擇網上 Zoom 舉行，則不設前後測及脊骨相關測試。

機構名稱： _____ 負責職員： _____ (職位： _____)

聯絡電郵： _____ 聯絡電話： _____

簽名及蓋章： _____ 日期： _____

職員專用