

拉丁健體舞入門指導



拉丁舞動作優美，節拍強勁，舞步千變萬化。而近期流行的拉丁健體舞是一種揉合了拉丁舞及健體舞兩項元素的有氧運動，於健體舞中加入拉丁舞的元素：啫啫啫 (Cha Cha Cha)、倫巴 (Rumba)、牛仔 (Jive)、森巴 (Samba) 及鬥牛 (Paso Doble)，以達致改善心肺功能，加強肢體協調及改善柔軟度等效果。此外，拉丁健體舞不需要舞伴，適合個人參與，為現時受歡迎的健體舞之一。

此乃入門課程，透過六小時 (分兩節進行) 的健體舞實習，學員能夠了解不同種類的拉丁

健體舞：啫啫啫、倫巴、牛仔、森巴、鬥牛之基本舞步。於本會專業導師的帶領下，學員更可體驗各類拉丁健體舞的教學模式；導師亦會分享其教學心得。課程內容如下：

第一節 (3 小時)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 課程簡介 ■ 拉丁健體舞之啫啫啫及倫巴體驗
第二節 (3 小時)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 拉丁健體舞之牛仔、森巴及鬥牛體驗

課程由本會副主席張應明先生負責，適合任何 15 歲或以上有興趣之人士，特別是欲報讀拉丁健體舞指導員訓練之人士參與 (曾經修讀本會健體舞導師證書課程或體適能基礎證書課程人士可優先考慮)。

課程編號	上課日期	星期	時間	地點	截止日期
LAE-09/11	2011 年 9 月 2 及 9 日	五	2:00pm – 5:00pm	尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓。	2011 年 8 月 26 日

收費： HK\$250 (會員) HK\$300 (非會員)

報名： 填寫報名表格及附上劃線支票 (抬頭：中國香港體適能總會有限公司)，親臨或郵寄本會辦事處 (地址：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓)，親臨者可用現金付款。**截止日期為開班前一星期**。參加者將獲電話通知出席課堂。**每班名額 14 人**。

備註：

1. 每班收生下限為 9 人，如於截止日期後未能成班，參加者將獲電話通知安排退款。
2. 此課程並不可用作計算 PFA 之延續教育學分 (CECs)。



拉丁健體舞入門指導

報名表格

(請於適當的○內加✓)

課程編號： _____

姓名： _____ 年齡： _____

聯絡電話： _____ 性別： 男 女

地址： _____

會籍： 會員號碼： _____ 非會員

資歷： 持有健體舞導師證書 持有體適能基礎證書
非持有體適能基礎證書

付款方法： 現金 (只適用於親臨報名人士)
支票 (銀行： _____ ; 號碼： _____)

聲明： _____

(1) 年滿十八歲或以上的申請人須填寫此聲明

我聲明：我的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果我因本人的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，中國香港體適能總會則無須負責。

申請人簽署： _____ 日期： _____

(2) 未滿十八歲的申請人須由家長或監護人填寫此聲明

我聲明： _____ (參加者姓名)的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果申請人因他/她的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，中國香港體適能總會則無須負責。

家長/監護人簽署： _____ 日期： _____

凡參加上述活動人士，請另填寫「體能活動適應能力問卷與你」(見後頁)一併遞交。

體能活動適應能力問卷與你

[中文譯本]

[一份適用於 15 至 69 歲人士的問卷]

如有任何疑問
應以英文版本為準

經常進行體能活動不但有益身心，而且樂趣無窮，因此，開始每天多做運動的人愈來愈多。對多數人來說，多做運動是很安全的。不過，有些人在增加運動量前，應先徵詢醫生的意見。

如果你計劃增加運動量，請先回答下列 7 條問題。如果你介乎 15-69 歲之間，這份體能活動適應能力問卷會告訴你應否在開始前諮詢醫生。如果你超過 69 歲及沒有經常運動，請徵詢醫生的意見。

普通常識是回答這些問題的最佳指引。請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答：請答「是」或「否」

是	否	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 你進行體能活動時，是否感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 過去一個月，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 你的骨骼或關節〔如背，膝或腕〕是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 醫生現時是否有給你一些有關血壓或心臟藥物〔例如去水丸〕給你服用？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 據你所知，是否有任何其他理由令你不應進行體能活動？

如果
你的
答案是

一條或以上答「是」

在開始增加運動量或進行體能評估前，先致電或親身與醫生商談，告訴醫生這份問卷，以及你答「是」的問題。

- 只要在開始時慢慢進行，然後逐漸增加，你可以進行任何活動；又或者你須受限制，只可進行那些對你安全的活動。告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見。
- 找出那些對你安全及有幫助的社區活動。

全部答「否」

如果你對體能活動適應能力問卷的全部問題誠實地答「否」，你可合理地相信你可以：

- 開始增加運動量 - 開始時慢慢進行，然後逐漸增加，這是最安全和最容易的方法。
- 參加體能評估，這是一種確定基本體能的好方法，以便你擬定最佳的運動計劃。另外，強烈建議你先量度血壓。若你的讀數是 144/94 以上，請在開始增加運動量前請先徵詢醫生的意見。

延遲增加運動量：

- 如果你因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才增加運動量；或
- 如果你懷孕或可能懷孕，請在增加運動量前徵詢醫生的意見。

請注意：假如你的健康情況有變而令致上列問題當中有任何一條你可能需要改答「是」的話，請告知你的健體導師或健康專業人員。請他們建議你是否需要改變你的體能活動計劃

知情使用體能活動適應能力問卷：加拿大運動生理學會，加拿大衛生部，及其代理人毋須為進行體能活動的人承擔責任。如填妥問卷後有疑問，請先徵詢醫生的意見，然後進行體能活動。

不准更改。歡迎影印體能活動適應能力問卷使用，惟必須使用整份問卷。

註：如果體能活動適應能力問卷是在一個人參加體能活動或進行體能評估前交給他，本部分可作法律或行政用途。

「我已閱悉、明白並填妥此問卷。我有任何問題亦已得到完滿的解答。」

姓名：_____ 簽署：_____

日期：_____

家長或監護人簽署：_____ 見證人：_____
(如參加者尚未成年)

備註：此體能活動問卷由填表日起計最長有效期為一年。
假如情況有變而令致七條問題當中有任何一條你可能需要改答「是」的話，便自動變成無效。



© 加拿大運動生理學會

支
持：



加拿大衛生部