



E1HUM003T  
(非代幣課程)

中國文化講座 (程度一)

# 傳統陳式太極拳

陳茂林師傅

傳統陳式太極拳第十三代傳人



**2023年11月27日**  
**正午12時截止報名**

## 預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 闡述陳氏太極拳的源由；
2. 展示簡單的太極拳法；
3. 解釋如何以太極拳去保持正面思想及強健體魄。



## ◆ 課程簡介

本講座會簡介太極拳的套路及實戰用途，以及其行拳時需要注意的立身中正及中庸之道，以理解陰陽轉變；以呼吸自然放鬆心情以及臟腑來內外行功，才能做到站樁和行拳時達致性命雙修，清能早達。

2005年開始先跟隨馮銳堅師父學習詠春，同年間學習傳統陳式太極拳由林志強師父開拳，後拜楊旺永師父。陳茂林師父對傳統陳式太極拳由學拳開始一心把中華國粹推廣至今，在學校及社區多次合作文化講座及示範，致力太極青年化，教學時把繁複的動作表達得有趣一點，去除太極拳沉悶感覺。追隨陳茂林師父的學生，有些由小學一年級已經開始在學校才藝表演，部份學生代表學校所參與的比賽屢獲佳績，勇多個金獎和第一名。

## ◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
1	12月29日	上午10:30 - 下午12:30	香港資優教育學苑105室

## ◆ 對象

- 只限於 2023 至 2024 學年為小四至中六的香港資優教育學苑學員。

- 名額：40

\* 先到先得，額滿即止

## ◆ 先備知識

本課程並無特別要求

## ◆ 講授語言

粵語授課

## ◆ 證書

學員必須達到以下要求方能完成此課程，並獲發電子證書：

- 出席所有課堂

## ◆ 備註

由2023/24學年開始，完成首個查核期後，所有學員須於每學年成功完成以下要求以延續學員資格：

- 一個講座；及
- 任何一個課程 / 活動