



香港資優教育學苑  
The Hong Kong Academy for Gifted Education

香港特別行政區政府教育局資助  
Subvented by the Education Bureau, the Government of the HKSAR



齊來認識 資資、優優

E1HUM011C

(代幣課程)

[ 資優課程 ]

中國文化課程 (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



**2025年2月17日**

正午**12**時截止報名

**2025年2月17日**

報名結果發布

## 預期學習成果

完成本資優課程後，資優生應能：

1. 闡述陳氏太極拳的源由及展示簡單的太極拳法；
2. 闡述太極拳的近代發展及傳統和比賽套路的演變；
3. 解釋如何將太極拳應用於面對日常挑戰；
4. 解釋如何以太極拳去保持正面思想及強健體魄。

## ◆ 資優課程簡介

本課程會介紹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	3月1日		
2	3月8日		
2	3月15日	下午3:00 - 下午5:00	天主教慈幼會伍少梅中學 ( <a href="#">地圖</a> )
3	3月22日		
4	3月29日		

## ◆ 適合對象

- 於 2024 至 2025 學年為中一至中六的香港資優教育學苑學員。
- 名額：30
- 資優學苑會以電腦系統隨機取錄學員。學苑對課程取錄結果有最終決定權。

## ◆ 先備知識

本課程並無特別要求

## ◆ 講授語言

粵語授課與中文筆記

## ◆ 證書

學員必須達到以下要求方能完成此資優課程，並獲發電子證書：

- 出席最少4節課堂；及
- 完成所有作業並表現良好。