

《太極不倒翁》 校園計劃



學習目標及預期成果

1. 糾正不良肢體習慣，培育良好體態姿勢，增強自信；
2. 訓練集中力，培養自律能力，提高情商，加強心智發展；
3. 學習武術文化，實踐包容與尊重，參與社區活動；
4. 培育文武並重人才，在人生以及新時代發展出良好的適應能力、抗逆力和創新能力。

主題

武術基本功：少林武術操、五步拳、武術組合拳、太極防跌八式

拳術：東岳太極拳體系 (拳、劍、棒、刀、槍、推手)

器械訓練：短兵對練

氣功：八段錦

武術文化：武藝、武德，文化認知及欣賞

體育科學：承傳、研究及創新

學習活動

1. 增潤學校課外活動，培養恒常運動習慣；
2. 建立學校武術隊 (日常訓練+寒暑假集中訓練等) 提升武藝；
3. 協助籌辦或參加比賽，設定系統化訓練和達成訓練目標，培養自律、堅毅進取的精神；
4. 服務社區，如公開表演、探訪 (長者)、小老師課堂，學習實踐應用、溝通、尊重、共融和關愛服務社群等等；
5. 協助連繫國內的中、小學的武術隊及武術團隊，例如，有共同興趣的同齡者交流，提升文化認知、溝通能力和學習興趣；進深認識國家發展，建立更廣的人際及專業網絡；
6. 通過講座，工作坊，參觀展覽等活動向家長、老師及有興趣人士推廣中國武術文化，擴大參與度。





自2006年起，中國將太極拳列為國家級非物質文化遺產，並為重要的中國傳統文化；2020年，太極拳更正式被聯合國教科文組織 UNESCO 列入非物質文化遺產代表性名錄；不少國際武術聯會和大學體育也認可太極拳的價值；美國、加拿大和歐洲國家等其他國家，也將太極拳納入國家或地方文化遺產計劃、健康及教育課程。

1 Physical Health 身體健康

太極拳通過提高平衡和協調能力來改善身體健康，降低跌倒的風險，其溫和的動作增加關節的靈活性和活動範圍，同時增強肌肉的力量。



2 Mental Wellbeing 心智調適

專心練習太極拳能促進精神放鬆，降低壓力水平，並提升專注力、思維清晰度和情緒健康；由於練習者必須堅持定期訓練，太極拳亦有助培養自律和自我調適。



3 Cultural Awareness 文化認知

透過學習太極拳，可以更具體認識中國傳統文化、哲學和價值觀，欣賞中國傳統中對和諧、平衡和尊重自然的原則；在學習和實踐的過程中，培養對自身文化的自豪感，同時明白文化的多樣性。



4 Sustainable Impact 益效持續

將太極拳納入學校活動及課程實踐良好健康與福祉（SDG 3）和優質教育（SDG 4），促進學生之間的團隊合作和人際關係（SDG 10），同時賦予他們服務社會的能力，增強社會凝聚力和社區聯繫。

太極不倒翁慈善基金有限公司



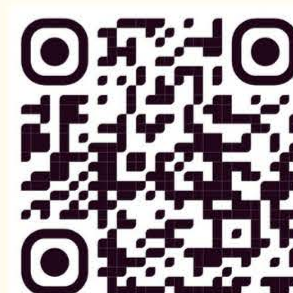
太極不倒翁有限公司致力推廣中國武術，弘揚中華太極拳文化，特別是屬於21世紀的《東岳太極拳》，並提供資訊、學術性及技術性之協助及教育活動，推動本港及外地太極拳的學術研討及武技培訓，旨在造福人類健康、培育中國尚武精神及正面的人生觀，達致豐富及提升世界各地市民的健體生活。

聯絡我們

有意在校內推廣太極拳的學習，請聯絡我們，了解《太極不倒翁》校園計劃，及相關工作坊、交流、延伸活動、比賽和特制培訓課程等學生課程和活動。

+852 2302 3011

+852 5610 2920



和平學校計劃之成員學校可獲特別優惠，詳情請聯絡我們。