

第四期「Yes, I Can Do It! 特種部隊訓練班」

想在工餘時找一點好玩的玩意嗎？
希望能突破自己嗎？
想令自己更出眾嗎？

這是一個結合**表演藝術、運動、雜技元素**於一身的特種課程！

這是一個學習**解決困難**的課程！

這是一個**0%理論，100%親身體驗**的課程！

這是一種運動訓練，促進身手敏捷、頭腦靈活的課程！

這是一個為愛玩、愛自我挑戰、愛自己的人而設的課程！

這並非一般的表演課程，你學到的不單止是硬技巧，而是背後的一份「我做得好精神」，保證終身受用！

課程目的：

透過運動的肢體訓練，提升身體協調能力、平衡力、肌肉能力、心肺功能。

透過集體花式雜技的過程，訓練專注力、反應、合作精神，認識真正的「Give and Take」。



課程特色：

本課透過運動及表演藝術的基本身體協調訓練，先讓學員**認識自己的身體、慣性動作**，深入了解自己的思考模式。

進行**集體花式雜技**，不同的花式，也代表著不同的挑戰，要戰勝挑戰，就要學習一種**解決問題的核心思維**，透過多方面的練習、啟發，讓學員能自行領略有關核心思維的秘訣，而這種思維模式，絕對能應用在日常生活上。

課程內容：

1. 集體花式拋球雜技
2. 身體協調訓練
3. 身體伸展運動
4. 專注力訓練
5. Give & Take 訓練
6. 慣性動作及思維分析
7. 「我做得好」核心思維



透過這個課程，你肯定可以：

1. 學懂多款花式雜技(球類)玩法，日後可與朋友一起分享、研究，增進友誼。
2. 強身健體、增進身體協調。
3. 學懂解決問題的智慧，懂得如何面對挑戰、解決問題。
4. 放低日常沉重壓力的生活，享受專注的快樂。

注意事項：

1. 本課程有一定程度的運動量，請確保體能上能應付到。
2. 學員宜穿著運動服裝或鬆身輕便服裝出席課堂。
3. 學員請自備飲用水及毛巾。
4. 課程不設補堂，學員請妥善安排時間。

課程適合 18 歲以上，體格正常，勇於挑戰自我的人士。

課堂節數：8 課 (每課兩小時)

上課日期：

(A 班) 17/8, 24/8, 31/8, 7/9, 14/9, 21/9, 28/9, 5/10/2010 (逢星期二)

時間：8-10pm

地點：九龍城體育館活動室 (九龍城衙前圍道 100 號市政大廈三樓，即九龍城街市樓上)

(B 班) 7/8, 14/8, 21/8, 28/8, 4/9, 11/9, 18/9, 25/9/2010 (逢星期六)

時間：7-9pm

地點：大角咀體育館活動室 (大角咀福全街 63 號，大角咀市政大廈 6 樓)

費用：\$960

導師：Eric Chan (默劇演員，《無聲模式》創辦人兼藝術總監，註冊培訓師，身心語言程序學執行師)

課程每班限收十人，以確保課堂質素，額滿即止。

報名辦法：

有興趣的朋友請填妥下頁之報名表，連同劃線支票抬頭「Silence Theatre」寄到以下地址：

Silence Theatre

P.O. Box No.71311

Kowloon Central Post Office

如想對《無聲模式》有更多認識，歡迎瀏覽本團網頁及部落格：

網頁：<http://www.silencetheatre.com/>

Blog：<http://silencetheatre.mysinablog.com/>

電郵：silencetheatre@yahoo.com.hk

網址：<http://www.silencetheatre.com/> Blog：<http://silencetheatre.mysinablog.com/>

電郵：silencetheatre@yahoo.com.hk



第四期《Yes, I Can Do It ! 特種部隊訓練班》 課程報名表

姓名：_____ 性別：_____ 職業：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

聯絡地址：_____

參與課堂：A 班 B 班

簽署：_____ 日期：_____

請填妥本頁之報名表，連同劃線支票抬頭「Silence Theatre」寄到以下地址：

Silence Theatre
P.O. Box No.71311
Kowloon Central Post Office

稍後會有專人跟閣下聯絡，謝謝參加！