

高級兒童田徑(跑跳投) 及體能教練(雙證書)

Dual Certificates in Advanced Children Athletic
(Running, Jumping and Throwing Skills) &
Conditioning Coach **CEUs 1.8**

兒童是運動技能發展及學習 (Motor Development and Learning) 的重要時期 (例如跑、跳及投擲)，而長期運動發展 (Long Term Athletic Development, LTAD) 是開發兒童及青少年運動與體能的重要模式，一方面能加將兒童運動潛能及身體素質基礎打好，同時能正確培育運動素養及興趣，並能更有效讓日後的專項競技運動訓練表現提升及突破樽頸，減少發育期出現的運動損傷。本雙證書課程以實踐及應用課堂為本，通過示範及練習和現場實境實習，將兒童田徑技能，體能與運動科學的理論融會貫通。



課程簡介

- 體能訓練相關運動科學理論
- 全球科學化青少年及兒童訓練模型 LTAD 理論及重要性
- LTAD 階段1-4 實踐及應用
- 兒童田徑基本核心理論及實踐: 跑, 跳, 投
- 兒童體能檢測及功能動作篩查
- 兒童及青少年靈活度 (Mobility) : 熱身流程, 靜態及動態伸展
- 兒童運動技能學習 (Motor Skill and Learning) 及動作矯正
- 兒童田徑訓練方案編排及周期化策略
- 田徑相關速度及神經系統訓練
- 基本運動營養策略
- 兒童及青少年田徑運動常見損傷及預防策略
- 田徑運動表現最大化: 體能與專項技術結合101
- 教練技巧: 指令、回饋及小組教學管理
- 教練專業操守, 溝通及道德法律事項



日期

日期: 9月12, 13, 14, 19, 20, 21, 26, 27日,
考試待定
晚上: 7:00p.m.-10:00p.m.
地點: 戶外田徑場



課程費用

三人同行團體: 每人HK\$6,400
醫生會價: HK\$7,200/人
正價: HK\$7,600/人
2023年8月22日前報名可享HK\$400優惠

導師

盧國彬 Pan LO

Hksporttogether 創辦人
運動及康樂管理社會科學學士
美國一級田徑教練 (USATF)
兒童及青少年體適能教練 (aasfp)



何文傑
Indy HO

AASFP 課程副總監
運動科學/肌動學博士研究生
物理治療學士
Rehab-U 表現及動作治療專家
肌力及體能訓練(碩士及ASCA二級教練)

2578 9877
www.aasfp.com

AASFP
5543 3050 aasfp@aasfp.com
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室