

# 高級匹克球教練

## (體適能訓練) 證書課程

Advanced Pickleball Instructor Certification

with Fitness Integration

第6班

CEUs 0.6



中國香港新興運動協會  
新興運動大使 邱晴  
及匹克球大使 碌碌

### 匹克球

運動人口以倍遞增，對匹克球教練有極大需求。AASFP及NESAs推出此課程，內容除了教導學員成為全面的匹克球教學外，更設體能訓練及損傷預防，較坊間課程涉獵更深入，期望為業界培育專業匹克球教練。完成本課程後，學員將具備必要的知識和技能，能夠在學校、社區中心、私人匹克球場地以及各類匹克球活動中擔任教練角色，以及具備管理和組織比賽的能力。

#### 合適人士：

體適能教練、匹克球運動員、  
已報讀其他初級匹克球教練證書的人士

### 課程大綱

- 匹克球技巧，基本規則與裁判知識
- 適合不同年齡層的教學方法與策略
- 技術分析：發球、接球、擊球等基本動作
- 比賽策略與場上應變能力
- 團隊合作與溝通技巧的培養
- 參賽心理與技術訓練
- 熱身/冷身與動態拉伸
- 針對匹克球的體適能訓練—上肢與肩膀，核心與下肢力量訓練，敏捷性與平衡訓練，技巧結合體能模擬
- 匹克球常見運動損傷，處理原則及實踐



日期：2026年6月20日（星期六）  
時間：9:00a.m.-12:30p.m.（啟德）及  
2:30p.m.-6:00p.m.（鰂魚涌）

同日設技巧試（上午） 15條MC筆試（下午）

地點：啟德體育園有蓋硬地球場 及  
AASFP學院（鰂魚涌英皇道1065號  
東達中心11樓1103 A室）



三人同行價：HK\$2,780  
舊生會價 | NESAs教練：HK\$2,980  
正價：HK\$3,580  
2026年5月31日或之前報名  
可享 HK\$50 早鳥優惠

導師

黎廣業（黑豬Sir）

中國香港新興運動協會主席



導師

Mavis IP 葉負璋

aasfp精英教練（第四屆）  
空中瑜伽導師

