

# 兒童及青少年 體適能教練課程

Children & Adolescence Fitness Instructor Course

CEUs 1.8  
AASFP

第28班

## 課程簡介

有研究發現本港兒童的體適能水平，遜色於亞洲鄰近地區，長遠可能影響兒童及青少年的整體發展。近年學校已將體能運動列為重要課程，故市場對兒童及青少年體適能教練有一定的需求。此課程除了教授兒童及青少年體適能的基礎理論外，更會學到多元化兼實用的訓練技巧，使兒童在肌耐力、平衡力、紀律性、合作性等不同範疇，均得到改善，更會教授G+A+M+E+S+S的訓練體系，讓學員能夠制定不同階段的訓練方案。

**入學資格** 年滿17歲或以上

**課程對象** 體適能教練 / 幼兒教育導師 /  
Playgroup 導師 / 體育導師 / 幼兒助教



日期：2026年5月2, 9, 16日 (六)  
地點：AASFP  
課程總時數：34小時  
(25小時面授+ 9小時遠程教育)



三人同行價：HK\$5,380  
舊生會價：HK\$5,780  
正價：HK\$5,980  
2026年4月11日或之前報名  
可享 HK\$200 早鳥優惠



課程  
重點

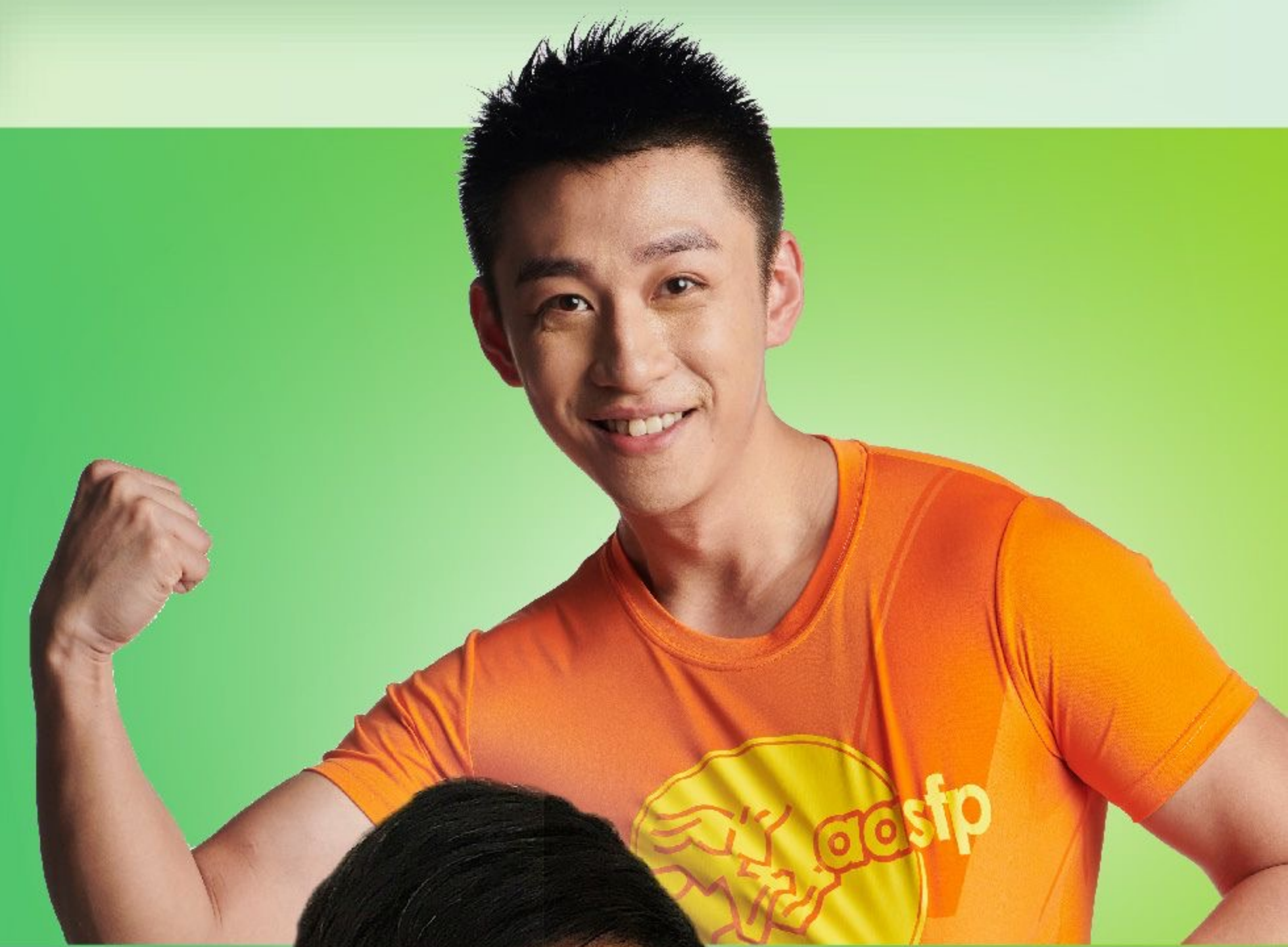
- 兒童及青少年體適能基礎理論
- 兒童及青少年的營養需求
- 訓練時的安全性及損傷預防
- 不同階段的訓練方案、特點、  
課堂安排及管理  
(3至5歲、6至11歲、12至17歲)

## 導師

馬家衡

Hani MA

AASFP兒童及青少年  
體適能教練  
幼兒活動導師



管政棋

Jackie KWAN

註冊物理治療師

