



第28班

兒童及青少年 體適能教練課程

Children & Adolescence Fitness Instructor Course

CEUs 1.8
A A S F P



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。

課程內容：

- 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）



管政棋
Jackie KWAN

註冊物理治療師



馬家衡
Hani MA

AASFP兒童及青少年體適能教練
幼兒活動導師



日期：2026年1月10, 17, 24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）



課程費用：舊生會價：HK\$5,780 正價：HK\$5,980

提前報名優惠：12月20日前報名可享HK\$200優惠

團體報名（3人或以上）：每人 **HK\$5,380**

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