

2018年
升級版

兒童及青少年 體適能教練課程

Children & Adolescence Fitness Instructor Course

AASFP
CEUs: 1.8



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。

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)



劉嘉俊
Bobby LAU

註冊物理治療師
香港理工大學物理治療碩士



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：2019年12月15, 22日,
2020年1月5, 12日

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：

AASFP會員：HK\$5,780 正價：HK\$5,980

提前報名優惠：11月24日前報名可享HK\$200優惠

優惠政策：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



2578 9877

f AASFP
5543 3050

www www.aasfp.com
aasfp@aasfp.com



香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS
亞洲運動及體適能專業學院