

# 體適能精英

## 第五屆(私人訓練)證書

Personal Training Specialist Certification

# 5th Intake

運動達人  
余曉彤 Hidy YU



學院革新的體適能精英(私人訓練)課程，包含 72 小時面授 + 72 小時網上學習，透過修讀運動科學、多元化私人訓練技巧、資訊科技應用、矯正訓練、私教相關溝通與表達技巧及個人發展等科目，全面提升學員的知識水平、訓練模式及思維方式，與科學化體適能訓練的學術及科研接軌，拉闊學員的專業；而經選拔後，表現突出的畢業生，更有機會參加教練導師訓練營，成為 AASFP 的導師，培育未來的體適能教練，體適能事業邁向 2.0。

### 申請及入學資格：

- 持有 AASFP 高級私人體適能教練證書或同等學歷；或
- 持有與運動相關的學士或以上的學歷
- 持有與運動相關的高級文憑學歷持有人擁有相關工作經驗也獲考慮；及
- (如副學士或高級文憑學歷持有者，並敬請附上不多於 300 字的個人陳述 (Personal Statement) 闡述報讀 AASFP 體適能精英證書課程的原因)

## 助你快速充電 成為行業精英

(第一學期)  
(第二學期)

● 針對體適能精英的進階功能解剖學、運動生理學及生物力學

● 6項多元化私人訓練技巧 (功能訓練、高強度間歇訓練 "HIIT"、健美訓練、運動表現、矯正訓練及普拉提訓練)

● 國際上的體適能訓練系統及模型評鑑與賞析

● 私人訓練之相關溝通與表達技巧

● 私人教練資訊科技及電腦应用能力

● 私人教練之生涯規劃、企業、創業及全球化探討

上課日期：(第一學期) 2021年 2月27, 28日, 3月6, 7日

(第二學期) 2021年 5月8, 9, 15, 16日

考試日期：2021年 5月30日

地點：AASFP及健身室



HK\$17,800 ATN教練

HK\$18,300 會員價

HK\$18,800 正價

2021年2月6日前報名均可減

\$500

AASFP  
CEUs: 1.8



2578 9877

AASFP

5543 3050

www.aasfp.com

aasfp@aasfp.com



香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

Organised by AASFP



ASIAN  
ACADEMY FOR  
SPORTS &  
FITNESS  
PROFESSIONALS

亞洲運動及體適能專業學院