高級私人體適能教練證書
基礎部分

Certificate in Advanced Personal Fitness Trainer
Foundation Component

招牌課程

第387班

全民運動風氣漸趨熾熱
體適能行業需要更多生力軍

近年香港人對運動的熱衷程度漸趨熱烈，從不少企業廣告滲入更多運動元素，已看到全民運動的風氣逐漸形成，而體適能行業亦需更多生力軍加入。

AASFP一直致力培訓專業的私人教練，此基礎課程的目的是幫助學員建立全面的運動及體適能知識，透過科學化的理論以及應用，學員將掌握與運動及體適能有密切關係的基礎概念。修讀後學員可因應學院設立的三大範疇去發展不同範疇的體適能專業，如私人教練、健身球、瑜伽、普拉提運動、運動創傷處理及運動按摩學等。

1. 體適能理論：體適能相關概念
2. 功能解剖學：各種軟組織、骨骼及關節之功能
3. 體適能教練專用生物力學：運動及訓練動作對目標肌肉、關節活動、相關穩定肌群及收縮方式
4. 運動生理學：運動對心血管、呼級系統及能量系統等身體系統所產生的影響
5. 運動營養學：營養素對訓練的幫助

日期： 2026年12月30日

學時： 合共28個小時
22.5小時（導師教學及考試）
＋5.5小時（自我導向學習）

時間： 7:00p.m.- 10:00p.m.

資格： 年滿17歲或以上

地點： AASFP課室

費用： HK$2,900
3星期早鳥優惠
HK$2,700



2578 9877
AASFP
5543 3050
www.aasfp.com
aasfp@aasfp.com
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

一分鐘短片知多D