



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS

亞洲運動及體適能專業學院



金牌課程
第297班

運動科學及體適能 基礎證書課程

Sports Science & Fitness Foundation

機會難逢
萬勿錯過

密集班

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六大專項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。

面授
教育



遠程
教育



AASFP
教學模式
網上教育影片

— 網上教育影片
— 自我評估

— 網上模擬測驗
— 遠程教育科目內容回顧

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

應用生物力學：運動及訓練動作對目標
肌肉、節關節活動、相關穩定肌群及收縮
方式

4

運動生理學：運動對心血管、肌肉骨骼
及神經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：

12月25, 26日： 10:00a.m.-5:00p.m.
12月29日： 10:00a.m.-6:00p.m.
1月5日理論試： 11:00a.m.-12:30p.m.

學時：32.5總學時

資格：年滿17歲或以上

面授時數 (19.5小時) + 網上學習時數 (6小時)
+ 學員自我學習時數 (7小時)

地點：AASFP課室



費用

HK\$2,580

課程 + AASFP會籍可減免

HK\$200



2578 9877



AASFP



www.aasfp.com



5543 3050



aasfp@aasfp.com



一分鐘短片知多D



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



全民運動風氣漸趨熾熱
體適能行業需要更多生力軍！