

## 兒童遊戲式 AASFP EDITION

### 體能訓練工作坊

Game-based Fitness Conditioning for Children

CEUs 0.3  
AASFP

#### 課程簡介

兒童及幼兒運動對身體及運動技能發展及成長時的體能和潛能都深遠影響，不少出色的運動員都是兒時接受系統而有效的訓練，促進大腦運動學習和神經肌肉控制。然而，一般私人教練於健身室的訓練方法，難以吸引和未必適合絕大部份的兒童，因此透過有體能訓練特色的遊戲，不但提高兒童運動的動機，促進親子關係，更能全方位體升兒童各方面的體適能發展。

- 認識兒童體能需求及注意事項
- 實踐練習兒童體能遊戲設計
- 評價及審視不同兒童體能遊戲的好與壞
- 兒童遊戲體能訓練設計和執行上的常遇問題及個案研究
- 開發器材使用方法



日期

日期：2023年7月26日（三）

時間：6:30p.m.-9:30p.m.

地點：AFMC

（鯽魚涌英皇道1065號東達中心11樓1103A室）



課程  
費用

團體報名（3人或以上）**HK\$ 900**

舊生價 **HK\$ 990**

正價 **HK\$1,040**

（2023年7月5日前報名可享HK\$50優惠）



**馬家衡**  
Hani MA

aasfp 兒童及青少年體適能課程導師  
香港健身Guide《第一屆BeFit全民健身頒獎典禮》  
「BeFit 優質私人教練」