

## 長者遊戲為本 體適能訓練設計與實踐工作坊

*Design & Practical Training for Gamified Elderly Fitness*

### 課程簡介

多元化及功能性為本的長者體適能訓練，不但能提升長者各方面的表現和能力，也減低受傷及跌倒的風險。而長者居所不一定配有健身室設施，部份長者也未必熱衷於進行傳統健身器械運動。而此工作坊正好運用小工具及有限環境和場地，設計有效提升長者多種體適能元素和功能（如反應，敏捷，平衡，肌力等）的遊戲訓練，學員不但能實踐領悟遊戲訓練動作的安全和有效性，更可學會設計小遊戲的精華。

### 四大重點

- 長者體適能訓練重點
- 長者運動安全注意事項
- 肌力遊戲訓練設計及實踐
- 功能體適能遊戲訓練設計及實踐



日期

日期：2024年3月23日(六)  
時間：2:30p.m. – 6:30p.m.  
地點：AFMC

( 鯽魚涌英皇道1065號東達中心11樓1103A室 )



**AFMC**  
ASIAN FITNESS MEDICINE CENTER  
PHYSIO · THERAPY · PERFORMANCE  
Powered by AASFP



課程  
費用

團體報名(3人或以上)：**HK\$1,230**

舊生會價：HK\$1,330

正價：HK\$1,380

(2024年3月2日前報名可享早鳥優惠 HK\$50)

### 導師



**管政棋**

**Jackie KWAN**

香港理工大學物理治療學士  
註冊物理治療師 (香港)