



銀髮族運動教練

證書課程 Young Old Exercise Coach Certificate

第 6 班

愈來愈多Young Old銀髮族尋求教練的意見和協助，提升健康和運動表現，故市場需要更多銀髮族教練提供專業訓練。

本課程強調以實踐學習，包括運用多項體適能測試評估銀髮族各體適能元素的水平，並教授多款小組運動，讓學員學習如何管理及帶領小組及團體Young Old訓練，以及運用趣味性遊戲設計高效而安全的訓練方法，同時包含講解銀髮族常見損傷，預防及恢復策略。完成課程後更可獲得實習工作的安排機會。

課程大綱

- 1. 基本功能解剖學及生物力學
- 2. 科研實證的運動效果：對身體的影響和好處，
- 3. 體重控制之運動與營養建議
- 4. 銀髮族個人運動與團體運動的指導原則
- 5. 銀髮族體適能運動處方之科學基礎
- 6. 銀髮族運動指導之風險評估，危機管理與安全考量
- 7. 銀髮族運動前篩查、檢測與功能性體適能測試
- 8. 運動課程設計，課堂及時間管理
- 9. 趣味性運動運動設計
- 10. 銀髮族功能性體適能之運動處方
(加強8大體適能元素的動作
包括核心穩定、平衡力、心肺、協調、
反應、速度、敏捷度及爆發力)
- 11. 銀髮族運動動機(如保持運動的理由、
參與運動的阻礙和吸引銀髮族參與運動的策略)
- 12. 教練教學與領導技巧及運動實施策略
(教練技巧：指令、回饋及小組教學管理)
- 13. 銀髮族常見損傷及預防策略

CEUs 1.6
AASFP



日期

日期: 2026年3月7, 8, 14日 (六 / 日)

時間: 9:30a.m.-6:30p.m.

地點: AASFP



課程費用

團體報名: **HK\$5,780** (三人或以上)

舊生會價: HK\$6,180

正價: HK\$6,380

*早鳥優惠: 2月14日前報名可享HK\$200優惠



導師

唐信安
John TONG

註冊運動治療師

2578 9877
www.aasfp.com

f AASFP
5543 3050 aasfp@aasfp.com

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

aasfp
SINCE 1992