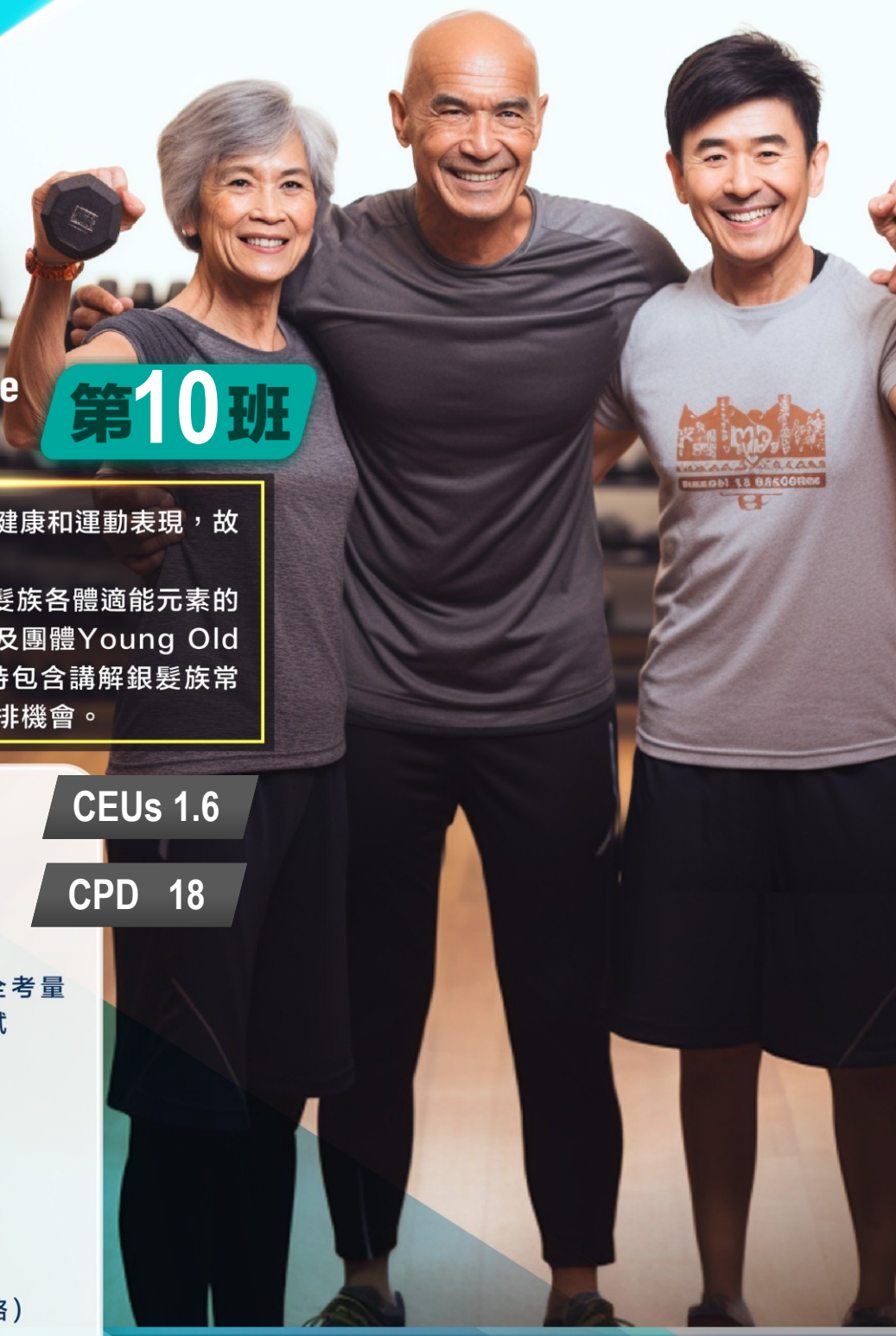
aasfp Plus

銀髮族運動教練證書課程

Young Old Exercise Coach Certificate

第10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

CEUs 1.6

CPD 18

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

日期

日期: 2027年3月7, 13, 14日 (六 / 日)
時間: 9:30a.m.-6:30p.m.
地點: AASFP

課程費用

團體報名： **HK5,780** (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



2578 9877
www.aasfp.com
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