



網上Online版

網上不停學
Be Fit! Keep Learning!

高級私人體適能教練證書 基礎部分

Certificate in Advanced Personal Fitness Trainer
Foundation Component

隨時隨地上課，網上Online自學由學院全力支援，助你不受時間及地域限制，自主安排自學計劃！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三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、康復後訓練及運動按摩學等。

- 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 體適能教練專用生物力學：
運動及訓練動作對目標肌肉、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、呼吸系統及能量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

學時：合共31個小時

- ① 網上學習：8.5 小時
- ② 網上導修課：3 小時
- ③ 自我導修學習：18 小時
(包括：模擬考試)
- ④ 理論考試：1.5小時

考試地點:AASFP

費用:HK\$2,700

報讀課程可獲HK\$300現金券一張*

*優惠適用於下次報課程使用，有效期至2022年12月31日

*優惠不適用於 BASI® 及 CPR課程