

## 水中私人體適能教練證書 – AQPT-0125-13 Aqua Personal Trainer Course

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程簡介：  | 此證書課程是為所有合資格的私人教練而設，目的是提高私人教練對客人訓練上有更多變化，特別是有骨骼肌肉勞損孕婦或一些希望透過綜合訓練來提高表現的運動員。完成課程後，你將會明白陸上及水中進行私人訓練的分別，並且學會如何使用各種水中專項訓練的器材。透過進行水中的體適能訓練，不但能增加教練員的專業知識及訓練課的含金量，並且能為教練創造更大的收入來源，特別是於私人會所工作的教練，可利用會所提供的游泳池，為客人提供多元化的私人訓練服務。                                                                                                                                                                                         |
| 對象：    | 適合私人體適能教練，對有興趣進行水中運動訓練人士                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 課程結構：  | 24小時理論及實習，6小時遠程教育，9小時自習及3小時理論及實習考試                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 課程內容：  | <p><b>理論課內容：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 了解水中活動的特性及如何運用這些特性於訓練當中</li><li>- 明白於陸上及水中進行心肺及抗阻力訓練的不同之處</li><li>- 有關特殊客戶如何在水中進行體適能訓練</li><li>- 有關如何使用水中訓練的專項器材</li></ul> <p><b>一般客戶</b> – 由陸上訓練轉移至水中進行，對於一般健康的客戶來說是一種極佳的綜合訓練方式，並可透過專項器材來大大提高水中心肺及抗阻力訓練的功效</p> <p><b>特殊客戶</b> – 利用水的特性，教練能將傳統訓練加以改良，有效為客人預防損傷，並對一些長期缺乏運動的特殊人士，孕婦，傷後剛康復或超重的人士來說是至為合適，對於一些游泳運動員，也可通過這課程來尋找不同的訓練方法來改善他們的成績及速度。</p> |
| 導師簡介：  | <p><b>MR. LEE SAU YAM, LOUIS 李修任</b><br/>註冊物理治療師（香港）、運動科學及體力活動理學碩士、游泳教師及水中健體復康導師</p> <p>Louis 是一位富有教學經驗的註冊物理治療師，同時亦是游泳教師、獨木舟教練及急救導師。對運動按摩及運動治療尤其水療運動有豐富經驗及濃厚興趣。</p>                                                                                                                                                                                                                                           |
| 課程學費：  | <p>舊生會員：\$5,280    正價：\$5,480<br/>提前報名優惠政策 – 在開課三週前交費報名可享HK\$200.00優惠<br/>*團體報名優惠(3人或以上)：HK\$4,880</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 日期及時間： | 2025年10月2, 4, 9, 11, 23, 25, 30日, 11月1, 6日 (星期四或六)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 考試日期：  | <p><u>理論試</u>：2025年11月1日 (星期六), 1:00p.m. – 1:30p.m.<br/><u>實習試</u>：2025年11月6日 (星期四), 6:30p.m.開始</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 上課地點：  | <p>1) AASFP課室 - 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室 (港鐵站：太古站A2出口)<br/>2) 英皇佐治五世學校 – 香港九龍何文田天光道2號</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 入學要求   | 高級私人體適能教練證書-基礎課程或同等資格                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 延續學分：  | AASFP CEUs：1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 授課語言：  | 粵語，輔以英文                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 報名手續：  | WhatsApp: 5543 3050 / 登入 <a href="http://www.aasfp.com">www.aasfp.com</a> / 致電 (852)2578 9877                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |