

## 水中私人體適能教練證書 – AQPT-0126-14 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：**

- 了解水中活動的特性及如何運用這些特性於訓練當中
- 明白於陸上及水中進行心肺及抗阻力訓練的不同之處
- 有關特殊客戶如何在水中進行體適能訓練
- 有關如何使用水中訓練的專項器材

**一般客戶** – 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

**特殊客戶** – 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。

**導師簡介：**MR. LEE SAU YAM, LOUIS 李修任

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

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。

**課程學費：**舊生會員 : \$5,280 正價 : \$5,480

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

\*團體報名優惠(3人或以上) : HK\$4,880

**日期及時間：**2026年5月12, 16, 19, 23, 26, 30日, 6月2, 6日 (星期二或六)

**考試日期：**理論試 : 2026年6月6日 (星期六), 2:00p.m. – 2:30p.m.

實習試 : 2026年6月9日 (星期二), 7:00p.m.開始

**上課地點：**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)

2) 香港薄扶林水塘道75號 香港傷健協會賽馬會傷健營

**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[www.aasfp.com](http://www.aasfp.com) / 致電 (852)2578 9877