

運動按摩學證書課程

Sports Massage Certification – SMC-0525-129

課程簡介：	運動按摩不但能夠舒緩運動後的疲勞，令運動員迅速回復體力，預備下一場比賽，亦能保持訓練進度，改善比賽表現。同時，賽前按摩，更有效舒緩心理壓力，減低肌肉過份緊張而出現不協調的情況，有助提升運動表現及降低運動受傷的程度。而透過系統式訓練，提升一群有志投入輔助醫護或體適能行業之人士的技術，有別一般專業美容訓練。
對象：	私人體適能教練、體育教師、運動員、體育屬會幹事、職業治療師、物理治療助理、註冊護士、按摩從業員及對自我保健概念有濃厚興趣的人士
課程結構：	本課程包括19.5小時的理論課、實習課及1小時的考試（實習試），學生在完成本課程後應能充分掌握運動按摩及PNF的技巧。
課程內容：	此證書課程將會包括以下內容： - 運動按摩的理論 - 運動按摩的基本手法 - 針對不同病理的運動按摩技巧 - 本體感受神經肌肉性促進法(PNF)
課程學費：	舊生會價 HK\$4,780 正價 HK\$4,980 提前報名優惠政策 – 在開課三週前交費報名的學員可以得到HK\$200.00優惠；更可獲贈能屈能伸 1：膝關治療不求人書冊一本 * 團體報名優惠(3人或以上)：HK\$4,380
日期及時間：	AASFP 課室 – 2025年12月2, 9, 16, 23, 30日, 2026年1月6日 (逢星期二) 7:00pm – 10:00pm / 10:30pm
考試日期：	2026年1月13日 (星期二)
證書頒發：	符合以下要求的學員將獲由亞洲運動及體適能專業學院(AASFP)頒發之證書： - 出席率達75%或以上及在考試中獲得75%合格成績 - 必須完成4小時有關運動按摩的實習經驗
上課地點：	AASFP 課室 – 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室
入學資格：	持有高級私人體適能教練證書 – 基礎部分或同等學歷資格
延續學分：	AASFP CEUs : 1.5
授課語言：	粵語，輔以英文