

## 運動按摩學證書課程

### Sports Massage Certification – SMC-0526-134

|        |                                                                                                                                                          |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 運動按摩的理論</li> <li>- 運動按摩的基本手法</li> <li>- 針對不同病理的運動按摩技巧</li> <li>- 本體感受神經肌肉性促進法(PNF)</li> </ul>    |
| 課程學費：  | 舊生會價 HK\$4,780      正價 HK\$4,980<br>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<br>* 團體報名優惠(3人或以上)：HK\$4,380                         |
| 日期及時間： | AASFP 課室 – 2026年9月22, 29日, 10月6, 13, 20, 27日 (逢星期二)<br>7:00pm – 10:00pm / 10:30pm                                                                        |
| 考試日期：  | 2026年11月3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： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 出席率達75%或以上及在考試中獲得75%合格成績</li> <li>- 必須完成4小時有關運動按摩的實習經驗</li> </ul>         |
| 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 / 11樓1103A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<br>CPD : 15                                                                                                                             |
| 授課語言：  | 粵語，輔以英文                                                                                                                                                  |