

## 伸展教練證書課程

# Stretch Trainer Certification Course – STT-0224-56 v2

**課程簡介：** 本課程教授學員不同種類伸展技巧及如何為不同客人設計伸展訓練方案，包括高爾夫球手、運動員和姿勢不良人士。此外更會教授強化伸展訓練效果的手法，如伸展工具使用、肌膜激痛點及即效拮抗張力法（IAT），使學員能夠為客人提供更佳效果的伸展訓練。

**對象：** 適合運動員，健身教練及對此課程有興趣人士。

**課程結構：** 本課程合共26小時，23.5小時理論及實踐課，2.5小時理論及實習考試

**課程內容：** 單元A：  
- 伸展訓練原理及實踐  
- 自我伸展、被動伸展、靜態伸展、本體感受神經肌肉性促進法（PNF）和主動孤立伸展（AIS）指引及應用  
- 伸展訓練方案設計：  
- “ANSWERS”伸展訓練方案設計系統  
- 基礎伸展技巧及標準伸展形式實踐  
- 健身訓練前後伸展  
- 常見運動伸展：跑步、足球、跳舞及Kickboxing

單元B：  
- 高級伸展訓練相關技巧實踐  
- 肌膜激痛點及筋膜放鬆相關技巧  
- 即效拮抗張力法（IAT）  
- 姿勢偏離及肌肉不平衡評估  
- 姿勢不良人士伸展  
- 案牘式工作人士—上交叉綜合症  
- 長時間站立／拱腰—下交叉綜合症  
- 伸展工具使用，複習及個案分析

\*自我導向學習教材會於上課前派發給學員備課，課題包括軟組織和柔韌性/神經系統和伸展/伸展訓練的最近研究

**導師簡介：** **Ms. KATE TONG (湯麗明)** - 健體與運動學理學士，下肢及軀幹康復後(PRT)，AIS(Mattes Method) 認可伸展師  
Kate 有多年健身及參加健美比賽的經驗，曾兩度獲亞洲女子健美錦標賽亞軍。她擁有20多年從事私人教練工作及服務於AASFP為兼職教練導師。於香港及國內各大城市參與培訓工作，重點教授高級私人體適能教練證書課程及伸展教練證書課程。其間Kate曾屢次應邀為北京AFEEX體適能交流會的客席講師及香港大小機構舉辦工作坊，推動用耐力及柔韌性訓練以達到改善姿態，延緩肌骨勞損及提升運動表現的顯著效果。

**課程學費：** 舊生會：\$5,680 非舊生會員：\$5,880  
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  
\*團體報名優惠(3人或以上)：HK\$5,280 \*\*學員可獲贈**能屈能伸 1：膝關節治療不求人書刊**

**日期及時間：** 2024年3月25日, 4月5, 8, 12, 15, 19日 (星期一、五)  
2:00p.m. – 6:00p.m.，除2024年4月19日 2:00p.m. – 5:30p.m.

**考試日期：** 實習考試：2024年4月29日(一), 2:00 p.m.  
理論考試：2024年5月3日(五), 2:00 p.m. – 3:30 p.m.

**上課地點：** AASFP課室

**入學資格：** 持有運動科學及體適能基礎課程或同等學歷資格

**延續學分：** AASFP CEUs : 1.5

**授課語言：** 粵語，輔以英文

**報名手續：** WhatsApp: 5543 3050 / 登入[www.aasfp.com](http://www.aasfp.com) / 致電 (852)2578 9877