

六大專項

運動行業被視為未來十年的明星產業，修讀適合自己的體適能課程，可以令你成為專業認可的私人教練！近年健身界正在急速轉型，各類型的健身課程發展趨向專門化，AASFP將課程分為六大專項，希望協助各位學生擴闊事業發展路向！

● 姿勢優化及體能恢復專項

良好的身體排列可減少出現肌肉勞損，而透過穴位放鬆、肌筋膜放鬆、運動貼療法及伸展運動，可達至姿勢優化及體能恢復之效果。

● 康復專項

康復訓練中的運動治療方案是不可或缺的，以中低強度訓練減低患者出現疼痛的頻率，若配合水中體適能訓練，助患者慢慢提高生活質素。

● 特別需要人士專項

特別需要人士包括兒童及青少年、長者、孕婦及慢性病患者，訓練時會使用到特定的方法和工具，以配合不同需要人士的體適能水平。

● 搏擊運動專項

打出個人的組合和節奏，搏擊運動如泰拳和Kickboxing，除了可達到修身和鍛鍊肌肉的效果外，還可以訓練不同的體適能元素，如心肺耐力、肌耐力、速度和協調性等，加上攻防技術、組合設計及持靶訓練，令訓練變得更全面。

● 核心肌群、肌肉訓練、功能訓練專項

瑜伽和普拉提都是透過專注呼吸，保持身體穩定性和平衡的運動，除了可增加柔韌度和保持良好姿態外，還可以鍛鍊核心肌群，若配合功能性訓練，可燃燒更多脂肪，有效改善身型，令體態線條更突出。

● 運動表現專項

透過運動能力測試方案和運動訓練方案，針對地檢視和改善體適能元素，助提升運動項目表現，再配合營養管理，有助於保持理想的運動體適能水平。



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS
亞洲運動及體適能專業學院

2018
第2季
QUARTER



AASFP Advanced Personal Trainer Lewis Cheung
AASFP 高級私人體適能教練張智誠
AASFP Student Vanessa Chan
AASFP 學員陳寶玲

COURSE MENU
課程巡禮

Passion Fuels
Excellence

體適能行業前景可觀
考獲國際認可資格
開拓不一樣的職業生涯

ICREPS
INTERNATIONAL CONFEDERATION OF
REGISTERS FOR EXERCISE PROFESSIONALS

運動與健康息息相關，
再加上本港掀起運動熱潮，
業界需要更多專業人才！

亞洲運動及體適能專業學院
(AASFP)舉辦之

「高級私人體適能教練證書課程」已達到
全球標準的要求，並已被「國際註冊體適
能專業教練聯合會」(ICREPs)認證為亞洲區
唯一認可培訓機構。



資歷架構
Qualifications
Framework
註冊名稱編號
號碼：15/002570/L3
有效期：01/06/2015 至 31/05/2018

此課程為首個榮獲由香港特區
政府設立的「資歷架構 (QF)」

頒發資歷級別第三級的課程，讓在職健身教練及有志加入體適能行
業的人士，能透過修讀政府認可之QF課程，繼續升學及開展專業。

所有AASFP高級私人體適能教練均符合資格申請成為國際
「註冊體適能專業教練」，能在不同國家開拓職業生涯。

課程及入學資料:

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室
Room 1603, 16/F, Eastern Centre, 1065 King's Road,
Quarry Bay, Hong Kong

+852 2578 9877 FAX +852 2508 0601

aasfp@aasfp.com

(852) 5543 3050

AASFP

亞洲區總部:

中國北京市東城區廣渠門內大街80號
通正國際大廈9層905-906室
郵編: 100062

Room 905-906, Talent International Building,
80 Guangqumen Inner Avenue,
Dongcheng District, Beijing PRC 100062

+86-10-67123689 FAX +86-10-67148183

www.aasfp.com

2018
第2季
QUARTER

COURSE MENU AASFP 課程巡禮

4月
APR

5月
MAY

6月
JUN

國際專業資格證書課程

多元體適能進修課程

運動科學及體適能基礎證書課程
26 APR / 30 MAY / 5 JUN (TST) / 25 JUN 30 JUN ☀️
16 MAY (英文班) 🌙

PT私人教練:
新手上路工作坊 CPD 4
4 MAY CEUs 04 🌙

完美體態訓練法: 準新娘
CEUs 12
24 JUN ☀️

高級私人體適能教練證書課程
CEUs 18 CPD 15
18 APR / 31 MAY 🌙

高級私人體適能教練綜合證書課程
CEUs 18 CPD 15
25 MAY ☀️

運動療法: 膝關節損傷
CEUs 12
5 MAY ☀️

小組體適能訓練設計
CEUs 04
10 MAY 🌙

高級運動營養及
飲食護理顧問證書課程
CEUs 18
25 APR ☀️

營養及體重控制
CEUs 18
12 JUN ☀️

普拉提教練 (器械)
證書課程
CEUs 18
9 APR / 11 JUN 🌙

體重管理學 ABCD
CEUs 04
27 JUN 🌙

NEW
六大肌肉星級工程:
臀肌及腿部肌肉
CEUs 04
15 APR 🌙

網上學習
E-Learning
CEUs 最多可獲得 0.7

運動貼療法課程
(上半身)
CEUs 09
10 JUN ☀️

運動貼療法課程
(下半身)
CEUs 12
27 MAY ☀️

雙證書瑜伽導師
(兼讀)課程
CEUs 18
6 JUN 🌙

運動按摩學證書課程
CEUs 15
10 APR 🌙
26 JUN 🌙

綜合肌筋膜放鬆法 I
CEUs 12
13 MAY 🌙

泰拳教練(基礎)
CEUs 12 CPD 8
24 MAY 🌙

長跑教練證書
CEUs 15
12 APR / 21 JUN 🌙

兒童及青少年體適能
教練課程 (2018年升級版)
CEUs 18
29 APR ☀️

水中私人體適能教練證書
CEUs 12
21 MAY 🌙

水中身心體適能訓練
水中太極 (膝關節篇)
CEUs 12
10 JUN ☀️

自身體重訓練教練證書
CEUs 12
11 APR 🌙

免費公開課
CrossFit
全方位功能訓練
Open Class
23 MAY
(7:00-8:30pm)

CPR 心肺復甦法 19 APR 25 MAY 28 JUN 🌙

CEUs AASFP 持續教育學分
CPD 持續專業發展 (物理治療師)

☀️ 日間 Daytime
🌙 晚上 Night

姿態優化及體能恢復專項
核心肌群肌肉訓練功能訓練專項
康復專項
搏擊運動專項
特別需要人士專項
運動表現專項