



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



**高級私人體適能教練證書**  
**Certificate in Advanced Personal Fitness Trainer**  
**15 小時實習作業冊**  
**15-Hour Practicum Programme Workbook**  
**(內附評核表及實習證明書)**

Student Name 學員姓名: \_\_\_\_\_

Club House / Fitness Centre 會所／健身中心: \_\_\_\_\_

Course Code 課程編號: \_\_\_\_\_

Contact No. 聯絡電話: \_\_\_\_\_

Submission date 繳交日期: \_\_\_\_\_

**[www.aasfp.com](http://www.aasfp.com)**

# 內容

|                          | Page 頁 | Completed 完成? |
|--------------------------|--------|---------------|
| 作業簡介 .....               | 3      | _____         |
| 第一章：開展體適能事業              |        |               |
| 任務一：自我分析.....            | 4-5    | _____         |
| 任務二：事業路線圖及個人發展.....      | 5-6    | _____         |
| 任務三：設計你的名片 .....         | 7      | _____         |
| 第二章：客戶拓展及體適能目標評估         |        |               |
| 任務四：客戶拓展.....            | 8-9    | _____         |
| 任務五：體適能目標評估.....         | 9-10   | _____         |
| 第三章：私人訓練技巧               |        |               |
| 任務六：私人訓練技巧.....          | 11-12  | _____         |
| 第四章：畢業習作                 |        |               |
| 任務七：畢業習作（小冊子或短片制作） ..... | 13-14  | _____         |
| 參考文獻.....                | 15     |               |
| 附錄                       |        |               |
| 實習介紹信.....               | 16     | _____         |
| 表現評核.....                | 17-18  | _____         |
| 實習證明書.....               | 18     | _____         |
| 項目清單.....                | 19     | _____         |

## 實習工作目標

作為高級私人體適能教練證書課程其中一部份，實習工作於真實會所或健身室環境可給剛畢業學員一個機會，熟習健身中心的實際環境及日常運作。於實習期間，你應留意以下事項：

- 學習及體驗成為私人教練的必要條件
- 明白私人教練事業的可能發展方向及於商業健身中心的個人和事業發展機會
- 學習及體驗如何開展私人體適能教練事業
- 觀察教練如何開拓客戶和接觸客人
- 跟隨有經驗的私人教練，並觀察如何指導一節私人教練課堂

要完成實習工作計劃，學員必須完成實習工作作業冊所有任務一至七的要求（務請學員必需細閱及完成要求），並由健身中心／會所經理／主管填寫好和簽署之”實習評核表”和”確認信”（必須加上有效之公司蓋章）。最後，學員必須注意實習計劃是獲得證書其中一部份，因此，實習工作將不會發放任何報酬。

## 目的

於完成作業過程中，作業會：

- 助你回顧證書課程中大部分實用技巧及知識
- 助你把所學到的知識應用在實際日常生活
- 給你信心和體會到專業私人教練的責任

## 作業使用指引

1. 於開始實習前細心熟讀作業內容以及需要資料
2. 於實習開始時，把實習介紹信及表現評核表格交給主管或負責人，並確保主管會安排最少一小時給予實習所需資料
3. 確保每一次到健身中心／會所實習時，攜帶本作業以作準確紀錄
4. 跟隨每章節的問題及指示來完成你需要的作業，全個作業分為**四章七個任務**，學員須跟從**指示回答所有問題及任務**
5. 如你需要額外空位，另外附上紙張，但要確保額外紙張都穩妥貼上於適當位置
6. 此作業不含分數，但能反映你對課程內容理解和作為專業體適能教練所負的責任；因為你必須妥善完成所有於作業內的任務 1 至 7，並符合任務基本要求，才能獲證書頒發；
7. ‘實習評核表’和‘確認信’都附於此作業冊內。必須記得請有關人仕填寫（健身中心／會所經理或主管簽署和公司蓋章）。
8. 本學院保留此作業內容之版權及修改權。
9. 本作業所有複製版權內容均用於版權所有人名下。

# 第一章：開始體適能事業（任務 1 至 3）

## 學習目標

完成此章後，你應該能夠：

- 知道自己的長處和短處
- 自我評估、訂立目標、裝備及提升自己，規劃出更完整的體適能教練事業或專業

### 任務一：自我分析

#### 裝備自己及明白自己的長處和短處

每一位私人教練的業務開展途徑都有所不同，要拓展自己的事業便要裝備自己。現在請你於每項給予自己評分 1–10 (最高 10 分)，並寫出你在下列各項的長處及短處以及你未來改善每一項的方針。

評分

- A. 知識: \_\_\_\_\_
- B. 經驗: \_\_\_\_\_
- C. 溝通及表達: \_\_\_\_\_
- D. 服務及態度: \_\_\_\_\_
- E. 技術及技巧: \_\_\_\_\_

1.1 你會如何改善以上各項？（你可寫在附加紙張上）

|    |                     |
|----|---------------------|
| 知識 | 長處:<br>短處:<br>改善方法: |
| 經驗 | 長處:<br>短處:<br>改善方法: |

|       |                     |
|-------|---------------------|
|       |                     |
| 溝通及表達 | 長處:<br>短處:<br>改善方法: |
| 服務及態度 | 長處:<br>短處:<br>改善方法: |
| 技術及技巧 | 長處:<br>短處:<br>改善方法: |

## 任務二：個人事業或專業發展

請細心規劃你的事業或專業發展，按照自己的興趣，先優先排列以下 6 個專項，而每個專項須列明一想進修的課程，再檢視客觀環境，以約 100 字描述你首選的專項，於現在和未來的市場需要。

**治療相關範疇：**

- 姿勢優化及體能恢復專項／康復專項／特別需要人士專項

**體適能相關範疇：**

- 搏擊運動專項／核心肌群、肌肉訓練及功能訓練專項／運動表現專項

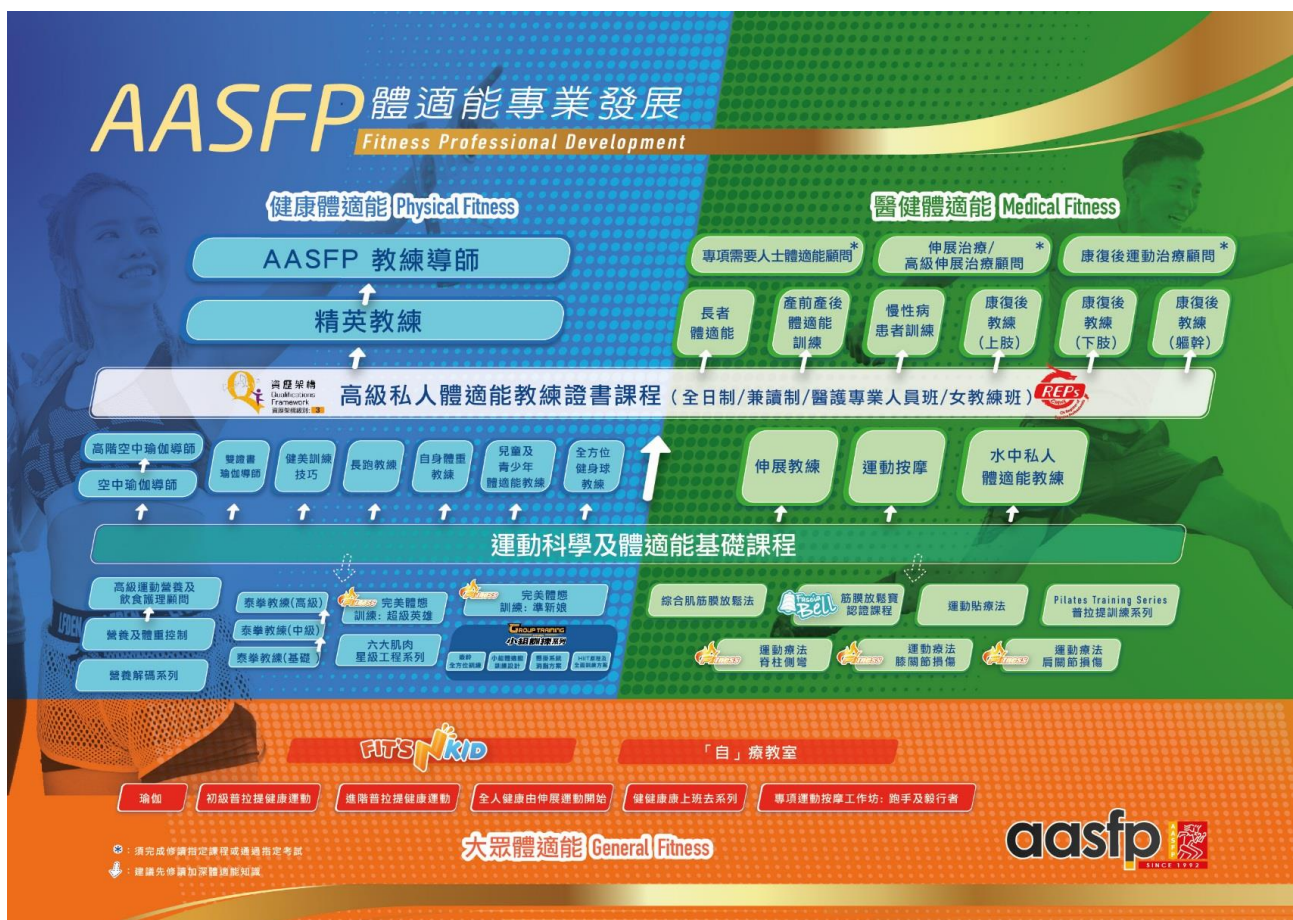
**例如：**

專項優先排序：

康復專項（康復後體適能教練）－>特別需要人士專項（長者體適能訓練證書）－>運動表現專項（自身體重訓練教練證書）－>...等等

客觀環境（市場需要）：

辦公室人士長期坐姿不佳，容易產生肌肉勞損，如痛症持續更會影響生活質素。隨著工作、生活電子化，對著電腦的時間不斷增加，患有痛症的辦公室人士亦必然上升，所以市場對於康復後教練會有一定的需求。



## 2.1 你會如何訂立你的事業或專業發展？

專項優先排序：

客觀環境（市場需要）：

### 任務三：推廣你的業務

於以下空格設計你自己的名片，這將會成為你日後設計名片時一個好的藍本。

或

於下列空格提供你的 Facebook 專頁的截圖和網址

你的設計**必須最少**包含以下各項（否則你要重做此任務）：

- 自己設計的標緻
- 姓名及聯絡資料（聯絡電話及電郵、或其他）
- 教練資格(本地及國際)及頒發機構
- 其他資歷
- 相關專業背景

3.1

## 第二章：客戶拓展及體適能目標評估（任務 4 至 5）

### 學習目標

完成此章後，你應該能夠：

- 明白私人教練客戶拓展過程及技巧
- 瞭解市場及溝通技巧如何應用於客戶拓展過程
- 明白體適能目標評估過程及技巧
- 瞭解體適能目標評估如何可以幫助教練及客人

### 任務四：客戶拓展

於實習時觀察其他教練是如何接觸潛在客戶，記下及注意教練做了什麼。

4.1. 寫下客戶拓展的程序或流程，私人教練是如何接洽潛在客戶？（你可寫在附加紙張上）

4.2. 於客戶拓展過程中，你認為那些資訊是最必要搜集的？（你可寫在附加紙張上）



4.3. 你可說出在過程中，那一種市場推廣技巧或溝通技巧被應用到？例如，教練通過講解如何使手臂粗壯的訓練，使客人十分信服。（你可寫在附加紙張上）

### **任務五：體適能目標評估**

於實習時觀察其他教練是如何替客人或潛在客戶進行體適能目標評估或體適能評估，記下及注意教練做了什麼。

5.1 請詳細描述客戶體適能目標評估的程序或流程；當中又應用了什麼工具幫助測試？（你可寫在附加紙張上）

5.2 在評估過程中，你認為有哪些體適能元素被測試？（被測試的元素必須與 5.1 的評估流程相關）

5.3 請根據你的觀察，解釋客戶體適能目標評估如何幫助私人教練？（你可寫在附加紙張上）

## 第三章：私人教練技巧（任務 6）

### 學習目標

完成此章後，你應該能夠：

- 準備一節私人教練課，使課堂能順利完成
- 瞭解私人教練課結構及如何教授
- 回顧私人教練課堂及如何改善相關的訓練技巧

### ***TASK 6 : Personal Training Techniques*** 任務六：私人訓練技巧

於實習的健身室／健身中心／會所，觀察私人教練如何進行這節課堂，教練在課堂前做什麼來準備又於課堂中做了什麼。

6.1. 於私人訓練的過程中，客人是什麼種類？長期及短期訓練目的是甚麼？

客人的種類： 減肥/增肌/康復後/運動表現

短期目標：

長期目標：

6.2. 描述其中一節課堂的內容，它必須包括以下三個部分：熱身，訓練，調整；如果是阻力訓練，內容必須有訓練名稱，重量，重覆次數，組數，組間休息時間。（你可寫在附加紙張上）

6.3. 在你的觀課中，你認為私人教練應用了那些溝通技巧來帶領客人做運動？例如，教練怎樣來激勵客人，使他們更投入。（你可寫在附加紙張上）

6.4. 觀課後，你認為有什麼值得學習的地方、以及有什麼需要改善的地方？假設題目 6.1 中提及的是你的客戶，你會如何訂立短、中、長期訓練目標，並就各訓練目標提供相應的訓練計劃及服務，使客人覺得訓練有更好的體驗及成效？（你可寫在附加紙張上）

## 第四章：畢業習作（任務 7）

### 學習目標

完成此章後，你應該能夠：

- 明白溝通技巧之重要性，包括：單張、短片制作等
- 制作指導會員或幫助健身中心宣傳之小冊子或短片

### 畢業習作

對一個成功的私人教練來說，除訓練技巧外，語言和非語言溝通都是同樣重要的。私人教練的日常工作中，很多時都需要製作一些關於訓練技巧、健康和體適能概念、及預防運動受傷的小冊子，以供客人參考。現今，私人教練甚至需要製作一些短片來推廣你自己或你的健身室！

請選擇以下其中一個課題（只要選 7.1 或 7.2 其中的一個問題，你可選擇中文或英文作答，但不能夾雜兩種語言）作為畢業習作，連同本作業冊一起交回學院。

#### 7.1.

請選擇其中一個題目，制作一個兩至三頁的小冊子，以張貼在健身室資訊版上，作為教育及介紹客人有關以下課題及訓練。

- a) 3 個幫助（籃球員/長跑手/羽毛球手）改善運動表現的訓練 或
- b) 3 個可改善辦公室人士或久坐人士痛症問題的訓練 或
- c) 3 個六塊腹肌的訓練（須包括腹直肌、腹橫肌及腹內外斜肌） 或
- d) 3 個可改善肩部肌腱炎的訓練

如你的作業未能達到以下指引，則可能會被**發回重做**！

- ☑ 小冊子必須以 A4 呎吋紙張及**彩色打印本**遞交（電子版不會接受）
- ☑ 約 150 字並加圖簡單說明問題的原因或訓練原理（**如沒有簡介可能會被發回重做**）
- ☑ 介紹最少三個可以針對問題的阻力訓練動作
- ☑ 你必須輔以**圖片**及文字來描述和解釋可以針對問題的阻力訓練
- ☑ 你**必須用下列格式**描述每個訓練動作的起／始位置、目標肌肉、身體位置及穩定，調校器械（如有的話），動作幅度、路線、呼吸、節奏、次數、組數、變化及常見錯誤。
- ☑ 於小冊子最後部分，你必須寫上個人資料，包括：姓名、資歷及個人照片（約一吋，可參考樣本）
- ☑ **不接受**手寫冊子

| 訓練動作的格式  |  |
|----------|--|
| 動作名稱：    |  |
| 目標肌肉：    |  |
| 身體位置：    |  |
| 身體穩定：    |  |
| 動作路線：    |  |
| 動作幅度：    |  |
| 呼吸：      |  |
| 節奏：      |  |
| 訓練次數及組數： |  |
| 變化：      |  |
| 常見錯誤：    |  |

或

7.2. 請選擇以下其中一個題目，以教練角色扮演，制作一個 3 分鐘短片：

- |                                        |          |   |
|----------------------------------------|----------|---|
| a) 如有客人問：“為何開始了減肥方案後，我的體重會增加？”         | ，你會如何解釋。 | 或 |
| b) 如有客人問：“訓練時關節有響聲而不感到痛楚，我可否再繼續做這個訓練？” |          | 或 |
| c) 如果女客人想修身同時不想肌肉肥大，我應怎樣做？             |          | 或 |
| d) 如我的左臂比右臂細很多，我應怎做？                   |          | 或 |
| e) 我可同時減脂又增肌嗎？如果可以，如何訓練？               |          |   |

如你的短片未能符合以下指引，你習作將會發回重做！

- ☒ 必須將短片儲存在 USB 內，連同 15 小時實習工作冊到學院遞交
- ☒ 遞交之短片必須可以以 Window Media Player v11 或以下打開及觀看(一般 AVI, MPEG 檔)
- ☒ 你必須於短片開始時介紹自己：姓名及個人資歷
- ☒ 介紹自己後，你必須清楚說明你教練角色扮演的題目
- ☒ 必須有合適背景 (簡潔背景及盡量少噪音和雜聲)
- ☒ 影像必須清楚的看到你，聲音必須清楚地聽到
- ☒ 必須穿著合適整潔運動服裝，以表現你的教練形象

## 參考文獻

AASFP Advanced Personal Fitness Trainer Textbook 2016

AASFP Anatomy Flash Card. 4<sup>th</sup> ed. AASFP, 2016

**Ann. L. Gibson & Vivian H. Heyward 2014 Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription 7th Edition, Human Kinetics**

**Bates, M. (2008). Health Fitness Management – A Comprehensive Resource for Managing and Operating Programs and Facilities, Human Kinetics**

**Brook, D. (2004). The Complete Book of Personal Training. Human Kinetics**

**Gregory. H & Travis. T. 2016 Essentials of strength training and conditioning, 4<sup>th</sup> Edition. NSCA**

**Griffin J.C., 2015, Client-Centered Exercise Prescription 3rd Edition, Champaign : IL, Human Kinetics**

**NASM 2004 Certified Personal Trainer – Optimum Performance Training for the health and Fitness Professional 2nd Edition, Human Kinetics**



**To Fitness center manager,**

Thank you for arranging internship chance for our students. Please arrange **at least 1 hour** from internship hours to help students to collect the following information about your fitness center/club so that the student can complete their workbook:

- The career development path of the trainer
- The prospecting process of Personal Trainer
- The fitness goal review assessment process of Personal Trainer
- The personal training session process

**健身中心主管:**

感謝您安排實習機會給予我們學員，為幫助學員完成實習目的及作業，請您於十五小時實習中，安排至少一個小時向學員講解以下項目：

- 教練的事業發展路線圖
- 私人教練如何拓展客戶
- 教練如何進行體適能評估
- 教練如何進行課堂，如之前有什麼準備、進程序等

Asian Academy for Sports & Fitness Professionals  
亞洲運動及體適能專業學院上

**Assessment Table 評核表:** (Filled by Fitness / Club manager or supervisor 交由健身室 / 會所經理或負責人填寫)

Please rate each of the following items accordingly and in the next page calculate the total score for each category (Professionalism, Communication and Programme Design) and the final result

請根據學員各項表現於下列各項給予評分，並在下一頁計出每方面的總分 (專業，溝通及運動方案設計)以及最後得分。

**Score Calculation 分數計算:**

| Assessment Item 評核項目                                                                                                                                                                                             | Score 評分 |     |            |     |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|------------|-----|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                  | Bad<br>差 |     | Fair<br>一般 |     | Good<br>好 |
|                                                                                                                                                                                                                  | 0-2      | 3-4 | 5-6        | 7-8 | 9-10      |
| PROFESSIONALISM 專業 (40 points 分)                                                                                                                                                                                 |          |     |            |     |           |
| Teaching Methods– were they able to demonstrate confidently<br>Motivation Skills – did they encourage & motivate members<br>指導技巧 – 有信心地提供正確的示範<br>推動技巧 – 適當地鼓勵會員                                                 | /10      |     |            |     |           |
| Dress/ Appearance – was it of a professional standard<br>Punctuality – were they always on scheduled time<br>服裝/外觀 - 符合專業形像<br>守時 - 經常依時到達                                                                       | /10      |     |            |     |           |
| Able to provide enough fitness / health knowledge to members<br>and also use professional tone / wording to coach professionally<br>有足夠體適能及健康知識提供會員以及能夠運用專業措詞及語調教授                                               | /10      |     |            |     |           |
| Did the trainer demonstrate consideration to safety<br>考慮到安全問題                                                                                                                                                   | /10      |     |            |     |           |
| COMMUNICATION SKILLS 溝通技巧 (30 points 分)                                                                                                                                                                          |          |     |            |     |           |
| Introduction of the facility to new members<br>Introduction of themselves to the club's members<br>Introduction of alternative training equipment to members<br>向新會員介紹場內的設施<br>向會員介紹自己<br>向會員介紹不同類別之訓練器材以供會員多個選擇 | /10      |     |            |     |           |
| Open communication with the fitness/club manager/supervisor<br>Build up a friendly and nice image to members<br>保持與健身中心/會所之管理人員良好的溝通<br>建立親切及友善的形象予會員                                                            | /10      |     |            |     |           |
| Good application of verbal & non-verbal communication and<br>members had positive feedback on their coaching<br>學員能善用講解及非口語之溝通技巧，以及會員對學員的講解及教授給予正面的反應                                                            | /10      |     |            |     |           |
| PROGRAMME DESIGN (For members or in form of case study)<br>運動方案設計 (以會員或個案研究的形式) (30 points 分)                                                                                                                    |          |     |            |     |           |
| Chose suitable cardiovascular equipment to client with reasonable<br>frequency, intensity, time and progression<br>選擇合適之心肺功能訓練器材予客人並且有合理的訓練長度、次數、強度及進程                                                           | /10      |     |            |     |           |
| Chose suitable resistance training equipment to client with<br>reasonable frequency, intensity, time and progression<br>選擇合適之阻力訓練器材予客人並且有合理的訓練長度、次數、強度及進程                                                        | /10      |     |            |     |           |
| Chose suitable flexibility trainings to client with reasonable<br>frequency, intensity, time and progression<br>選擇合適之柔韌性訓練予客人，並且有合理的訓練長度、次數、強度及進程                                                                | /10      |     |            |     |           |



| Please fill in the items below according to the above table 將根據上表填寫以下細項                                                                                                                                |          |                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|
| Category 類別                                                                                                                                                                                            | Score 得分 | Comments on each Category 評語 |
| Professionalism 專業                                                                                                                                                                                     | / 40     |                              |
| Communication 溝通技巧                                                                                                                                                                                     | / 30     |                              |
| Programme Design 運動方案設計                                                                                                                                                                                | / 30     |                              |
| Total Score 總得分*                                                                                                                                                                                       | / 100    |                              |
| *如學員未能獲得 60 分或以上的評分，則被認為是不合格。學員需要重新安排 15 小時實習<br>If student unable to get 60 score or above would be considered as fail in the practical module. Student may have to rearrange the 15-hour internship. |          |                              |

Signature of Assessor 評核者之簽署: \_\_\_\_\_ Date 日期: \_\_\_\_\_

Name and Position 姓名及職位: \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

### **“CONFIRMATION LETTER 證明書”**

(Filled by Fitness / Club manager or supervisor 交由健身室 / 會所經理或負責人填寫)

DATE 日期: \_\_\_\_\_

NAME OF FACILITY 公司名稱: \_\_\_\_\_

TELEPHONE 電話: \_\_\_\_\_

ADDRESS OF FACILITY 公司地址: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Dear Program Director of AASFP,

I am writing to confirm that \_\_\_\_\_ has successfully completed the **AASFP ADVANCED PERSONAL FITNESS TRAINER CERTIFICATION COURSE module C 15-hour Internship Programme**, He/she commenced the programme on \_\_\_\_\_ and completed the 15 hours by the \_\_\_\_\_.

Kindest Regards,

致亞洲運動及體適能專業學院課程總監：

本人特此證明學員\_\_\_\_\_成功完成亞洲運動及體適能專業學院 AASFP 私人體適能教練實習訓練 15 小時。他/她由\_\_\_\_\_開始，至\_\_\_\_\_完成 15 小時實習訓練。

謹致問候

\_\_\_\_\_  
Signature 簽署

\_\_\_\_\_  
Company Chop 公司蓋印

\_\_\_\_\_  
Name and position 姓名及職位

\_\_\_\_\_  
Date 日期

## 遞交項目之清單

**(提交前必須細讀及查檢作業內容是否合乎要求！！)**

你必須於考試完畢後三個月內完成以下所有事項。如有任何查詢，可致電 25789877 或電郵 [aasfp@aasfp.com](mailto:aasfp@aasfp.com)。

1. 剩餘至少三個月有效期之心肺復甦(CPR)證書副本
2. 由健身中心主管/會所經理/總監 填寫及簽署之實習評核表正本及證明書 (必須有公司蓋印) (16-17 頁)
3. 已完成之實習工作作業冊內所有任務一至七及基本要求 (4-13 頁)
4. 任務三：卡片設計或 Facebook 專頁必須有以下資料，否則會被發回重做：
  - ☒ 自己設計的標緻
  - ☒ 姓名及聯絡資料（聯絡電話及電郵、或其他）
  - ☒ 教練資格及頒發機構
  - ☒ 其他資歷
5. 已完成之任務七畢業習作 – 小冊子或短片其中之一（如選擇小冊子則須提交打 A4 彩色打印本，短片則須燒錄於 USB 上）  
小冊子作業須合乎以下要求，否則會被發回重做：
  - ☒ 不接受手寫冊子
  - ☒ 小冊子必須以 A4 呎吋紙張及彩色打印本遞交（電子版不會接受）
  - ☒ 你必須以圖片及文字來描述和解釋可以針對問題的阻力訓練
  - ☒ 於小冊子最後部分，你必須寫上個人資料，包括：姓名、資歷及個人照片（約一吋，可參考樣本）

**All fitness centres for 15 hours internship must be supervised by qualified personal trainer or club manager with fitness professional qualification.  
AASFP reserves the right to reject any evaluation form or confirmation letter signed by DISQUALIFIED venues**

所有 15 小時實習工作之健身中心必須由合資格之私人教練或持有專業資格之會所經理主管

本學院保留拒絕由不合資格場所或中心簽發之評核表和證明書之權利

**=== END 完 ===**