

## 技能及技術增進系列

### 簡介：

本系列為現職體適能教練度身訂造。體適能訓練的技能及技術發展日新月異，為緊貼運動科研及潮流體適能的資訊，引入嶄新的訓練技能及技術，擴闊現職體適能教練的視野及提升教練於行業內的持續競爭能力，本系列旨在培訓現職體適能教練善用有別於傳統的體適能訓練技能及技術，深化及提升服務對象的訓練成效。

### 內容：

此系列主要探討及學習有別於傳統的體適能訓練技能及技術，透過理論、實踐及實際的教學練習，培育現職體適能教練運用綜合的體能訓練方法，增加現有健體課堂或服務的多元性及吸引力。系列內的學科包括：

#### 1. 健身球及橡筋帶指導員訓練 (四節共十二小時)

**簡介：**健身球及橡筋帶運動都是一些能有效改善健康及體適能狀況的運動模式。我們深信體適能教練如果能夠認識及學習健身球及橡筋帶的應用及指導技巧，將能夠輔助傳統體適能訓練(包括器械健體及健體舞訓練)的成效，優化健體課堂及服務的多元性及吸引力。本課程的宗旨乃培訓合資格的健身球及橡筋帶指導員，指導一般市民安全及有效地運用健身球及橡筋帶進行體能訓練。

**內容：**健身球及橡筋帶運動基礎理論、健身球伸展運動、健身球練力運動、私人化的健身球運動訓練、橡筋帶及彈力圈運動及團體性訓練

**參加資格：**已取得本會導師資歷之教練 **資歷資歷認證：**筆試及實習試

#### 2. 初級普拉提運動(Mat Work)指導員訓練 (四節共十二小時)

**簡介：**普拉提運動都是一些能有效改善健康及體適能狀況的運動模式。我們深信體適能教練如果能夠認識及學習普拉提運動的應用及指導技巧，將能夠輔助傳統體適能訓練(包括器械健體及健體舞訓練)的成效，優化健體課堂及服務的多元性及吸引力。本課程的宗旨乃培訓合資格的普拉提運動指導員，指導一般市民安全及有效地運用普拉提運動(Mat Work)進行體能訓練。

**內容：**普拉提運動基礎理論、普拉提運動(Mat Work)、私人化的普拉提運動訓練及團體性的普拉提運動訓練要領

**參加資格：**已取得本會導師資歷之教練 **資歷認證：**筆試及實習試

#### 3. 水中太極運動指導員訓練 [與香港復康會適健中心合辦] (四節共十二小時)

**簡介：**水中太極是一種揉合水療與鬆弛的運動，透過深和慢的呼吸、腰部的轉動，配合手部與腳部動作的協調，示範出一套完整的動作。與中國傳統太極的精神、輕鬆柔和、連貫均勻、圓滑自然和協調完整的概念，一脈相承有效地達致養生和全身運動的效果。本課程的宗旨乃培訓合資格的水中太極指導員，指導一般市民，尤其長者或一些不適合參與劇烈運動之長期病患人士。

**內容：**水中太極運動基礎理論、水中太極的招式、水中太極在社區層面的應用及課堂編排及教學技巧

**參加資格：**已取得本會水中健體導師證書之教練

**資歷認證：**筆試及實習試 **負責導師：**香港復康會適健中心物理治療師團隊

#### 4. 綜合性運動按摩應用訓練 (四節共十二小時)

**簡介：**按摩始於接觸(touch)，於西方醫學中，運動按摩屬於物理治療學中手法治療的一個範疇。醫學之父希波克拉提斯(Hippocrates)早在公元前五世紀描述按摩在治療上的重要性，他認為按摩是健康的齒輪(wheel of health essentials)，亦作為治療之用(therapeutic intervention)。近年來，運動按摩也被普遍地應用，作為賽前提昇運動員表現及賽後消除疲勞、恢復體力之用。本港不少大型體育賽事也有運動按摩服務。香港體育學院的運動醫學部除了設有西醫、中醫及骨科診治、物理治療、康復訓練等服務外，更設有運動按摩服務，為精英運動員提供醫療支援。

**內容：**本課程從科學論證的角度，分析運動按摩對身心系統所產生的實際功效，並系統地闡述運動按摩的應用守則及實施方案。課程將重點傳授六種基本及常用的運動按摩手法及技巧，包括撫(effleurage)、摩(friction)、揉(kneading)、震(vibration)、敲(percussion)及壓(compression)。完成課程後，學員將懂得綜合性運動按摩技巧，應用於人體不同部位及骨骼肌群。適合體育教師、運動員及各類運動教練報讀。

**參加資格：**已取得本會導師資歷之教練，曾參與「基礎運動按摩(Introduction to Sports Massage)」延續教育工作坊者，可獲優先考慮。

**資歷認證：**課堂習作及實習試 **負責導師：**註冊物理治療師

# Continuing Education Symposiums 延續教育工作坊



### 5. 槓啞鈴(Free Weight) 指導員訓練 (六節共十八小時)

**簡介：**個人化健體服務是講求多元化訓練以滿足顧客之需要，而槓啞鈴訓練在市場上則更為普及。槓啞鈴訓練一向被喻為高技術性運動，只因其訓練動作均包含複雜的人體力學與角度運用，是一種可提升覺察力、平衡力、構想力和空間感的運動，除此以外，由於受到應激力的刺激下，促使肌肉質量、肌力及軟組織得以強化而且效果頗為顯著，透過「閉鎖式訓練」既能強化核心肌肉，又可達致功能式訓練的效果，以上種種利好因素下，健體導師無論着眼於顧客需要或是個人增值，這確是一門不可或缺的技能。

**內容：**課程共分成六個不同系列，內容圍繞對胸，腹、背、肩、腿和臀部等主要肌肉群的深入講解和訓練，學習觀察及糾正錯誤的方法等，按個別部位之訓練方法，從人體力學原理，肌肉解剖和肌肉角色參與等層面作詳細講解。此外，為了學員能循序漸進地熟習各種型的訓練體系，在實習課中要求學員按照訓練體系之實制重量進行練習及扶持。

**參加資格：**持有器械健體導師證書之教練 (課程具實務訓練內容，敬請參加者預作體能裝備，以獲得更佳學習成效)

**資歷認證：**完成六節工作坊並完成課後習作及實習試 (考試費 \$300)

**負責導師：**馮子漢先生、黃振僑先生

### 6. 姿勢評估及矯健技巧訓練 (四節共十二小時)

**簡介：**人類是直立人，可以利用雙腿直立步行，此乃人類有別於其他動物的其中一個特徵。兩足直立步行人類能夠使用雙手製作工具，改良生產方式，促進人類文明發展。可是，兩足直立卻帶來以下情形：(1)人體肌肉需要經常保持張力狀態以抵制地心吸力，相對於四足步行的動物而言，人體肌肉容易出現過勞現象；(2)人類需要時刻保持清醒，確保直立姿勢得以維持，相對於四足步行的動物，人類的腦力需求較高，頭腦容易出現緊張；(3)兩足直立令人體接觸地面的基座面積較小而重心離地較高，相對於四足步行的動物，人類需要額外的神經肌肉協作，以確保平衡及避免跌倒；(4)兩足直立解放了人類的雙手，當人類任意運用雙手進行不規則的體力操作，不均衡地增加了軀體肌肉的張力負荷，導致不同類型的骨骼肌肉問題，產生形形色色的不正常姿勢。

**內容：**課程共分成四個不同單元，主題包括 (1)正常與不正常姿勢的辨識及姿勢評估實務方法、(2)不正常姿勢的成因和姿勢與平衡的關聯、(3)姿勢的自我覺悟及徒手肌肉鍛鍊，以及 (4)使用運動器具輔助姿勢矯健。課程重點教授脊柱側彎症、脊柱後凸症(駝背)、脊椎前凸症(中空背)、搖擺背及平背等初步臨床姿勢評估方法及矯健技巧。

**參加資格：**已取得本會導師資歷之教練，曾參與「PFA 私人體適能教練證書課程」、「健身球及橡筋帶指導員訓練」及「初級普拉提(Mat Work)指導員訓練」的人士可獲優先考慮。

**資歷認證：**課堂習作及實習試 **負責導師：**馮子漢先生及鍾秀芳小姐

### 7. 拉丁健體舞指導員訓練 (六節共十八小時)

**簡介：**拉丁健體舞是一種揉合了拉丁舞及健體舞兩項元素的有氧運動，於健體舞的課堂中加入拉丁舞的舞步：啞啞啞(Cha Cha Cha)、倫巴(Rumba)、牛仔(Jive)、森巴(Samba)及鬥牛(Paso Doble)，並配合拉丁舞音樂的強勁節拍，令學員在輕鬆的氣氛下達致改善心肺功能，加強肢體協調，改善柔軟度等效果。此外，拉丁健體舞並不需要舞伴，適合個人參與，為現時受歡迎的健體舞之一。健體舞導師於課堂中加入拉丁舞元素，能優化課堂及服務的多元性及吸引力。

**內容：**課程共分成六節，內容包括：

(1)拉丁健體舞的起源與發展；

(2)拉丁健體舞的基本步及拉丁舞舞員級別(Student Teacher Grade)步法：

(a)啞啞啞(Cha Cha Cha): New York; Spot Turn; Shoulder to Shoulder; Hand to

Hand; Three Cha Cha Cha; Side Steps/ There and Back; Time Steps ,

(b)倫巴(Rumba): Cucaracha; New York; Spot Turn/ Shoulder to Shoulder;

Hand to Hand; Progressive Walk; Side Steps; Cuban Rocks ,

(c)牛仔(Jive): Fallaway Rock; Fallaway Throwaway; Link; Change of Places

Right to Left; Change of Places Left to Right; Change of Hands Behind Back;

Hip Bump(Left Shoulder Shove),

(d)森巴(Samba): Whisks; Samba Walk, Rhythm Bounce Volta Movements;

Travelling Bota Fogo Forward; Criss Cross Bota Fogo ,

(e)鬥牛(Paso Doble): Chasse to Left and Right; Drag; Displacement(also

Attack); Promenade Link(also Promenade Close);Promenade; Ecart(Fallaway

Whisk); Separation; Separation with Lady's Caping Walks ;

(3)拉丁健體舞的組合動作；

(4)拉丁健體舞綜合動作的編排及拉丁健體舞的帶領技巧。

**參加資格：**持有健體舞導師證書之教練

**資歷認證：**完成六節工作坊並完成課後習作及實習試 (考試費 \$300)

**負責導師：**張應明先生



# Continuing Education Symposiums

## 延續教育工作坊

### 資歷認證：

已持有本會各類體適能導師及測試員證書的會員及朋友，須完成該學科，並通過課程習作、筆試或實務評核。表現理想者方將獲頒相應的「健身球及橡筋帶指導員延續教育證書」、「初級普拉提運動指導員延續教育證書」、「水中太極運動指導員延續教育證書」、「綜合性運動按摩應用訓練延續教育證書」、「槓啞鈴指導員延續教育證書」、「姿勢評估及矯健技巧訓練延續教育證書」及「拉丁健體舞指導員訓練延續教育證書」。該等證書資歷被列入 PFA 專業證書架構內，是踏上更高的體適能專業領域的階梯。

上課日期/ 時間	地點	截止日期/ 費用
<b>健身球及橡筋帶指導員訓練</b> <b>Fit ball and Elastic Band Practitioner Training</b>		
<b>課程 (FBP-0102/19)</b> 2019 年 2 月 12、19、26 日及 3 月 5 日 (二) 18:45 - 21:45 *如受天雨關係而停課，課堂將延至 2019 年 3 月 12 日。	理論及實習 九龍尖沙咀 山林道 9-11 號 卓能中心 17 樓	2019 年 2 月 1 日 (五) 名額：16 人 <b>課程費用</b> 會員：\$1210 非會員：\$1340 <b>考試費用</b> \$800
<b>考試 (FBPE-0103/19)</b> 2019 年 3 月 12 日 (二) 18:45 - 21:45 *如受天雨關係而停考，考試將延至 2019 年 3 月 19 日。		
<b>導師：</b> 中國香港體適能總會委任講師馮子漢先生		

**備註：**所有有關課程、工作坊及考試消息將以電郵方式發出，請在報名表格填上電郵地址。

