

## 進階體適能訓練系列

### 簡介：

由於個人條件、環境因素及訓練目標不盡相同，要達到促進體適能的終極目標，不同人士所採用的訓練方法及模式自然有異。近年來，香港捲起了一股健體熱潮，各式各樣有別於傳統體適能鍛鍊的方法，迅速流入市場，例如普拉提、健身球、搏擊運動及各種類型的健體舞等。本會認為健體愛好者及專業的體適能教練，在掌握傳統的體適能訓練及教學方法後，有需要進深學習進階的體適能訓練方法，以及更新體適能的發展及趨勢。

### 內容：

此系列主要探討及學習進階的體適能訓練方法。系列由本會專業的教學團隊負責，當中包括醫生、物理治療師、資深的講師及教練等。課題按實際需要增減，以配合發展趨勢。曾經開辦的課題包括：

進階體適能訓練	
進階阻力器械訓練、槓啞鈴訓練及扶持技巧	搏擊運動
健身室設施管理及活動推廣	水療復康運動
體適能與詠春拳	健身球的綜合性訓練
踏板健體舞新趨勢	Boot Camp 訓練新趨勢
優質健行與步行遊戲設計	普拉提器械(Reformer)研習
TRX 懸掛式訓練研習	Keep Fit 自衛術新體驗
由淺入深的平衡力訓練法	健腦運動初探
兒童體適能遊戲	Funky Dance 健體舞初探

### 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，並於一個月內完成及提交課後習作，待取得合格分數後，累積修讀八個單元或以上，將獲頒相應的「進階體適能訓練延續教育證書」。此為本會的專業證書，持有人已被認定對體適能訓練範疇具備進階的資歷。

工作坊(編號)	舉辦日期/ 時間/ 地點	截止日期/ 費用
<b>伸展訓練溫故知新工作坊 (WS/AF/140119B)</b>		
<b>內容：</b> 2014 年是第一年舉辦「伸展訓練導師證書課程」，至今年第四屆。本會有幸每一屆也邀請得到身心伸展訓練專家——劉美珠教授來港親身主理。相信很多畢業生亦希望與劉教授一聚和再受劉教授指導。有興趣報讀的畢業生不容錯過這個難得機會。	<b>14/01/2019 (一)</b>	<b>04/01/2019 (五)</b>
<b>註：</b>	<b>14:00 – 17:00</b>	<b>(名額：20 人)</b>
<b>1.</b> 是次工作坊只限本會第一至第四屆「身心伸展訓練導師證書課程」的學員報名。	<b>九龍尖沙咀 山林道 9-11 號 卓能中心 17 樓</b>	<b>會員：\$320 非會員：\$370 資歷認證：\$150</b>
<b>2.</b> 是次工作坊只限親身報名。		
<b>3.</b> 本會將僅以電郵通知已被取錄的學員。		
<b>4.</b> 是次工作坊只限選擇 A 班或 B 班報名，如兩班均報名，恕本會只會安排入其中一班上課並不設退款。		
<b>導師：</b> 中國香港體適能總會委任講師劉美珠教授		

### \* 注意 \*

- 由 2018 年開始，所有工作坊、課程及考試的取錄狀況及消息將會以電郵方式發放通知學員。
- 學員必須出席工作坊，方可獲派課堂筆記及資歷認證 (如適用)。

\* 資歷認證必須於工作坊上課前申請並繳付費用。

\* 於本工作坊開課後恕不接受資歷認證申請。

# Continuing Education Symposiums 延續教育工作坊

