

## 體適能測試及 運動表現分析課程

Physical Fitness Assessment & Performance Analysis

CEUs 0.5  
AASFP

### 第4班

任何健身或運動員訓練計劃開展前，教練都要先了解客戶的水平才能制定安全及有效的訓練方案。是次課程以實踐學習為本，運用運動科學實證科研及原理，展示多種健康和競技體適能常用測試，當中不乏新興而極流行的測試如

**速度為本訓練**

(Velocity-Based Training, VBT) 以及

**世界頂級聯賽運動員常用的反應肌力指數**

(Reactive Strength Index) 評估，

並結合手機及平板電腦應用程式、簡易統計學及軟件應用，助你全方位分析客人的各項能力，擴闊私人訓練專業範疇，提升體育及運動教練和愛好者的分析能力！

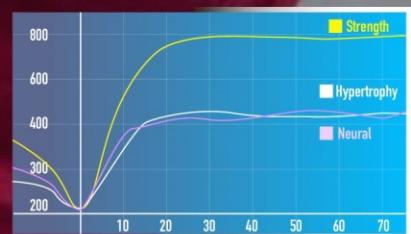
### 學習內容

多款場地為本的體適能測試  
(Field-based Testing) 方法

示範及執行多種健康及競技相關體適能測試，例如：

- 最大攝氧量，最大有氧速度
- 乳酸閾值估算及心肺訓練區鑑定
- 上肢及下肢柔韌度和一般靈活度
- 靜態及動態平衡
- 精神面貌及壓力，情緒及心理狀況
- 體脂百分比
- 反應及敏捷
- 上下肢及軀幹肌耐力
- 常用最大肌力測試及肌力估算
- 上及下肢爆發力
- 增強式(快速伸縮循環)能力
- 力學及動作速度測試

運用簡易電腦軟件及統計學，  
進行數據視覺化  
(如制作雷達圖)  
並計算各測試的可靠度和敏感度



日期：2025年2月13日 (星期四)

時間：9:00a.m - 6:00p.m.

地點：AFMC (東達中心11樓1103A室)



舊生會價：\$2,300

正價：\$2,400

25年1月23日前報名可享HK\$100優惠

團體報名(3人或以上)：**\$2,100**

導師  
**石景逸**  
Stone SHEK

THEi 運動及康樂管理社會科學學士(運動治療)  
Vegvisir Sports Therapy 創辦人  
英國註冊運動治療師  
香港精英田徑運動員體能教練及治療師  
二級神經動能療法(NKT)

導師

導師

**譚潤璋**  
Jacky TAM

The Leaper  
聯合創辦人  
NSCA CPT

2578 9877  
www.aasfp.com

AASFP  
5543 3050 aasfp@aasfp.com  
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室