

水中私人體適能教練證書 – AQPT-0125-13 Aqua Personal Trainer Course

課程簡介： 此證書課程是為所有合資格的私人教練而設，目的是提高私人教練對客人訓練上有更多變化，特別是有骨骼肌肉勞損、孕婦或一些希望透過綜合訓練來提高表現的運動員。完成課程後，你將會明白陸上及水中進行私人訓練的分別，並且學會如何使用各種水中專項訓練的器材。透過進行水中的體適能訓練，不但能增加教練員的專業知識及訓練課的含金量，並且能為教練創造更大的收入來源，特別是於私人會所工作的教練，可利用會所提供的游泳池，為客人提供多元化的私人訓練服務。

對象： 適合私人體適能教練，對有興趣進行水中運動訓練人士

課程結構： 24小時理論及實習，6小時遠程教育，9小時自習及3小時理論及實習考試

課程內容： **理論課內容：**

- 了解水中活動的特性及如何運用這些特性於訓練當中
- 明白於陸上及水中進行心肺及抗阻力訓練的不同之處
- 有關特殊客戶如何在水中進行體適能訓練
- 有關如何使用水中訓練的專項器材

一般客戶 – 由陸上訓練轉移至水中進行，對於一般健康的客戶來說是一種極佳的綜合訓練方式，並可透過專項器材來大大提高水中心肺及抗阻力訓練的功効

特殊客戶 – 利用水的特性，教練能將傳統訓練加以改良，有效為客人預防損傷，並對一些長期缺乏運動的特殊人士，孕婦，傷後剛康復或超重的人士來說是至為合適，對於一些游泳運動員，也可通過這課程來尋找不同的訓練方法來改善他們的成績及速度。

導師簡介： **MR. LEE SAU YAM, LOUIS 李修任**

註冊物理治療師（香港）、運動科學及體力活動理學碩士、游泳教師及水中健體復康導師

Louis 是一位富有教學經驗的註冊物理治療師，同時亦是游泳教師、獨木舟教練及急救導師。對運動按摩及運動治療尤其水療運動有豐富經驗及濃厚興趣。

課程學費： 舊生會員：\$5,280 正價：\$5,480

提前報名優惠政策 – 在開課三週前交費報名可享HK\$200.00優惠

*團體報名優惠(3人或以上)：HK\$4,880

日期及時間： 2025年10月2, 4, 9, 11, 23, 25, 30日, 11月1, 6日 (星期四或六)

考試日期： **理論試：**2025年11月1日 (星期六), 1:00p.m. – 1:30p.m.

實習試：2025年11月6日 (星期四), 7:00p.m.開始

上課地點： 1) AASFP課室 - 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室 (港鐵站：太古站A2出口)

2) 英皇佐治五世學校 – 香港九龍何文田天光道2號

入學要求 高級私人體適能教練證書-基礎課程或同等資格

延續學分： AASFP CEUs : 1.2

授課語言： 粵語，輔以英文

報名手續： WhatsApp: 5543 3050 / 登入www.aasfp.com / 致電 (852)2578 9877