



# Aqua Personal Trainer Certification

## 水中私人體適能教練證書課程 – AQPT-0119-11

### 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。

### 課程重點

- 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

### 客戶重點

- 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效
- 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

#### 羅慧嫻小姐 (Ms. ISABEL LAW)

運動醫學及健康科學碩士，物理治療(榮譽)學士，註冊物理治療師

Isabel是一位富有經驗的物理治療師，同時亦是AASFP客席講師。她熱愛物理治療工作，曾於澳洲及外地進修，對針灸、手法治療、水療運動、筋膜鍛鍊及淋巴水腫處理有濃厚興趣。對於治療脊椎姿勢問題及處理運動創傷復康很有心得，專長處理肌肉骨骼痛症和癌後復康。

- 入學資格** : 運動科學及體適能基礎課程或同等資格
- 獲取證書** : 學員須符合下列條件，方可獲頒發水中私人體適能教練證書：  
- 出席率達75%或以上  
- 在所有考試中達到75%或以上之成績  
- 持有效之心肺復甦證書
- 課程日期及時間** : 2019年9月5, 7, 12, 26, 28日, 10月3, 5, 10日 (每課堂3小時, 星期四 / 六)
- 課程時數** : 共43小時 (24小時理論及實習, 6小時遠程教育, 9小時自習及4小時理論及實習考試)
- 考試日期** : 理論 – 10月10日 (四) (開書形式)  
實習 – 10月17日 (四)
- 語言** : 中文
- 上課地點** : AASFP 課室及特定泳池
- 持續教育學分** : AASFP – 1.8, Hong Kong Physiotherapy Association CPD – 15
- 學費** : 會員 HK\$ 5,280 非會員 HK\$ 5,480  
提前報名優惠政策 – 在開課三周前交費報名的學員可以得到HK\$200.00優惠  
\*\*團體報名(3人或以上) : 每位HK\$4,880
- 報名** : 可親臨本學院查詢 地址:香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室-亞洲運動及體適能專業學院或可致電(852)2578 9877; 傳真(852)2508 0601; 電子郵件: aasfp@aasfp.com 或瀏覽 www.aasfp.com