

兒童及青少年體適能教練課程 CA-0226-29 v2

Children & Adolescence Fitness Instructor Course

課程簡介： 有研究發現本港兒童的體適能水平，遜色於亞洲鄰近地區，長遠可能影響兒童及青少年的整體發展。近年學校已將體能運動列為重要課程，故市場對兒童及青少年體適能教練有一定的需求。此課程除了教授兒童及青少年體適能的基礎理論外，更會學到多元化兼實用的訓練技巧，使兒童在肌耐力、平衡力、紀律性、合作性等不同範疇，均得到改善，更會教授G+A+M+E+S+S的訓練體系，讓學員能夠制定不同階段的訓練方案。適合健身教練、團體操教練及對此課程有興趣人士

對象： 體適能教練, 幼兒教育導師, Playgroup導師, 體育導師及幼兒助教

課程結構： 本課程合共34小時, 包括25小時理論及實習課, 2小時理論及實用考試, 9小時遠程教育

課程內容： 此證書課程將會包括以下內容：

- 兒童及青少年體適能基礎理論
- 兒童及青少年營養需求
- 訓練時的安全性及損傷預防
- 不同階段的訓練方案、特點、課堂安排及管理 (3至5歲的兒童、6至11歲的兒童、12至17歲的青少年)

導師簡介： **馬家衡先生 (MR. HANI MA), AASFP兒童及青少年體適能教練、幼兒活動導師**
Hani曾於一間幼兒學校任教，為該校的兼收弱能兒童進行不同的體適能訓練，效果顯著。其後主要為幼兒及青少年設計及教授不同的體適能訓練，兼任統籌及主持大型親子體適能活動。於2011年Hani更成立了**童樂活動Child's Smile**，藉「以遊戲，說愛你」培養幼兒和家長做運動的習慣，以不死板及富趣味性的遊戲來訓練學生，培訓的幼兒學校已超過200間。

管政祺先生 (MR. JACKIE KWAN), 物理治療學士(香港理工大學)、註冊物理治療師 (香港)

Jackie 是香港註冊物理治療師。他在香港獲得物理治療學士學位。同年取得亞洲運動及體適能專業學院(AASFP)之高級私人體適能教練證書，同時他也是健身球教練。現在，Jackie 在醫院擔任物理治療師和進修手法治療碩士。此外，Jackie亦有於不同運動項目提供物理治療服務，近年內所服務過的包括渣打馬拉松、毅行者、水療康復班等。除物理治療以外，他亦不忘進修其他相關專業和療法，當中包括手力療法、中醫療法、運動按摩、水療治療等。

課程學費： 舊生會員 \$5,780 非會員 \$5,980
提前報名優惠政策 – 在開課三週前交費報名的學員可以得到HK\$200.00優惠
* 團體報名優惠(3人或以上) : HK\$5,380

日期及時間： 2026年11月1, 8, 15日 (日)

11月1, 8日 : 09:00 – 19:00, 11月15日 : 09:00 – 17:00

考試日期： 理論 : 2026年11月15日 17:00-18:00 (開書形式)
實習 : 2026年11月22日 10:00開始

上課地點： AASFP 課室 – 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

延續學分： AASFP CEUs : 1.8

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