

# 長跑教練證書課程 – DRI-0225-43

## Distance Running Instructor Course

**課程簡介：** 隨住生活水平日漸提升，運動與健康已屬都市人最關注的生活元素，長跑更是一項最受大眾歡迎且普及的運動。雖然跑步是人與生俱來的技能，但要提升長跑表現，卻需要一定的訓練技巧並時刻注意訓練時的安全事項。本課程將教授長跑技巧、心肺耐力訓練方案設計、長跑理論及常見傷患處理，如膝關節勞損，通過考核後可成為長跑教練。

**對象：** 適合私人體適能教練，對長跑有興趣人士或有興趣參與長跑教育發展人士

**課程結構：** 本課程合共22小時，19小時理論及實踐課，1小時理論考試及2小時實習試

**課程內容：**  
**理論課內容：**

- 長跑及體適能理論
- 戶外跑道環境分析
- 帶氧運動實踐
- 方案設計：心肺耐力訓練
- 方案設計：肌耐力訓練 - 訓練後處理及常見傷患處理

**導師簡介：**  
**WAN sir - 澳洲三項鐵人總會(Triathlon Australia)教練**  
WAN sir是2011 IRONMAN 70.3世界錦標賽選手，亦是多項亞洲IRONMAN 70.3賽事前三甲選手。他是澳洲三項鐵人總會(Triathlon Australia)教練，曾任香港三項鐵人青年軍及地區訓練教，對長跑、單車、游泳富有豐富的教授經驗。

**MR. JACKY LEUNG (梁澤祺) - 運動專科物理治療學碩士，物理治療學(榮譽)理學士，針灸文憑，註冊物理治療師**  
Jacky是亞洲運動及體適能治療中心(AFTC)總經理及AASFP之高級講師，並為香港註冊物理治療師。他在香港理工大學取得物理治療學士學位，並於二零零五年在澳洲珀斯的科廷大學修畢運動物理治療學碩士及骨科手法治療證書。他除了取得高級私人體適能教練(AASFP)的證書外，更考獲美國運動醫學學院(ACSM)的Exercise Specialist®資格。他在廣州中山大學醫學院取得物理治療針灸文憑，亦曾修讀International Federation of Sports Medicine(FIMS)舉辦的高級隊醫培訓課程及廣州醫學院第一附屬醫院所舉辦的脊椎相關病手法治療證書課程。他曾擔任南韓斧山傷殘人士亞運會及南京傷殘人士全運會的香港隊駐隊物理治療師，於二零零七年起擔任南華足球隊的軍醫，負責駐場物理治療和各種運動創傷的處理。除此之外，由二零一二年起亦擔任雞糊欖球隊的軍醫，擁有豐富的駐場物理治療經驗。二零一一年起，他更獲邀成為健康網站HealthyD.com的專家博客，為大眾提供物理治療相關的健康資訊。他的臨床專項為運動創傷康復、關節舒整治療、運動按摩治療、運動科學及健身球應用等。

**課程學費：** 舊生會價：\$4,130 正價：\$4,280  
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\$150.00優惠  
\*團體報名優惠(3人或以上)：HK\$3,830

**日期及時間：** 2025年4月27日, 5月4, 11, 18, 25日, 6月1, 4日 (星期三/日)

**考試日期：**  
**理論試：**2025年6月12日 (星期四)，晚上7時-8時  
**實習試：**2025年6月15日 (星期日)，傍晚6時開始  
1) A部份：10公里跑 2) B部份：教練演說

**上課地點：**  
1) AASFP課室 - 香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室 (港鐵站：太古站A2出口)  
2) AFMC訓練中心 - 香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心11樓1103A室  
3) 練跑場地 - 跑馬地 / 沙田運動場

**入學要求**  
1) 持有運動科學及體適能基礎證書人仕 或 其他相關專業資格人士可進行豁免程序 (詳情請致電查詢) 或 購買 Preparation Kit (HKD600)@[包括SFF02功能解剖學+SFF05生物力學及人體活動分析]  
2) 曾參加任何10公里或以上距離比賽經驗，以確保有能力應付長跑課程內容

**延續學分：** AASFP CEUs: 1.5

**授課語言：** 粵語，輔以英文

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