

# aasfp X HKMU Advanced Personal Fitness Trainer Course 高級私人體適能教練證書 (APTMU-0126-2)

理論實踐共 24小	時間	課堂	地點	導師
8小時	第一日 JUN 27: 12:00-21:00 (六)	12:00-17:00 私人教練專用之抗阻力訓練原則及實踐 (I & II) (APTHK 03) (5小時)	AFMC	Mavis
		18:00-21:00 私人教練專用之高級訓練技巧 (I) (APTHK 04) (3小時)	Gym	Mavis
8小時	第二日 JUN 28: 10:00-19:00 (日)	10:00-12:00 私人教練專用之高級訓練技巧 (II) (APTHK 04) (2小時)	Gym	Mavis
		13:00-16:00 私人教練實踐技巧：溝通、業務推廣及商業發展 (APTHK 05) (3小時)	1603	Mavis
		16:00-19:00 鍛煉的安全性和損傷預防 (APTHK 11) (3小時)	1603	Stone
8小時	第三日 JUL 04: 10:00-19:00 (六)	10:00-13:00 營養及運動表現 (APTHK 06) (3小時)	AFMC	Marcel
		14:00-16:00 私人教練專用之抗阻力訓練及功能解剖學綜合回顧 (APTHK 13) (2小時)	AFMC	Mavis
		16:00-18:00 私人教練專用之高級訓練技巧綜合回顧 及 健身指導實務考試 (2小時)	AFMC	Mavis
		18:00-19:00 高級理論考試 (1小時)	AFMC	Mavis
實習共15小時	自行分兩日完成	香港都會大學自行安排實習, 在合資格體適能導師的監督下進行, 及完成	GYM arranged by HKMU	

備註：

1603 - (16F) 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室 (港鐵太古站A2出口)

AFMC - (11F) 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心11樓1103A室 (港鐵太古站A2出口)

Gym - (Grand Waterfall) 香港鰂魚涌康山道二號康蘭居九樓 (港鐵太古站C出口)