

Certificate in Advanced Personal Fitness Trainer – Intake 1 高級私人體適能教練證書 (專業醫護人員班) – 第 1 屆

Course Code 課程編號 : MPAPTHK-0119-1_QF (Version : 1 – updated on 28th March 2019)

Date 日期	Face-to-Face Teaching & Topic Code 面授科目及課程編號	Lecturer 導師	Time 時間	Venue 地點	Facilitated Learning & Topic Code 遠程教育科目及課程編號
Advanced Personal Fitness Trainer Component 高級私人體適能課程部份					
25/05 (Sat)	Orientation 課程定位 Health & Fitness Assessment and Program Planning – I 健康體適能評估及計劃安排 – I (APTHK 02) Exercise Safety and Prehabilitation 鍛煉的安全性和損傷預防		09:00 – 13:00 14:00 – 17:00	A A A	Advanced Functional Anatomy & Exercise Physiology for PTs, Self-Evaluation & Online Mock Test 私人教練專用之高級功能解剖學及 運動生理學, 自我評估及網上模擬
26/05 (Sun)	Principle & Practice of Resistance Training for PTs – I 私人教練專用之抗阻力訓練原則及實踐 – I (APTHK 03) Exercise Therapy in Fitness Setting 運動治療在健身場所的應用		09:00 – 12:00 13:00 – 16:00	G1 A	<u>建議完成日期 : 24/05/2019 (Fri)</u> Training Principles and Program Design, Self-Evaluation, Online Mock Test
07/06 (Fri)	Principle & Practice of Resistance Training for PTs – II 私人教練專用之抗阻力訓練原則及實踐 – II (APTHK 04) Advanced Training Skills for PTs – I 私人教練專用之高級訓練技巧 – I (APTHK 04)		09:30 – 12:30 14:00 – 17:00	G1 G1	訓練原則和方案設計, 自我評估及 網上模擬測驗 (APTHK 10) <u>建議完成日期 : 06/06/2019 (Thu)</u>
08/06 (Sat)	Nutrition & Performances 營養及運動表現 (APTHK 06) Posture Analysis and Flexibility Testing 體位分析及柔軟性測試 (APTHK 07) Exercise Prescription for Posture Deviation & Flexibility Enhancement 運動處方 : 如何糾正體位偏離及改善柔軟度 (APTHK 08)		09:00 – 12:00 13:00 – 17:00	A A	Exercise Guidelines (Special Population) For PTs 特殊人士 – 私人訓練指引, 自我評估及 網上模擬測驗 (APTHK09) <u>建議完成日期 : 08/06/2019 (Sat)</u>
09/06 (Sun)	Advanced Training Skills for PTs – II 私人教練專用之高級訓練技巧 – II (APTHK 04) Practical Skills for PTs : Communication, Marketing & Business Development 私人教練實踐技巧 : 溝通、業務推廣及商業發展 Review of Facilitated Learning Component 遠程教育科目內容回顧		09:00 – 12:00 13:00 – 16:00 16:30 – 19:30	G1 A A	<u>每課學習建議時數: 9.5 小時</u>
14/06 (Fri)	Personal Training 101 教練實戰秘訣		18:00 – 22:00	A	Online Tutorial :
16/06 (Sun)	Practical Exam. Of Advanced Training Skills 健身指導技巧實務考試 (APTHK A1) Practical Exam. Of Posture and Flexibility 體位分析及柔軟性測試實習考試 (APTHK A2)		09:00 – 13:00 10:00 – 14:00	G1 A	Advanced Personal Fitness Trainer Course Review (Theory Part) 網上導修課 :
22/06 (Sat)	APT Theory Exam. 高級理論考試 (APTHK A3)		10:00 – 12:30	A	高級私人體適能教練課程理論部分回顧 日期 : 19/06/2019 (Wed) 1800-1930

- A - 香港鯉魚涌英皇道 1065 號東達中心 16 樓 1603 室 (港鐵太古站 A2 出口)
G - (G1) Grand Waterfall - 香港鯉魚涌康山道二號康蘭居九樓 (港鐵太古站 C 出口)

Website: www.aasfp.com

香港鯉魚涌英皇道 1065 號東達中心 16 樓 1603 室
Room 1603, 16/F., Eastern Centre, 1065 King's Road,
Quarry Bay, Hong Kong
電話 Tel: (852) 2578 9877 傳真 Fax: (852) 2508 0601
電郵 E-mail: aasfp@aasfp.com

中國北京市東城區廣渠門內大街 80 號通正國際大廈 9 層 905-906 室, 郵編 100062
Room 905-906, Talent International Building, No. 80 Guangqumen Inner Avenue,
Dong Cheng District, PRC 100062
電話 Tel: (86) 10 6712 3689 傳真 Fax: (86) 10 6714 8183
電郵 E-mail: china@aasfp.com.cn