

## 線上泰拳入門

# Interactive Muay Thai Online Learning (OMTI-F-202301)

泰拳簡介：	泰拳是一項運用雙拳、雙肘、雙膝、雙腿，身體中八個部位的武術，故又稱為八臂拳術，及後發展成世界流行的擂台搏擊運動及自衛術。因為練習泰拳具備多方面的訓練成效，例如：修身減脂、增強肌耐力、心肺功能、爆發力、提升反應能力、敏捷度等等，而且互動性高，訓練過程充滿搏擊樂趣，是減壓的好方法，所以近年已經成為了非常流行的體適能訓練項目。
內容簡介：	這是全面的網上教學，可以在家中或任何地點，不需要外出就可以完成全部內容。因為能夠在任何地點任何時間經過網上自行學習，所以學習時間非常靈活及彈性。將會有系統地指引學員由淺入深自行完成全部內容，結構包括： <ul style="list-style-type: none"><li>- 理論影片-泰拳動作的理論、講解與示範。</li><li>- 溫習課堂影片：學員跟隨影片上堂，可以根據自己的需要重複溫習。</li><li>- 線上教學(Live Tutorial)-現場網上教學課堂，學員需要完成導師的課程評核與影片習作，有效改善與提昇個人的運動表現。</li></ul>
學習目標：	線上泰拳入門主要教授泰拳的入門基礎理論與動作，為將來成為專業泰拳教練作好準備
課程特點：	完成線上泰拳入門後，將獲得精煉版泰拳教練(基礎)證書課程的入學資格
適合人士：	健身教練，團體操教練及對此課程有興趣人士，參加者需具有泰拳或任何武術訓練一年或以上
時數結構：	合共9小時，包括：理論影片4.5小時，溫習課堂影片2.5小時，線上教學2小時
內容結構：	<ul style="list-style-type: none"><li>- 掌握泰拳的入門基礎理論與動作，為將來成為專業泰拳教練作好準備。</li><li>- 理論影片：<ul style="list-style-type: none"><li>- 熟悉及實踐泰拳動作，包括：實戰姿勢、步法、拳招、腿招、肘招、膝招。</li><li>- 學習泰拳的守防動作以及了解進攻，防守與反擊組合的設計技巧。</li><li>- 如何透過跳繩、連續踢腳、擊影訓練來提昇運動表現。</li><li>- 沙包的使用方法與須知事項。</li></ul></li><li>- 溫習課堂影片：<ul style="list-style-type: none"><li>- 學員跟隨影片上堂，溫習泰拳動作，每節課堂因應不同的訓練目標而設計，例如：拳招組合、腿招組合、肘膝組合等等，學員可以根據自己的需要重複溫習。</li></ul></li><li>- 線上教學：<ul style="list-style-type: none"><li>- 即Live Tutorial，現場網上教學課堂，學員需要完成導師的課程評核，及自行拍攝一段影片習作，讓導師因應其表現在網上現場指導學員，有效改善與提昇個人的運動表現。</li></ul></li></ul>
導師簡介：	<b>Master Benny YU (余曉帆師傅), 1999-2000年度56公斤散打搏擊冠軍</b> 余曉帆師傅是亞洲運動及體適能專業學院(AASFP)的泰國拳導師及Greatest Thaiboxing & Martial Arts Fitness總教練。余師傅熱愛拳術，自小接受中國傳統武術及全接觸自由搏擊訓練。其後不斷鑽研泰國拳、散打搏擊；曾奪得多屆中國傳統武術冠軍及五十六公斤散打搏擊冠軍的他，並考獲國際認可泰國拳教練、裁判及中國武術協會頒發的中國武術段位資格，為推廣武術運動而不遺餘力。在一九九二年，余師傅已經代表香港出戰國際散打賽。繼而在二千年，更成為唯一代表香港的散打搏擊運動員，遠赴越南出戰第五屆亞洲武術錦標賽，與世界各國頂尖的散打搏擊運動員競賽。從一九九二年至至今，余師傅不斷推廣及教授泰國拳，散打搏擊及中國傳統武術，十載間受其指導成長青年，不乏名聞全港之運動員。自2004年至今，更與AASFP共同將泰國拳編制成體適能證書課程。
課程費用：	舊生會員 HK\$1,300 非會員 HK\$1,350 **提前報名優惠政策 – 在開課前三星期報名的學員可以得到HK\$50優惠 團體報名(3人或以上) HK\$1,200
線上教學日期及時間：	2023年2月20日(一) – 出席同學須提早2天遞交影片習作供導師預先評核 7:00 p.m. – 9:00 p.m. (Live Tutorial)
延續學分：	AASFP CEUs : 0.2
授課語言：	粵語
報名手續：	WhatsApp: 5543 3050 / 登入 <a href="http://www.aasfp.com">www.aasfp.com</a> / 致電 (852)2578 9877