



運動按摩學證書課程

Sports Massage Certification – SMC-0226-131

課程簡介：運動按摩不但能夠舒緩運動後的疲勞，令運動員迅速回復體力，預備下一場比賽，亦能保持訓練進度，改善比賽表現。同時，賽前按摩，更有效舒緩心理壓力，減低肌肉過份緊張而出現不協調的情況，有助提升運動表現及降低運動受傷的程度。而透過系統式訓練，提升一群有志投入輔助醫護或體適能行業之人士的技術，有別一般專業美容訓練。

對象：私人體適能教練、體育教師、運動員、體育屬會幹事、職業治療師、物理治療助理、註冊護士、按摩從業員及對自我保健概念有濃厚興趣的人士

課程結構：本課程包括19.5小時的理論課、實習課及1小時的考試（實習試），學生在完成本課程後應能充分掌握運動按摩及PNF的技巧。

課程內容：此證書課程將會包括以下內容：

- 運動按摩的理論
- 運動按摩的基本手法
- 針對不同病理的運動按摩技巧
- 本體感受神經肌肉性促進法(PNF)

課程學費：舊生會價 HK\$4,780 正價 HK\$4,980

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；更可獲贈能屈能伸 1：膝關治療不求人書冊一本

* 團體報名優惠(3人或以上) : HK\$4,380

日期及時間：AASFP 課室 – 2026年3月31日, 4月14, 21, 28日, 5月5, 12日 (逢星期二)
7:00pm – 10:00pm / 10:30pm

考試日期：2026年5月19日 (星期二)

證書頒發：符合以下要求的學員將獲由亞洲運動及體適能專業學院(AASFP)頒發之證書：

- 出席率達75%或以上及在考試中獲得75%合格成績
- 必須完成4小時有關運動按摩的實習經驗

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 / 11樓1103A室

入學資格：持有高級私人體適能教練證書 - 基礎部分或同等學歷資格

延續學分：AASFP CEUs : 1.5
CPD : 15

授課語言：粵語，輔以英文