

Certificate in Foundation Sports Massage Skills (Pain Relief & Recovery) (CEF code – 41C170287)

基礎運動按摩技巧證書 (痛症舒緩及恢復) (CEF code – 41C170287)

本課程《基礎運動按摩技巧證書 (痛症舒緩及恢復)》在資歷架構下獲得認可 (資歷架構第 3 級)

This Course (Certificate in Foundation Sports Massage Skills (Pain Relief and Recovery)) is recognised under the Qualification Framework (QF Level 3)

Course Code 課程編號 : SMS (QF3)-0126-1 (version : 1 – updated on 14th October 2026)

DATE 日期	COURSE TOPIC 課程科目	TOPIC CODE 科目編號	LECTURER 導師	TIME 時間	VENUE 地點	Facilitated Learning 遠程教育科目
Module 1 單元一：						Human Anatomy & Physiology and Basic Techniques I 人體解剖學、生理學及基本按摩技巧 I <u>建議學習時數: 1.5 小時</u> <u>建議完成日期：</u> <u>23/11/2026 (Mon)</u>
24/11 (Tue)	Orientation 課程定位	SMS 01		19:00 – 22:00	A	
	Online Learning Recap 遠程教育科目內容回顧					
	Basic Massage Techniques 基本按摩技巧	SMS 02				
01/12 (Tue)	Neck Sports Massage 頸部運動按摩	SMS 03		19:00 – 22:00	A	
04/12 (Fri)	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) - Upper Limb & Lower Limb 本體感受神經肌肉性促進法 –上肢及下肢	SMS 04		19:00 – 22:00	A	
08/12 (Tue)	Back Sports Massage 背部運動按摩	SMS 05		19:00 – 22:00	A	
10/12 (Thu)	Upper Limb Sports Massage 上肢運動按摩法	SMS 06		19:00 – 22:00	A	
15/12 (Tue)	Lower Limb Sports Massage 下肢運動按摩法巧	SMS 07		19:00 – 22:00	A	
29/12 (Tue)	Module 1 Revision 單元一複習 Practical Exam. 實習考試	SMS 91		19:00 – 20:00 19:00	A	
Module 2 單元二：						
05/01 (Tue)	Contemporary Manual Techniques Introduction, 現代手法舒緩技巧簡介, Red Flags, Role and Liability, 紅旗, 角色與法律責任, Fundamentals and Application of Manual Therapy : Touch, Feel, Handhold and Positioning 手法的基本知識及應用	SMS 08		19:00 – 22:00	A	
		SMS 09				
07/01 (Thu)	Head & Cervical region 頭及頸部分 Shoulder & Thoracic region 肩及胸部分 Lumbar and Pelvic region 腰及骨盤部分	SMS 10 SMS 11 SMS 12		19:00 – 22:00	A	
12/01 (Tue)	Knee region 膝關節部分 Elbow and Wrist region 肘及手腕部分 Ankle and Foot region 踝關節及足部分	SMS 13 SMS 14 SMS 15		19:00 – 22:00	A	



2578 9877



AASFP



www.aasfp.com



5543 3050



aasfp@aasfp.com



香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室