

# 泰拳教練(基礎)證書日間課程 SMTI-F-0120-5 v2

## Muay Thai Instructor (Foundation) Certification Day Course

- 課程簡介** : 泰拳(Muay Thai)是一門運用雙拳、雙肘、雙膝、雙腿，身體中的八個部位的搏擊運動，故又稱為八臂拳術，是有著強大的攻擊力和防守力量的運動。泰拳亦是一種帶氧性、耐力性極高的運動之一，自衛術理想方式，學習泰拳對人的身心有益、健康，無論男或女都可以學習泰拳進行體適能訓練之一；另外，泰拳亦可用作提高自身防衛能力的方法。鑑於泰拳是一種力量極大及攻擊力強的運動，稍有不慎亦會造成很大傷害；因此，正確的技術鍛煉及訓練技巧是成為一位專業教練必備的資格。此課程將會教授學員各種正確的拳腳動作，應用拳靶及腳靶的正確安全動作，為未來成為專業泰拳教練作好準備。
- 課程特點** : 本課程專門為對武術運動已經有基礎認識的人士而設計。務求透過密集式訓練，令學員能夠在較短時間內全面掌握基礎泰拳教練技術。並且特別設計了自我溫習內容，學員能夠透過清晰的內容指引及短片自行安排溫習時間，能夠時間靈活有彈性地達到訓練目標
- 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
- 課程結構** : 本課程合共27小時，包括15小時實習課及考試，6小時網上自主學習及9小時自我導向練習(安排在課堂以外)
- 內容結構** :  
以實習課為主：  
- 着重基本功訓練，如拳、腿、肘、膝、步法，跳繩，糾正動作及平衡性  
- 擊影訓練，用品的認識及使用方法  
- 拳、腿互相攻防訓練應用  
- 針對學員個人技術提升，學習身為教練必備的技巧  
- 如何使用拳、腳靶引導練習者進行訓練  
- 實用工作坊: 泰拳體適能工作坊 及 泰拳技術工作坊  
- 自我導向練習
- 導師簡介** : **Master Benny YU (余曉帆師傅), 1999-2000年度56公斤散打搏擊冠軍**  
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 Thai Boxing & 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。從一九九二年到至今，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** : AASFP會員 \$3,800 非會員 \$3,950 (學費包括繫手繩一對)  
\*\*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\$150優惠
- 上課日期** : 2020年6月23, 30日, 7月7, 14, 21日 (逢星期二, 共5堂)
- 上課時間** : 10:00 a.m. – 1:00 p.m.
- 上課地點** : The Greatest Thai Boxing & Martial Arts Fitness :  
銅鑼灣波斯富街84-94號寶富大樓4樓4C室(大廈入口位於富明街, 港鐵銅鑼灣站F出口, 電話:28933617)
- 延續教育學分** : 1.2 CEUs
- 授課語言** : 雙語 (粵語及英語)
- 報名手續** : 如欲索取本課程的進一步資料，可親臨本學院查詢，地址:香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室-亞洲運動及體適能專業學院或請致電(852)2578 9877; 傳真(852)2508 0601; 電子郵件: aasfp@aasfp.com或瀏覽www.aasfp.com.