

進階體適能訓練系列

簡介：

由於個人條件、環境因素及訓練目標的不同，要達到促進體適能的終極目標，不同人士所採用的訓練方法及模式各有不同。近年來，香港捲起了一股健體熱潮，各式各樣有別於傳統體適能鍛鍊的方法，迅速流入市場，例如柏拉提、健身球、搏擊運動及各種類型的健體舞等。本會認為健體愛好者及專業的體適能教練，在掌握傳統的體適能訓練及教學方法後，有需要進深學習進階的體適能訓練方法，以及更新體適能的發展及趨勢。

內容：

此系列主要探討及學習進階的體適能訓練方法。系列由本會專業的教學團隊負責，當中包括醫生、物理治療師、資深的講師及教練等。課題按實際需要增減，以配合發展趨勢。曾經開辦的課題包括：

進階體適能訓練	
進階阻力器械訓練、槓啞鈴訓練及扶持技巧	搏擊運動
健身室設施管理及活動推廣	水療復康運動
體適能與詠春拳	健身球的綜合性訓練
踏板健體舞新趨勢	Boot Camp 訓練新趨勢
優質健行與步行遊戲設計	普拉提器械(Reformer)研習
TRX 懸掛式訓練研習	Keep Fit 自衛術新體驗
由淺入深的平衡力訓練法	健腦運動初探
兒童體適能遊戲	Funky Dance 健體舞初探

資歷認證：

已持有本會各類體適能導師及測試員證書的會員及朋友，累積修讀八個單元或以上，並於一個月內完成及提交課後習作，待取得合格分數後，將獲頒相應的「**進階體適能訓練延續教育證書**」。此為本會的專業證書，持有人已被認定對體適能訓練範疇具備進階的資歷。

工作坊(編號)	日期/ 時間/ 地點	截止日期/ 費用
長者健體訓練法新知工作坊 New Exercise Plan for Seniors Workshop (WS/AF/130719) 內容： 長者體適能課程今年達到全球十大健體趨勢中的第四位，學員可透過本工作坊加深了解不同年齡階段人士的體能狀況，學習設計適合長者的體適能活動及帶領技巧。 學習應用小型健身訓練器材 (小型健身球、水樽、膠棒...等)，安全地訓練長者的肌力、心肺耐力、關節柔軟性及平衡，減慢體能下降及肌少症等老化過程。 1. 肌力訓練 (配合小型健身訓練器材) 2. 心肺訓練 (徒手運動) 3. 柔軟性及平衡訓練 (動態、靜態) 4. 樂齡遊戲 / 應用 5. 分享及討論 導師： 中國香港體適能總會委任助理講師 蔡慧欣小姐；及 中國香港體適能總會委任講師 黃愛玲女士	2019 年 7 月 13 日 (六) 14:00 – 17:00 尖沙咀 山林道 9-11 號 卓能中心 17 樓	2019 年 6 月 28 日 (名額：20 人) 會員：\$290 非會員：\$340 資歷認證：\$150

* 注意 *

- 由 2018 年開始，所有工作坊、課程及考試的取錄狀況及消息將會以電郵方式發放通知學員。
- 學員必須出席工作坊，方可獲派課堂筆記及資歷認證 (如適用)。

* 資歷認證必須於工作坊上課前申請並繳付費用。

* 於本工作坊開課後恕不接受資歷認證申請。

延續教育工作坊 Continuing Education Symposiums 2019 年



中國香港體適能總會