

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
淺談肌筋膜舒展工作坊 Introduction to Myofascial Release Exercises Workshop (WS/AF/191222) 內容： 都市人生活節奏緊張，加上缺乏身體活動及不良的姿勢，造成肌肉繃緊及關節僵硬，容易出現頸緊膊痛或腰酸背痛等情況。肌筋膜是貫徹全身的一層緻密結締組織，近年體適能行業內掀起一股「肌筋膜舒展」熱潮。究竟什麼是肌筋膜舒展？這類型訓練方法建基於什麼原理？大家曾否體驗不同類別的肌筋膜舒展方式呢？ 本工作坊將引導參加者重新認識身體結構和關節活動，並淺談肌筋膜舒展的由來，並會帶領參加者進行不同類別的肌筋膜舒展練習，當中亦會讓參加者比較不同的肌筋膜舒展運動工具的「舒展」成效或感覺，包括小健身球、滾筒、網球、瑜伽磚、普拉提環及按摩槍等。 導師： 中國香港體適能總會委任講師 李亦愛小姐	2022 年 12 月 19 日 (一) 18:45 - 21:45 九龍尖沙咀 山林道 9-11 號 卓能中心 17 樓	2022 年 12 月 9 日 (名額：15 人) 會員：\$320 非會員：\$370 資歷認證：\$150

本會證書持有人可透過完成此 3 小時工作坊獲得 3 個延續教育學分(3CECs)

出席證書及資歷認證(如適用)將會於當日工作坊完結後由導師派發，不設補派，敬請留意及妥善保存。

備註：

- 所有有關課程、考試及工作坊消息將以電郵方式發出，報名表格上須清楚填寫電郵地址。
- 資歷認證必須於工作坊上課前完成申請及繳付費用，工作坊開課後恕不再接受逾期資歷認證申請。
- 學員必須完整出席工作坊，才可獲派工作坊筆記、出席證書及資歷認證(如適用)，均不設補派，請妥善保存。
- 如有遺失出席證書及資歷認證(如適用)並需要補發，均以「補發文件申請」程序處理，敬請留意。
- 學員需清楚及自行安排於上述列明的上課日期及時間到指定地點現場實時教學形式上課，不設轉堂、補堂、旁聽講課或網上連結補堂。
- 因要事要延後工作坊(提供證明文件)，須在上課日前七個工作天通知本會課程部同事，並須另付港幣\$50 轉班手續費，逾期恕不接受任何改動要求。
- 本會保留修訂上課/考試模式及內容編排之權利。

延續教育工作坊 2022 年 Continuing Education Symposiums

現場實體
教學模式

