

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：

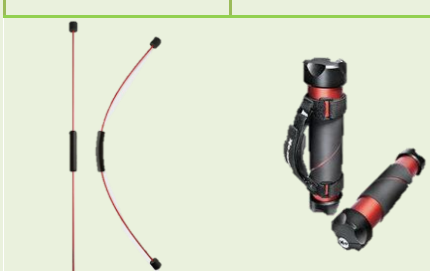
此系列主要探討及學習進階的體適能訓練方法。系列由本會專業的教學團隊負責，當中包括醫生、物理治療師、資深的講師及教練等。課題按實際需要增減，以配合發展趨勢。曾經開辦的課題包括：

| 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 |
|---|--|--|
| Flexi-Bar and XCO-Trainer 初體驗工作坊 (WS/AF/111121) 內容：健身室內，一眾人士舉起沉甸甸的啞鈴，在鏡子前大呼大叫，日復日追求「比重還要更重」的訓練工具。這情境是否似曾相識？而 Flexi-Bar 和 XCO-Trainer 可能是你其中一個可考慮的器材。Flexi-Bar 型狀幼幼長長，由德國物理治療師研發而成，物料是橡膠與玻璃纖維，棒子具震盪力和回彈力，是一支功能多樣的訓練工具。XCO-Trainer 則狀似啞鈴，透過其獨特構造，相應的運動節奏擺動能有效刺激肌肉，以站姿、坐姿、仰臥、俯仰和側臥均可進行訓練。相信走在運動鍛鍊潮流的你不會錯過這個工作坊。 導師：中國香港體適能總會助理講師 賴清濶先生 (Flexi-Bar 及 XCO-Trainer 教練) | 2021 年 11 月 11 日 (四) 18:30 - 21:30 九龍尖沙咀 山林道 9-11 號 卓能中心 17 樓 | 2021 年 10 月 29 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，不設課堂、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。

Continuing Education Symposiums 延續教育工作坊

現場實體
教學模式

