

## 體適能瑜伽教練證書課程 Fitness YOGA Instructor Certification

**課程介紹：**接受正統的瑜伽導師訓練，不但令身體更加健康，還能學會每個瑜伽動作的組織及要點。透過深入淺出的教學課程，掌握集體教學方法及指導技巧，成為國際認可之專業瑜伽導師。

**課程結構：**課程合共30小時共10堂，理論與實習並重，第10堂進行1小時理論考試及個人技巧實習試。學員另須進行5小時的教學實習，第5小時為教學實習評估。

**課程內容：**

- 瑜伽科學
- 瑜伽歷史及分類
- 瑜伽運動與肌肉放鬆及伸展
- 站式、坐式、仰臥、俯臥之瑜伽動作規範
- 呼吸吐納，音樂冥想
- 集體教學及課程組織方法



**入學資格：**學員必須完成瑜伽基礎訓練證書班 或 接受動作測試及；運動科學及體適能基礎證書課程。

**合格標準：**出席率 70%；筆試 70%；實習考試 70%；課程習作 70%。

**課程費用：**HK\$4,300 / HK\$4,200(本學院之舊學生)  
包括課本及合格後證書。

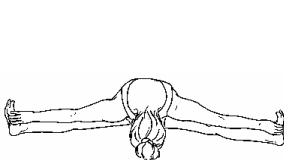
**考試費用：**HK\$400

**證書頒發：**合格的學員可獲澳洲體適能專業教練學院直接簽發合格證書

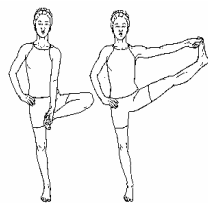
**查詢：**電話: 2393 7567 傳真: 2381 7567

**郵箱：**[admin@atfp.com.au](mailto:admin@atfp.com.au) 網站：[www.atfp.com.au](http://www.atfp.com.au)

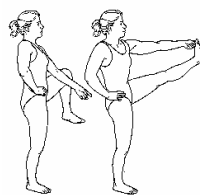
### 動作測試



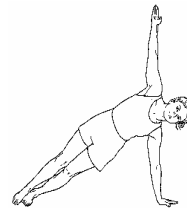
1) 大字馬



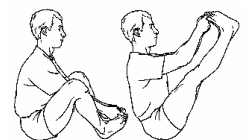
2) 單腳側平衡



3) 單腳前平衡



4) 側身平板



5) V式

6) 拜日十二式