



澳洲體適能專業教練學院

拳腿擊導師證書課程®

Kick Boxercise Trainer Certification®

課程介紹： Kickboxercise 導師課程全以實習形式進行，分析每種踢腿技術及動作要求，令學員了解正確之拳擊動作。學習 Kickboxercise 能提高健康舞導師之教學靈感、增加私人體適能教練的訓練種類、加強初學者的防衛技術。而且學習 Kickboxercise 能提高練習者的肌肉協調及平衡能力。

Kickboxercise 是將腿擊運動加入拳擊中，令此運動更有趣及多變化之餘，亦可將運動推至全身。透過有氧與無氧系統的訓練，對控制體重亦有很大的幫助。而現時流行的 Kickboxing 健康舞，就是參考其中的動作演變而成的。



課程結構： 課程合共 20 小時 (7 堂)，每堂為 3 小時，以實習課形式上堂，第 7 堂為 2 小時個人實習考試。課程完結後學員另須進行 5 小時的教學實習，第 5 小時為教學實習評估。全部粵語授課，當中輔以英文之專業名詞。

課程內容： 拳擊、腿法、跳繩、繫手帶、伸展運動、執靶方法、教學技巧等等。

合格標準： 出席率 70%；實習試 70%；課程習作 70%。

課程費用： HK\$2,700 / HK\$2,600(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 網站：www.atfp.com.au

