

# 澳洲體適能專業教練學院

## 伸展運動教練證書課程©

### Stretching Instructor Certification©

**課程介紹：**本課程主要讓學員認識肌肉的生理結構，從而減少因肌肉過緊而引起的肌肉疲勞及運動受傷的機會，對改善肌肉及關節的柔軟度有很大的幫助。

課程會分析肌肉拉傷個案，學習伸展及物理治療復康運動的應用方法，學員完成課程後能掌握正確的伸展技術及撰寫運動伸展治療訓練處方等。本課程適合體育老師、業餘運動員、熱愛運動人士及各類運動教練報讀。

**課程結構：**本課程合共 12 小時 (5 堂)，每堂 2.5 小時，課程第 5 堂為考試 2 小時。此課程以粵語授課，輔以英文之專業名詞。

**課程內容：**

1. 伸展運動基礎理論
2. 設計伸展運動之流程
3. 健體伸展運動計劃
4. 增強運動表現伸展計劃、復康伸展運動訓練

**入學資格：**學員必須持有運動科學及體適能基礎證書及相關資格。

**合格標準：**出席率 70% ；實習考試 70% ；筆試 70%

**課程費用：**HK\$1,500 / HK\$1,400(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)

