



中國香港水中健體總會

THE AQUA FITNESS ASSOCIATION OF HONGKONG CHINA

水中健體復康導師證書課程

Aqua-rehab Swimming Teacher Certificate Course ARSTC02_18

(香港中華基督教青年會及香港游泳教師總會聯合主辦)

- 前言：** 中國香港水中健體總會為一新成立之體育總會，因應業界的聲音，希望有一個平台可以共同推廣發展水中健體運動及服務有需要人士，得到 香港游泳教師總會及香港中華基督教青年會鼎力支持成立，並聯合舉辦今次課程。
- 宗旨：** 此課程在於推廣水中健體操運動，培訓有興趣人士成為「水中健體復康導師」，利用水中各項運動方法，服務各類有需要人士，長者及長期病患者，以改善學員之身體機能，提升生活素質。修畢，導師能因應個別學員的情況設計水中健體復康計劃，以科學理據及指標，調整及監控進度。
- 課程內容：** 理論課 (24 小時)
單元一：概論 (起源，現狀及發展趨勢；水中健體分類；流行水中健體課程介紹)
單元二：基礎理論 (水的特性；水中健體效用；課程安全；水中有氧運動；運動解剖及生理學；- 肌肉適能與塑型修身)
單元三：水中健體操 (水中健體操學員的裝備；學員評估；熱身及整理運動；水中健體操 78 式；音樂選材及應用；水中健體操器材；課程及教案設計；各類健體操簡介包括水中太極，水中瑜珈，水中搏擊，水中和舒)
單元四：水中復康(基礎原則；上肢問題 及 復康動作；下肢問題 及 復康動作；脊柱問題 及 復康動作)
單元五：水中健體效果監控 (健康檢查及監督；自我監督法；體質監測法)
實習課(9 小時)
水中健體操；水中復康鍛鍊；各類水中健體操鍛鍊
考試(3 小時)
- 課時：** 總課時為 36 小時(包括考試 3 小時)
- 授課語言：** 粵語輔以英語
- 上課時間：** 2018 年 5 月 15 日至 6 月 21 日(逢星期二四) 晚上 7 時至 10 時
- 上課地點：** YMCA 九龍會所(油麻地窩打老道 23 號 1/F)
- 考核：** 筆試及實習試(2018 年 6 月 28 日星期四 1900-2200)
- 證書：** 中國香港水中健體總會,香港中華基督教青年會及香港游泳教師總會共同簽發，證書有效期 5 年
- 資格：** 歡迎有興趣人士,持有效拯溺證書均可報名;如持有香港游泳教師證書或香港中華基督教青年會游泳教練證書或有水健教學經驗者優先。
- 名額：** 20 名
- 出席率：** 學員出席率必須達 90%方可參加筆試及實習試
- 費用：** \$2,500
- 截止報名：** 2018 年 4 月 28 日
- 報名辦法：** 填妥報名表後附拯溺證書副本連同支票或入數紙副本(入數紙正本自己保留於第一課繳交)寄或直接交至香港銅鑼灣禮頓道 37 號 崇蘭大廈 3 字樓 A 座香港游泳教師總會收
- 索取表格：** 可於銅鑼灣禮頓道 37 號 崇蘭大廈 3 字樓 A 座本會服務站索取；或到本會網址 www.hksta.com.hk 下載水健導師報名表格
- 繳費方式：** 以劃線支票繳付，抬頭請寫「中國香港水中健體總會有限公司」
銀行入數，東亞銀行戶口號碼: 015-153-68-00315-5 (記得取回入數紙)
- 備註：** *如因天氣問題而課程未能進行，請留意本會網頁上公佈。
*如參加者已獲取錄及已繳交相關費用，本會恕不發還。
*在合理情況下，本會保留修訂本課程的權利，而不作另行通告。
*資料不齊，恕不接受。



中國香港水中健體總會
THE AQUA FITNESS ASSOCIATION OF HONGKONG CHINA
水中健體復康導師證書課程
Aqua-rehab Swimming Teacher Certificate Course ARSTC02_18
(香港中華基督教青年會及香港游泳教師總會聯合主辦)

報名表格

姓名：(英文)_____ (中文)_____

出生日期：_____ 年齡：_____ 性別：_____

住址：_____

聯絡電話：_____ 電郵地址：_____

銀行名稱：_____ 支票號碼：_____ 入數紙：_____

*支票背面註明申請人姓名電話勿寄期票

拯溺證書：銅章/泳池救生章_____ 考取日期：_____

其他證書：_____ 屬會：_____ 考取日期：_____

其他證書：_____ 屬會：_____ 考取日期：_____

聲明：1. 本人謹此證明上述所報資料真實無訛

2. 本人一向身體健康良好參加此課程屬自願性質，期間如有任何意外本人自行負責

申請人簽名

日期

(以上所提供資料只作本會訓練班之用，資料不全恕不接受申請)

請填寫閣下之通訊地址

姓名：	姓名：
地址：	地址：