



香港中華基督教青年會 及 香港游泳教師總會聯合主辦 水中健體復康導師證書課程



Aqua-rehab Swimming Teacher Certificate Course ARSTC05_21

- 宗旨：** 推廣水中健體及復康鍛鍊運動，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，如長者、復康人士及長期病患者，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 (25 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；水中運動效果監控）
- 單元三：水中健體操（水中健體操動作及教學法；熱身及整理運動；水中健體操 80 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、下肢、脊柱、骨折、風濕科及輕度中風問題 及 復康動作）
- 實習課(8 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
- 上課：** 2021 年 5 月 30 日至 7 月 5 日 (逢星期日、一、二)
星期日 30/5, 6/6, 13/6, 20/6, 27/6
星期一 31/5, 7/6, 21/6, 28/6, 5/7(考試)
星期二 8/6, 15/6
- 時間：** 晚上 7 時至 10 時
- 上課地點：** YMCA 九龍會所(油麻地窩打老道 23 號活動樓)
- 考核：** 筆試及實習試(2021 年 7 月 5 日星期一 1900-2200)
- 證書：** 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，持有有效拯溺證書均可報名；如持有香港游泳教師證書、香港中華基督教青年會游泳教練證書、香港業餘游泳總會教練證書或有水健教學經驗者優先。
- 名額：** 25 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：** \$2,800
- 截止報名：** 2021 年 5 月 24 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「香港游泳教師總會有限公司」
銀行入數：匯豐銀行戶口 - 534-302674-838, (記得取回及保留入數紙)
- 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。



香港中華基督教青年會 及 香港游泳教師總會聯合主辦
水中健體復康導師證書課程



Aqua-rehab Swimming Teacher Certificate Course ARSTC05_21

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/泳池活動導師章 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

3. 本人清晰上課時間及 90%出席率方可參與考試要求

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：