



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 ARSTC06_23

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，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 (27 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；热身及整理運動；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，水中博擊，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 (7 小時)
 水中健體操；水中復康鍛鍊；各類水中健體操鍛鍊

課時： 總課時為 39 小時(包括考試 5 小時)

授課語言： 粵語

上課： 2023 年 4 月 14 日至 5 月 26 日 (星期五、日)

日期時間：

日期	地點	項目	理論 (小時)	實習 (小時)
14/4 (五)	九龍	水健	1900 - 2200 (3)	
16/4 (日)	烏溪沙	水健	1300 - 1600 (3)	1000 - 1200 (2) A 組 1700 - 1900 (2) B 組
23/4 (日)	烏溪沙	水健	1300 - 1600 (3)	0900 - 1200 (3) A 組 1700 - 2000 (3) B 組
28/4 (五)	九龍	水復	1900 - 2100 (2)	2100 - 2200 (1) A 組
30/4 (日)	九龍	水健 水復	1300 - 1700 (4) 1800 - 2000 (2)	2000 - 2100 (1) B 組
7/5 (日)	九龍	水健 水復	1400 - 1700 (3) 1800 - 2000 (2)	2000 - 2100 (1) A 組
14/5 (日)	九龍	水健 水復	1400 - 1700 (3) 1800 - 2000 (2)	2000 - 2100 (1) B 組
26/5 (五)	九龍	考試	1100 - 1200 (1)	1200 - 1600 (4)

上課地點： YMCA 九龍會所(九龍油麻地窩打老道 23 號活動樓) 及

YMCA 烏溪沙青年新村(新界沙田馬鞍山鞍駿街 2 號)

考核： 筆試及實習試 2023 年 5 月 26 日星期五(公眾假期) 1100 - 1600

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、中國香港游泳總會教練證書或有水健教學經驗者優先。

名額： 50 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： \$3,800

報名及截止日期： 即日起至 3 月 25 日(郵寄者以郵戳為憑)

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」

銀行入數滙豐帳號 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 ARSTC06_23
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: