

運動教練伸展實學證書課程

Certificate in Empirical Applications of Stretching

課程簡介

本會開辦運動教練伸展實學證書課程，除著重課程的實用性外，亦為配合現時運動市場上，伸展課程被視為運動訓練中相輔相成、缺一不可的事實。

課程導師專研設計了一套「健身中心客戶肌肉痛症」的伸展教材，課程除包括理論課、現場伸展手法指導及自我實習，更加入本會獨創的 Global X™ 文化，讓學員能夠針對性解決客戶痛症問題，掌握正確的伸展手法。

課程內容

- 基礎運動理論
- 肌肉生理學
- 柔軟度
- 伸展的種類
- 伸展運動處方原理
- 柔軟度測試
- 身體各肌肉的伸展

證書獲發

符合以下要求的學員將獲頒發證書：

- 出席率達 75% 或以上
- 在理論試及技術試中分別考獲合格成績
- 完成自我學習

進修階梯

畢業學員可申請報讀 GFTA 「運動教練實踐證書課程」、「運動教練培訓證書課程」，加強個人的競爭力。

課程申請資格

課程名稱	運動教練伸展實學證書課程 Certificate in Empirical Applications of Stretching
對象	青少年、現職健身中心或體適能從業員、有志投身運動教練行業的人士
資歷要求	年齡 17 歲或以上、具中五或以上教育程度或具相關體適能的經驗
導師資歷	本地或海外認可之體適能教練、資深私人教練、伸展治療師
授課語言	課程主要以中文（輔以英文）授課
開班日期	每季一班（如報名人數超過 5 個，可作團體報名，若知詳情，請與本會查詢。）
學時	導師教學及考試 25 小時 + 自我學習 50 小時，共 75 小時
名額	30 人（名額有限；報名前請與本會查詢名額空缺）
費用	HK\$ 3,500
截止日期	開課前十個工作天（GFTA 保留取消/更改有關課程日期、時間、地點、導師之權利）
上課地點	香港九龍油麻地彌敦道 494-496 號晉利商業大廈 9 樓
報名手續	參加者請填妥報名表格（報名表格可於網站下載）連同回郵信封、劃線支票（抬頭祈付環球健體運動培訓學會）寄往香港新界葵芳大連排道 182-190 號金龍工業中心四期 17 樓 K 室，環球健體運動培訓學會。
查詢	詳情可致電: 6126 5674 (彭小姐) 電子郵件: hkgfta@gmail.com 網頁: www.gfta.com.hk
退款政策	所有已開課之課程均不獲退款。所有要求退款之學員必須在開課前十個工作天以書面通知 GFTA，所有退款申請必須由課程總監批准。GFTA 將會從所退之款項中扣除港幣\$500 作為行政費用。