



本課程已納入  
教育局  
持續進修發展計劃

## 長者體適能運動教練證書課程 Senior Fitness Instructor Certificate

### 課程簡介

越來越多人關注長者的健康問題，更多研究指出合宜的運動可以有效改善長者的心肺功能；有助保持健康體重、減低跌倒的風險、舒緩生活壓力；以及改善認知能力。長者體適能運動教練必須了解長者功能性活動之範疇，熟悉長者體適能運動項目內容之指導原則及執行步驟。

### 教學目標

長者體適能運動教練能幫助長者擬定一個安全有效、度身訂造的運動處方。學員如何對長者他們的私隱性重視、保持誠懇的溝通、讓活動有趣及有效率、使長者能成功增強其日常活動之功能性，增加其照顧自己生活的自主性及獨立性，進而享有一個健康而有意義的老人生活模式。照護者能學以致用發揮對長者的專業照顧範疇。

### 課程大綱

- 長者體適能理論和行業發展概況
- 體適能教練專用功能解剖學
- 人體動作分析及核心穩定訓練入門
- 長者健康體適能評估及計劃安排
- 長者體適能教練專用運動營養學
- 長者鍛煉的安全性及損傷預防
- 長者體適能教練訓練原則及實踐
- 長者訓練原則和方案設計



**教學對象** 適合社工、安老服務工作者、長者照護者、體適能教練等人士，持有長者體適能運動證書或相關長者工作經驗人士優先

**報名地點** 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 O 座 2 樓 持續教育學院

**上課地點** 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學（確實地點將於確認開課時以手機短訊通知）

**評核** 考試包括理論和實踐，500 字以上實習報告一份（課堂完結前遞交），學員理論考試必須通過 80%。

**證書** 學員出席率達 80%或以上，及通過評核要求，可於完課後 1 個月內，向「澳洲體適能專業教練學院」申請簽發教練證書（需另付費用：港幣 1,200 元）。

**上課日期** **授課語言** 廣東話

課程編號：1901300045-0	2019 年 7 月 27 日 - 8 月 31 日	週六 14:00-17:00	總課時為 18 小時
-------------------	----------------------------	----------------	------------

**課程費用** 澳門幣 2,700 元

**收生名額** 17 人

**\* 報名注意事項 \* 報名時間：星期一至五(9:00 - 20:00)、星期六(9:00 - 13:00) [公眾假期除外]**

1. 首次報讀本院短期課程者，請先登入**網上報名系統**（網址：<https://scs.must.edu.mo/oasc/PersonalInfo.do>）或掃瞄以下的 QR Code，選擇**其他個人服務**類別，預先登記個人資料(不需上傳身份證)，填妥資料後，帶備身份證正、副本至本院辦理報名。
2. 報讀者可以現金/本票或劃線支票（抬頭請寫“澳門科技大學持續教育學院”或“SCHOOL OF CONTINUING STUDIES MACAU UNIV. OF SCIENCE AND TECHNOLOGY”）繳付學費及材料費，**現金收費上限為澳門幣/港幣 5,000 元**。
3. 所有費用一經繳交，恕不退還（本院取消開辦該課程除外）或轉讓。
4. 如課程報名人數不足，本院保留課程取消或延期的權利。



**查 詢** 電話：8796 1998 電郵：[scs@must.edu.mo](mailto:scs@must.edu.mo)

網頁：<http://www.must.edu.mo/scs/diploma-certificate-programs>

- 如欲收到本院課程資料，可發電郵至 [scs@must.edu.mo](mailto:scs@must.edu.mo) 並提供閣下之電郵地址，標題主旨為“加入通知群組”。
- 本院亦為機構/政府部門/學校提供內部培訓，按機構不同要求(主題/時間/地點)而訂定培訓內容，請與我們聯絡。