



澳門科技大學

MACAU UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

合辦機構

持續教育學院

School of Continuing Studies

國際康體專才培訓學院

本課程已納入
教育局
持續進修發展計劃

痛症伸展運動教練證書課程

Physical Pain Stretching Coaching Certificate Course

課程簡介

很多文職人員都需要長時間久坐於電腦前，加上不正確的坐姿及不斷低頭看電話，亦缺少做運動，日積月累，或多或少都會逐漸患上不同的辦公室痛症。本課程將教授各種伸展運動舒緩手法及基礎運動原理，有效改善痛症，舒緩肌肉勞損等問題，務求令學員於短時間內學懂全身肌肉伸展方法，自我舒緩及預防疼痛。

課程大綱

- 運動舒緩概論
- 常見痛症的成因
- 姿勢及肌肉健康評估
- 運動舒緩手法
- 伸展運動技巧及應用

註：1. 各學員上課時請穿著輕便運動服及帶備大毛巾。

2. 此課程只教授基礎理論知識，非註冊醫生、醫師不可提供治療服務，且完成課程後不代表具備提供衛生護理服務及醫療服務的資格。如有需要，學員可尋求專業人員協助。

教學對象 對體適能運動有認識的人士

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**）

上課日期 **授課語言** 廣東話

課程編號：1904250197-0	2019 年 11 月 16、23、30 日	週六 10:00-13:00; 14:00-17:30	總課時為 18 小時
-------------------	------------------------	--------------------------------	------------

課程費用 澳門幣 2,900 元

收生名額 20 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>）或掃描以下的 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

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 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。

