

# 專業證書 Professional Certification

## 高級體適能測試領袖證書 Physical Fitness Assessment Leader (Advanced Level) Certification

\*此課程與香港中文大學體育運動科學系合辦

目標 Objectives	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 培訓合資格的高級體適能測試領袖</li> <li>■ 指導如何針對性地評估體適能狀況</li> <li>■ 指導何以制訂較完整的訓練目標及方法</li> <li>■ 教授學員策劃、控制及舉辦不同類型體適能測試活動的方法</li> </ul>												
課程內容 Course Contents	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 測試的行政及實務安排：準備、場地、次序、器材、危急事故的處理、紀錄及終止測試指引</li> <li>■ 實地體適能測試</li> <li>■ 心肺耐力測試：危機鑑定及種類(心率、血壓及肺功能的量度；單車、跑步及步行測試、非運動性測試)</li> <li>■ 肌肉適能測試：靜態肌力測試(上臂力、背力及腿力)、不同種類的腹肌耐力測試、不同種類的上肢肌耐力測試(俯臥撐、引體上升、屈臂懸垂)</li> <li>■ 柔軟度測試：不同種類的柔軟度測試</li> <li>■ 身體肥瘦組合測試：身高及體重、體圍、生物抗拒測試、皮摺量度及其他方法</li> <li>■ 運動/技巧性測試：立定跳遠、立定跳高、衝刺跑、來回跑、平衡力及其他相關測試</li> <li>■ 不同的體適能測試組合概述：PFA體適能綜合能力評鑑計劃、學校體適能獎勵計劃、社區體質測試計劃及紀律部隊體適能測試項目</li> <li>■ 實驗室體適能測試介紹：最大攝氧量測試、水中量稱法及Bob Pod 測試</li> <li>■ 溝通及體適能輔導技巧</li> </ul>												
應試者資料 Candidate Profile	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 現職私人體適能教練 Personal Trainers and fitness instructors</li> <li>■ 體育教師 P.E. Teachers</li> <li>■ 體育、健康或運動科學大學學位的人士 People with P.E., health or exercise science related degrees</li> <li>■ 醫護人員、物理治療師及健康體適能專業人員 Medical professionals, physiotherapists and other health and fitness professionals</li> </ul>												
工作範圍 Scope of Practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 執行完整的健康體適能測試 Conduct comprehensive health-related fitness tests</li> <li>■ 籌劃及領導健康體適能測試活動 Plan and lead comprehensive health-related fitness testing activities</li> <li>■ 分析、評估健康體適能狀況及給予合適的運動建議 Analyse, evaluate health-related fitness states and give general exercise recommendations</li> </ul>												
資歷要求 Eligibility Requirements	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 持有本會「體適能測試領袖證書」/ 美國運動醫學會健康體適能專家證書 (其中一項) Possessing “Physical Fitness Assessment Leader” from PFA or ACSM Health Fitness Specialist Certificate (Either ONE)</li> <li>■ 持有本會「體適能導師證書」 Possessing “Fitness Instructor Certificate” from PFA</li> <li>■ 成人心肺復甦法證書或同等資歷 Current Adult CPR or equivalent</li> </ul>												
考試詳述 Exam Specifications	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 筆試及實習試考核 Written &amp; Practical Exam</li> <li>■ 必須於兩年內完成六小時體適能測試的社區服務 Completion of 6-hours placement within two years</li> </ul>												
課程詳述 Course Specifications	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 三十六小時理論、實習及教學課堂 36 – hour Theoretical, Practical and Teaching Lessons</li> </ul>												
PFA 體適能綜合評核 PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學員於<b>領取證書時</b>，須同時出示有效成人心肺復甦法證書或同等資歷正本、通過本會的「PFA 體適能綜合能力評核計劃」成績單正本及兩年內完成六小時體適能測試的社區服務證明文件正本 Students have to present a current Adult CPR or equivalent, a valid “PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment Scheme” result slip, and completion of 6-hours placement (within two years) certified document(s) <b>when collecting the certificate.</b></li> <li>■ 於報讀課程前出示有效之評核成績可獲優先考慮 Priority is given to those who presents valid assessment result when submitting application.</li> <li>■ 評核項目 Assessment items               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 皮摺厚度 Skinfold Measurement</li> <li>2. 漸進式來回跑測試 Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)</li> <li>3. 節奏式仰臥捲腹 Cadence Curl Up</li> <li>4. 掌上壓 Push Up</li> <li>5. 立定跳高 Vertical Jump</li> <li>6. 修改式坐前伸 Modified Sit-and-Reach</li> <li>7. 1 分鐘自我介紹 1-minute Self Introduction</li> <li>8. 跟節拍跳舞 3 分鐘</li> </ol> </li> <li>■ 評核要求之詳情請參閱本網站。 Please refer to PFA website for the details of assessment criteria.</li> </ul>												
語言 Medium of instruction	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 粵語 (按需要輔以英語) Cantonese (English as supplementary)</li> </ul>												
費用 Costs	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;"></th> <th style="width: 25%; text-align: center;">會員 Member</th> <th style="width: 25%; text-align: center;">非會員 Non-member</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">課程 + 考試 Course + Exam. (包括講義費用 Handout included)</td> <td style="text-align: center;">HK\$3,980.00</td> <td style="text-align: center;">HK\$4,230.00</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">筆試 Written Exam. Only</td> <td style="text-align: center;">HK\$540.00</td> <td style="text-align: center;">HK\$630.00</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">實習試 Practical Exam. Only</td> <td style="text-align: center;">HK\$800.00</td> <td style="text-align: center;">HK\$900.00</td> </tr> </tbody> </table>		會員 Member	非會員 Non-member	課程 + 考試 Course + Exam. (包括講義費用 Handout included)	HK\$3,980.00	HK\$4,230.00	筆試 Written Exam. Only	HK\$540.00	HK\$630.00	實習試 Practical Exam. Only	HK\$800.00	HK\$900.00
	會員 Member	非會員 Non-member											
課程 + 考試 Course + Exam. (包括講義費用 Handout included)	HK\$3,980.00	HK\$4,230.00											
筆試 Written Exam. Only	HK\$540.00	HK\$630.00											
實習試 Practical Exam. Only	HK\$800.00	HK\$900.00											
證書有效期 Validation Period	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 四年 4 years</li> </ul>												
教學團隊 Teaching Team	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 中國香港體適能總會委任講師 Appointed lecturers of Physical Fitness Association of Hong Kong, China</li> </ul>												

## 簡介：

隨著體適能的概念被廣泛地推廣，市民對健康及運動的意識與日俱增。社會大眾紛紛渴求了解自己的健康及體能狀況，所以對體適能測試服務的需求日益增加，同時對於測試員的學術水平及質素要求亦相應提高。本會所頒發有關體適能測試的證書分為兩類：第一類是以實地體適能測試為主的『體適能測試領袖（Leader）證書』；第二類是較進階的『高級體適能測試領袖證書（舊有的體適能測試員證書）』。

本課程長達三十六小時，內容著重教授各項體適能要素的測試評估方法，以及當中所牽涉的理論基礎，當中包括心肺功能，肌力及肌耐力，關節靈活度，體脂及體型之評估等。學員更需要學習如何向受試者解釋評估報告及進行初步的運動建議。課程分為九大主題：(一)體適能測試及評估進階理論 (二)心肺功能測試理論及實習、(三)肌肉適能測試理論及實習、(四)柔軟度測試理論及實習、(五)身體組合測試理論及實習、(六)運動相關體適能測試、(七)個案跟進及運動建議、(八) 不同的體適能測試組合介紹及(九)實驗室體適能測試介紹。考試合格之學員必須於成績公佈後兩年內完成 6 小時由本會安排之實習服務，方可獲頒『高級體適能測試領袖證書』。