

專業證書 Professional Certification

團體有氧運動導師證書 Group Aerobic Exercise Instructor Certification

目標 Objectives	<ul style="list-style-type: none"> ■ 培訓合資格的健體舞導師 ■ 健體舞導師應具備的運動科學知識 ■ 教授學員策劃、設計及帶領群組式有氧健體舞運動課堂的技巧 												
課程內容 Course contents	<ul style="list-style-type: none"> ■ 進階解剖及運動生理學：肌肉解剖、關節活動形態及神經肌肉連繫 ■ 體重管理：能量需求及糖/脂肪代謝 ■ 健體舞分類：低/高衝擊/踏板健康舞/流行的健體舞 ■ 基本的音樂編排、健體舞教學編排及技巧 ■ 步伐及基本動作、綜合動作 												
資歷要求 Eligibility Requirements	<ul style="list-style-type: none"> ■ 年齡十八歲或以上 Aged 18 years old or above ■ 持有本會「體適能基礎證書」 Possessing “Physical Fitness Foundation Certificate” from PFA ■ 成人心肺復甦法證書或同等資歷 Current Adult CPR or equivalent ■ 通過本會的「PFA 體適能綜合能力評核計劃」 Passing PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment from PFA 												
考試範圍 Scope of Exam	<p>筆試</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 進階解剖、運動生理學及體重管理 ■ 健體舞分類、基本的音樂編排、步伐及基本動作及綜合動作 ■ 健體舞教學編排及技巧 <p>實習試（必須完成所要求的教學實習及習作）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身及整理 ■ 有氧健體舞教學 ■ 肌肉鍛鍊教學 												
考試詳述 Exam Specifications	<ul style="list-style-type: none"> ■ 兩小時筆試(50-80 選擇題)及實習試考核 2-hour Written (50-80 multiple choice questions) & Practical Exam. 												
課程詳述 Course Specifications	<ul style="list-style-type: none"> ■ 三十九小時理論、實習及教學課堂 39 – hour Theoretical, Practical and Teaching Lessons 												
PFA 體適能綜合評核 PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment	<ul style="list-style-type: none"> ■ 學員於領取證書時，須同時出示以下兩項之有效成人心肺復甦法證書或同等資歷正本及通過本會的「PFA 體適能綜合能力評核計劃」成績單正本 Students have to present a current Adult CPR or equivalent and a valid “PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment Scheme” result slip when collecting the certificate. ■ 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. ■ 評核項目 Assessment items: <ol style="list-style-type: none"> 1. 皮摺厚度 Skinfold Measurement 2. 漸進式來回跑測試 Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) 3. 節奏式仰臥捲腹 Cadence Curl Up 4. 掌上壓 Push Up 5. 立定跳高 Vertical Jump 6. 修改式護脊坐前伸 Modified back-saver Sit-and-Reach ■ 評核要求之詳情請參閱本網站 Please refer to PFA website for the details of assessment criteria. 												
語言 Medium of instruction	<ul style="list-style-type: none"> ■ 粵語及國語（按需要輔以英語） Cantonese and Mandarin (English as supplementary) 												
費用 Costs	<table border="1" 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>課程 + 考試 Course + Exam. (包括講義費用 Handout included)</td> <td style="text-align: center;">HK\$4,200.00</td> <td style="text-align: center;">HK\$4,500.00</td> </tr> <tr> <td>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>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\$4,200.00	HK\$4,500.00	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\$4,200.00	HK\$4,500.00											
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"> ■ 四年 4 years 												
教學團隊 Teaching Team	<ul style="list-style-type: none"> ■ 中國香港體適能總會委任講師 Appointed lecturers of Physical Fitness Association of Hong Kong, China 												

*** 備註：此課程之取錄非先報先得，建議有團體有氧運動訓練經驗者報讀**