

2019 年 專業證書 Professional Certification

體適能測試領袖證書

Physical Fitness Assessment Leader Certification

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。社會大眾紛紛渴望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，同時對於測試人員的學術水平及質素要求亦相應提高。PFA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『高級體適能測試證書』。

本課程主要為修讀學員提供簡單及扼要的體適能測試知識及方法。學員更有機會獲邀請出席PFA於社區內進行的體適能測試活動，既可一展所長，亦可學以致用。



中國香港體適能總會

目標	課程內容
<ul style="list-style-type: none"> ■ 培訓合資格的體適能測試領袖 ■ 教授學員有關體適能測試的基礎理論 ■ 教授體適能測試的方法 ■ 指導學員組織各類型體適能測試活動 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 健康體適能概念：健康體適能五大元素 ■ 體適能測試及評估基礎理論：功能、分類、程序、紀錄及終止測試指引 ■ 心肺功能測試：靜態心跳率/血壓、三分鐘踏台階測試、一哩步行測試、12分鐘耐力跑測試及十五米漸進式心肺耐力測試 ■ 肌力及肌耐力測試：手握力測試、仰臥起坐測試及掌上壓測試 ■ 柔軟度測試：坐體前伸測試及YMCA坐體前伸測試 ■ 身體肥瘦組合測試：體重質量指數、腰圍量度、皮摺測量、生物電子抗阻分析
語言：粵語 (按需要輔以英語)	

應試者資料 Candidate Profile

- 高中/大專學生 Students of Secondary Colleges and Tertiary Institutes
- 體育教師 及 各類運動專項教練 P.E. Teachers & Sports Coaches
- 現職運動/康樂管理及體適能/健體中心從業員 Individuals working in the field of sport / recreational management and fitness industry
- 社福機構及健康服務單位員工 Individuals working in non-government organizations and healthcare service units
- 有志投身體適能行業的人士 Individuals targeting to develop career in fitness industry
- 有志透過體適能活動推廣健康的人士 Individuals targeting to promote health concepts through fitness activities

工作範圍 Scope of Practice

- 執行基本的健康體適能測試 Conduct basic health-related fitness tests
- 籌劃基本的健康體適能測試活動 Plan basic health-related fitness testing activities

資歷要求 Eligibility Requirement

- 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

考試詳述 Exam Specifications

- 筆試及實習試考核 Written & Practical Exam.
- 必須兩年內完成六小時體適能測試的社會服務 6 hours of Fitness Testing Service is required.

課程詳述 Course Specifications

- 十八小時理論及實習課堂(包括考試) 18 – hour Lectures & Practices (Including Examinations)

費用 Costs

	會員 Member	非會員 Non-member
課程 + 考試 Course + Exam. (包括講義費用 Handout included)	HK\$1,450.00	HK\$1,800.00
筆試 Written Exam. Only	HK\$130.00	HK\$250.00
實習試 Practical Exam. Only	HK\$540.00	HK\$630.00

課本 Study Material

- 體適能導師綜合理論
中國香港體適能總會出版 香港 2017年
[售價：\$250(會員)；\$280(非會員)] (需自行購買)
- 實用體適能測試與評估
許世全教授著 香港 2015年
[售價：\$160(會員)；\$180(非會員)] (需自行購買)

證書有效期 Validation Period

- 永久 Permanent

教學團隊 Teaching Team

- 中國香港體適能總會委任講師
Appointed lecturers of Physical Fitness Association of Hong Kong, China

2018 年 專業證書 Professional Certification

體適能測試領袖證書

Physical Fitness Assessment Leader Certification

課程 Course

課程編號 Course Code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Time	星期 Week	截止(名額 24) Deadline (Quota:24)
PFAL-63/19	11、18、25/1、 1、15/2/2019	14:30 - 17:30	五 Fri	21/12/2018
*如受天雨影響而停課，課堂將會順延或調動至 22/2/2019 補堂。				

地點：九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓 (理論及實習)

Venue: 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon
(Theory & Practicum)

考試 Exam

考期編號 Exam Code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Time	星期 Week	截止(名額 30) Deadline (Quota:30)
筆試 Written Exam PFALWE-0102/19	15/2/2019	16:30 - 17:30	五 Fri	25/1/2019
	*如受天雨影響而停考，考試將會順延或調動至 22/2/2018 補考。			
實習試 Practical Exam PFALPE-0102/19	22/2/2019	14:30 - 18:30	五 Fri	25/1/2019
	*如受天雨影響而停考，考試將會順延或調動至 1/3/2019 補考。			

地點(筆試及實習試)：九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓

Venue (Written & Practical Exam): 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon

備註: *所有有關課程及工作坊消息將由電郵方式發出，請在報名表格上清楚填寫電郵地址



中國香港體適能總會

電話 Tel : 2838-9594 電郵 Email : info@hkpfa.org.hk 網址 Website : www.hkpfa.org.hk