

2019 年

專業證書 Professional Certification

體適能基礎證書

Physical Fitness

Foundation Certification

簡介：

本課程乃 PFA 所舉辦的各類型導師、測試領袖及私人教練證書等課程的基礎。(各類型導師、測試領袖及私人教練證書課程將會刪略基礎理論部份，所以凡欲修讀該等課程，必須先具備『體適能基礎證書』資格)。經過科學驗證，恆常的運動習慣被確認為健康及優質生活的重要元素。適量的體力活動，有效降低患上心血管疾病、高血壓、糖尿病、肥胖症、骨質疏鬆症及某些癌症的機會。隨著越來越多人參與運動，實在有需要仔細了解正確的體適能觀念及安全進行運動訓練的方法。

| 目標 | 課程內容 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 教育有關體適能的基本概念及訓練原理 為準備報讀各項體適能領袖、導師及測試員課程的人士，提供基礎的運動科學知識 讓愛好運動者了解運動與健康的關係 | <ul style="list-style-type: none"> 體適能、健康及身心康盛的基本概念；壓力處理及鬆弛技巧介紹； 基礎運動科學：解剖學及人體各系統運作 運動生理學：能量系統及與運動相關的生理反應 心肺耐力的訓練原則 身體肥瘦組合與體重控制 營養與健康 肌肉適能及柔軟度的訓練原則 運動安全守則、運動創傷處理及體適能測試介紹 |

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
- 現職運動/康樂管理及體適能/健身中心從業員 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
- 愛好運動的各行業人士 Individuals who are interested in sports and exercise

資歷要求 Eligibility Requirements

- 年齡十七歲或以上 Aged 17 years old or above
- 具中五或以上教育程度或具相關體適能的經驗 With Form Five or above Education Level or equivalent experience in physical fitness

考試詳述 Exam Specifications

- 兩小時；100 條選擇題
Duration: 2 hours; # of Questions: 100

課程詳述 Course Specifications

- 二十四小時理論課堂
24-hour Lectures

費用 Costs

| | 會員 Member | 非會員 Non-member |
|--|-------------|----------------|
| 只報課程 Course Only (已包括教科書費用 Textbook included) | HK\$1350.00 | HK\$1600.00 |
| 課程 + 考試 Course + Exam. (已包括教科書費用 Textbook included) | HK\$1600.00 | HK\$1800.00 |

課本 Study Materials

- 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)]

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



中國香港體適能總會

2019 年

專業證書 Professional Certification

體適能基礎證書

Physical Fitness Foundation Certification

體適能基礎證書

考試

Exam

| 課程編號 Course code | 日期 Date (DD/MM/YYYY) | 時間 Time | 星期 Week | 截止(名額 35) Deadline (Quota:35) |
|---|-------------------------------------|---------------|----------------|-------------------------------------|
| PFF-364/19 | 2、7、9、14、16、21、 23、28/1/2019 | 18:45 – 21:45 | 一、三 Mon、Wed | 14/12/2018 |
| | *如受天雨影響而停課，課堂將會順延或調動至 30/1/2019 補堂。 | | | |
| 地點：九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓 Venue: 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon | | | | |

| 考試編號 Exam code | 日期 Date (DD/MM/YYYY) | 時間 Time | 星期 Week | 截止(名額 40) Deadline (Quota:40) |
|---------------------|-------------------------------------|---------------|------------|-------------------------------------|
| PFFE-0101/19 | 30/1/2019 | 19:00 – 21:00 | 三 Wed | 14/12/2018 |
| | *如受天雨影響而停考，考試將會順延或調動至 13/2/2019 補考。 | | | |

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
如要更改考試日期, 須另付港幣\$50 考試改期手續費
因要事要延後課程(提供證明文件), 須在上課日前七個工作天通知本會課程部同事, 並須另付港幣\$250 轉班手續費, 其後恕不接受改動要求



中國香港體適能總會