

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

- 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

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
- 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

#### 費用 Costs

	會員 Member	非會員 Non-member
考試 Exam. Only	HK\$540.00	HK\$630.00

#### 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



中國香港體適能總會

2019 年

# 專業證書 Professional Certification

體適能基礎證書

公開考試

Open Exam

考試編號 Exam code	日期 Date (DD/MM/YYYY)	時間 Time	星期 Week	截止(名額 35) Deadline (Quota:35)
PFFE-0301/19	15/1/2019	14:30-16:30	二 Tue	4/1/2019
	*如受天雨影響而停考，考試將會順延或調動至 22/1/2019 補考。			
PFFE-0103/19	19/3/2019	14:30-16:30	二 Tue	8/3/2019
	*如受天雨影響而停考，考試將會順延或調動至 26/3/2019 補考。			

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

備註: \* 所有有關課程、工作坊及考試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

電話 Tel : 2838-9594 電郵 Email : [info@hkpfa.org.hk](mailto:info@hkpfa.org.hk) 網址 Website : [www.hkpfa.org.hk](http://www.hkpfa.org.hk)



中國香港體適能總會