

2021 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。

本會將因應任何特殊情況而改變或調整考試模式及內容編排。

本會將適時以電郵形成通知學員，敬請在申請表上清楚填寫電郵地址。



中國香港體適能總會

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

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

2021 年

專業證書 Professional Certification

體適能基礎證書

公開考試

Open Exam

本會將因應任何特殊情況而改變或調整考試模式及內容編排。
本會將適時以電郵形式通知學員，敬請在申請表上清楚填寫電郵地址。



中國香港體適能總會

考試編號 Exam code	日期 Date (DD/MM/YYYY)	時間 Time	星期 Week	截止(名額 20) Deadline (Quota:20)
PFFOE-0309/21	27/9/2021	10:30-12:30	一 Mon	20/9/2021
	*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將會順延或調動至 29/9/2021(三)補考或另作安排。			
PFFOE-0110/21	7/10/2021	14:00-16:00	四 Thur	24/9/2021
	*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將會順延或調動至 12/10/2021(二)補考或另作安排。			
PFFOE-0210/21	22/10/2021	10:30-12:30	五 Fri	8/10/2021
	*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將會順延或調動至 26/10/2021(二)補考或另作安排。			
PFFOE-0112/21	2/12/2021	17:30-19:30	四 Thur	19/11/2021
	*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將會順延或調動至 9/12/2021(四)補考或另作安排。			
PFFOE-0212/21	2/12/2021	19:45-21:45	四 Thur	19/11/2021
	*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將會順延或調動至 9/12/2021(四)補考或另作安排。			

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、考試及工作坊消息將以電郵方式發出，請在報名表格上清楚填寫電郵地址。
- 因要事要延後考試（提供證明文件）或要更改其他考試日期，須在上課日前七個工作天通知本會課程部同事，並須填寫表格另付港幣\$50轉班手續費，其後恕不接受改動要求。
- 本會保留修訂考試模式及內容編排之權利。