

2019 年 專業證書 Professional Certification

器械健體導師證書 Resistance Training Instructor Certification

目標	課程內容
<ul style="list-style-type: none"> ■ 培訓合資格的器械健體導師 ■ 提供器械健體導師應具備的運動科學知識 ■ 教授學員有關器械健體運動的基礎理論 ■ 指導學員使用健體器械的正確方法 ■ 教授學員策劃、設計及帶領器械健體班的技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 進階解剖及運動生理學：肌肉解剖、肌絲滑動學說及神經肌肉聯繫 ■ 基礎運動營養學：糖及脂肪代謝、蛋白質攝取及強力營養補劑 ■ 肌肉圍度量度、肌力及肌耐力測試 ■ 肌肉適能的不同的訓練原則及方法 ■ 伸展運動、有氧器械、重量訓練器械及槓/啞鈴的使用及教學法 ■ 器械健體班的策劃、組織及教學方法
考試範圍	
<ul style="list-style-type: none"> ■ 「PFA 體適能綜合能力評核計劃」評核項目 “PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment Scheme” 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. 修改式坐前伸 Modified Sit-and-Reach: ■ 學員需於領取證書時出示有效之評核成績 Students have to present valid assessment result <u>when collecting certification.</u> ■ 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. 	
筆試： <ul style="list-style-type: none"> ■ 進階解剖及運動生理學 (20%) ■ 基礎運動營養學 (10%) ■ 肌肉圍度量度、肌力及肌耐力測試、肌肉適能的不同的訓練原則及方法 (30%) ■ 伸展運動、有氧器械、重量訓練器械及槓/啞鈴的使用及教學法 (20%) ■ 器械健體班的策劃、組織及教學方法(20%) 	實習試： <ul style="list-style-type: none"> ■ 有氧器械教學 (30%) ■ 重量訓練器械教學(30%) ■ 槓/啞鈴及其他肌肉鍛鍊方法教學 (40%) <p>必須完成所要求的教學實習及習作</p>
語言：粵語 (按需要輔以英語)	

學員需於領取證書時，同時出示以下兩項之有效正本：

- **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**

應試者資料 Candidate Profile

- 大專畢業生 Graduates of Tertiary Institutes
- 修讀體育、健康或運動科學大學學位的學生 Students studying P.E., health or exercise science related degrees
- 體育教師 P.E. Teachers
- 各類運動專項教練 Sports Coaches
- 醫護人員、物理治療師及健康體適能專業人員 Medical professionals, physiotherapists and other health and fitness professionals
- 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

工作環境 Typical Work Environment

- 康樂及文化事務署、非政府機構、學校、社區中心、會所、健體中心及體能訓練部門
L.C.S.D., Non-Government Organizations, Schools, Community settings, Club Houses, Fitness Centres and Physical Training Sections

工作範圍 Scope of Practice

- 執行初步健康危險因素鑑別 Conduct risk factor stratification
- 指導健康社群進行器械健體運動 Instruct healthy populations to do fitness exercise in fitness room settings
- 設計及帶領群組形式的器械健體班組 Competence in program design and operation of group resistance training classes

資歷要求 Eligibility Requirements

- 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

學員需於領取證書時出示有效正本之：

- 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

考試詳述 Exam Specifications

- 兩小時筆試(100 選擇題)及實習試考核 2-hour Written (100 multiple choice questions) & Practical Exam.



2019 年

專業證書 Professional Certification

器械健體導師證書 Resistance Training Instructor Certification

課程詳述 Course Specifications

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\$3,750.00	HK\$4,000.00
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

四年 4 years

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

課程 Course

課程編號 Course code	日期 Date (DD/MM/YYYY)	時間 Date	星期 Week	截止(名額 20) Deadline (Quota:20)
RTI-98/19	16 ^{AP} 、23 ^M /2， 2 ^M 、9 ^M 、16 ^{AP} 、23 ^{AP} 、30 ^P /3， 6 ^M 、13 ^M /4/2019	M: 09:00 - 12:00 A: 10:00 - 13:00 P: 14:00 - 17:00	六 Sat	1/2/2019

*如受天雨影響而停課，課堂將會順延或調動。

地點(理論)：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓 PFA 辦事處

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

地點(實習)：九龍海輝道 11 號奧海城 2 樓 Action Waterfall

Venue(Practicum): 2/F Olympian City 1, 11 Hoi Fai Road, Kowloon, Hong Kong

**** 請於報名前確認上課日期及時間 ****

所有報讀此課程之學員一經報名後
請按照課程編號之日期及時間上課，均不得自行更改或調動。
課程之相關安排將會由本會作最後決定，不得異議。

公開考試 Open Exam

考期編號 Exam code	日期 Date (DD/MM/YYYY)	時間 Date	星期 Week	截止(名額 30) Deadline (Quota:30)
筆試 RTIWE-0104/19	27/4/2019	10:30 - 12:30	六 Sat	4/4/2019
實習試 RTIPE-0105/19	4/5/2019	09:00 - 13:00	六 Sat	

*如受天雨影響而停課，筆試將會順延至 4/5/2019；實習試將會順延至 11/5/2019。

地點(筆試)：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓 PFA 辦事處

Venue (Written Exam):

17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon

地點(實習試)：九龍海輝道 11 號奧海城 2 樓 Action Waterfall

Venue(Practical Exam): 2/F Olympian City 1, 11 Hoi Fai Road, Kowloon, Hong Kong

***鳴謝 Action Waterfall 支援場地

