

# 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"> <li>■ 培訓合資格的器械健體導師</li> <li>■ 提供器械健體導師應具備的運動科學知識</li> <li>■ 教授學員有關器械健體運動的基礎理論</li> <li>■ 指導學員使用健體器械的正確方法</li> <li>■ 教授學員策劃、設計及帶領器械健體班的技巧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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</li> <li>■ 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</li> <li>■ 肌肉圍度量度、肌力及肌耐力測試</li> <li>■ 肌肉適能的不同的訓練原則及方法</li> <li>■ 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</li> <li>■ 器械健體班的策劃、組織及教學方法</li> </ul>
考試範圍	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 「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"> <li>1. 皮摺厚度 Skinfold Measurement</li> <li>2. 漸進式來回跑測試 Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)</li> <li>3. 節奏式仰臥捲腹 Cadence Curl Up</li> <li>4. 掌上壓 Push Up</li> <li>5. 立定跳高 Vertical Jump</li> <li>6. 修改式坐前伸 Modified Sit-and-Reach:</li> </ol> </li> <li>■ 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></li> <li>■ 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.</li> </ul>	
<b>筆試：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 進階解剖及運動生理學 (20%)</li> <li>■ 基礎運動營養學 (10%)</li> <li>■ 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%)</li> <li>■ 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%)</li> <li>■ 器械健體班的策劃、組織及教學方法(20%)</li> </ul>	<b>實習試：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 有氧器械教學 (30%)</li> <li>■ 重量訓練器械教學(30%)</li> <li>■ 槓/啞鈴及其他肌肉鍛鍊方法教學 (40%)</li> </ul> <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-99/19	16 <sup>AP</sup> 、26 <sup>M</sup> /2， 5 <sup>M</sup> 、12 <sup>M</sup> 、16 <sup>AP</sup> 、23 <sup>AP</sup> 、30 <sup>P</sup> /3， 9 <sup>M</sup> 、16 <sup>M</sup> /4/2019	M: 09:00 - 12:00 A: 10:00 - 13:00 P: 14:00 - 17:00	二 Tue 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-0204/19	23/4/2019	10:30 - 12:30	二 Tue	4/4/2019
實習試 RTIPE-0104/19	30/4/2019	09:00 - 13:00	二 Tue	

\*如受天雨影響而停課，筆試將會順延至 30/4/2019；實習試將會順延至 7/5/2019。

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