

2021

# 專業證書 Professional Certification

**現場實體  
教學模式**

課程及考試時間可查看下頁

## 長者健體導師證書 Elderly Fitness Instructor Certification

簡介：

香港正面對著人口衰老的問題。研究指出本港 60 歲以上的人口，將由 2003 年 80 萬增加至 2033 年的 220 萬，即等於由全港人口的 11.7% 增加至 26.7%。人口老化將會為社會的醫療及安老服務帶來沉重的負擔。很多醫學及運動科學研究指出，適量的體力活動及健康的生活方式可有效延緩因衰老帶來的負面影響。

本課程的宗旨乃培訓合資格的長者健體導師，指導高齡人士正確進行強身健體活動。本會期望透過理論及實習課堂，剖析高齡人士的心理和生理特徵，並教授有關長者健體導師應具備的運動科學知識及理論。此外，課程亦會重點教授適合高齡人士進行的徒手體操及健體運動方法，並指導學員正確進行體能及健康測試等。平衡力訓練亦是本課程的重點之一。還有，課程亦教授學員策劃、設計及帶領長者健體班的技巧。

學員完成長者健體導師證書課程，再通過筆試及實習試的評核，便會獲頒中國香港體適能總會所發的「長者健體導師證書」，有效期為四年。本會的證書得到本地各大公營或私營機構的認可，包括康樂及文化事務署及政府各大紀律部門。故此，報讀本課程是投身健體專業之正確之選。



目標	課程內容
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 培訓合資格的長者健體導師</li> <li>■ 認識高齡人士的心理和生理特徵</li> <li>■ 教授健康老化的概念</li> <li>■ 教授適合高齡人士進行的徒手體操及健體運動方法</li> <li>■ 教授學員策劃、設計及帶領長者健體班的技巧</li> <li>■ 建立教授長者健體班的信心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 健康老化概念：老化的生理及心理進程</li> <li>■ 長者溝通及指導技巧</li> <li>■ 健體班的策劃、設計及教學方法</li> <li>■ 徒手體操及健體運動方法 (站立式有氧運動、坐式有氧運動、橡筋帶運動、啞鈴和器械健體運動)</li> <li>■ 基本臨床老人病學</li> <li>■ 長者跌倒問題</li> <li>■ 長者的營養學</li> <li>■ 安老服務及社區資源</li> </ul>

### 應試者資料 Candidate Profile

- 現職器械健體及健體舞教練 Resistance Training / Aerobic Dance Instructors
- 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
- 社福機構及健康服務單位員工 Individuals working in non-government organizations and healthcare service units

### 工作環境 Typical Work Environment

- 康樂及文化事務署、非政府機構及社區中心 L.C.S.D., Non-Government Organizations and Community Settings

### 工作範圍 Scope of Practice

- 執行初步健康危險因素鑑別 Conduct risk factor stratification
- 指導長者進行健體運動 Instruct senior populations to do fitness exercise
- 設計及帶領群組形式的長者健體班組 Program design and operation of group elderly fitness classes
- 評估長者體適能狀態及建立運動處方 Fitness testing and comprehensive exercise prescription in elderly populations

### 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
- 學員須於領取證書時出示成人心肺復甦法證書或同等資歷和有效之「PFA 體適能綜合能力評核」成績單正本  
Students have to present a current Adult CPR or equivalent and a valid "PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment Scheme" result slip when collecting the certificate.
- 「PFA 體適能綜合能力評核計劃」，詳情請瀏覽本會網頁。Please visit our website for more information of "PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment Scheme".

**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**

### 考試詳述 Exam Specifications

- 兩小時筆試(60-80 選擇題)及實習試考核 2-hour Written (60-80 multiple choice questions) & Practical Exam.
- 必須完成本會所要求的教學實習及習作 Completion of Practicum and homework

### 課程詳述 Course Specifications

- 理論、實習及教學課堂 Theoretical, Practical and fieldwork Practicum

### 費用 Costs

\*\*\*如報讀此課程者，必須同時報考筆試或實習試\*\*\*

	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
**如報讀「課程 + 考試」者，必須同時報考筆試或實習試**		
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

2021 年

# 專業證書 Professional Certification

長者健體導師證書  
Elderly Fitness  
Instructor  
Certification

**現場實體  
教學模式**

此課程以理論及實習課模式上課。  
本會將因應任何特殊情況而改變或  
調整上課/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。

長者健體導師證書  
考試  
Exam



## 課程 Course

課程編號 Course code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Time	星期 Week	截止報名日期 (名額 20) Deadline (Quota:20)
EFI-36/21	24/6, 8、15、22、29/7 5、12、14、19、26/8, 2、9/9/2021	19:00 – 22:00	四 Thu 六 Sat	15/6/2021

\*如受公眾事故或天雨影響而停課，課堂將會順延至 2021 年 9 月 16 日同時段，或另作安排。

地點：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓中國香港體適能總會  
17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon  
藍田復康徑 7 號地下香港復康會藍田綜合中心 17 室適健中心健身區  
Rm17 Gym Room, G/F, HKSR, Lam Tin Complex, 7 Rehab Path, Lam Tin, Kowloon, HK

\*\*本課程包括兩小時的實習 (Fieldwork Practicum) 要求，學員必須完成有關實習安排方合資格領取證書。如未能完成本課程之實習安排，將不會另行安排其他實習時間\*\*

**所有報讀此課程之學員請務必預留 29/7/2021 至 2/9/2021 的星期六之時間進行實習。**

**\*\* 確實之實習時間及地點將於本年 7 月中旬於課堂內公佈 \*\***  
\*實習方式或會因應任何特殊情況而有所更改

課程之相關安排將會由本會作最後決定，不得異議。

## 考試 Examinations

考期編號 Exam code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Time	星期 Week	截止報名日期 (名額 25) Deadline (Quota:25)
筆試 Written Exam EFIWE-0109/21	23/9/2021	19:00 – 21:00	四 Thu	9/9/2021
	*如受天雨影響而停考，筆試將會順延至 30/9/2021，或另作安排。			
實習試 Practical Exam EFIPE-0110/21	7/10/2021	18:00 – 22:00	四 Thu	9/9/2021
	*如受天雨影響而停考，實習試將會順延至 21/10/2021，或另作安排。			

地點：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓  
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，報名表格上須清楚填寫電郵地址。
- 一經領取課本後，恕不接受任何課程改期申請。
- 學員需清楚及自行安排於上述列明的上課日期及時間到本會現場實時教學形式上課，不設轉堂、補堂、旁聽講課或網上連結補堂。
- 如要更改其他考試日期，須分項另付港幣\$50 考試改期手續費。
- 因要事要延後課程及考試 (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。
- 本會保留修訂上課/考試模式及內容編排之權利。

電話：2838-9594

電郵：[info@hkpfa.org.hk](mailto:info@hkpfa.org.hk)

網址：[www.hkpfa.org.hk](http://www.hkpfa.org.hk)