

2022 年 專業證書 Professional Certification

體適能測試領袖證書

Physical Fitness Assessment Leader Certification

簡介：

隨著體適能的概念被廣泛地推廣，市民對健康及運動的意識與日俱增。社會大眾紛紛渴求了解自己的健康及體能狀況，所以對體適能測試服務的需求日益增加，同時對於測試人員的學術水平及質素要求亦相應提高。PFA所頒發有關體適能測試的證書分為兩類：第一類是以實地體適能測試為主的『體適能測試領袖 (Leader) 證書』；第二類是較進階的『高級體適能測試證書』。

本課程主要為修讀學員提供簡單及扼要的體適能測試知識及方法。學員更有機會獲邀請出席 PFA 於社區內進行的體適能測試活動，既可一展所長，亦可學以致用。

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成通知學員，敬請在申請表上清楚填寫電郵地址。

由於地點屬表列處所，學員需要符合政府當局最新的安心出行和疫苗通行證要求。報讀/考前請確保已符合「疫苗通行證」的要求。



目標	課程內容
<ul style="list-style-type: none"> ■ 培訓合資格的體適能測試領袖 ■ 教授學員有關體適能測試的基礎理論 ■ 教授體適能測試的方法 ■ 指導學員組織各類型體適能測試活動 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 健康體適能概念：健康體適能五大元素 ■ 體適能測試及評估基礎理論：功能、分類、程序、紀錄及終止測試指引 ■ 心肺功能測試：靜態心跳率/血壓、三分鐘踏台階測試、一哩步行測試、12分鐘耐力跑測試及十五米漸進式心肺耐力測試 ■ 肌力及肌耐力測試：手握力測試、仰臥起坐測試及掌上壓測試 ■ 柔軟度測試：坐體前伸測試及 YMCA 坐體前伸測試 ■ 身體肥瘦組合測試：體重質量指數、腰圍量度、皮摺測量、生物電子抗阻分析
語言：粵語 (按需要輔以英語)	

應試者資料 Candidate Profile		
<ul style="list-style-type: none"> ■ 高中/大專學生 Students of Secondary Colleges and Tertiary Institutes ■ 體育教師 及 各類運動專項教練 P.E. Teachers & Sports Coaches ■ 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 ■ 有志透過體適能活動推廣健康的人士 Individuals targeting to promote health concepts through fitness activities 		
工作範圍 Scope of Practice		
<ul style="list-style-type: none"> ■ 執行基本的健康體適能測試 Conduct basic health-related fitness tests ■ 籌劃基本的健康體適能測試活動 Plan basic health-related fitness testing activities 		
資歷要求 Eligibility Requirement		
<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 		
考試詳述 Exam Specifications		
<ul style="list-style-type: none"> ■ 筆試及實習試考核 Written & Practical Exam. ■ 必須兩年內完成相關小時體適能測試的社會服務 Related hours of Fitness Testing Service is required. 		
課程詳述 Course Specifications		
<ul style="list-style-type: none"> ■ 理論及實習課堂 Lectures & Practices 		
費用 Costs		
	會員 Member	非會員 Non-member
課程 + 考試 Course + Exam.	HK\$1,450.00	HK\$1,800.00
(包括講義費用 Handout included)		
筆試 Written Exam. Only	HK\$130.00	HK\$250.00
實習試 Practical Exam. Only	HK\$540.00	HK\$630.00
課本 Study Material		
<ul style="list-style-type: none"> ■ 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)] (需自行購買) ■ 實用體適能測試與評估 許世全教授著 香港 2015 年 [售價：\$160 會員)；\$180(非會員)] (需自行購買) 		
證書有效期 Validation Period		
<ul style="list-style-type: none"> ■ 永久 Permanent 		
教學團隊 Teaching Team		
<ul style="list-style-type: none"> ■ 中國香港體適能總會委任講師 Appointed lecturers of Physical Fitness Association of Hong Kong, China 		

2022 年

專業證書

Professional Certification

體適能測試領袖證書

Physical Fitness Assessment Leader Certification

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成通知學員，敬請在申請表上清楚填寫電郵地址。

**現場實體
教學模式**



課程 Course

課程編號 Course Code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Time	星期 Week	截止(名額 20) Deadline (Quota:20)
PFAL-70/22	3、17、24/11、 1、29 [#] /12/2022	18:30-21:30 *18:30-20:30	四 Thur	31/10/2022
	*如受天雨影響而停課，課堂將順延至 2022 年 1 月 5 日同時段或另行安排。			

地點：九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓 (理論及實習)

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

考試 Exam

考期編號 Exam Code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Time	星期 Week	截止(名額 25) Deadline (Quota:25)
筆試 Written Exam PFALW-112/22	29/12/2022	20:30 - 21:30	四 Thur	1/12/2022
	*如受天雨影響而停考，考試將會順延或另行安排。			
實習試 Practical Exam PFALP-101/23	5/1/2023	18:30 - 22:00	四 Thur	1/12/2022
	*如受天雨影響而停考，考試將會順延或另行安排。			

地點(筆試及實習試)：九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓

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

由於地點屬表列處所，學員需要符合政府當局最新的安心出行和疫苗通行證要求。報讀/考前請確保已符合「疫苗通行證」的要求。有關「疫苗通行證」詳情請參閱 <https://www.vaccinepass.gov.hk>。因應防疫抗疫措施，本會鼓勵各學員於每堂實體課及考試前，自行進行快速抗原測試。

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指定地點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，須於考期前七個工作天分項另付港幣\$50 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，逾期恕不接受改動要求。
- 如有遺失證書並需要補發，均以「補發文件申請」程序處理，敬請留意。
- 本會保留修訂上課/考試模式及內容編排之權利。