

2023 年

專業證書 Professional Certification

現場實體 教學模式

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。

此課程全以理論課模式上課。

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。



目標	課程內容
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 體適能、健康及身心康盛的基本概念;壓力處理及鬆弛技巧介紹; 基礎運動科學:解剖學及人體各系統運作 運動生理學:能量系統及與運動相關的生理反應 心肺耐力的訓練原則 身體肥瘦組合與體重控制 營養與健康 肌肉適能及柔軟度的訓練原則 運動安全守則、運動創傷處理及體適能測試介紹

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
- 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

課程詳述 Course Specifications

- 理論課堂
Lectures

費用 Costs

	會員 Member	非會員 Non-member
課程 + 考試 Course + Exam. (已包括教科書費用 Textbook included)	HK\$1600.00	HK\$1800.00

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

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

本會所有課程均不設轉堂、補堂或旁聽講課

2023 年

專業證書 Professional Certification

現場實體 教學模式

體適能基礎證書

Physical Fitness
Foundation
Certification

體適能基礎證書

考試

Exam

此課程全以理論課模式上課。
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。



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)
PFF-N425/23	23、27/2、6、13、16、 20、23、27/3/2023	10:30 – 13:30	一、四 Mon、Thur	17/2/2023
	*如受公眾事故或天雨影響而停課，課堂將順延或調動至 30/3/2023(四)或另作安排。			

現場實時教學

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

(不設任何轉堂、補堂、旁聽講課或網上連結補堂)

下列一節不設單獨報考筆試；補考者/只報筆試者請參閱「公開考期」。

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)
PFFW-404/23	4/4/2023	10:30 – 12:30	二 Tue	17/2/2023

*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將順延或調動至 7/4/2023(五)或另作安排。

=== 本會將因應任何特殊情況而改變或調整考試模式 ===

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

本會所有課程均不設轉堂、補堂或旁聽講課

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。
- 如學員要求中途改為「Zoom 網上直播教學」模式，須於上課日前七個工作天以電郵形式申請所需堂數，並必須於指定日期前繳付行政費，行政費將按申請堂數計算，每堂為港幣 100 元正。完成付款後，本會將以電郵形式提供網上直播連結上課。<學員更改後仍可於課堂當日以「現場實體教學」進入課室。已繳付之行政費，本會恕不退回>
- 申請重溫 Zoom 課堂安排：如學員需申請重溫 Zoom 課堂(不論病假 / 個人原因)，每堂每人只限申請一次，每次觀看期限最長為 24 小時，須於此課程完結前以電郵形式申請所需堂數，並必須於指定日期前繳付行政費，行政費將按申請堂數計算，每堂為港幣 100 元正。完成付款後，學員需預約指定日期(不遲於考期前)觀看。
- 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。