

2023 年

# 專業證書 Professional Certification

## Zoom 網上直播教學 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。

此課程全以理論課及 Zoom 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"><li>教育有關體適能的基本概念及訓練原理</li><li>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</li><li>讓愛好運動者了解運動與健康的關係</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>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；</li><li>基礎運動科學：解剖學及人體各系統運作</li><li>運動生理學：能量系統及與運動相關的生理反應</li><li>心肺耐力的訓練原則</li><li>身體肥瘦組合與體重控制</li><li>營養與健康</li><li>肌肉適能及柔軟度的訓練原則</li><li>運動安全守則、運動創傷處理及體適能測試介紹</li></ul>

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

凡報讀以網上直播教學模式之學員，均不可中途更改為「現場實體教學」模式上課。

2023 年

Zoom

網上直播教學

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及 Zoom 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。

# 專業證書 Professional Certification

課程編號 Course code	日期 Date (DD/MM/YYYY)	時間 Time	星期 Week	截止 (名額 40) Deadline (Quota:40)
PFF-Z426/23	29/3 · 3 · 12 · 17 · 19 · 24 · 26/4 · 3/5/2023	18:45 – 21:45	一、三 Mon · Wed	24/3/2023
	*如受公眾事故或天雨影響而停課，課堂將順延或調動至 8/5/2023(一)或另作安排。 =====本會不設學員上課場地安排=====			

## Zoom 網上教學 (直播)

課堂連結均以電郵形式通知

敬請在開課前預先下載並成功安裝，屆時須預留時間登入。

建議學員屆時需身處於網絡穩定的環境下 (如 wifi) 使用，避免出現緩衝的情況。

**在登入「Zoom」應用程式的姓名均需以申請表上填報為準，如發現姓名不符，或會即時被管理員趕出課堂及不能再次進入課堂。**

下列兩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-105/23	10/5/2023	17:45 – 19:45	三 Wed	24/3/2023
PFFW-205/23	10/5/2023	20:00 – 22:00	三 Wed	24/3/2023

\*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 15/5/2023(一)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。
- 連結將以電郵形式通知，如上課前一天仍未有收到連結者，敬請盡快於本會辦公時間內聯絡課程部同事。
- 學員需清楚及自行安排於上述列明的上課日期及時間使用 Zoom 網上教學形式直播上課，不設錄播。
- 請在登入「Zoom」應用程式的姓名均需以申請表上填報為準，如發現姓名不符，或會即時被管理員趕出課堂及不能再次進入課堂，並以缺席處理。
- 學員不可中途更改為「現場實體教學」模式上課。
- 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。

