

2022 年

# 專業證書 Professional Certification

## 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。

本會將因應任何特殊情況而改變或調整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

- 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

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

### 費用 Costs

	會員 Member	非會員 Non-member
考試 Exam. Only	HK\$540.00	HK\$630.00

### 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

2022 年

# 專業證書 Professional Certification

體適能基礎證書

公開考試

Open Exam

本會將因應任何特殊情況而改變或調整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。



考試編號 Exam code	日期 Date (DD/MM/YYYY)	時間 Time	星期 Week	截止(名額 15) Deadline (Quota:15)
PFFW-O509/22	19/9/2022	14:30-16:30	一 Mon	9/9/2022
	*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將會順延或調動至 21/9/2022(三)補考或另作安排。			
PFFW-O110/22	21/10/2022	10:30-12:30	五 Fri	7/10/2022
	*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將會順延或調動至 25/10/2022(二)補考或另作安排。			
PFFW-O210/22	27/10/2022	17:45-19:45	四 Thur	14/10/2022
	*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將會順延或調動至 28/10/2022(五)補考或另作安排。			
PFFW-O310/22	27/10/2022	20:00-22:00	四 Thur	14/10/2022
	*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將會順延或調動至 28/10/2022(五)補考或另作安排。			
PFFW-O111/22	15/11/2022	10:30-12:30	二 Tue	4/11/2022
	*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將會順延或調動至 16/11/2022(三)補考或另作安排。			
PFFW-O112/22	12/12/2022	17:45-19:45	一 Mon	2/12/2022
	*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將會順延或調動至 13/12/2022(二)補考或另作安排。			
PFFW-O212/22	12/12/2022	20:00-22:00	一 Mon	2/12/2022
	*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將會順延或調動至 13/12/2022(二)補考或另作安排。			
PFFW-O312/22	29/12/2022	14:30-16:30	四 Thur	16/12/2022
	*如受公眾事故或天雨影響而停考，同時段考試將會順延或調動至 30/12/2022(五)補考或另作安排。			

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

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，請在報名表格上清楚填寫電郵地址。
- 因要事要延後考試（提供證明文件）或要更改其他考試日期，須在考試日前七個工作天以書面形式通知本會，並須填寫表格另付港幣\$50 轉班手續費，其後恕不接受改動要求。
- 本會保留修訂考試模式及內容編排之權利。

電話 Tel : 2838-9594 電郵 Email : [info@hkpfa.org.hk](mailto:info@hkpfa.org.hk) 網址 Website : [www.hkpfa.org.hk](http://www.hkpfa.org.hk)