

2023 年 專業證書 Professional Certification

器械健體導師證書

Resistance Training Instructor Certification

鳴謝 Waterfall 支援場地

本課程將以 Zoom 網上教學直播模式及實習課模式上課。

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"> ■ 培訓合資格的器械健體導師 ■ 提供器械健體導師應具備的運動科學知識 ■ 教授學員有關器械健體運動的基礎理論 ■ 指導學員使用健體器械的正確方法 ■ 教授學員策劃、設計及帶領器械健體班的技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 進階解剖及運動生理學：肌肉解剖、肌絲滑動學說及神經肌肉連繫 ■ 基礎運動營養學：糖及脂肪代謝、蛋白質攝取及強力營養補劑 ■ 肌肉圍度量度、肌力及肌耐力測試 ■ 肌肉適能的不同的訓練原則及方法 ■ 伸展運動、有氧器械、重量訓練器械及槓/啞鈴的使用及教學法 ■ 器械健體班的策劃、組織及教學方法
考試範圍	
<ul style="list-style-type: none"> ■ 「PFA 體適能綜合能力評核計劃」評核項目 “PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment Scheme” Assessment items: <ol style="list-style-type: none"> 1. 皮摺厚度 Skinfold Measurement 2. 漸進式來回跑測試 Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) 3. 節奏式仰臥捲腹 Cadence Curl Up 4. 掌上壓 Push Up 5. 立定跳高 Vertical Jump 6. 修改式坐前伸 Modified Sit-and-Reach: ■ 學員需於領取證書時出示有效之評核成績 Students have to present valid assessment result <u>when collecting certification.</u> ■ 於報讀課程前出示有效之評核成績可獲優先考慮 Priority is given to those who presents valid assessment result when submitting application. 	
筆試： <ul style="list-style-type: none"> ■ 進階解剖及運動生理學 ■ 基礎運動營養學 ■ 肌肉圍度量度、肌力及肌耐力測試、肌肉適能的不同的訓練原則及方法 ■ 伸展運動、有氧器械、重量訓練器械及槓/啞鈴的使用及教學法 ■ 器械健體班的策劃、組織及教學方法 	實習試： <ul style="list-style-type: none"> ■ 有氧器械教學 ■ 重量訓練器械教學 ■ 槓/啞鈴及其他肌肉鍛鍊方法教學 <p>必須完成所要求的教學實習及習作</p>
語言：粵語 (按需要輔以英語)	

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**

應試者資料 Candidate Profile
<ul style="list-style-type: none"> ■ 大專畢業生 Graduates of Tertiary Institutes ■ 修讀體育、健康或運動科學大學學位的學生 Students studying P.E., health or exercise science related degrees ■ 體育教師 P.E. Teachers ■ 各類運動專項教練 Sports Coaches ■ 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 ■ 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
工作環境 Typical Work Environment
<ul style="list-style-type: none"> ■ 康樂及文化事務署、非政府機構、學校、社區中心、會所、健體中心及體能訓練部門 L.C.S.D., Non-Government Organizations, Schools, Community settings, Club Houses, Fitness Centres and Physical Training Sections
工作範圍 Scope of Practice
<ul style="list-style-type: none"> ■ 執行初步健康危險因素鑑別 Conduct risk factor stratification ■ 指導健康社群進行器械健體運動 Instruct healthy populations to do fitness exercise in fitness room settings ■ 設計及帶領群組形式的器械健體班組 Competence in program design and operation of group resistance training classes
資歷要求 Eligibility Requirements
<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"> ■ 兩小時筆試(100 選擇題)及實習試考核 2-hour Written (100 multiple choice questions) & Practical Exam.

2023 年

專業證書 Professional Certification

器械健體導師證書

Resistance Training Instructor Certification

鳴謝 Waterfall 支援場地

本課程將以 Zoom 網上教學直播模式及實習課模式上課。

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。

本會所有課程均不設轉堂、補堂或未經許可之旁聽講課

備註

> 所有有關課程、考試及工作坊消息將以電郵方式發出，請在報名表格上清楚填寫電郵地址。

> 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使用 Zoom 網上教學形式直播上課。

> 請在登入「Zoom」應用程式的姓名均需用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。

> 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。

> 倘若報名不獲取錄或因人數不足而取消，本會將於開課前四天通知申請人。

> 本會保留修訂上課/考試模式及內容編排之權利。



課程詳述 Course Specifications

如報讀此課程者，必須同時報考筆試或實習試

費用 Costs

	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 (證書有效期由成績發佈日起計)
4 years (Certificate validation will be started from the exam released date)

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

課程 Course

課程編號 Course code	日期 Date (DD/MM/YYYY)	時間 Date	星期 Week	截止(名額 15) Deadline (Quota:15)
RTI-128/23	15 ^A 、22 ^A 、29 ^A /4 6 ^A 、13 ^A 、20 ^M 、27 ^A /5 3 ^M 、10 ^M 、17 ^A 、24 ^M /6、8 ^M /7/2023	A: 10:00-13:00 M: 09:00-12:00	六 Sat	3/4/2023
	*如受公眾事故或天雨影響而停課，課堂將會順延或調動至 2023 年 7 月 15 日。			

15、22、29/4 及 6/5 均使用 Zoom 網上教學 (實時直播 ; 不設錄播)

==== 本會不設學員使用 Zoom 網上教學的上課場地安排 ====

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

實習課場地：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；及九龍海輝道 11 號奧海城 2 樓 Waterfall

*** * 請於報名前確認上課日期及時間 * ***

所有報讀此課程之學員一經報名後

請按照課程編號之日期及時間上課，均不得自行更改或調動。課程之相關安排將會由本會作最後決定，不得異議。

公開考試 Open Exam

考期編號 Exam code	日期 Date (DD/MM/YYYY)	時間 Date	星期 Week	截止(名額 20) Deadline (Quota:20)
筆試 RTIW-107/23	22/7/2023	10:30-12:30	六 Sat	3/7/2023
實習試 RTIP-108/23	5/8/2023	09:00-13:00	六 Sat	

*如受天雨影響而停課，筆試將會順延至 29/7/2023 同時段或另行安排。

*如受天雨影響而停課，實習試將會順延至 12/8/2023 同時段或另行安排。

地點(筆試)：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

地點(實習試)：九龍海輝道 11 號奧海城 2 樓 Waterfall

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。

為配合支援場地的安排，如曾修讀本會器械健體導師證書課程學員的實習試重考生[#]，均可以 港幣\$200 申請共兩堂指定的列席旁聽講課 (日期將依本期課程安排而提供；不設選堂)。

[#] 不接受只報考公開考期人士申請

截止申請日期：27/5/2023

電話 Tel : 2838-9594 電郵 Email : info@hkpfa.org.hk 網址 Website : www.hkpfa.org.hk