

# 中國香港體適能總會

體適能基礎證書課程 -8 堂課程內容編排

課程編號 PFF 220/10

黑色暴雨警告課程安排

課堂	日期	內容	講師
1	2010年7月07日 星期三 6:45pm ~9:45pm	課程簡介 體適能簡介及康盛人生 了解壓力及處理方法	江峰先生
2	2010年7月09日 星期五 6:45pm ~9:45pm	基礎運動科學	陳凱輝醫生
3	2010年7月14日 星期三 6:45pm ~9:45pm	運動生理學	江峰先生
4	2010年7月16日 星期五 6:45pm ~9:45pm	心肺耐力適能	區永河先生
5	2010年7月21日 星期三 6:45pm ~9:45pm	身體肥瘦組合及體重控制	黃思靈先生
6	2010年7月23日 星期五 6:45pm ~9:45pm	營養與健康及體重控制	黃思靈先生
7	* 2010年7月30日 星期五 6:45pm ~9:45pm	肌肉適能 柔軟度及伸展運動	吳兆權博士
8	* 2010年8月04日 星期三 6:45pm ~9:45pm	運動安全守則及一般急救常識 體適能測試與評估 課程總結	區永河先生

更新日期: 28/07/2010