

2012 年
1 至 4 月

專業證書 Professional Certification

體適能測試領袖證書

Physical Fitness Assessment Leader Certification

簡介：

隨著體適能的概念被廣泛地推廣，市民對健康及運動的意識與日俱增。社會大眾紛紛渴求了解自己的健康及體能狀況，所以對體適能測試服務的需求日益增加，同時對於測試員的學術水平及質素要求亦相應提高。Fit總所頒發有關體適能測試的證書分為兩類：第一類是以實地體適能測試為主的『體適能測試領袖 (Leader) 證書』；第二類是較進階的『體適能測試員 (Tester) 證書』。

本課程主要為修讀學員提供簡單及扼要的體適能測試知識及方法，並加插中學會考體適能測試部份。學員更有機會獲邀請出席 Fit 總於社區內進行的體適能測試活動，既可一展所長，亦可學以致用。



中國香港體適能總會

目標	課程內容
<ul style="list-style-type: none">■ 培訓合資格的體適能測試領袖■ 教授學員有關體適能測試的基礎理論■ 教授體適能測試的方法■ 指導學員組織各類型體適能測試活動	<ul style="list-style-type: none">■ 健康體適能概念：健康體適能五大元素■ 體適能測試及評估基礎理論：功能、分類、程序、紀錄及終止測試指引■ 心肺功能測試：靜態心跳率/血壓、三分鐘踏台階測試、一哩步行測試及 12 分鐘耐力跑測試■ 肌力及肌耐力測試：手握力測試、仰臥起坐測試及掌上壓測試■ 柔軟度測試：坐體前伸測試及 YMCA 坐體前伸測試■ 身體肥瘦組合測試：體重質量指數、腰圍量度、皮摺測量、生物電子抗阻分析

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
- 體育教師 及 各類運動專項教練 P.E. Teachers & Sports Coaches
- 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
- 有志透過體適能活動推廣健康的人士 Individuals targeting to promote health concepts through fitness activities

工作範圍 Scope of Practice

- 執行基本的健康體適能測試 Conduct basic health-related fitness tests
- 籌劃基本的健康體適能測試活動 Plan basic health-related fitness testing activities

資歷要求 Eligibility Requirement

- 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

- 筆試及實習試考核 Written & Practical Exam.
- 必須兩年內完成六小時體適能測試的社會服務 6 hours of Fitness Testing Service is required.

課程詳述 Course Specifications

- 十二小時理論及實習課堂(包括考試) 12 - hour Lectures & Practices (Including Examinations)

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\$750.00	HK\$950.00
筆試 Written Exam. Only	HK\$100.00	HK\$200.00
實習試 Practical Exam. Only	HK\$400.00	HK\$500.00

建議參考課本 Recommended Study Materials

- 康盛人生系列 - 體適能基礎理論(第二版)
沈劍威及阮伯仁著 中國香港體適能總會出版 香港 2006 年
[體適能教育中心有售：\$180(會員)；\$200(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

2012 年
1 至 4 月

專業證書 Professional Certification

體適能測試

領袖證書

Physical
Fitness
Assessment
Leader
Certification

課程 Course

課程編號 Course Code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Time	星期 Week	截止(名額 26) Deadline (Quota:26)
PFAL-30/12	6, 13 & 20/1/2012	10:00am – 1:00pm	五 Fri	23/12/2011
PFAL-31/12	6, 13 & 20/3/2012	6:45pm – 9:45pm	二 Tue	14/2/2012

地點：九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓 (理論及實習)

Venue: 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon (Theory & Practical)

考試 Exam

考期編號 Exam Code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Time	星期 Week	截止(名額 30) Deadline (Quota:30)
筆試 Written Exam PFALWE-0102/12	20/1/2012	12:15pm – 12:55pm	五 Fri	13/1/2012
實習試 Practical Exam PFALPE-0102/12	3/2/2012	10:00am – 1:00pm	五 Fri	
筆試 Written Exam PFALWE-0103/12	20/3/2012	8:45pm – 9:25pm	二 Tue	6/3/2012
實習試 Practical Exam PFALPE-0103/12	27/3/2012	6:00pm – 10:00pm	二 Tue	

地點：九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓 (理論及實習)

Venue: 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon (Written & Practical Exam)

電話：2838-9594

電郵：info@hkpfa.org.hk

網址 www.hkpfa.org.hk



中國香港體適能總會