

2012 年
1 至 4 月

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、測試員及私人教練證書等課程的基礎。(各類型導師、測試員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。



中國香港體適能總會

目標	課程內容
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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； 基礎運動科學：解剖學及人體各系統運作 運動生理學：能量系統及與運動相關的生理反應 心肺耐力的訓練原則 身體肥瘦組合與體重控制 營養與健康 肌肉適能及柔軟度的訓練原則 運動安全守則、運動創傷處理及體適能測試介紹

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

- 二十四小時理論課堂
24-hour Lectures

費用 Costs

	會員 Member	非會員 Non-member
只報課程 Course Only (已包括教科書費用 Textbook included)	HK\$1000.00	HK\$1200.00
課程 + 考試 Course + Exam. (已包括教科書費用 Textbook included)	HK\$1200.00	HK\$1400.00
只報考試 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

體適能基礎證書

Physical Fitness
Foundation
Certification

課程編號 Course code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Time	星期 Week	截止(名額 35) Deadline (Quota:35)
PFF-250/12	9, 12, 16, 19, 30/1, 2, 6 & 9/2/2012	10:00am - 1:00pm	一、四 Mon, Thu	26/12/2011
PFF-251/12	1, 6, 8, 13, 15, 20, 22 & 27/2/2012	6:45pm - 9:45pm	一、三 Mon, Wed	11/1/2012
PFF-252/12	5, 8, 12, 15, 19, 22, 26 & 29/3/2012	10:00am - 1:00pm	一、四 Mon, Thu	13/2/2012
PFF-253/12	7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 & 30/3/2012	6:45pm - 9:45pm	三、五 Wed, Fri	15/2/2012
PFF-254/12	3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 & 26/4/2012	6:45pm - 9:45pm	二、四 Tue, Thu	13/3/2012
PFF-255/12	16, 19, 23, 26, 30/4, 3, 7 & 10/5	10:00am - 1:00pm	一、四 Mon, Thu	26/3/2012

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

體適能基礎證書

公開考試

Open Exam

考試編號 Exam code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Time	星期 Week	截止(名額 45) Deadline (Quota:45)
PFFE-0101/12	7/1/2012	10:30am – 12:30pm	六 Sat	17/12/2011
PFFE-0102/12	18/2/2012	10:30am – 12:30pm	六 Sat	28/1/2012
PFFE-0103/12	5/3/2012	7:00pm – 9:00pm	一 Mon	13/2/2012
PFFE-0104/12	11/4/2012	7:00pm – 9:00pm	三 Wed	21/3/2012
PFFE-0105/12	5/5/2012	10:30am – 12:30pm	六 Sat	14/4/2012
PFFE-0205/12	24/5/2012	10:30am – 12:30pm	四 Thu	3/5/2012

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



中國香港體適能總會

電話：2838-9594

電郵：info@hkpfa.org.hk

網址 www.hkpfa.org.hk