

2012 年  
1 至 4 月

# 專業證書 Professional Certification

## 器械健體導師證書 Resistance Training Instructor Certification

### 簡介：

本課程的宗旨乃培訓合資格的器械健體導師，指導市民正確進行健身室運動。本會期望透過理論及實習課堂，教授有關器械健體導師應具備的運動科學知識及器械健體運動的基礎理論。此外，課程亦會重點指導學員正確使用健體器械的方法，並教授學員策劃、設計及帶領器械健體班的技巧。

學員完成器械健體導師證書課程，通過筆試及實習試的評核，便會獲頒 Fit 總所發的

『器械健體導師證書』，有效期為四年。此證書獲康樂及文化事務署認可，證書持有人可於康樂及文化事務署公開招聘教練時，登記成為轄下的註冊器械健體教練。此外，『器械健體導師證書』亦得到本地各大公營或私營機構的認可。故此，報讀本課程是投身器械健體專業的正确之選。



中國香港體適能總會

目標		課程內容	
<ul style="list-style-type: none"><li>■ 培訓合資格的器械健體導師</li><li>■ 提供器械健體導師應具備的運動科學知識</li><li>■ 教授學員有關器械健體運動的基礎理論</li><li>■ 指導學員使用健體器械的正確方法</li><li>■ 教授學員策劃、設計及帶領器械健體班的技巧</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>■ 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</li><li>■ 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</li><li>■ 肌肉圓周量度、肌力及肌耐力測試</li><li>■ 肌肉適應的不同的訓練原則及方法</li><li>■ 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</li><li>■ 器械健體班的策劃、組織及教學方法</li></ul>	
考試範圍			
<b>體能甄別試：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 一分鐘仰臥起坐 男 40 次 / 女 30 次或以上</li><li>■ 掌上壓 (女 - 曲膝) 男 30 次 / 女 25 次或以上</li><li>■ 引體向上 (女 - 屈臂垂) 男 6 次 / 女 20 秒或以上</li></ul>	<b>筆試：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 進階解剖及運動生理學 (20%)</li><li>■ 基礎運動營養學 (10%)</li><li>■ 肌肉圓周量度、肌力及肌耐力測試、肌肉適應的不同的訓練原則及方法 (30%)</li><li>■ 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 (20%)</li><li>■ 器械健體班的策劃、組織及教學方法(20%)</li></ul>	<b>實習試：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 有氧器械教學 (30%)</li><li>■ 重量訓練器械教學 (30%)</li><li>■ 槓啞鈴及其他肌肉鍛鍊方法教學 (40%)</li></ul> 必須完成所要求的教學實習及習作	
<b>語言：粵語 (按需要輔以英語)</b>			

### 應試者資料 Candidate Profile

- 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

- 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

- 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

- 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
- 成人心肺復甦法證書或同等資歷 Current Adult CPR or equivalent
- 通過本會的「體能甄別試」 Passing Physical Screening Test from PFA

### 考試詳述 Exam Specifications

- 兩小時筆試(100 選擇題)及實習試考核 2-hour Written (100 multiple choice questions) & Practical Exam.

### 課程詳述 Course Specifications

- 三十六小時理論、實習及教學課堂 36 - hour Theoretical, Practical and Teaching Lessons

### 費用 Costs

	會員 Member	非會員 Non-member
甄別試 Screening Test	HK\$100.00	HK\$100.00
課程 + 考試 Course + Exam.(包括講義費用 Handout included)	HK\$2,800.00	HK\$3,000.00
筆試 Written Exam. Only	HK\$400.00	HK\$500.00
實習試 Practical Exam. Only	HK\$600.00	HK\$700.00

### 證書有效期 Validation Period

- 四年 4 years

### 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

## 器械健體導師 證書

## Resistance Training Instructor Certification



中國香港體適能總會

甄別試 Screening Test	地點：九龍窩打老道 23 號香港中華基督教青年會九龍會所 2/F 健身室 Venue: Fitness Room, 2/F, Kowloon Centre, The Chinese YMCA, of HK, 23 Waterloo Road, Kowloon			
考期編號 Exam code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Time	星期 Week	截止(名額 50) Deadline(Quota:50)
RTIS-0102/12	12/2/2012	2:00am - 5:00pm	日 Sun	22/1/2012
課程 Course	地點：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓 PFA 辦事處 (理論) 九龍窩打老道 23 號香港中華基督教青年會九龍會所 2/F 健身室 (實習) Venue: 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon (Theory) Fitness Room, 2/F, Kowloon Centre, The Chinese YMCA, of HK, 23 Waterloo Road, Kowloon (Practical)			
課程編號 Course code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Date	星期 Week	截止(名額 30) Deadline(Quota:30)
課程 RTI-67/12	21, 28/2, 6, 13, 20, 27/3, 3, 10, 17, 24/4, 8, 15/5/2012	7:00pm - 10:00pm	二 Tue	22/1/2012
公開考試 Open Exam	地點：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓 (筆試) 九龍窩打老道 23 號香港中華基督教青年會九龍會所 2/F 健身室 (實習試) Venue: 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon (Written Exam) Fitness Room, 2/F, Kowloon Centre, The Chinese YMCA, of HK, 23 Waterloo Road, Kowloon (Practical Exam)			
考期編號 Exam code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Date	星期 Week	截止(名額 36) Deadline(Quota:36)
筆試 Written Exam RTIWE-0105/12	22/5/2012	7:00pm - 9:00pm	二 Tue	30/4/2012
實習試 Practical Exam RTIPE-0105/12	27/5/2012	2:00pm - 6:00pm	日 Sun	

電話：2838-9594

電郵：info@hkpfa.org.hk

網址 www.hkpfa.org.hk