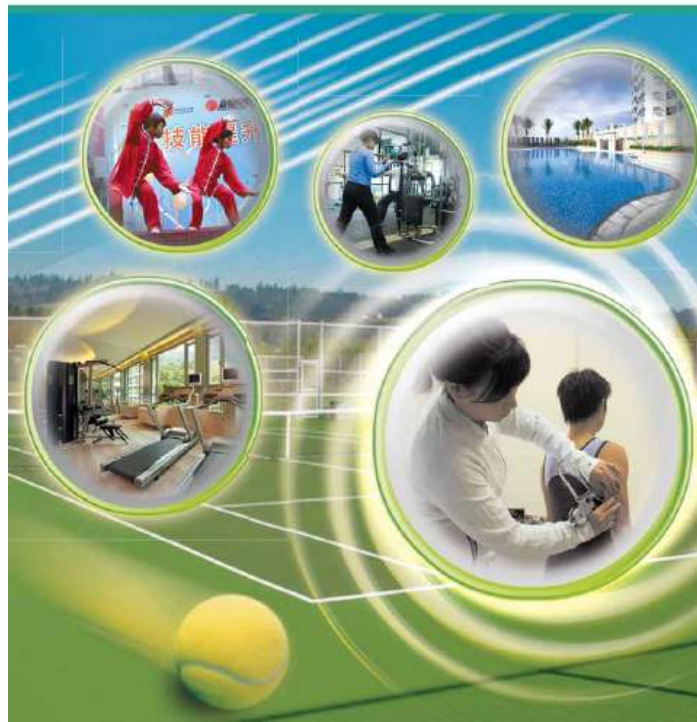




中國香港體適能總會
Physical Fitness Association of H.K. China



康樂體育業技能提升計劃 - 第二期第二階段課程



技能提升，自我增值

技能提升計劃行業小組制定了一系列康樂體育業技能提升課程，目的是提升康樂體育業業內人士的知識和技能，使他們能夠適應不斷改進的康樂體育業，並確保行業的質素。第二期第二階段課程現已推出，對象包括現職康體業從業員、設施管理及活動管理人員。學員修畢課程及通過考核後，將獲發證書。

本會於 2010 年 4-8 月份承辦之課程包括：

- SUS SP1140 - 壓力管理及鬆弛指導技巧
- SUS SP1510 - 兒童體適能指導技巧

SUS SP1140 - 壓力管理及鬆弛指導技巧

課程目標：

1. 理解壓力的含義，種類和來源
2. 瞭解面對壓力時的身心反應途徑
3. 瞭解構成壓力的三類不同因素 (社會心理、生物生態和個人性格因素)
4. 瞭解呼吸鬆弛法的原理，訓練和注意事項
5. 瞭解自源性鬆弛法的原理，訓練和注意事項
6. 瞭解描想鬆弛法的原理，訓練和注意事項
7. 瞭解運動伸展鬆弛法的原理，訓練和注意事項
8. 瞭解不同處理壓力方法的作用及內容
9. 瞭解教學中的壓力及教學和課程管理的技巧

[課程編號：SUS SP1140]			
2010年4月20, 27日 5月4, 11, 18及25日 (共6節)	逢星期二	<u>10:00-13:00</u>	2010年 3月30日 截止報名 (名額20人)

上課地點： 九龍旺角旺角道 2A 琪恆中心 603 室體適能教育中心

課程導師： 江峰先生、鄧樹麟先生、阮伯仁先生、許苗杰小姐

課程對象： 現職康體從業員及從事體適能/運動訓練之人士

報名方法： (1) 填妥報名表 (可於本會網頁 <http://www.hkpfa.org.hk> 下載)；
(2) 連同劃線支票及有關康樂體育業行業的就業證明文件副本；
(3) 親臨或郵寄九龍旺角道 2A 琪恆中心 6 樓 603 室；
(4) 支票背面必須註明姓名、電話及課程編號。

課程費用： **HK\$290**
學費已獲政府津貼 70%，必須以劃線支票繳交學費，支票抬頭「中國香港體適能總會有限公司」。已繳交之學費，一經批審，將不獲發還。

評核方法： 筆試理論選擇題及持續評核

修業證書： 課程證書由康樂體育業技能提升計劃課程小組及中國香港體適能總會聯合簽署，在業內受廣泛認同。為確保學員透過技能提升計劃達到認可水平，完成課程後，學員必須參與結業評核測試，合格者方可獲發證書。另外以上課程已加入「資歷架構」名冊內，資歷認受性獲進一步提高。

查詢方法： 電話：2838-9594 電郵：info@hkpfa.org.hk

SUS SP1510 - 兒童體適能指導技巧

課程目標：

1. 理解推行兒童體適能活動的意義
2. 瞭解帶領暖身運動的原理和注意事項
3. 瞭解兒童心智發展和個性形成
4. 瞭解規劃教案的原則及教學技巧
5. 瞭解進行兒童體適能活動時需注意的安全事項
6. 瞭解遊戲的理念及推動
7. 體驗兒童體適能遊戲及嘗試創作有關活動
8. 瞭解兒童有氧健體操及音樂律動作及編排
9. 學習基本兒童營養學知識

[課程編號：SUS SP1510]			
2010年6月4, 11, 18, 25日 7月2, 9及16日 (共7節)	逢星期五	<u>10:00-13:00</u>	2010年 5月14日 截止報名 (名額20人)

上課地點： 九龍旺角旺角道 2A 琪恆中心 603 室體適能教育中心
九龍窩打老道 23 號香港中華基督教青年會所

課程導師： 江峰先生、江關煥園女士、黃永森先生、周碧珠教授、張文惠博士

課程對象： 現職康體從業員及從事兒童體適能的指導員

報名方法： (1) 填妥報名表 (可於本會網頁 <http://www.hkpfa.org.hk> 下載)；
(2) 連同劃線支票及有關康樂體育業行業的就業證明文件副本；
(3) 親臨或郵寄九龍旺角道 2A 琪恆中心 6 樓 603 室；
(4) 支票背面必須註明姓名、電話及課程編號。

課程費用： **HK\$280**
學費已獲政府津貼 70%，必須以劃線支票繳交學費，支票抬頭「中國香港體適能總會有限公司」。已繳交之學費，一經批審，將不獲發還。

評核方法： 筆試理論選擇題及持續評核

修業證書： 課程證書由康樂體育業技能提升計劃課程小組及中國香港體適能總會聯合簽署，在業內受廣泛認同。為確保學員透過技能提升計劃達到認可水平，完成課程後，學員必須參與結業評核測試，合格者方可獲發證書。另外以上課程已加入「資歷架構」名冊內，資歷認受性獲進一步提高。

查詢方法： 電話：2838-9594 電郵：info@hkpfa.org.hk