1.在你想報讀課程中點擊<活動詳情>

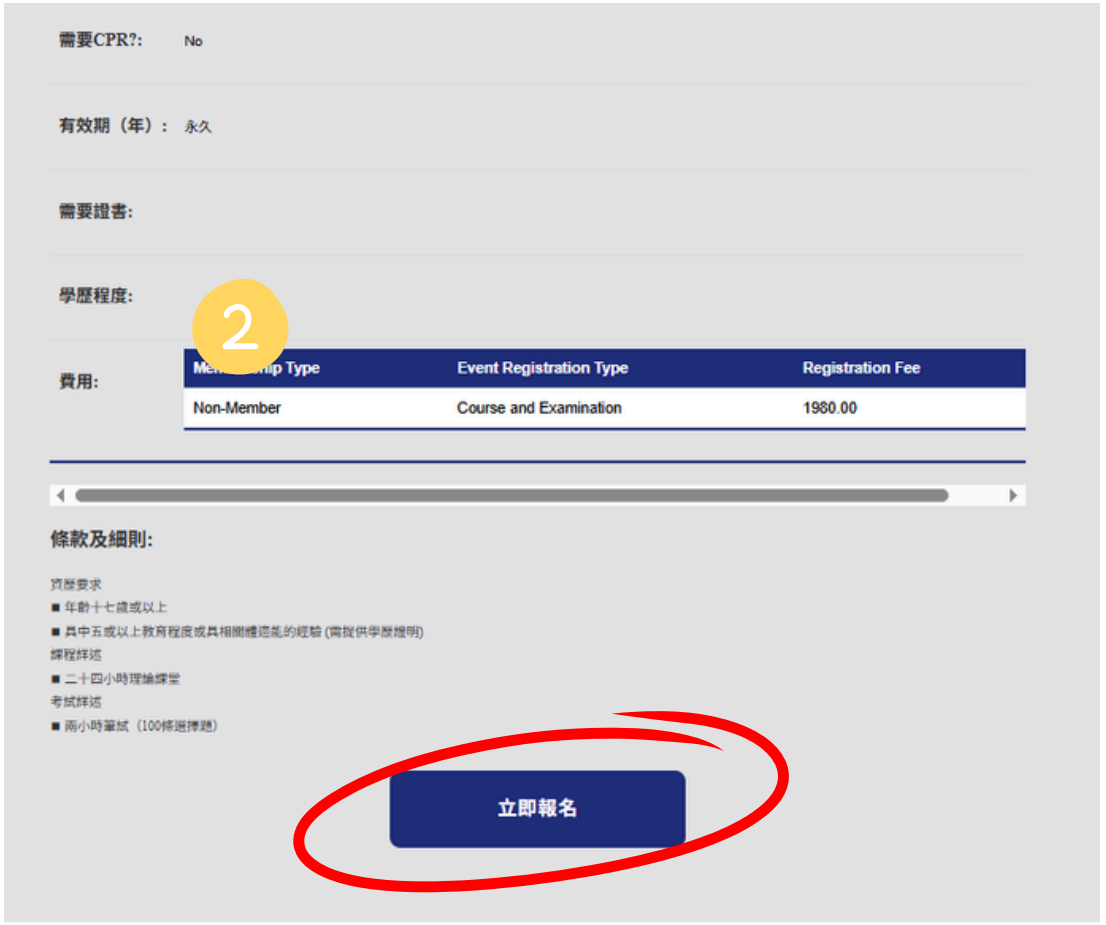
體適能基礎證書課程

目標
- 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
- 讓愛好運動者了解體能活動與健康的關係
- 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
- 肌肉適能及柔軟度的訓練原則
- 身體肥瘦組合與體重控制
- 鼓勵持續參與體能活動

課程內容
- 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
- 肌肉適能及柔軟度的訓練原則
- 身體肥瘦組合與體重控制
- 營養與健康
- 運動安全守則、一般急救與運動創傷常識及體適能測試介紹

課程詳細連結:

活動	課程標題	課程類別	開始時間	結束時間	地點
Physical Fitness Foundation Certification Course		Examination	14/10/2025 19:00:00	14/10/2025 21:00:00	HKP
Physical Fitness Foundation Certification Course		Course	2/9/2025 18:45:00	2/9/2025 21:45:00	Zoor
Physical Fitness Foundation Certification Course		Course	4/9/2025 18:45:00	4/9/2025 21:45:00	Zoor
Physical Fitness Foundation Certification Course		Course	9/9/2025 18:45:00	9/9/2025 21:45:00	Zoor
Physical Fitness Foundation Certification Course		Course	11/9/2025 18:45:00	11/9/2025 21:45:00	Zoor
Physical Fitness Foundation Certification Course		Course	16/9/2025 18:45:00	16/9/2025 21:45:00	Zoor
Physical Fitness Foundation Certification Course		Course	18/9/2025 18:45:00	18/9/2025 21:45:00	Zoor
Physical Fitness Foundation Certification Course		Course	23/9/2025 18:45:00	23/9/2025 21:45:00	Zoor
Physical Fitness Foundation Certification Course		Course	25/9/2025 18:45:00	25/9/2025 21:45:00	Zoor



需要CPR?: No

有效期（年）: 永久

需要證書:

學歷程度:

費用:

Membership Type	Event Registration Type	Registration Fee
Non-Member	Course and Examination	1980.00

條款及細則:

資歷要求
- 年齡十七歲或以上
- 具中五或以上教育程度或具相關體適能的經驗 (需提供學歷證明)

課程詳述
- 二十四小時理論課堂

考試詳述
- 兩小時筆試（100條選擇題）

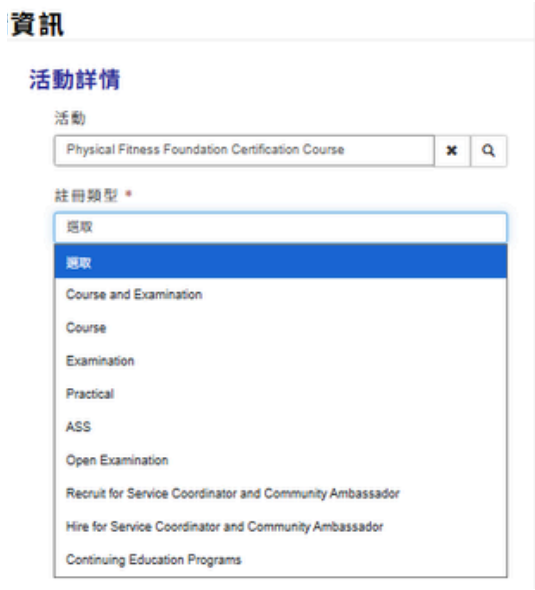
立即報名

1 上課及考試時間表。

2 課程或考試費用*系統會因應你是否本會會員更改費用。

報讀前請詳細閱報條款及細則

非網上會員報讀課程頁面

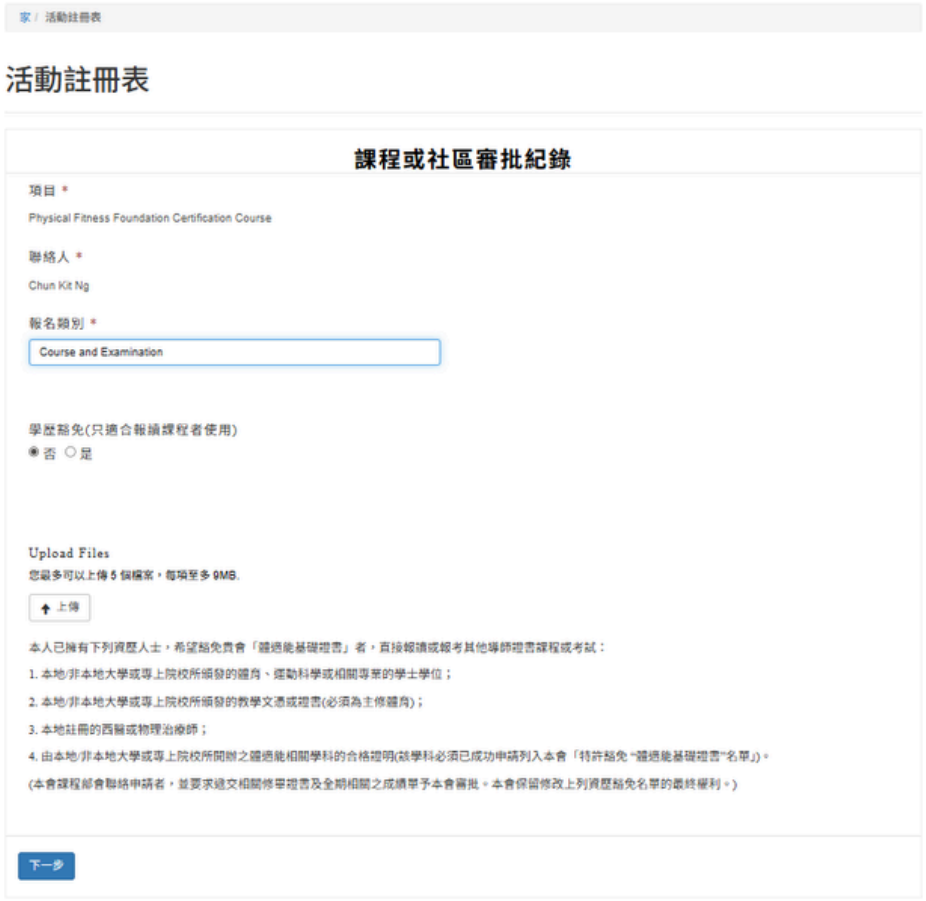


註冊類型

選擇Course and Examination

*F.5或以上 請填是

現有網上會員報讀課程頁面


家 / 活動註冊表

活動註冊表

課程或社區審批紀錄

項目 *

Physical Fitness Foundation Certification Course

聯絡人 *

Chun Kit Ng

報名類別 *

Course and Examination

學歷豁免(只適合報讀課程者使用)

否 是

Upload Files

您最多可以上傳 5 個檔案，每項至多 9MB.

上傳

本人已擁有下列資歷人士，希望豁免貴會「體適能基礎證書」者，直接報讀或報考其他導師證書課程或考試：

1. 本地/非本地大學或專上院校所頒發的體育、運動科學或相關專業的學士學位；

2. 本地/非本地大學或專上院校所頒發的教學文憑或證書(必須為主修體育)；

3. 本地註冊的西醫或物理治療師；

4. 由本地/非本地大學或專上院校所開辦之體適能相關學科的合格證明(該學科必須已成功申請列入本會「特許豁免"體適能基礎證書"名單」)。

(本會課程部會聯絡申請者，並要求遞交相關修畢證書及全期相關之成績單予本會審批。本會保留修改上列資歷豁免名單的最終權利。)

下一步

註冊類型

選擇Course and Examination