



# 中國香港體適能總會

Physical Fitness Association of Hong Kong, China



中國香港體適能總會講師：

- **江關煥園女士**  
(中國香港體適能總會秘書兼委任講師)
- **韓思思小姐**  
(中國香港體適能總會副主席兼委任講師)

## 團體有氧運動導師證書 (GAEI-02/17)

## Group Aerobic Exercise Instructor Certification

講師：

- **吳明蓉老師**  
(臺灣知名培訓講師、臺灣第一位在美國IDEA有氧體能大會授課講師)
- **李麗晶博士**  
(臺北市立大學體育學院休閒運動管理學系副教授、臺灣有氧體能運動協會秘書長)



本課程的宗旨乃培訓合資格的團體有氧運動導師，指導市民正確進行團體有氧運動。本會透過三十九小時的理論及實習課，教授導師應具備的運動科學知識及帶氧運動的基礎原理、簡單體適能測試方法、低/高衝擊/踏板健康舞、運動處方、鬆弛技巧及體重控制、策劃、設計及帶領健體舞班的方法。

學員完成三十九小時團體有氧運動導師課程，再通過筆試及實習試的評核，便會獲頒中國香港體適能總會所發的『團體有氧運動導師證書』，有效期為四年。本會所發的『團體有氧運動導師證書』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登記，成為轄下的註冊健體舞教練。此外，『團體有氧運動導師證書』亦得到本地各大公營或私營機構的認可，故此，報讀本課程是投身健體專業的正確之選，男女皆可。

協辦機構



臺灣有氧體能運動協會



Department of Sports Science and Physical Education  
The Chinese University of Hong Kong



Institute of Human Performance



The Education University of Hong Kong



Lingnan Institute of Further Education



場地支援



Waterfall



香港浸會大學  
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



Department of Physical Education  
The Hong Kong Baptist University



|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>目標</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 培訓合資格的健體舞導師</li> <li>■ 提供健體舞導師應具備的運動科學知識</li> <li>■ 教授學員策劃、設計及帶領群組式有氧健體舞運動課堂的技巧</li> </ul>                                                                       | <b>考試範圍</b> <p><b>甄別試：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 聲線及表達能力</li> <li>■ 測試：自我介紹一分鐘</li> <li>■ 韻律感測試：四分鐘指定音樂作健體舞示範</li> </ul> <p><b>筆試：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 進階解剖、運動生理學及體重管理 (30%)</li> <li>■ 健體舞分類、基本的音樂編排、步伐及基本動作及綜合動作 (30%)</li> <li>■ 健體舞教學編排及技巧 (40%)</li> </ul> <p><b>實習試：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 熱身及整理 (20%)</li> <li>■ 有氧健體舞教學 (50%)</li> <li>■ 肌肉鍛鍊教學 (30%)</li> </ul> | <b>課程詳述</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 三十九小時理論、實習及教學課堂</li> <li>■ 必須完成所要求的教學實習及習作</li> </ul> |
| <b>課程內容</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 進階解剖及運動生理學：肌肉解剖、關節活動形態及神經肌肉連繫</li> <li>■ 體重管理：能量需求及糖/脂肪代謝</li> <li>■ 健體舞分類：低/高衝擊/踏板健康舞/流行的健體舞</li> <li>■ 基本的音樂編排、健體舞教學編排及技巧</li> <li>■ 步伐及基本動作、綜合動作</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>考試詳述</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 兩小時筆試(50-80 選擇題)及實習試考核</li> </ul>                     |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>證書有效期</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 四年</li> </ul>                                        |

| 費用             | 會員           | 非會員          |
|----------------|--------------|--------------|
| 課程及考試 (包括講義費用) | HK\$3,420.00 | HK\$3,650.00 |
| 筆試             | HK\$490.00   | HK\$580.00   |
| 實習試            | HK\$730.00   | HK\$820.00   |

| 面試                          |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| 日期：10/3/2017 (五)            | 時間：18:30– 22:00 |
| 地點：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓 |                 |

| 課程編號：GAEI-02/17                                                          |                               |    |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----|-----------|
| 日期                                                                       | 時間                            | 星期 | 截止(名額 40) |
| 17/3/2017                                                                | 15:00 - 18:00 、 19:00 - 22:00 | 五  | 24/2/2017 |
| 18/3/2017                                                                | 10:00 - 13:00 、 14:00 - 17:00 | 六  |           |
| 19/3/2017                                                                | 10:00 - 13:00                 | 日  |           |
| 31/3/2017                                                                | 10:00 - 13:00 、 14:00 - 17:00 | 五  |           |
| 1/4/2017                                                                 | 10:00 - 13:00 、 14:00 - 17:00 | 六  |           |
| 2/4/2017                                                                 | 10:00 - 13:00 、 14:00 - 17:00 | 日  |           |
| 8/4/2017                                                                 | 10:00 - 13:00                 | 六  |           |
| 9/4/2017                                                                 | 10:00 - 13:00                 | 日  |           |
| 上課地點： ■ 九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓<br>■ 九龍海輝道 11 號奧海城 2 樓 Action Waterfall |                               |    |           |

| 考試                                    | 考試編號           | 日期        | 時間           | 星期 | 截止(名額 40) |
|---------------------------------------|----------------|-----------|--------------|----|-----------|
| 筆試：                                   | GAEIWE-0104/17 | 22/4/2017 | 10:30 –12:30 | 六  | 24/2/2017 |
| 實習試：                                  | GAEIPE-0104/17 | 6/5/2017  | 10:00 –18:00 | 六  |           |
| 考試地點：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓(筆試及實習試) |                |           |              |    |           |