

2015 年
9 至 12 月

專業證書 Professional Certification

器械健體導師 證書

Resistance Training Instructor Certification



目標	課程內容
■ 培訓合資格的器械健體導師 ■ 提供器械健體導師應具備的運動科學知識 ■ 教授學員有關器械健體運動的基礎理論 ■ 指導學員使用健體器械的正確方法 ■ 教授學員策劃、設計及帶領器械健體班的技巧	■ 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 ■ 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 ■ 肌肉圓周量度、肌力及肌耐力測試 ■ 肌肉適能的不同的訓練原則及方法 ■ 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 ■ 器械健體班的策劃、組織及教學方法
考試範圍	
■ 「PFA 體適能綜合能力評核計劃」評核項目 “PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment Scheme” Assessment items: 1. 皮摺厚度 Skinfold Measurement 2. 漸進式來回跑測試 Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) 3. 節奏式仰臥捲腹 Cadence Curl Up 4. 掌上壓 Push Up 5. 立定跳高 Vertical Jump 6. 修改式坐前伸 Modified Sit-and-Reach: ■ 學員需於領取證書時出示有效之評核成績 Students have to present valid assessment result <u>when collecting certification.</u> ■ 於報讀課程前出示有效之評核成績可獲優先考慮 Priority is given to those who present valid assessment result when submitting application. ■ 「PFA 體適能綜合能力評核計劃」將分別於每年 1 月、5 月及 9 月舉行，詳情請瀏覽本會網頁。“PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment Scheme” will be held in January, May and September every year, please visit our website for more information.	
筆試： ■ 進階解剖及運動生理學 (20%) ■ 基礎運動營養學 (10%) ■ 肌肉圓周量度、肌力及肌耐力測試、肌肉適能的不同的訓練原則及方法 (30%) ■ 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%) ■ 器械健體班的策劃、組織及教學方法(20%)	實習試： ■ 有氧器械教學 (30%) ■ 重量訓練器械教學(30%) ■ 槓/啞鈴及其他肌肉鍛鍊方法教學 (40%) 必須完成所要求的教學實習及習作
語言：粵語 (按需要輔以英語)	

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「PFA 體適能綜合能力評核計劃」 Passing PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment 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.

2015 年
9 至 12 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

課程詳述 Course Specifications

費用 Costs			
		會員 Member	非會員 Non-member
課程 + 考試 Course + Exam.(包括講義費用 Handout included)		HK\$3,100.00	HK\$3,300.00
筆試 Written Exam. Only		HK\$440.00	HK\$550.00
實習試 Practical Exam. Only		HK\$660.00	HK\$770.00
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			

課程 Course

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)
RTI-82/15	10、11、17、18、25/10、 1、7、8、15、21、22、 29/11/2015	10:00 - 13:00 (Sat) 14:00 - 17:00 (Sun)	六、日 Sat、Sun	18/9/2015

地點(理論)：九龍、尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓 PFA 辦事處

Venue (Theory): 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon

地點(實習)：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(Practicum): Fitness Room, 2/F, Kowloon Centre, The Chinese YMCA, of HK, 23 Waterloo Road, Kowloon

公開考試 Open 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)
實習試 RTIPE-0112/15	20/12/2015	14:00 – 19:00	日 Sun	20/11/2015
筆試 RTIWE-0112/15	12/12/2015	10:30 - 12:30	六 Sat	

地點(筆試)：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓 PFA 辦事處

Venue (Written Exam):

17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon

地點(實習試)：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

Venue(Practical Exam): Fitness Room, 2/F, Kowloon Centre, The Chinese YMCA, of HK, 23 Waterloo Road, Kowloon

電話 Tel : 2838-9594 電郵 Email : info@hkpfa.org.hk 網址 Website : www.hkpfa.org.hk