

2019 年

專業證書

Professional Certification

伸展訓練導師 證書課程 Stretching Instructor Certification Course

此課程之取錄非先報先得，
建議有伸展訓練經驗者報讀。



課程內容 Course Content

- 解剖學重溫 Revision on Anatomy
- 伸展的理論綱要及執行要點 Theory of stretching exercise and execution key-points
- 實地肌肉長度檢查 Practical measurement of muscle length
- 身心整合概念在體適能訓練中的應用 Application of body-mind integration in physical fitness training
- 功能訓練的概念 Concept of functional training
- 身體構圖 Human body structure
- 動作意圖/身體使用 Intention of movement / use of human body
- 呼吸的體認與探索 Awareness and exploration of breathing
- 功能性伸展及肌肉鍛鍊 Functional stretching and muscular training
- 身心整合與運動治療 Body-mind integration and exercise therapy

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的員工 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

授課語言 Language of instruction

- 粵語、普通話（按需要輔以英語）Medium of Instruction: Cantonese, Putonghua (English as needed)

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

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
- (領取證書時) 成人心肺復甦法證書或同等資歷 Current Adult CPR or equivalent
- (領取證書時) 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

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\$4,200.00	HK\$4,500.00
筆試 Written Exam. Only	HK\$540.00	HK\$630.00
實習試 Practical Exam. Only	HK\$800.00	HK\$900.00

證書有效期 Validation Period

- 四年 4 years

課程詳述 Course Specifications

- 三十小時理論及實習、六小時實習 30 hours Theoretical and Practical, and 6 hours placement

教學團隊 Teaching Team

- 臺灣台東大學身心學專家劉美珠教授 Somatics Expert: Prof. Mei-chu LIU, National Taitung University
- 中國香港體適能總會委任講師Appointed lecturers of Physical Fitness Association of Hong Kong, China

學員必須已完成本會安排之有關實習時數後，於領取證書時，同時出示以下兩項之有效正本：

- 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

2019 年

專業證書 Professional Certification

伸展訓練導師 證書課程 Stretching Instructor Certification Course

此課程之取錄非先報先得，
建議有伸展訓練經驗者報讀。



課程 Course

課程編號 Course code	日期 Date (DD/MM/YYYY)	星期 Week	時間 Date	截止(名額 30) Deadline Quota:30)
STI-06/19	14/11/2019	四 Thu	19:00 – 22:00	25/10/2019
	22/11/2019	五 Fri	19:00 – 22:00	
	27/11/2019	三 Wed	09:00 – 12:00 14:00 – 17:00	
	28/11/2019	四 Thu	09:00 – 12:00 14:00 – 17:00	
	29/11/2019	五 Fri	09:00 – 12:00 14:00 – 17:00	
	30/11/2019	六 Sat	09:00 – 12:00 14:00 – 17:00	

*如受天雨影響而停課，課堂將會順延或調動。

****本課程包括六小時的分組實習（Fieldwork Practicum）要求，學員必須完成有關實習安排方合資格領取證書。如未能完成本課程之實習安排，將不會另行安排其他實習時間****

****確實之實習時間及地點將於課堂內公佈****
課程之相關安排將會由本會作最後決定，不得異議。

地點：

- 九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓
17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon
- 九龍區體育館(待定) Sports Centre in Kowloon Area

*備註：

- 報名時請連同「課程報名表格」、「伸展訓練導師證書課程履歷表」及相關證明文件副本遞交。
- 報名表格和伸展導師證書課程履歷表可在本會網站資料庫下載。
- 此課程之取錄非先報先得，建議有伸展訓練經驗者報讀。
- 取錄者將於 **4/11/2019** 以電郵通知，報名一經被取錄，不得轉讓名額，已繳納之費用概不發還；未能取錄者之退款安排亦將於屆時公布。

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 Practical Exam STIPE-0112/19	2/12/2019	13:30 – 19:30	一 Mon	15/11/2019
筆試 Written Exam STIWE-0112/19	10/12/2019	19:00 – 21:00	二 Tue	15/11/2019

地點(筆試)：

Venue(Written Exam):

地點(實習試)：

Venue(Practical Exam):

九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓

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

九龍區體育館(待定)

Sports Centre in Kowloon Area