

2015 年
9 至 12 月

專業證書 Professional Certification

優質健行領袖證書

Quali-Walk Leader Certification

簡介：

特區政府一直投放資源，於十八區增建優質健行徑及戶外的健體設施，又免費開放運動場地的跑道，營造普及健體的運動風氣，提升市民的身心健康及生活素質。步行運動是有效提升身體素質的運動形式，且適合男女老幼進行的有益身心活動。

本課程的宗旨乃培訓合資格的優質健行領袖，指導市民以安全、正確、有系統及科學化的方法，使用現有的社會資源進行優質健行運動。本會期望透過理論及實習課堂，教授學員使用優質健行徑、運動場地的跑道及戶外的健體設施，策劃有趣的健體活動，進一步推動普羅大眾，積極參與健體活動。學員完成課程後，再通過筆試及實習試的評核，便會獲頒 PFA 所發的『優質健行領袖證書』。



中國香港體適能總會

| 目標 | 課程內容 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ 培訓合資格的優質健行領袖領袖■ 提供步行運動的運動科學知識■ 指導學員評估心肺耐力的方法■ 教授學員使用戶外健體設施的正確方法■ 教授學員策劃、設計及帶領優質健行運動班的技巧 | <ul style="list-style-type: none">■ 步行動作的分析■ 優質健行的動作要點：步幅、步頻及上肢動作■ 天氣及裝備的配合：水份的補充及步行鞋的選擇■ 評估心肺耐力的方法：心跳率量度及一哩步行測試方法■ 戶外健體設施的正確使用■ 優質健行運動班的課堂組織及教學技巧 |

語言：粵語 (按需要輔以英語)

應試者資料 Candidate Profile

- 高中/大專學生 Students of Secondary Colleges and Tertiary Institutes
- 體育教師 及 各類運動專項教練 P.E. Teachers & Sports Coaches
- 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
- 有志透過體適能活動推廣健康的人士 Individuals targeting to promote health concepts through fitness activities

工作範圍 Scope of Practice

- 執行初步健康危險因素鑑別 Conduct risk factor stratification
- 指導健康社群進行步行運動 Instruct healthy populations to do walking exercise
- 執行步行測試及訓練處方 Competence in fitness walking test and exercise program

資歷要求 Eligibility Requirement

- 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

考試詳述 Exam Specifications

- 筆試及實習試考核 Written & Practical Exam.

課程詳述 Course Specifications

- 十二小時理論及實習課堂(包括考試) 12 – hour Lectures & Practices (Including Examinations)

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\$800.00 | HK\$1000.00 |
| 筆試 Written Exam. Only | HK\$100.00 | HK\$200.00 |
| 實習試 Practical Exam. Only | HK\$440.00 | HK\$550.00 |

建議參考課本 Recommended Study Materials

- 康盛人生系列 – 體適能基礎理論(第二版)
沈劍威及阮伯仁著 中國香港體適能總會出版 香港 2006 年
[售價：\$180(會員)；\$200(非會員)]

證書有效期 Validation Period

- 永久 Permanent

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

2015 年
9 至 12 月

專業證書 Professional Certification

優質健行領袖證書

Quali-Walk Leader
Certification

課程 Course

| 課程編號 Course Code | 日期 Date (dd/mm/yyyy) | 時間 Time | 星期 Week | 截止(名額 30) Deadline (Quota:30) |
|---------------------|-------------------------|---------------|------------|-------------------------------------|
| QWL-12/15 | 12/12/2015 | 10:00 - 13:00 | 六 Sat | 14/11/2015 |
| | | 14:00 - 17:00 | | |
| | 19/12/2015 | 14:00 -16:00 | | |

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)：九龍區待定

Venue(Practical):Kowloon District (To be confirmed)

考試 Exam

| 考期編號 Exam code | 日期 Date (dd/mm/yyyy) | 時間 Date | 星期 Week | 截止(名額 35) Deadline (Quota:35) |
|----------------------|-------------------------|---------------|------------|-------------------------------------|
| 實習試 QWLPE-0112/15 | 9/1/2016 | 14:00 - 17:00 | 六 Sat | 14/11/2015 |
| 筆試 QWLWE-0112/15 | 19/12/2015 | 16:00 - 17:00 | 六 Sat | 14/11/2015 |

地點(筆試及實習試)：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓

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



中國香港體適能總會

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