

2015 年  
9 至 12 月

# 專業證書 Professional Certification

## 水中健體導師證書 Hydro-Fitness Instructor Certification

### 簡介：

本課程的宗旨乃培訓合資格的水中健體導師，指導市民進行歐美流行的『非游泳式』水中健體運動。水中健體運動的對象廣泛，無論是身體健康的，或是有特殊需要的，例如：孕婦、肥胖人士、長者、腰背痛人士或患有關節的人士等，都適合參與。本會期望透過三十六小時的理論及實習課堂，教授有關水中健體導師應具備的運動科學知識及水中健體運動的基礎理論。此外，課程亦會重點指導學員帶領水中有氧運動及肌肉鍛鍊的方法，並教授學員策劃、設計及帶領水中健體運動班的技巧。學員完成三十六小時水中健體導師證書課程，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『水中健體導師證書』，有效期為四年。本會所發的『水中健體導師證書』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，成為轄下的註冊水中健體教練。此外，『水中健體導師證書』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之正確之選。

目標	課程內容
<ul style="list-style-type: none"><li>■ 培訓合資格的水中健體導師</li><li>■ 教授有關水中健體導師應具備的水中運動科學知識</li><li>■ 指導學員帶領水中有氧運動及肌肉鍛鍊的方法</li><li>■ 教授學員策劃、設計及帶領水中健體運動班的技巧</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 水中健體運動基礎：安全守則、場地、設備、器材的準備及程序</li><li>■ 進階解剖及運動生理學：肌肉解剖、關節活動形態及水中的生理反應</li><li>■ 基本的音樂編排</li><li>■ 步伐及基本動作</li><li>■ 綜合動作</li><li>■ 水中健體教學編排及技巧</li><li>■ 上肢/下肢/脊椎關節疾病及基礎水中復健運動：肩周炎、骨關節炎及腰背痛</li></ul>
<b>考試範圍</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>■ 「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:<ol style="list-style-type: none"><li>1. 皮摺厚度 Skinfold Measurement</li><li>2. 漸進式來回跑測試 Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)</li><li>3. 節奏式仰臥捲腹 Cadence Curl Up</li><li>4. 掌上壓 Push Up</li><li>5. 立定跳高 Vertical Jump</li><li>6. 修改式坐前伸 Modified Sit-and-Reach:</li><li>7. 跟節拍跳舞 3 分鐘 3-minute dance with assigned rhythm</li><li>8. 1 分鐘自我介紹 1-minute Self Introduction</li></ol></li><li>■ 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 when collecting certification.</li><li>■ 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 presents valid assessment result when submitting application.</li><li>■ 「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.</li></ul>	
<b>筆試：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 水中健體運動基礎及進階解剖及運動生理學 (50%)</li><li>■ 基本的音樂編排、步伐及基本動作、綜合動作及水中健體教學編排及技巧 (30%)</li><li>■ 上肢/下肢/脊椎關節疾病及基礎水中復健運動 (20%)</li></ul>	<b>實習試：</b> <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> <p>必須完成所要求的教學實習及習作</p>
<b>語言：粵語 (按需要輔以英語)</b>	

### 應試者資料 Candidate Profile

- 現職器械健體及健體舞教練 Resistance Training / Aerobic Dance Instructors
- 體育教師 P.E. Teachers
- 游泳教練 Swimming Teachers
- 各類運動專項教練 Sports Coaches
- 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

### 工作環境 Typical Work Environment

- 康樂及文化事務署、會所、健體中心及游泳會 L.C.S.D., Club Houses, Fitness Centres and Swimming Clubs

### 工作範圍 Scope of Practice

- 執行初步健康危險因素鑑別 Conduct risk factor stratification
- 指導健康社群進行水中健體運動 Instruct healthy populations to do aquatic fitness exercise
- 設計及帶領群組形式的水中健體班組 Competence in program design and operation of group aquatic fitness 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
- 拯溺銅章或同等資歷 Life-saving Certificate or equivalent
- 持有本會「器械健體導師證書」或「健體舞導師證書」可獲優先考慮 Preferably possessing “Resistance Training Instructor Certificate” or “Aerobic Dance Instructor Certificate” from PFA
- 通過本會的「甄別試」Passing Screening Test from PFA

### 考試詳述 Exam Specifications

- 兩小時筆試(50-80 選擇題)及實習試考核 2-hour Written (50-80 multiple choice questions) & Practical Exam.

### 課程詳述 Course Specifications

- 三十六小時理論、實習及教學課堂 36 – hour Theoretical, Practical and Teaching Lessons

2015 年  
9 至 12 月

# 專業證書 Professional Certification

水中健體導師證書  
Hydro-Fitness Instructor  
Certification



中國香港體適能總會

費用 Costs		
課程 + 考試 Course + Exam. (包括講義費用 Handout included)	會員 Member HK\$3,100.00	非會員 Non-member 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

**建議參考課本 Recommended Study Materials**

- 水中 Keep Fit 運動 許世全著 萬里機構出版 香港 2002 年 [各大書店有售 HK\$78]

**證書有效期 Validation Period**

- 四年 4 years

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)
<b>HFI-19/15</b>	29/10、5、12、19、26/11、 3、10、17/12/2015、7、 14、21、28/1/2016	19:00 - 22:00	四 Thu	8/10/2015

地點(理論)：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓  
Venue(Theory): 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon

地點(實習)：九龍尖沙咀梳士巴利道 41 號香港基督教青年會  
Venue(Practical): 41 Salisbury Road, Tsimshatsui, Kowloon, HK

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 30) Deadline Quota:30
<b>實習試 Practical Exam HFIPE-0102/16</b>	4/2/2016	18:00 - 22:30	四 Thu	14/1/2016
<b>筆試 Written Exam HFIWE-0102/16</b>	25/2/2016 (暫定 TBC)	19:00 - 21:00	四 Thu	14/1/2016

地點(筆試)：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓  
Venue(Written Exam): 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon

地點(實習試)：九龍尖沙咀梳士巴利道 41 號香港基督教青年會  
Venue(Practical Exam): 41 Salisbury Road, Tsimshatsui, Kowloon, HK