

2015 年
9 至 12 月

專業證書 Professional Certification

兒童體適能導師證書

Children Fitness Instructor Certification

簡介：

體適能活動影是響兒童健康成長與發展的其中一項因素，其效益不單只是生理方面，體適能活動更加能促進兒童的心理、認知及社交發展。因應年齡的成長與發展階段不同，體適能活動及遊戲的設計各有分別。本課程針對三至十二歲兒童的成長里程，引導學員設計合適的體適能遊戲及訓練，並教授策劃、設計及帶領兒童健體班的技巧。

學員完成三十六小時課程，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『兒童體適能導師證書』，有效期為四年。本會的證書得到本地各大公營或私營機構的認可，包括康樂及文化事務署、政府各大紀律部門及非政府機構。故此，報讀本課程是投身兒童體適能專業的正确之選。



中國香港體適能總會

目標	課程內容
■ 培訓合資格的兒童體適能導師 ■ 教授有關 3-12 歲兒童成長的各方面成長里程 ■ 教授有關 3-12 歲兒童體適能的基礎概念 ■ 兒童體適能運動的教學方法 ■ 教授學員策劃、設計及帶領兒童健體班的技巧	■ 成長與發展概論：因素、階段及範疇 ■ 運動機能的控制與運動機能的學習概論 ■ 兒童的運動機能發展：原理及發展里程 ■ 兒童的生理發展：骨骼、肌肉、心肺、神經、感官及其他功能系統 ■ 兒童的心理、認知及社交發展 ■ 兒童體適能活動的發展：價值、測試及評估、訓練原理 ■ 兒童體適能活動的教案規劃及教學技巧：遊戲、活動模式、教案規劃、教材及教具運用、家長教育與界入
語言：粵語 (按需要輔以英語)	

應試者資料 Candidate Profile

- 幼稚園教師及幼兒活動工作者 Teachers in kindergartens and Workers of children activities
- 現職器械健體及健體舞教練 Resistance Training / Aerobic Dance Instructors
- 小學教師 Primary School Teachers
- 體育老師 P.E. Teachers
- 各類運動專項教練 Sports Coaches
- 有志投身幼兒教育及工作的人士 Individuals targeting to develop career in childhood education

工作環境 Typical Work Environment

- 康樂及文化事務署、非政府機構、幼兒中心、學校、社區中心、會所及健體中心
L.C.S.D., Non-Government Organizations, Children Centres, Schools, Community settings, Club Houses and Fitness Centres

工作範圍 Scope of Practice

- 指導兒童(三至十二歲)進行健體運動 Instruct children (3-12 years old) to do fitness exercise
- 設計及帶領群組形式的兒童健體班組及遊戲小組 Competence in program design and operation of group children fitness classes and play groups
- 透過體適能活動促進全人發展 Promote holistic development through physical activities

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

考試詳述 Exam Specifications

- 「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 when collecting certification.
- 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.
- 「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.
- 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.
- 必須於兩年內完成六小時教學實習及習作 6 hours of practicum is required within 2 years

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

考試範圍		
課程 + 考試 Course + Exam. (包括講義費用 Handout included)	會員 Member HK\$3,100.00 HK\$440.00 HK\$660.00	非會員 Non-member HK\$3,300.00 HK\$550.00 HK\$770.00
筆試 Written Exam. Only		
實習試 Practical Exam. Only		
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 Time	星期 Week	截止(名額 20) Deadline(Quota:20)
CFI-14/15	2、6、9、13、16、 20、23、27、30/10， 3、6、10/11/2015	19:00 – 22:00	二、五 Tue、Fri	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)：九龍區(待定) Kowloon District (To be confirmed)				

考試 Exam				
考期編號 Exam code	日期 Date (dd/mm/yyyy)	時間 Time	星期 Week	截止(名額 22) Deadline(Quota:22)
實習試 Practical Exam CFIPE-0112/15	4/12/2015	18:00 – 22:00	五 Fri	6/11/2015
筆試 Written Exam CFIWE-0111/15	20/11/2015	19:00 – 21:00	五 Fri	6/11/2015
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)：九龍區(待定) Venue(Practical Exam): Kowloon District (To be confirmed)				