

體適能訓練

為了讓同學擁有良好體適能以預備投身紀律部隊或運動教練行業，所有修讀紀律部隊課程(警務、消防服務、入境事務及懲教事務)及運動教練學課程的同學必須修讀「體適能與健康生活」。導師會按照不同課程的體能需求來制定訓練項目及調整訓練強度，讓同學能透過合適的體能鍛練來達成目標。

學院更提供以學生為本的硬件配套設施，如健身室，供本課程同學優先使用。除體能訓練外，同學還需要學習基本的運動知識，例如體重控制、運動創傷及運動營養等，務求讓同學透過理論與實踐，掌握及應用相關運動知識。



同學在導師指導下進行不同類型的訓練，實踐在課堂所學的相關運動知識。亦能優先使用學院健身室作日常鍛鍊。