

Certificate in Fitness Instruction

體適能導師證書



課程簡介

現今社會對健康生活日趨重視，而體適能運動已成為普遍市民保持健康生活的重要途徑。專業的體適能導師不但能為不同需要的人士設計合適及高質素的健身計劃，而且能向使用者提供專業指導及教授與運動相關的知識，例如：如何正確使用健身器械、如何選擇一些安全又合適的運動項目等。因此，市場對專業體適能導師的需求非常龐大。有見及此，香港浸會大學持續教育學院與許士芬博士體康研究中心特別開辦「體適能導師證書」課程，並由具豐富教學及研究經驗的專業導師任教，歡迎有志成為體適能導師及對此領域感興趣的人士報讀，為未來的體適能進修作最佳準備，拓展專業發展機會。

費用

報名費

港幣\$150
(抽籤成功的申請者需要繳付)

學費

港幣 \$18,860

修讀時期及模式

約6至8個月；兼讀制

上課日期及地點

時間

星期三 下午6時30分至9時30分 及
星期日 上午9時30分至下午12時30分

地點

香港浸會大學九龍塘校園

教學語言

粵語授課，輔以英語教材

查詢

☎ 電話：3411 4396
✉ 電郵：gpspcf@hkbu.edu.hk



持續進修基金課程



資歷架構
Qualifications
Framework

資歷架構級別: 2
資歷名冊等級號碼: 12/000721/2
登記有效期由: 01/11/2012

課程及申請詳情



課程結構

課程由11個科目組成，共120學時。

科目編號	科目名稱	時數
1 PFI1001	解剖與生理	9
2 PFI1002	基礎體適能測試	6
3 PFI1003	運動營養學及體重控制	9
4 PFI1004	運動生理學	9
5 PFI1005	運動處方與評估	15
6 PFI1006	特殊人士運動項目	6
7 PFI1007	運動心理學	9
8 PFI1008	急救及運動創傷處理	9
9 PFI1009	團體體適能實習課	15
10 PFI1010	運動力學	6
11 PFI1011	重量訓練實習課	27
總計		120

基本入學資格

1. 完成中五或同等學歷。或
2. 持有本院頒發的相關證書或同等學歷。或
3. 年滿18歲。

專業資格

本課程獲康樂及文化事務署認可。成功修畢本課程的學員，將符合申請康樂及文化事務署教練資格。此外，畢業學員只須於亞洲運動及體適能專業學院 (AASFP) 完成部份指定課程，便可獲頒發高級私人體適能教練證書。該證書已獲國際運動、帶氧訓練及體適能聯邦協會 (FISAF) 及多個國家認可。

- 本課程已加入持續進修基金可獲發還款項課程名單內。
- 本課程 / 本單元所屬之主體課程 體適能導師證書 在資歷架構下獲得認可(資歷架構第2級)。