



### 體適能基礎證書課程

目標 ■ 教育有關體適能的基本概念及訓練

原理 ■ 為準備報讀各項體適能領袖、導師  
及測試員課程的人士，提供基礎的運動科

學知識 ■ 讓愛好運動者了解體能活動與健

康的關係 ■ 體適能、健康及身...

活動編號: PFF-Z445/25

截止日期: 25/08/2025 16:00

開始日期: 02/09/2025 00:00

完成日期: 14/10/2025 18:35

活動詳情

1. 在你想報讀課程中點擊〈活動詳情〉

## 體適能基礎證書課程

### 目標

- 教育有關體適能的基本概念及訓練原理
- 為準備報讀各項體適能領袖、導師及測試員課程的人士，提供基礎的運動科學知識
- 讓愛好運動者了解體能活動與健康的關係
- 體適能、健康及身心康復的基本概念；壓力處理及鬆弛技巧介紹
- 基礎運動科學：解剖學及人體各系統運作
- 運動生理學：能量系統及與運動相關的生理反應
- 心肺耐力的訓練原則
- 肌肉適應及柔軟度的訓練原則
- 身體組成組合與體重控制
- 鼓勵持續參與體能活動

### 課程內容

- 體適能、健康及身心康復的基本概念；壓力處理及鬆弛技巧介紹
- 基礎運動科學：解剖學及人體各系統運作
- 運動生理學：能量系統及與運動相關的生理反應
- 心肺耐力的訓練原則
- 肌肉適應及柔軟度的訓練原則
- 身體組成組合與體重控制
- 營養與健康
- 運動安全守則、一般急救與運動創傷常識及體適能測試介紹

### 課程詳細連結:

活動	課程標題	課程類別	開始時間	結束時間	地點
	Physical Fitness Foundation Certification Course	Examination	14/10/2025 19:00:00	14/10/2025 21:00:00	HKP
	Physical Fitness Foundation Certification Course	Course	2/9/2025 18:45:00	2/9/2025 21:45:00	Zoor
	Physical Fitness Foundation Certification Course	Course	4/9/2025 18:45:00	4/9/2025 21:45:00	Zoor
	Physical Fitness Foundation Certification Course	Course	9/9/2025 18:45:00	9/9/2025 21:45:00	Zoor
	Physical Fitness Foundation Certification Course	Course	11/9/2025 18:45:00	11/9/2025 21:45:00	Zoor
	Physical Fitness Foundation Certification Course	Course	16/9/2025 18:45:00	16/9/2025 21:45:00	Zoor
	Physical Fitness Foundation Certification Course	Course	18/9/2025 18:45:00	18/9/2025 21:45:00	Zoor
	Physical Fitness Foundation Certification Course	Course	23/9/2025 18:45:00	23/9/2025 21:45:00	Zoor
	Physical Fitness Foundation Certification Course	Course	25/9/2025 18:45:00	25/9/2025 21:45:00	Zoor

← →

1 上課及考試時間表。

2 課程或考試費用\*系統會因應你是否本會會員更改費用。

需要CPR?: No

有效期(年): 永久

需要證書:

學歷程度:

費用:

Membership Type	Event Registration Type	Registration Fee
Non-Member	Course and Examination	1980.00

條款及細則:

資格要求

- 年齡十七歲或以上
- 其中五成以上教育程度或具相關體適能的經驗 (需提供學歷證明)

課程詳情

■ 二十四小時理論課堂

考試詳情

■ 兩小時筆試 (100條選擇題)

立即報名

報讀前請詳細閱報條款及細則

# 非網上會員報讀課程頁面

### 申請資訊

#### 個人資料

名字 (英文) \*

姓氏 (英文) \*

姓氏 (中文)

名字 (中文)

性別

出生日期

身分證號碼 (前 4 個字母和數字)

電子郵件 \*

手提電話 \*

住宅電話

郵寄地址

Upload Files  
您最多可以上傳 5 個檔案，每檔案多 5MB。

本人已擁有下列學歷人士，希望豁免負責「體適能基礎證書」者，直接報讀或報考其他導師證書課程或考試：  
1. 本地/非本地大學或專上院校所頒發的體育、運動科學或相關專業的學士學位；  
2. 本地/非本地大學或專上院校所頒發的教學文憑或證書(必須為主任級)；

#### 活動詳情

活動

註冊類型 \*

**F.5或以上**  
 是  
 否

職業

學歷豁免(只適合報讀課程者使用)  
 是  
 否

## 資訊

### 活動詳情

活動

註冊類型 \*

- 選取
- 課程和考試
- 課程
- 考試
- 實踐
- ASS
- 公開考試
- Recruit for Service Coordinator and Community Ambassador
- Hire for Service Coordinator and Community Ambassador
- Continuing Education Programs

註冊類型

選擇 Course and Examination

**\*F.5或以上 請填是**

# 現有網上會員報讀課程頁面

家 / 活動註冊表

## 活動註冊表

### 課程或社區審批紀錄

項目 \*  
Physical Fitness Foundation Certification Course

聯絡人 \*  
Chun Kit Ng

報名類別 \*

學歷豁免(只適合報讀課程者使用)  
 否  是

Upload Files  
您最多可以上傳 5 個檔案，每個最多 9MB。

本人已擁有下列學歷人士，希望豁免會員「體適能基礎證書」者，直接報讀或報考其他導師證書課程或考試：

1. 本地/非本地大學或專上院校所頒發的體育、運動科學或相關專業的學士學位；
2. 本地/非本地大學或專上院校所頒發的教學文憑或證書(必須為主修體育)；
3. 本地註冊的西醫或物理治療師；
4. 由本地/非本地大學或專上院校所開辦之體適能相關學科的合格證明(該學科必須已成功申請列入本會「特許豁免-體適能基礎證書」名單)。

(本會課程部會聯絡申請者，並要求提交相關修業證書及全期相關之成績單予本會備查。本會保留修改上列學歷豁免名單的最終權利。)

註冊類型

選擇Course and Examination