



澳洲體適能專業教練學院

運動科學及體適能基礎證書課程 Fitness Foundation Certification Course

課程介紹： 健康方程式是運動，休息和營養。此課程主要為了培育私人教練人才，給予他們有關運動科學基礎知識，再接受一連串運動醫學培訓，分析體能報告，設計訓練計劃，提供營養攝取意見及激勵工作。本課程是為希望成為專業體適能教練的人士而設。

課程結構： 本課程合共 15 小時 (5 堂)，第 5 堂為理論重溫及考試，。全部採用互動教學。粵語授課，輔以英文之專業名詞。

學科包括：

- 1) 體適能定義
- 2) 人體解剖學
- 3) 運動生理學
- 4) 運動力學
- 5) 運動營養學



合格標準： 出席率 70%；筆試 70%

課程費用： HK\$1,600

包括課本及合格後證書。

考試費用： HK\$400

證書頒發： 合格的學員可獲澳洲體適能專業教練學院直接簽發合格證書

進階課程： 私人體適能教練證書課程、體適能瑜伽教練證書課程、伸展運動教練證書課程、FITBALL 教練證書課程、普拉提墊上運動教練證書課程、健康舞教練證書、運動治療教練證書課程

查詢： 電話: 2393 7567 傳真: 2381 7567

郵箱： admin@atfp.com.au 網站：www.atfp.com.au