



# 澳洲體適能專業教練學院

## 私人體適能教練證書課程 Personal Trainer Certification

**課程介紹：**健康方程式是運動，休息和營養。PERSONAL TRAINER 私人教練的任務就是促進人類健康的使者；此課程培育私人教練人才，給予他們專業知識為有需要人客提供安全而有效的健康鍛鍊計劃，他們必須具備有關運動科學基礎知識，再接受一連串運動醫學培訓，懂得正確使用不同種類的健身器材進行單人指導，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：**私人教練課程合共 32 小時，包括健身教學實習（合共 12 小時）、高級運動科學理論（合共 15 小時），餘下 2 小時為實習考試。第 10 堂為 2 小時理論考試。課程採用小組互動教學，輔以電腦模擬講解。

**課程內容：**

- 1) 運動處方撰寫及應用
- 2) 體適能測試及高級運動生理學
- 3) 體適能訓練器材使用及鍛鍊
- 4) 健身室的私人教學方法
- 5) 運動市場學及人體解剖學



**合格標準：**出席率 70%；理論考試 70%；實習考試 70%；課程習作 70%。

**入讀資格：**學員必須持有本校或同等學院的運動科學及體適能基礎證書

**課程費用：**HK\$4,200 / HK\$4,100(本學院之舊學生)  
另講義費 HK\$250。

**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

**查詢：**電話: 2393 7567 傳真: 2381 7567

**郵箱：**[admin@atfp.com.au](mailto:admin@atfp.com.au) 網站：[www.atfp.com.au](http://www.atfp.com.au)

