

## 健身指導員（體適能基礎證書公開考試）基礎證書

### Foundation Certificate in Physical Fitness Instructor Training (Physical Fitness Foundation Certification Open Examination)

- 課程對象：**此課程較適合有意投身康體及運動業，入職健身指導員或相關工作之失業或待業人士修讀
- 課程目標：**讓學員認識基礎運動科學及健身運動的種類，掌握健身器材及機械的應用，了解常見的健身創傷及處理方法，掌握健身相關安全守則及急救常識，協助學員考取「心肺復甦法證書」及「體適能基礎證書」，以投身健身指導員或相關工作
- 入讀資格：**
- 18 歲或以上；及
  - 中五學歷程度；及
  - 須通過體能測試；及
  - 須通過面試
- 時數：**152 小時（訓練期約 8 週）
- 教學方法：**課堂教授、示範及實習
- 畢業要求：**學員必須達到下列畢業要求，方獲頒畢業證書：
- (i) 學員的總出席率須達課程之最低要求(80%)；及
  - (ii) 必須於課程持續評估考獲及格分數(50%)；及
  - (iii) 必須於期末筆試考獲及格分數。
- 公開考試安排：**本課程的期末考試為「中國香港體適能總會」的「體適能基礎證書」公開試，目的為協助學員獲取入職所需認證或專業資格。在一般情況下，培訓機構會於課程開班後 2 星期內為有出席課堂的學員安排報考有關公開考試，並讓學員於課程完班後 1 個月內應考有關公開考試。

**專業證書頒發：** 學員必須達到下列要求，方獲頒「心肺復甦法證書」：

- 於心肺復甦法單元內總出席率須達 100%；及
- 於心肺復甦法單元內課程評估考獲合格
- 備註：
  - 本課程已包括「中國香港體適能總會」的「體適能基礎證書」及「器械健體導師證書」的訓練內容

**訓練內容：**

| 單元       | 內容  | 訓練時數 |
|----------|---|------|
| (一) 行業簡介 | 1. 健身行業簡介<br>2. 健身指導員的角色及責任<br>3. 健身教練的專業守則                   | 4    |
| (二) 技能訓練 | 1. 體適能的理論和元素<br>2. 器械健體認識及訓練<br>3. 傳意技巧<br>4. 急救常識            | 116  |
| (三) 個人素養 | 1. 自我認識及管理<br>2. 思維及情緒管理<br>3. 工作服務文化及技巧<br>4. 溝通技巧、人際關係及團隊精神 | 20   |
| (四) 求職技巧 | 1. 求職及面試技巧<br>2. 相關條例簡介                                       | 12   |
| 合計：      |   | 152  |

**評估：**

1. 持續評估 (100%)：包括測驗、實務試及「個人素養及求職技巧」單元評核
2. 期末考試：「體適能基礎證書」公開考試  
(每位課程出席達 80%或以上的學員有一次期末考試補考機會)

註：培訓機構須為完成課程的學員（即出席率達 80%的學員，包括課程評核中及格或不及格的學員）於完班後提供 6 個月的就業跟進服務。

【本課程大綱的內容或須因應香港學術及職業資歷評審局就課程進行評審時所提出的意見、相關法例的修訂、相關牌照或行業認證要求的轉變等情況而作出修訂。課程大綱以僱員再培訓局最新公佈的版本為準。】