

「職業技能」課程（「全日制」）

教育康體

健身指導員（體適能基礎證書公開考試）基礎證書

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
訓練內容	健身行業簡介，健身指導員的職責及專業守則，體適能的理論和元素，壓力處理及鬆弛技巧介紹，基礎運動科學，運動生理學，人體營養與健康理論，健身器材及機械的使用方法，健身教練的溝通、輔導、教學及市場推廣技巧，急救常識，個人素養及求職技巧
入讀資格	i. 18歲或以上；及 ii. 中五學歷程度；及 iii. 須通過體能測試
訓練期	152小時（約8週）
註	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；學員於相關課堂符合指定出席率要求及通過評核，可獲發「心肺復甦法證書」；課程已包括考試費用

請向下列培訓機構查詢有關課程的上課地點及開課日期：

培訓機構	查詢電話	課程編號
港專機構有限公司	2711 9820 / 2711 9296	CT258DS^
港九勞工社團聯會	2787 9967 / 2793 9887	FL079DS
香港工會聯合會	2715 6671	FU085DS^
香港商業專科學校	3114 8711 / 2730 7071	HE034DS
聖雅各福群會	2596 2589 / 3572 0644 / 3791 2240 / 2431 8299	SJ048DS
職業訓練局（匯縱專業發展中心）	3907 6789	VT048DS^
仁愛堂有限公司	2655 7575	YT084DS^

培訓機構	查詢電話	課程編號
香港基督教女青年會	3970 0800 / 3146 3333 / 3106 3411	YW215DS^

以上課程資料以網頁及/或培訓機構最新公布為準，如有更改，恕不另行通知。詳情請向相關培訓機構查詢。

^ 課程會以面授或網上授課形式進行。最終上課模式及課程安排以培訓機構的最新公布為準。詳情請向相關培訓機構查詢。