



中國香港體適能總會

Physical Fitness Association of Hong Kong, China

香港九龍尖沙咀山林道9-11號 • 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, Hong Kong SAR  
Tel: (852) 2838 9594 • Fax: (852) 2575 8683 • Web: www.hkpfpa.org.hk • E-mail: info@hkpfpa.org.hk

伸展訓練導師證書

Stretching Instructor Certification

時間表 Schedule

日期 Date	時間 Time	形式 Format	課題 Topics	時數 Hours	地點 Venue	導師 Lecturer
23-3-2014 (日)	10:00 – 13:00	講座 Lecture	• 解剖學重溫(Review of anatomy)	3	PFA	陸子聰博士
	14:00 – 17:00	講座 Lecture	• 伸展的理論綱要及執行要點(Theory of stretching)	3	PFA	陸子聰博士
	18:00 – 21:00	實習課 Practicum	• 實地肌肉長度檢查 (Muscle length testing – field screening)	3	PFA	待定
28-3-2014 (五)	19:00 – 22:00	講座 Lecture	• 身心整合概念在體適能訓練中的應用 (Body-mind Integration) • 功能訓練的概念 (Concepts of functional training)	3	香港復康會 藍田適健中心	劉美珠
29-3-2014 (六)	19:00 – 22:00	實習課 Practicum	• 身體構圖(Body Mapping) • 動作意圖(Movement intention) / 身體使用 (Body use) • 呼吸的體認與探索 (Embodiment of breathing)	3	香港復康會 藍田適健中心	劉美珠
30-3-2014 (日)	10:00 – 13:00	實習課 Practicum	• 功能性伸展 (functional stretch) 及肌肉鍛鍊 (muscle conditioning)	3	香港復康會 藍田適健中心	劉美珠
	14:00 – 17:00	實習課 Practicum		3	香港復康會 藍田適健中心	劉美珠
1-4-2014 (二)	19:00 – 22:00	實習課 Practicum	• 教學演練(Teaching practice)	3	香港復康會 藍田適健中心	劉美珠
2-4-2014 (三)	19:00 – 22:00	實習試 Practical exam.	• 考試(Examination)	/	香港復康會 藍田適健中心	劉美珠 + 考試組
3-4-2014 (四)	19:00 – 22:00	公開講座 Public seminar	• 身心整合與運動治療 (Sports Therapy and Body-mind Integration)	2	待定	劉美珠
15-5-2014 (四)	19:00 – 21:00	筆試 Written Exam	• 考試(Examination)	/	PFA	考試組
18-5-2014 (日)	13:00 – 18:00	體能甄別 Fitness screening	• PFA 體適能綜合能力評核(PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment)	/	待定	考試組
1-6-2014 至 31-8-2014	TBC	教學實習 Placement 社區康體訓練班簡介 Briefing on Community sports training	• 活動推廣 Mass promotion • 內部會議 Internal conferences	10	待定	黃永森
<b>課程總時數：</b>				<b>36</b>		