

2014 年  
1 至 4 月

# 專業證書 Professional Certification

## 伸展訓練導師證書

### Stretching Instructor Certification

#### 課程內容

- 解剖學重溫
- 伸展的理論綱要及執行要點
- 實地肌肉長度檢查
- 身心整合概念在體適能訓練中的應用
- 功能訓練的概念
- 身體構圖
- 動作意圖/身體使用
- 呼吸的體認與探索
- 功能性伸展及肌肉鍛鍊
- 身心整合與運動治療

#### 考試範圍

- 本課程設有 2 小時筆試及實習試
- 「PFA 體適能綜合能力評核計劃」評核項目 “PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment Scheme” Assessment items:
  1. 皮摺厚度 Skinfold Measurement
  2. 漸進式來回跑測試 Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)
  3. 節奏式仰臥捲腹 Cadence Curl Up
  4. 掌上壓 Push Up
  5. 立定跳高 Vertical Jump
  6. 修改式坐前伸 Modified Sit-and-Reach:
- 學員需於領取證書時出示有效之評核成績 Students have to present valid assessment result when collecting certification.
- 於報讀課程前出示有效之評核成績可獲優先考慮 Priority is given to those who presents valid assessment result when submitting application.
- 「PFA 體適能綜合能力評核計劃」將於 2014 年 5 月 18 日下午 1 時至 6 時舉行，有興趣報讀之人士，請另行申請。“PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment” will be held on 8 May 2014 at 1pm to 6pm, registration is now available.

語言：粵語、普通話 (按需要輔以英語)

#### 應試者資料 Candidate Profile

- 大專畢業生 Graduates of Tertiary Institutes
- 修讀體育、健康或運動科學大學學位的學生 Students studying P.E., health or exercise science related degrees
- 體育教師 P.E. Teachers
- 各類運動專項教練 Sports Coaches
- 醫護人員、物理治療師及健康體適能專業人員 Medical professionals, physiotherapists and other health and fitness professionals
- 現職運動/康樂管理及體適能/健體中心從業員 Individuals working in the field of sport / recreational management and fitness industry
- 社福機構及健康服務單位員工 Individuals working in non-government organizations and healthcare service units
- 有志投身體適能行業的人士 Individuals targeting to develop career in fitness industry

#### 工作環境 Typical Work Environment

- 康樂及文化事務署、非政府機構、學校、社區中心、會所、健體中心及體能訓練部門  
L.C.S.D., Non-Government Organizations, Schools, Community settings, Club Houses, Fitness Centres and Physical Training Sections

#### 資歷要求 Eligibility Requirements

- 年齡十八歲或以上 Aged 18 years old or above
- 持有本會「體適能基礎證書」Possessing “Physical Fitness Foundation Certificate” from PFA
- 成人心肺復甦法證書或同等資歷 Current Adult CPR or equivalent
- 通過本會的「PFA 體適能綜合能力評核計劃」Passing PFA Integrated Physical Fitness Abilities Assessment from PFA



2014 年  
1 至 4 月

# 專業證書 Professional Certification

伸展訓練導師證書

Stretching Instructor  
Certification



## 課程詳述 Course Specifications

課程 + 考試 Course + Exam.(包括講義費用 Handout included)	費用 Costs	
	會員 Member	非會員 Non-member
課程 + 考試 Course + Exam.(包括講義費用 Handout included)	HK\$3,100.00	HK\$3,300.00
筆試 Written Exam. Only	HK\$440.00	HK\$550.00
實習試 Practical Exam. Only	HK\$660.00	HK\$770.00

**證書有效期 Validation Period**  
四年 4 years

**教學團隊 Teaching Team**

- 臺灣台東大學身心學專家劉美珠教授
- 中國香港體適能總會委任講師

## 課程 Course

課程編號 Course code	日期 Date (DD/MM/YYYY)	時間 Date	截止(名額 40) Deadline Quota:40
*STI-01/14	23/ 3/ 2014	10:00 – 13:00	1/3/2014
		14:00 – 17:00	
		18:00 – 21:00	
	28, 29/3/2014 , 1/4/2014	19:00 – 22:00	
	30/3/2014	10:00 – 13:00	
		14:00 – 17:00	
	3/4/2014	19:00 – 21:00	

\*1/6/2014 至 31/8/2014 期間，本會將另行安排 10 小時之教學實習。

地點(理論及實習)：

九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓 PFA 辦事處

九龍藍田後康徑七號地下香港復康會藍田適健中心

Venue (Theory & Practicum): 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon

1/F, HKSR Lam Tin Complex, 7 Rehab Path, Lam Tin, Kowloon

## 公開考試 Open Exam

考期編號 Exam code	日期 Date (DD/MM/YYYY)	時間 Date	星期 Week	截止(名額 36) Deadline (Quota:40)
筆試 Written Exam STIWE-0105/14	15/5/2014	19:00 – 21:00	四 Thu	12/3/2014
實習試 Practical Exam STIPE-0104/14	2/4/2014	19:00 – 22:00	三 Wed	12/3/2014

地點(筆試)：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓 PFA 辦事處

Venue ( Written Exam ): 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon

地點(實習試)：九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓 PFA 辦事處

Venue ( Written Exam ): 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon

電話 Tel : 2838-9594 電郵 Email : [info@hkpfa.org.hk](mailto:info@hkpfa.org.hk) 網址 Website : [www.hkpfa.org.hk](http://www.hkpfa.org.hk)



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
課程總時數：				36		