



HONG KONG CHINA BODYBUILDING AND FITNESS ASSOCIATION
中國香港健美總會

Room 1028 Olympic House 1 Stadium Path So Kon Po, Causeway Bay Hong Kong

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1028 室

Tel:2504 8246 Fax:2576 9703 Website: www.hkbbba.org E-mail: info@hkbbba.org

第六十三期一級健身教練證書課程 63rd Level 1 Coaching Certificate Course

本課程為有興趣成為健身教練的人士提供基礎知識及理論，並具備教導小班的能力，完成此課程者將成為認可之健身教練。

This course provides fundamental knowledge and theories for participants who are interested in Personal Trainer. After completion, participants will be capable of instructing a group of students and become an eligible coach.

上課及考試時間表 Timetable of Classes and Examination

上課日期及時間 Date & Time of Classes	• 第一課 : 2018 年 3 月 17 日 (星期六) 上午八時三十分至下午六時三十分 Day 1 : 17 th March 2018 (Saturday) 8:30am – 6:30 pm
	• 第二課 : 2018 年 3 月 24 日 (星期六) 上午八時三十分至下午六時三十分 Day 2 : 24 th March 2018 (Saturday) 8:30am – 6:30 pm
考試日期及時間 Date & Time of Examination	2018 年 4 月 14 日 (星期六) 下午三時正至四時三十分 14 th April 2018 (Saturday) 3:00pm – 4:30 pm
地點 Venue	上課：北角寶馬山慧翠道十號 樹仁大學文康大樓 302 室 考試：銅鑼灣掃桿大球場徑一號 奧運大樓 1 樓

註：本會保留更改或增加上課時間、內容及地點之權利

Remark: HKCBBA reserves all rights to make any changes if necessary.

結業要求

Completion

Requirement:

學員請假缺席必須事前經過批核，並通過理論選擇題及筆試方可結業。本會保留最終決定權。

Absence must be approved in advance. Passing examination is required for the completion. The decision of HKCBBA shall be final.

證書

Certificate:

成功合格完成此課程之學員，本會將頒發一級健身教練證書一張。

Level 1 Coaching Certificate will be issued to participants who have successfully completed the course.

特別天氣安排

Special Weather

Arrangements:

1. 當天文台發出一號或三號戒備訊號，黃色或紅色暴雨警報，課堂或考試將照常進行。

If Tropical Cyclone Signal No. 1/No. 3 or Amber/Red Rainstorm Signal, classes/examination will continue as normal.

2. 當天文台發出八號或以上之戒備訊號，或黑色暴雨警報，該日之課程將取消，總會將另行通知補課之日期、時間及地點。

If Tropical Cyclone Signal No. 8 or above or a Black Rainstorm Warning is in force, classes/examination will be cancelled. Students will be informed the arrangement for make-up classes/examination.



HONG KONG CHINA BODYBUILDING AND FITNESS ASSOCIATION 中國香港健美總會

Room 1028 Olympic House 1 Stadium Path So Kon Po, Causeway Bay Hong Kong

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1028 室

Tel:2504 8246 Fax:2576 9703 Website: www.hkbba.org E-mail: info@hkbba.org

課程大綱 Course Outline

第一課 Day 1

基礎運動人體科學 (第一部分) *Fundamentals of Human Movement Science (Part I)*

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➢ 運動平切面 (Planes of Motion)➢ 身體的活動能力➢ 全身力量的 7 種原始運動模式 (7 Primal Movement Patterns For Full Body Strength)➢ 人體結構的階層➢ 器官系統的功能➢ 人體骨骼系統 (Musculoskeletal System)➢ 軀幹 (Torso / Trunk)➢ 手掌部之骨骼 | <ul style="list-style-type: none">➢ 骨骼、關節及肌肉➢ 關節的種類及位置➢ 關節的運動 (Articular Movements / Joint Movements)➢ 人體肌肉系統 (Muscular System)➢ 肌肉的構造 (Organization of Muscle)➢ 軀幹肌肉➢ 上肢肌肉➢ 下肢肌肉 |
|--|--|

基礎營養學 (第一部分) *Fundamentals of Nutrition (Part I)*

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➢ 營養 (Nutrition)➢ 維他命 / 維生素 (Vitamin)➢ 微量營養素與身體的關係➢ 卡路里 (Calorie) | <ul style="list-style-type: none">➢ 健康飲食金字塔➢ 基礎代謝率 (Basal Metabolic Rate, BMR) 的計算➢ BMR 普通計算法 (BMR General Calculation) |
|--|---|

第二課 Day 2

基礎運動人體科學 (Fundamentals of Human Movement Science) Part II

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➢ 呼吸系統 (Respiratory System)➢ 動力鏈 (Kinetic Chain)➢ 肌肉骨骼系統 / 運動系統 (Musculoskeletal System / Locomotion System)➢ 肌肉動作 (Muscle Action)➢ 槓桿系統 (Lever System) | <ul style="list-style-type: none">➢ 肌肉收縮 (Muscle Contraction)➢ 肌肉纖維的類型➢ 有氧運動➢ 能量系統 (Adenosine Triphosphate ATP)➢ 肌肉拉傷 |
|---|---|

基本核心肌肉訓練 (Basic Core Strength and Conditioning Training)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➢ 核心肌群➢ 核心肌群包括 3 個重要關節➢ 四組與脊椎有關的關節運動➢ 脊椎分成➢ 脊椎運動 | <ul style="list-style-type: none">➢ 核心肌肉訓練➢ 中立位➢ 穩定性 (Stability)➢ 活動性 (Mobility) |
|--|---|

基礎營養學 (Fundamentals of Nutrition) Part II

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➢ 食物標籤 / 營養標籤➢ 運動與營養 - 體重管理➢ 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 計算 | <ul style="list-style-type: none">➢ ep-fitpro 黃金一小時➢ 運動與營養 - 運動飲料➢ 長期病患者的營養及控制飲食 |
|---|--|

運動禁藥規條及需知 (Regulations and information of Anti-Doping)