



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](http://www.hkbba.org) E-mail: [info@hkbba.org](mailto:info@hkbba.org)

## 第二十一期二級健身教練證書課程 21st Level 2 Coaching Certificate Course

### 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 : Day 1 :	2018 年 10 月 14 日 (星期日) 上午八時三十分至下午六時三十分 14 <sup>th</sup> October 2018 (Sunday) 8:30am – 6:30 pm
	第二課 : Day 2 :	2018 年 10 月 27 日 (星期六) 上午八時三十分至下午六時三十分 27 <sup>th</sup> October 2018 (Saturday) 8:30am – 6:30 pm
	第三課 (I) : Day 3 (I) :	2018 年 11 月 3 日 (星期六) 上午八時三十分至下午一時正 3 <sup>rd</sup> November 2018 (Saturday) 8:30am – 1:00 pm
	第三課 (II) : Day 3 (II) :	2018 年 11 月 3 日 (星期六) 下午二時至下午六時三十分 3 <sup>rd</sup> November 2018 (Saturday) 2:00pm – 6:30 pm
	第四課 : Day 4 :	2018 年 11 月 10 日 (星期六) 上午八時三十分至下午六時三十分 10 <sup>th</sup> November 2018 (Saturday) 8:30am – 6:30 pm
考試日期及時間 Date & Time of Examination	2018 年 12 月 2 日 (星期日) 下午十二時三十分至二時正 2 <sup>nd</sup> December 2018 (Sunday) 12:30pm – 2:00 pm	
地點 Venue	上課：北角樹仁大學文康大樓 302 室 + LG2 的運動場 +LG1 的健身室 考試：銅鑼灣奧運大樓	

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，本會將頒發二級健身教練證書一張。

Level 2 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](http://www.hkbba.org) E-mail: [info@hkbba.org](mailto:info@hkbba.org)

**課程大綱 Course Outline**

全期課程： 四天(合共 36 小時)

課程模式： 筆記講解及實習訓練

考試準則： 出席率必須達 80%

考試方式： 1.5 小時筆試(佔總分 70%)及課堂表現評核(佔總分 30%)

評分標準： 通過筆試及由導師觀察學員在課堂內的表達能力及整體表現評分

**合格標準： 70 分或以上**

課程概要	合共時數
人體測量及體適能評估 <b>Anthropometric and Fitness Assessment</b> 靜態姿勢評估 <b>Static Postural Assessment</b> 動作篩檢 <b>Movement Screens</b>	9
基礎伸展訓練 <b>Basic Flexibility (Stretching) Training Concepts</b> 初級普拉提(蓆上)訓練 <b>Elementary of Pilates for Personal Trainers</b>	9
基礎運動器械操作(一) <b>Basic Operation of Fitness Equipment (Part I)</b> 基礎運動器械操作(二) <b>Basic Operation of Fitness Equipment (Part II)</b>	9
初級功能性基礎訓練 <b>Functional Training Efficiency(FTE)</b> 運動設計方案及個案分析 <b>Exercise Programming Technique and Case Studies</b>	9

**報名須知：**

\*所有參加者必須持有中國香港健美總會之一級健身教練證書資格。

\*課程一經報名，不設退款、轉班、補課、延期考試或由他人代替參加。如情況特殊，應事先通知本會以作批核。接納與否，本會保留最終決定權。