

# 體適能及健康導師證書課程

## Fitness and Wellness Instructor Certificate

# 實踐

# 活動

開課日期：  
9月21日

### 課程結構：

運動解剖學 Anatomy of movement  
運動科學 Exercise Science  
健康分析 Health and Fitness Assessments  
柔軟度訓練 Flexibility Training  
阻力訓練 Resistance Training  
新陳代謝訓練 Metabolic Training  
課程的設計及運動處方 Programme Design and Exercise Prescription  
基礎運動按摩 Basic Techniques in Sports Massage  
運動營養學 Current Concepts in Sports Nutrition  
導師守則 Code of Ethics  
中醫學基礎 Introduction to Chinese Medicine

由樹仁大學頒發證書：

學員上課出席率達70%或以上，將獲頒發「聽講證書」。  
學員上課出席率達70%以上，並於考試取得合格成績，將獲頒發「結業證書」。

修讀時間：60 小時（約兩個月）  
逢星期二、四晚上，以及逢星期六早上，  
十一月二日全日課程，（除十月一日外）  
考試日期：11月23日

報名費：\$ 200 學費：\$8800

報名方法：網上報名



聯絡我們：

Facebook: <https://www.facebook.com/epfitpro/>

Email: [sc\\_epfitpro@hksyu.edu](mailto:sc_epfitpro@hksyu.edu)

Tel.: 6738 8405 / 5402 2622

授課語言：粵語授課，英語教材（除中醫課程外）

入學條件：中五/ DSE畢業 /具同等資歷或相關經驗