



中國香港健美總會

HONG KONG CHINA BODYBUILDING & FITNESS ASSOCIATION

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1028 室
Room 1028, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504-8246 Fax: (852) 2576-9703 Website: www.hkbbba.org E-mail: info@hkbbba.org

中國香港健美總會 健身教練課程 (每個課程上課時數 45 小時)

		Level I 一級健身教練 (\$2,300 包括證書費)	Level II 二級健身教練 (\$2,500 包括證書費)	Level III 三級健身教練 (\$2,800 包括證書費)
健身理論 30 小時	第一課	運動與健康 體能及體形鍛鍊	健身處方及課程編排	健美/健體比賽的介紹及發展
	第二課	基本解剖學及運動力學 能量代謝概念	訓練的恢復、休息與調整期	健美/健體比賽的規則及裁判資格
	第三課	肌肉功能及鍛鍊 柔軟度及基本伸展運動	不同成長階段的健身鍛鍊	健美/健體比賽的組織及管理
	第四課	心肺功能及鍛鍊 脂肪及體重控制	運動專項的體能鍛鍊	健美/健體運動員的選材及測試
	第五課	飲食與營養 添加劑、人造食物	體型的局部鍛鍊	健美/健體運動員的長期訓練安排
	第六課	體形測試 體能測試	特殊人士的健身訓練	健美/健體運動員的長期飲食安排
	第七課	健身安全守則 常見的健身創傷	營養補充劑及違禁藥	比賽前的準備及賽後的檢討
	第八課	教學技巧 教練的溝通及輔導技巧	健身器材及設施的介紹	領隊、教練與運動員的職責
	第九課	香港健身教練職業的發展 健身教練的專業守則	健身中心的管理技巧	健美/健體訓練的研究分析
健身技術 15 小時	健身訓練原理 重量訓練(器械運用) 重量訓練(啞鈴及槓鈴) 重量訓練輔助技巧 健身動作 (約 40 個)	韋德訓練原理的運用 輔助式伸展運動 健身包紮及按摩技巧 徒手健身訓練 健身動作 (約 40 個)	健美/健體比賽的指定動作訓練 健美/健體比賽的自選動作編排 健美/健體比賽前的熱身技巧	

大專體育學生修讀健身教練課程部份豁免計劃

為鼓勵修讀體育及運動的大專學生加入專業健身教練資格行列，幫助推動本地健身發展，本會由 2010 年 9 月開始，對凡就讀下表各大專院校課程的學生，集體報讀上列健身教練課程，可豁免部份上課時數，並得到學費優惠，詳情如下：

表一

大專院校 / 體育或運動課程	一級健身教練課程		二級健身教練課程	
	健身理論 30 小時	健身技術 15 小時	健身理論 30 小時	健身技術 15 小時
香港教育學院 教育學士 (體育)	豁免	每位 400 元 (30 人以上 集體修讀)	豁免	每人 400 元 (30 人以上 集體修讀)
浸會大學 體育及康樂管理文學士	豁免		豁免	
香港專業教育學院 運動管理及訓練科學高級文憑	豁免		豁免	
中文大學 教育學士 (體育運動科學) 課程	豁免		豁免	
浸會大學持續教育學院 運動及康樂領袖學士學位課程	豁免		每位 800 元 (30 人以上)	
香港專業教育學院 運動科技及設施高級文憑	豁免		豁免	

註：表一所列價錢只包括上課及訓練，如學員修畢欲考取健身教練資格，須自行向總會申請，每位學員須繳交 500 元的考核及教練註冊費，有效期為四年，之後每 4 年須續牌一次，每次續牌費用為 300 元及必須修讀由總會提供的 3 小時免費進修技巧課程。