



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)

**\*第十四期二級健身教練證書課程\***  
**上課時間表及課程簡介**

日期	課程內容簡介	地點	時間
2012 7月8日(星期日)	健身處方及課程編排 訓練的恢復、休息與調整期 不同成長階段的健身鍛鍊	奧運大樓課室	8:30am-4:30pm
7月15日(星期日)	運動專項的體能鍛鍊 韋德訓練原理的運用 技術課		
7月22日(星期日)	特殊人士的健身訓練 營養補充劑及違禁藥 (筆試一)		
7月29日(星期日)	健身器材及訓練方法的最新發展 體型的局部鍛鍊 (筆試二)		
8月5日(星期日)	健身中心的管理技巧 健身動作技術 及 教練實用技巧 (筆試三及技術試)		

註：本會保留更改或增加上課時間及地點之權利

**結業：** 學員須具 80% 或以上的出席率，方可參加考試，筆試及技術試分別獲得合格(70 分以上，100 分為滿分)，方可結業。

**証書：** 成功合格完成全部此課程及呈交實習報告後之學員，本會將頒發合格健美教練証書。

**上課情況：** (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，將照常上課  
(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。

截止報名日期: 2012 年 7 月 1 日

**\* 第十四期二級健身教練證書課程 \***

**課程內容:** 本證書課程專為有志從事私人健身教練而設，內容包括器械健體較深入的原理、體適能評估與測試、健身訓練方法及處方、運動生理、運動力學及最新的研究報告等，此課程理論與實習並重，適合已修畢健美教練(一級)證書課程的人仕參加。

**日期及地點:** 2012 年 7 月 8 日至 8 月 5 日 (詳情參閱時間表)

**收費:** HK\$1,800.00

**名額:** 25 人

**語言:** 粵語及英語

**結業:** 學員須具 80% 或以上的出席率，方可參加考試，並於筆試及實習試獲得合格，方可結業。

**證書:** 成功合格完成全部此課程及呈交實習報告後之學員，本會將頒發合格健美教練證書。證書有效期四年，費用 HK\$300。續期需符合本會之要求。經本會委員會決定之事項，學員不得異議。

**入學資格:** 申請人須曾報讀由中國香港健美總會舉辦之一級教練課程並取得合格健美教練證書。

**報名方法:** 參加者請填妥報名表格 (報名表格可自行影印) 連同回郵信封及劃線支票 (抬頭祈付「中國香港健美總會」) 寄往: 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1028 室，中國香港健美總會收或親臨本會報名，查詢電話 2504 8246。名額有限，報名從速。逾期的郵寄報名表格，或交來之申請表格資料不詳，本會將不予處理。

**上課情況:**

- (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，將照常上課
- (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。

**其他事項:** 證書有效期四年，學員並需在證書有效期內取得 3 分之學分才可獲續期。經本會委員會決定之事項，學員不得異議。