



Applicants must be aged over 18 and physically fit for being fitness coach who have already obtained fitness coach qualification.

參加者須已有體適能教練相關資格人士報讀，並已年滿18歲及身體狀況適合擔任體適能教練。

Programme Objectives | 課程宗旨

The programme aims to provide advanced knowledge and techniques of physical fitness for those who wish to develop a professional career in the sports and fitness industry.

本課程專為有興趣從事體育及康樂事業的人士而設，讓學員有效地學習高級專業健身教練技巧及有關運動科學的知識。

Learning Contents | 學習內容

- **Fitness Programme Design**
 - ◆ How to improve health & growth
 - ◆ How to increase muscle size
 - ◆ How to reduce body fat & design diet plan
- **Teaching how to exercise**
 - ◆ Advanced weight training exercises
 - ◆ Functional exercises
 - ◆ Exercises for the children & elders
- **Business Operations Management**
- **編寫健體課程**
 - ◆ 如何改善健康及助長發育
 - ◆ 如何增加肌肉
 - ◆ 如何減少體脂及設計飲食餐單
- **健體動作的教學**
 - ◆ 高級重量訓練動作
 - ◆ 功能性健體訓練
 - ◆ 兒童及長者訓練方法
- **商業營運管理**

Assessment Method | 評核方法

Assessment 評核方法	Duration 時間	Pass Mark 合格要求
Coaching and closed book quiz with 30 multiple-choice questions 教學示範評核及30條選擇題閉卷測驗	60 minutes 60分鐘	50% and above 50%及以上

Upon successful completion you will receive a certificate issued by the Hospitality Discipline of the Vocational Training Council.
在順利完成本證書課程後，你將可獲頒發職業訓練局轄下酒店及旅遊學科之修業證書。

Contact Hours | 上課時數

Total 30 hours including 60 minutes examination in 10 lessons (分10節課堂，總共30小時 包括60分鐘考試)

Class Schedule 課程表	Lesson 課堂	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Venue 上課地點
Jul 2022 2022年七月班	Lesson 1 第一堂	6 Jul 7月 6日	Wed 星期三	18:30-21:30	Fitness Room, Institute of Vocational Education (Chai Wan) 香港專業教育學院 (柴灣) 健身室
	Lesson 2 第二堂	8 Jul 7月 8日	Fri 星期五	18:30-21:30	
	Lesson 3 第三堂	11 Jul 7月 11日	Mon 星期一	18:30-21:30	
	Lesson 4 第四堂	13 Jul 7月 13日	Wed 星期三	18:30-21:30	
	Lesson 5 第五堂	15 Jul 7月 15日	Fri 星期五	18:30-21:30	
	Lesson 6 第六堂	18 Jul 7月 18日	Mon 星期一	18:30-21:30	
	Lesson 7 第七堂	20 Jul 7月 20日	Wed 星期三	18:30-21:30	
	Lesson 8 第八堂	22 Jul 7月 22日	Fri 星期五	18:30-21:30	
	Lesson 9 第九堂	25 Jul 7月 25日	Mon 星期一	18:30-21:30	
	Lesson 10 第十堂	27 Jul 7月 27日	Wed 星期三	18:30-21:30	

Applicants must be aged over 18 and physically fit for being fitness coach who have already obtained fitness coach qualification.
參加者須已有體適能教練相關資格人士報讀，並已年滿18歲及身體狀況適合擔任體適能教練。

Medium of Instruction | 授課語言

Cantonese | 廣東話

Programme Fee | 學費

HK\$2,800 per person

Special Offer: HK\$2,520 per person will apply to the following participants:

1. VTC Staff and Alumni; or
2. VTC Full-time students; or
3. Graduates of "Certificate for Fitness Coach" organized by the Hospitality Discipline of the Vocational Training Council

每人港幣\$2,800元

學費優惠：每位港幣2,520元適用於以下人士：

1. 職業訓練局職員及校友；或
2. 職業訓練局全日制學生；或
3. 職業訓練局酒店及旅遊學科「體適能教練證書」之修畢者

Application Deadline | 截止報名日期

◆ Class – Jul 2022 : 6 Jun 2022 | 七月班：於2022年 6月 6日

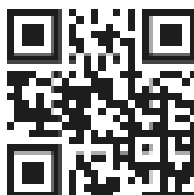
Inquiry | 查詢

Tel / 電話: 2595 8478 / 2708 5394 / 2957 5714

WhatsApp: 9037 2228

Email / 電郵: iveht@vtc.edu.hk

Website / 網址: <https://hospitality.vtc.edu.hk/>
<https://cpe.vtc.edu.hk>



Disclaimer / 免責聲明

VTC reserves the right to cancel any course, revise course content or change the offering venue(s), date and time if circumstances so warrant.
職業訓練局可因應情況取消任何課程、修正課程內容或更改上課地點、日期及時間。