



### Programme Objectives | 課程宗旨

The programme aims to train up professional fitness assessors with the ability to use different assessment equipment and technology.

本課程專為培訓專業體能測試員而設，使他們能具備使用不同測量設備和科技的能力。

### Learning Contents | 學習內容

- Basic Theory for Bodyweight Fitness and Fitness Test
- Equipment of Digital and Technological Fitness Test
- Fitness Testing Technique for Cardiovascular Endurance, Muscular Power & Endurance, Flexibility & Body Composition
- Fitness Testing Result Evaluation & Bodyweight fitness training technique
- 徒手健身及體適能測試的基本理論
- 數碼及科技化體適能測試器材
- 心肺耐力、肌力及肌耐力、柔軟度及身體組成份的體適能測試技巧
- 體適能測試結果評估及徒手健身訓練技巧

## Contact Hours | 上課時數

Total 10 hours including 60 minutes practical test in 3 lessons (分3節課堂，總共 10小時 包括60分鐘 技術測試)

Cohort 組別	Lesson 課堂	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Format 上課方式
Aug 2025 2025年 8月班	Lesson 1 第一堂	25 Aug 8月25日	Mon 星期一	18:30-21:30	MS Teams Online 網上理論課
	Lesson 2 第二堂	26 Aug 8月26日	Tue 星期二	18:30-21:30	
	Lesson 3 第三堂	27 Aug 8月27日	Wed 星期三	18:30-22:30	Face-to-face Practice; Including 60 mins Practical Test 實體 面對面 實踐 包括60分鐘 技術測試
Venue 上課地點	Fitness Room, Institute of Vocational Education (Chai Wan) 香港專業教育學院 (柴灣) 健身室				

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。

Upon successful completion you will receive a Certificate of Attainment issued by the Hospitality Discipline of 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。

## Medium of Instruction | 授課語言

Cantonese | 廣東話

## Programme Fee | 學費

HK\$1,000 per person

VTC Lifelong Learning Subsidy: HK\$500 per person applied through <https://lifelonglearning.vtc.edu.hk/>

Eligibility – students and alumni of VTC full time award bearing programmes:

- Degree, Higher Diploma, Diploma of Foundation Studies / Foundation Diploma (DFS), Diploma of Vocational Education / Diploma in Vocational Education (DVE), Diploma of Vocational Baccalaureate (DVB), Diploma Yi Jin / Yi Jin Diploma (YJD), and Diploma of HTI/CCI/ICI (QF Lv3) programmes, this will be eligible after system verification.

每人港幣\$1,000元

職業訓練局終身學習課程資助優惠：每位港幣500元適用於申請必須透過 <https://lifelonglearning.vtc.edu.hk/>

資助資格 - 職業訓練局全日制資歷架構認可課程的學生和校友：

- 學士、高級文憑、基礎文憑、職專文憑、職專國際文憑、毅進文憑及酒店及旅遊學院(HTI), 中華廚藝學院(CCI), 國際廚藝學院(ICI) 的文憑 (資歷架構級別3) 課程，經系統認證後，均符合資格獲取資助。

## Application Deadline | 截止報名日期

Aug Cohort:	4 Aug 2025	<a href="#">Online Application Here</a>	8月班：	2025年 8月4日	<a href="#">在此網上申請</a>
-------------	------------	---	------	------------	------------------------

## Enquiry | 查詢

Tel / 電話: 2957 5784

WhatsApp: 2708 5388 / 2957 5736

Email / 電郵: [iveht@vtc.edu.hk](mailto:iveht@vtc.edu.hk)

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