



香港學術及職業資歷評審局
Hong Kong Council for Accreditation of
Academic & Vocational Qualifications

評審報告(摘要)

亞洲運動及體適能專業學院有限公司

課程覆審

高級私人體適能教練證書

2015年5月

此評審報告乃由香港學術及職業資歷評審局（評審局）根據《學術及職業資歷評審條例》（第 592 章）賦予其「評審當局」的職權而發出。本報告述明其評定、評定的有效期以及規限評定之效力的條件或限制。

1. 簡介

1.1 亞洲運動及體適能專業學院有限公司於 1992 年成立，主要提供體適能教育及培訓課程。

1.2 受亞洲運動及體適能專業學院有限公司(以下簡稱為“營辦者”) 所託，評審局乃根據訂立的服務協議書內列明之職權範圍以及相關之評審指引，為其下列課程進行課程覆審，以評定課程能否達致其目標和達到資歷架構第 3 級之標準：

(1)高級私人體適能教練證書

1.3 評審小組已於 2015 年 4 月 1 日進行實地考察。

2. 評審局之評定

評審局在充分考慮評審小組之建議後，作出以下評定：

批准

營辦者名稱	Asian Academy for Sports & Fitness Professionals Limited 亞洲運動及體適能專業學院有限公司
資歷頒授者名稱	Asian Academy for Sports & Fitness Professionals Limited 亞洲運動及體適能專業學院有限公司
進修課程名稱	Certificate in Advanced Personal Fitness Trainer 高級私人體適能教練證書
資歷名稱（結業資歷）	Certificate in Advanced Personal Fitness Trainer 高級私人體適能教練證書
主要學習/培訓範疇	教育，師資訓練及運動科學
其他學習/培訓範疇	不適用
行業	不適用
行業分支	不適用
資歷架構級別	第 3 級
資歷學分	15
授課模式及修讀期	全日制及兼讀制 150.5 學時（包括 97 面授時數）

中段結業資歷	不適用
有效期	3 年 2015 年 6 月 1 日至 2018 年 5 月 31 日
招收學員次數	不適用
新學員人數上限	每班新學員人數上限為 25 人 每年新學員人數上限為 300 人
「能力標準說明」為本課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
「通用（基礎）能力說明」為本課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
加於資歷名冊上的其他有用資料	此課程包括實習部分，佔 2 資歷學分。
授課地址	Unit 601-607, 6/F, Millennia Plaza, 663 King's Road, North Point, Hong Kong 香港北角英皇道 663 號千禧廣場 6 樓 601-607 室

建議
1. 營辦者應有系統保存培訓人員的持續進修紀錄，以確保培訓人員持續進修，與時並進。

3. 課程資料

以下課程資料乃由營辦者提供。

3.1 課程目標

- 提供學員私人體適能教練相關之知識及技能，為業界培訓及提供專業教練人材；
- 向社會及大眾推廣健康體適能訓練；
- 培訓學員為客人進行健康體適能及簡略姿勢評估；
- 因應客人體適能及訓練目的，選取合適訓練方案、工具和技巧；及
- 培訓學員運用私人教練訓練指導及商業溝通技巧，以提供安全、合適的健康體適能訓練服務。

3.2 學習成效

- 認識健身室抗阻力訓練及伸展動作的功用、有效性及安全性，為客人選擇適當訓練動作；

- 為客人安排基本健康體適能評估，運用訓練方案設計的基本原理，為客人制訂合適的抗阻力和有氧訓練計劃；
- 運用體適能教練指導技巧，教授客人健身室常用之阻力訓練，並能糾正客人之錯誤動作；
- 應用體適能教練簡化姿勢評估程序及方法，找出客人較明顯之常見姿勢毛病，並懂得選擇有關適當肌肉訓練；
- 認識基本體適能與健康理論、營養與運動效能關係、健身室常見高危動作的潛在風險、特殊人士訓練應該注意事項；及
- 應用私人體適能教練商業技巧，完成日常健身室的客戶拓展、商業推廣及業務發展。

3.3 課程結構

單元	資歷學分
體適能理論和元素	
功能解剖學	
運動生理學	
運動和營養	
生物力學和人體動作分析	
高級功能解剖學及運動生理學	
健康體適能評估	
健身室抗阻力訓練及私人體適能教練訓練技巧	
私人體適能教練商業發展	
營養與運動表現	
私人體適能教練專用體位和柔韌度分析及糾正	
私人體適能教練特殊人士訓練	
私人體適能教練專用訓練方案設計	
私人體適能教練專用運動損傷及安全	
職場實習	
總計：	15

3.4 畢業要求

- 各項實務試取得合格分數(75%或以上)；及
- 各項持續評核、測驗及期終考試取得合格分數(75%或以上)；及
- 出席率達 75%或以上；及
- 完成 15 小時健身中心工作實習及「15 小時實習工作作業冊」交回學院批核並取得合格；及
- 體能考試合格及持有效之心肺復甦法證書。

3.5 收生條件

- 中五或以上及具基本中文讀寫能力；或
- 持有AASFP基礎證書或相關學科之大學生或同等學歷；或
- 持有公認之教練證書。

4. 重大修改

4.1 於有效期內，如營辦者在未經評審局批准的情況下作出重大修改，評審資格將會失效。

5. 資歷名冊

5.1 通過評審局質素保證程序的資歷均可上載到資歷名冊，並獲資歷架構認可。課程營辦者或資歷頒授機構如欲於資歷名冊上載已通過質素保證的資歷，須向評審局相關部門另行提出申請。

5.2 學員在登記有效期內入讀相關通過評審的進修計劃，修畢有關進修計劃並獲得載於資歷名冊的相關資歷，其資歷方為資歷架構認可。

報告編號：15/225
檔案編號：VA119/02/01a