

Course Title: Certificate in Advanced Personal Fitness Trainer - Foundation Component (Online)

課程：高級私人體適能教練證書 - 基礎部分 (網上版)

報讀此課程的學生會收到以下教材：

1. 運動科學及體適能基礎課程課本
2. 運動科學及體適能基礎課程課本: 模擬試題解析(內含答案)

Students who enroll this course will receive:

1. Textbook of Sports Science and Fitness Foundation Course
2. Mock Examination with Comprehensive Review and Analysis (with answers)

課程時間表
Course Timetable

Topics 主題	Topic name 單元名稱	Lecture Style 上課模式		
		Online Learning 網上學習 (小時)	Online Tutorials 網上導修課 (小時)	Self-directed learning (hours) And Mock Exam 自修 (小時) 及 模擬考試
Topic 1 主題 1	Fitness Theory and Components 體適能理論和元素 (SFF01)	1.5		3 10 Online Questions 10 條 溫習題目
Topic 2 主題 2	Functional Anatomy for Fitness Instructors 體適能教練專用功能解剖學 (SFF02)	2		4 10 Online Questions 10 條 溫習題目
Topic 3 主題 3	Biomechanics and Analysis of Human Movement 生物力學及人體活動分	1.5		3 10 online Questions 10 條 溫習題目

	析 (SFF05)				
Topic 4 主題 4	Exercise Physiology for Fitness Instructors 體適能教練專用運動生 理學 (SFF03)	2		4	10 online Questions 10 條 溫習題目
Topic 5 主題 5	Exercise Nutrition for Fitness Instructors 體適能教練專用運動營 養學 (SFF04)	1.5		3	10 online Questions 10 條 溫習題目
	Mock exam 模擬考試			1	30 Questions 30 題模擬試題
	Online Tutorial 網上導修課		3		
	Theory exam 理論考試	1.5			
Total Hours 總學時		31			