



資歷架構
Qualifications
Framework

運動科學及體適能基礎證書
資歷級別：第二級
資歷名冊登記號碼：26/000199/L2
資歷名冊登記有效期：01/03/2026 至 29/2/2028
本課程在資歷架構下獲得認可 (資歷架構第2級)

aasfp *Fit*

運動科學及體適能 基礎證書

Foundation Certificate in
Sports Science and Fitness (QF Level 2)

第 1 班



持續進修基金
香港特別行政區政府

CEF課程編號：
43C170290
院校編號：824

未曾申領CEF資助之新申請人
報讀此課程可獲最高資助

本課程已加入持續進修基金可獲發還款項課程名單內
運動科學及體適能基礎證書 (資歷架構第2級)
(CEF課程編號：43C170290)

HK\$5,760

課程特點



認識基本體適能與健康理論、營養與運動效能關係、常見體適能訓練的潛在風險、特別需要人士訓練的注意事項



認識主要骨骼、關節及肌肉位置和功能，以及心血管系統、呼吸系統及神經系統的結構和功能，並能運用相關知識於體適能訓練



運用既定的訓練範疇（例如修身塑形、運動表現提升、康復訓練及痛症預防等）中初階訓練原理與方法



正確與安全地操作常見健身工具及器材，並運用推、拉等基本動作模式及上、下肢主要肌群的訓練技巧

解鎖運動天賦
開啟你的專業健身路

從體適能原理到營養概念，再到安全操作常見健身工具／器械，此課程助您建立扎實的專業基礎，讓您的運動之路更加順利，並向成為專業的體適能教練踏出**第一步**！



日期：2026年11月26日開課
(共10堂+2考試)

時間：7:00 pm- 10:00 pm

地點：AASFP課室



原價：**HK\$7,200**

2026年11月5日或之前報名

可享 **HK\$400** 早鳥優惠



2578 9877
www.aasfp.com



5543 3050



aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



AASFP