

Certificate in Advanced Personal Fitness Trainer

高級私人體適能教練證書

Course Code 課程編號 : APTHK-Physio 0226-2 (Version : 1 – updated on 21st September 2026)

Date 日期	Face-to-Face Teaching & Topic Code 面授科目及課程編號	Lecturer 導師	Time 時間	Venue 地點
Advanced Personal Fitness Trainer Component 高級私人體適能課程部份				
28/11/2026 (Sat)	Orientation 課程簡介 Advanced Functional Anatomy & Exercise Physiology for PTs 私人教練專用之高級功能解剖學及運動生理學 (APTHK 01) Principle & Practice of Resistance Training for PTs (I) 私人教練專用之抗阻力訓練原則及實踐 (I) (APTHK 03)	Terence Terence Jaffy	15:00 – 15:30 15:30 – 17:30 18:30 – 20:00 20:00 – 22:00	A A A1 G
29/11 (Sun)	Training Principles and Program Design 訓練原則和方案設計 (APTHK 10) Health & Fitness Assessment and Program Planning 健康體適能評估及計劃安排 (APTHK 02)	Siu Lun Siu Lun	10:00 – 13:00 14:00 – 17:00	A A
12/12 (Sat)	Principle & Practice of Resistance Training for PTs (II) 私人教練專用之抗阻力訓練原則及實踐 (II) (APTHK 03) Advanced Training Skills for PTs (I) 私人教練專用之高級訓練技巧 (I) (APTHK 04)	Jaffy Jaffy	15:00 – 18:00 19:00 – 20:00 20:00 – 22:00	A1 A1 G
13/12 (Sun)	Posture Analysis and Flexibility Testing 體位分析及柔軟性測試 (APTHK 07) Exercise Prescription for Posture Deviation & Flexibility Enhancement + Assessment 運動處方：如何糾正體位偏離及改善柔軟度 (APTHK 08) Practical Skills for PTs : Communication, Marketing & Business Development 私人教練實踐技巧：溝通、業務推廣及商業發展 (APTHK 05) Personal Training 101 教練實戰秘訣 Advanced Training Skills for PTs (II) + Assessment 私人教練專用之高級訓練技巧 (II) (APTHK 04)	Terence Terence Terence Terence	09:00 – 11:00 11:00 – 13:00 14:00 – 15:30 15:30 – 17:30	A A A A1
19/12 (Sat)	Nutrition & Performances 營養及運動表現 (APTHK 06)	David	15:00 – 18:00	A
09/01/2027 (Sat)	Physical Exam. 體能考試 APT Theory Exam. 高級理論考試 (APTHK A3)		15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	A A

- A - (16F) 香港鯉魚涌英皇道 1065 號東達中心 16 樓 1603 室 (港鐵太古站 A2 出口)
A1 - (11F) 香港鯉魚涌英皇道 1065 號東達中心 11 樓 1103A 室
G - Gym Center / Training Center

課堂衣著及資料準備：

APTHK 02 - 穿著輕便衣服，帶備課程手冊

APTHK 03, APTHK 04 - 穿著運動衣服及鞋襪

APTHK 07, APTHK 08 - 男：脫上衣及穿著短褲；女：貼身上衣及短褲，帶備課程手冊

導師資料：

Terence Chau: 香港及澳洲註冊物理治療師、澳洲科廷大學運動專科物理治療碩士、香港理工大學物理治療學士

Jaffy So: 亞洲自然健美協會首席裁判長、2011 Arnold Amateur 國際健美錦標賽(美國) 80 公斤或以下殿軍

、2010 HKFBF 香港健美邀請錦標賽 80 公斤或以下金獎及全場總冠軍

、2007, 2009 HKCBBA 全港健美錦標賽 75 公斤或以下金獎、最佳造型獎及全場總冠軍

、2002-2004 HKCBBA 全港健美錦標賽 70 公斤或以下金獎及最佳造型獎

David Chan: 資深執業註冊營養師、英國阿爾斯特大學營養治療碩士、香港中文大學食品及營養學學士

Siu Lun: 前香港空手道精英運動員、美國運動醫學學會運動生理學家、香港中文大學運動科學碩士



2578 9877



AASFP

5543 3050

www.aasfp.com

aasfp@aasfp.com

香港鯉魚涌英皇道 1065 號東達中心 16 樓 1603 室