

Course Title: Online Fitness Training Course: Home Workout

課程: Online 體適能訓練課程: 家居健身

課程時間表 Course Timetable

Modules 單元	Modules name 單元名稱	Online learning (mins) 網上學習 (分鐘)	Self-directed learning (mins) 自我導向學習 (分鐘)
1	體適能教練的進化 Evolution of a Fitness Instructor	15	15
2	準備課堂及實質例子示範 Prepare you class and real case demonstration	55	55
3	課堂策劃 Planning Your Class	30	30
4	課堂建立 Class Set Up	30	30
5	50 分鐘網上課堂 – 流程示範 50mins Online Class Execution – Class Rundown	310	310
6	如何應付有特別需要的客戶 Training Clients with Different Needs	30	30
7	法律、安全和責任 Legal, Safety and Liability	10	10
Online 體適能訓練課程總學時: 16 小時			
	網上導修課* (定期每月一次, 自行 選擇出席) Online tutorial *(Will be held regularly every month, attend optionally)		120
	理論考試*		60
Online 體適能教練證書課程總學時: 19 小時			