

Certificate in Advanced Personal Fitness Trainer Foundation Component (CEF Code : 35C111050) 高級私人體適能教練證書 基礎部分 (CEF Code : 35C111050)

Course Code 課程編號 : SFF-0626-378 (Version : 1 – updated on 03rd March 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
Foundation Component 基礎課程部份				
23/05 (Sat)	Orientation 課程定位		09:45 – 10:00	A
	Fitness Theory & Components 體適能理論和元素 (SFF 01)		10:00 – 13:00	A
	Functional Anatomy for Fitness Instructors 體適能教練專用功能解剖學 (SFF 02)		14:00 – 17:00	A
24/05 (Sun)	Exercise Nutrition for Fitness Instructors, 體適能教練專用運動營養學		10:00 – 13:00	A
	Biomechanics and Analysis of Human Movement 生物力學及人體活動分析 (SFF 05)		14:00 – 17:00	A
25/05 (Mon)	Exercise Physiology for Fitness Instructors 體適能教練專用運動生理學		10:00 – 13:00	A
	Functional Anatomy and Analysis of Human Movement Review		14:00 – 17:00	A
	功能解剖學及人體動作分析綜合回顧 (SFF 07) *Class Performance Assessment 課堂表現評核 (SFF 02 & 05)			
31/05 (Sun)	Revision and Mock Test 總溫習及模擬測驗 (SFF 06)		10:00 – 13:00	A
	Foundation Theory Exam. 基礎理論考試 (SFF 90)		14:30 – 16:00	A

**A - Room 1603, 16/F., Eastern Building, 1065 King's Road, Quarry Bay, Hong Kong (MTR Tai Koo station – exit A2)
香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 16 樓 1603 室 (港鐵站: 太古站 A2 出口)**

Website: www.aasfp.com

香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 16 樓 1603 室
Room 1603, 16/F., Eastern Centre, 1065 King's Road,
Quarry Bay, Hong Kong
電話 Tel: (852) 2578 9877 傳真 Fax: (852) 2508 0601
電郵 E-mail: aasfp@aasfp.com

中國北京市東城區廣渠門內大街 80 號通正國際大廈 9 層 905-906 室, 郵編 100062
Room 905-906, Talent International Building, No. 80 Guangqumen Inner Avenue,
Dong Cheng District, PRC 100062
電話 Tel: (86) 10 6712 3689 傳真 Fax: (86) 10 6714 8183
電郵 E-mail: china@aasfp.com.cn