

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-0926-381 (Version : 1 – updated on 03rd June 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				
27/07 (Mon)	Orientation 課程定位 Fitness Theory & Components 體適能理論和元素 (SFF 01)		18:30 – 19:00 19:00 – 22:00	A A
03/08 (Mon)	Functional Anatomy for Fitness Instructors 體適能教練專用功能解剖學 (SFF 02)		19:00 – 22:00	A
10/08 (Mon)	Biomechanics and Analysis of Human Movement 生物力學及人體活動分析 (SFF 05)		19:00 – 22:00	A
17/08 (Mon)	Functional Anatomy and Analysis of Human Movement Review 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)		19:00 – 22:00	A
24/08 (Mon)	Exercise Physiology for Fitness Instructors 體適能教練專用運動生理學 (SFF 03)		19:00 - 22:00	A
31/08 (Mon)	Exercise Nutrition for Fitness Instructors, 體適能教練專用運動營養學 (SFF 04)		19:00 - 22:00	A
07/09 (Mon)	Revision and Mock Test 總溫習及模擬測驗 (SFF 06)		19:00 – 22:00	A
14/09 (Mon)	Foundation Theory Exam. 基礎理論考試 (SFF 90)		19:00 – 20:30	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)**