

# 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-1224-359** (Version : 1 – updated on 25<sup>th</sup> October 2024)

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
<b>Foundation Component 基礎課程部份</b>				
30/12 (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
06/01/2025 (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
13/01/2025 (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
20/01/2025 (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
03/02/2025 (Mon)	Exercise Physiology for Fitness Instructors 體適能教練專用運動生理學		19:00 - 22:00	A
10/02/2025 (Mon)	Exercise Nutrition for Fitness Instructors, 體適能教練專用運動營養學		19:00 - 22:00	A
17/02/2025 (Mon)	Revision and Mock Test 總溫習及模擬測驗 (SFF 06)		19:00 – 22:00	A
27/02/2025 (Thu)	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)**

**Website: [www.aasfp.com](http://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](mailto: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](mailto:china@aasfp.com.cn)