



# 中國香港體適能總會

Physical Fitness Association of Hong Kong, China



中國香港體適能總會講師：

- **江關煥園女士**  
(中國香港體適能總會秘書兼委任講師)
- **韓思思小姐**  
(中國香港體適能總會副主席兼委任講師)

## 團體有氧運動導師證書 (GAEI-02/17)

## Group Aerobic Exercise Instructor Certification

講師：

- **吳明蓉老師**  
(臺灣知名培訓講師、臺灣第一位在美國IDEA有氧體能大會授課講師)
- **李麗晶博士**  
(臺北市立大學體育學院休閒運動管理學系副教授、臺灣有氧體能運動協會秘書長)



本課程的宗旨乃培訓合資格的團體有氧運動導師，指導市民正確進行團體有氧運動。本會透過三十九小時的理論及實習課，教授導師應具備的運動科學知識及帶氧運動的基礎原理、簡單體適能測試方法、低/高衝擊/踏板健康舞、運動處方、鬆弛技巧及體重控制、策劃、設計及帶領健體舞班的方法。

學員完成三十九小時團體有氧運動導師課程，再通過筆試及實習試的評核，便會獲頒中國香港體適能總會所發的『團體有氧運動導師證書』，有效期為四年。本會所發的『團體有氧運動導師證書』獲康樂及文化事務署認可，證書持有人可於康樂及文化事務署登記，成為轄下的註冊健體舞教練。此外，『團體有氧運動導師證書』亦得到本地各大公營或私營機構的認可，故此，報讀本課程是投身健體專業的正确之選，男女皆可。

### 協辦機構



香港有氧體能運動協會



Department of Sports Science and Physical Education  
The Chinese University of Hong Kong



Institute of Human Performance



The Education University of Hong Kong



Lingnan Institute of Further Education

### 支持機構



Lingnan Institute of Further Education

### 場地支援



Waterfall



Member of VTC Group  
Thei



香港浸會大學  
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



體育學系  
Department of Physical Education  
The Hong Kong Baptist University

### 團體有氧運動導師證書課程

研習國家：香港  
日期：106年3月30日-4月2日  
簡報者：臺北市立大學李麗晶

### 教授循環訓練課程



### 教授循環訓練課程



### 教授循環訓練課程：與學員互動



### 教授肌肉適能訓練





# 中國香港體適能總會有限公司

Physical Fitness Association of Hong Kong, China Ltd.

香港九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓全層 ◆ 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, Hong Kong SAR

Tel: (852) 2838 9594 ◆ Fax: (852) 2575 8683 ◆ Web: www.hkpfa.org.hk ◆ E-mail: info@hkpfa.org.hk

Ref. no.: TEC/2017/0401A

李麗晶 博士  
臺北市立大學  
體育學院休閒運動管理學系  
11153 臺北市士林區忠誠路二段 101 號

尊敬的李博士：

## 有關三至四月份來港授課邀請

感謝閣下、貴學系，以及臺灣有氧體能運動協會一直以來對香港體適能專業發展所提的意見和支持。經過過去一段日子的努力及溝通，首屆「團體有氧運動導師證書課程」已順利於去年四月份舉行。現誠邀閣下於本年三月三十一日至四月二日期間來港為第二屆「團體有氧運動導師證書課程」授課。授課大綱請參看附件。

盼望閣下稍作準備，並於二月廿八日或之前，將課堂筆記/講義，電郵予本會(電郵：[sam@hkpfa.org.hk](mailto:sam@hkpfa.org.hk))，以便印刷學員手冊或講義。

本會將為閣下預訂賓館住宿服務，並會提供基本的交通膳食津貼(每天港幣三百元計算)。至於來回臺灣至香港的機票，敬請閣下預先自行在臺辦理，並保留單據。待閣下來港後，本會憑據以港幣現款退回。此外，本會亦會另行按教學時數向閣下發放津貼(主任講師以每小時港幣四百元計算；助理講師以每小時港幣二百五十元計算)。如有需要，本會亦樂意為閣下提供教材籌備津貼，請彼此保持密切溝通。

再次感謝閣下的幫忙，期待在香港相會的時候。本會將委託教育主任陳嘉威博士代辦閣下來港授課的工作簽證。為確保閣下能順利出境及入境，懇請同時自行在臺辦理旅遊簽證。日後，期望透過電郵保持聯絡，並適時通報閣下抵港詳情，以便作出適當的安排和招待。如有任何查詢，歡迎與本人(電郵：[sam@hkpfa.org.hk](mailto:sam@hkpfa.org.hk)；電話：+852 92183950)或教育主任陳嘉威博士(電郵：[jacky@hkpfa.org.hk](mailto:jacky@hkpfa.org.hk)；電話：+852 96827689)聯絡。祝工作順利，身心康泰。



黃永森  
中國香港體適能總會 行政總監  
2017年1月4日

附件：授課大綱