



香港學術及職業資歷評審局
Hong Kong Council for Accreditation of
Academic & Vocational Qualifications

評審報告（摘要）

亞洲運動及體適能專業學院有限公司

課程評審

基礎運動按摩技巧證書（痛症舒緩及恢復）

運動科學及體適能基礎證書（資歷架構第 2 級）

課程覆審

高級私人體適能教練證書

2026 年 2 月

1. 評審服務的職權範圍

1.1 香港學術及職業資歷評審局（評審局）根據《學術及職業資歷評審條例》（第 592 章）（下稱《條例》）賦予其「評審當局」的職權，受亞洲運動及體適能專業學院有限公司 (Asian Academy for Sports & Fitness Professionals Limited)（以下簡稱為「營辦者」）所託，根據訂立的服務協議書（編號：VA2033）內有關下列之職權範圍，為營辦者進行「課程評審」及「課程覆審」：

(a) 根據《條例》進行評審，以決定營辦者的課程是否能達到聲稱的目標及資歷級別的標準，成為已通過評審的課程，並可以由營辦者開辦：

- (i) 基礎運動按摩技巧證書（痛症舒緩及恢復）；
- (ii) 運動科學及體適能基礎證書（資歷架構第 2 級）；及

(b) 根據《條例》進行評審，以決定營辦者的以下課程是否能達到聲稱的目標及資歷級別的標準，成為已通過評審的課程，並可以由營辦者繼續開辦：

- (iii) 高級私人體適能教練證書；及

(c) 向營辦者發放評審報告，當中列明評審局就 (a) 及 (b) 作出的決定。

1.2 評審乃根據訂立的服務協議書內列明之相關指引而進行。評審小組已於 2025 年 12 月 23 日進行實地考察。

2. 評審局之評定

課程評審

《基礎運動按摩技巧證書（痛症舒緩及恢復）》

2.1 評審局評定《基礎運動按摩技巧證書（痛症舒緩及恢復）》達到聲稱的目標及資歷級別第 3 級的標準，成為已通過評審的課程，課程的評審資格有效期由 2026 年 3 月 1 日至 2028 年 2 月 29 日。

2.2 有效期

2.2.1 課程有效期將於以下指定日期開始生效。

2.3 課程評審之評定如下：

營辦者名稱	Asian Academy for Sports & Fitness Professionals Limited 亞洲運動及體適能專業學院有限公司
-------	--

資歷頒授者名稱	Asian Academy for Sports & Fitness Professionals Limited 亞洲運動及體適能專業學院有限公司
進修課程名稱	Certificate in Foundation Sports Massage Skills (Pain Relief and Recovery) 基礎運動按摩技巧證書（痛症舒緩及恢復）
資歷名稱（結業資歷）	Certificate in Foundation Sports Massage Skills (Pain Relief and Recovery) 基礎運動按摩技巧證書（痛症舒緩及恢復）
主要學習及培訓範疇	醫學、牙醫學及健康科學
子範疇（主要學習及培訓範疇）	其他治療
其他學習及培訓範疇	理學科
子範疇（其他學習及培訓範疇）	生命科學
行業	不適用
行業分支	不適用
資歷架構級別	第 3 級
資歷學分	7
授課模式及修讀期	<p><u>授課模式</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 全日制； • 兼讀制； • 以中文（粵語）為授課語言； • 以中文（普通話）為授課語言；及 • 以英文（英語）為授課語言 <p><u>修讀期</u></p> <p>全日制，1 個月 兼讀制，2 個月</p> <p><u>學時</u></p> <p>70 學時（包括 42 面授時數）</p>
中段結業資歷	不適用
有效期	2026 年 3 月 1 日至 2028 年 2 月 29 日
招收學員次數	不適用

新學員人數上限	每年學員人數上限為 240 人 每班學員人數上限為 20 人
「能力標準說明」為本課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
「通用能力說明」為本課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
「職業階梯」課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
於資歷名冊上顯示的其他資料	This programme includes class(es) using Chinese (Cantonese), Chinese (Putonghua) and English as medium of instruction (MOI) respectively. 此課程包括分別以中文（粵語）、中文（普通話）及英文（英語）作為授課語言的班別。
授課地址	(1) Asian Academy for Sports & Fitness Professionals Limited, Room 1103A, 11/F and Room 1603, 16/F, Eastern Center, 1065 King's Road, Quarry Bay, Hong Kong 香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 11 樓 1103A 室及 16 樓 1603 室亞洲運動及體適能專業學院有限公司 (2) Asian Fitness Therapy Center, 8/F, Silver Commercial Building, 719 Nathan Road, Mong Kok, Kowloon 九龍旺角彌敦道 719 號銀都商業大廈 8 樓亞洲運動及體適能治療中心 (3) Asian Fitness Therapy Center, Shop 105, 1/F, H Zentre, 15 Middle Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon 九龍尖沙咀中間道 15 號 H Zentre 1 樓 105 室亞洲運動及體適能治療中心 (4) Caritas Wong Yiu Nam Centre, Hang Hau Road, Sai Kung, New Territories 新界西貢坑口道香港明愛黃耀南中心

課程評審

《運動科學及體適能基礎證書（資歷架構第 2 級）》

- 2.4 評審局評定《運動科學及體適能基礎證書（資歷架構第 2 級）》達到聲稱的目標及資歷級別第 2 級的標準，成為已通過評審的課程，課程的評審資格有效期由 2026 年 3 月 1 日至 2028 年 2 月 29 日。

2.5 有效期

2.5.1 課程有效期將於以下指定日期開始生效。

2.6 課程評審之評定如下：

營辦者名稱	Asian Academy for Sports & Fitness Professionals Limited 亞洲運動及體適能專業學院有限公司
資歷頒授者名稱	Asian Academy for Sports & Fitness Professionals Limited 亞洲運動及體適能專業學院有限公司
進修課程名稱	Foundation Certificate in Sports Science and Fitness (QF Level 2) 運動科學及體適能基礎證書（資歷架構第 2 級）
資歷名稱（結業資歷）	Foundation Certificate in Sports Science and Fitness (QF Level 2) 運動科學及體適能基礎證書（資歷架構第 2 級）
主要學習及培訓範疇	服務
子範疇（主要學習及培訓範疇）	康樂、休閒事務及體育管理
其他學習及培訓範疇	不適用
子範疇（其他學習及培訓範疇）	不適用
行業	不適用
行業分支	不適用
資歷架構級別	第 2 級
資歷學分	4
授課模式及修讀期	<u>授課模式</u> <ul style="list-style-type: none">• 全日制；• 兼讀制；• 以中文（粵語）為授課語言；• 以中文（普通話）為授課語言；• 以英文（英語）為授課語言；• 全面授模式；及• 混合模式

	<p><u>修讀期</u> 全日制，1 個月 兼讀制，2 個月</p> <p>全面授模式學時： 43 學時（包括 33 面授時數）</p> <p>混合模式學時： 43 學時（包括 30 面授時數及 3 網上學習時數）</p>
中段結業資歷	不適用
有效期	2026 年 3 月 1 日至 2028 年 2 月 29 日
招收學員次數	不適用
新學員人數上限	每年學員人數上限為 500 人 每班學員人數上限為 36 人
「能力標準說明」為本課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
「通用能力說明」為本課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
「職業階梯」課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
於資歷名冊上顯示的其他資料	<p>This programme includes class(es) using Chinese (Cantonese), Chinese (Putonghua) and English as medium of instruction (MOI) respectively.</p> <p>此課程包括分別以中文（粵語）、中文（普通話）及英文（英語）作為授課語言的班別。</p>
授課地址	<p>(1) Asian Academy for Sports & Fitness Professionals Limited, Room 1103A, 11/F and Room 1603, 16/F, Eastern Center, 1065 King's Road, Quarry Bay, Hong Kong 香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 11 樓 1103A 室及 16 樓 1603 室亞洲運動及體適能專業學院有限公司</p> <p>(2) Asian Fitness Therapy Center, 8/F, Silver Commercial Building, 719 Nathan Road, Mong Kok, Kowloon 九龍旺角彌敦道 719 號銀都商業大廈 8 樓亞洲運動及體適能治療中心</p> <p>(3) Asian Fitness Therapy Center, Shop 105, 1/F, H Zentre, 15 Middle Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon</p>

	九龍尖沙咀中間道 15 號 H Zentre 1 樓 105 室亞洲運動及體適能治療中心 (4) Caritas Wong Yiu Nam Centre, Hang Hau Road, Sai Kung, New Territories 新界西貢坑口道香港明愛黃耀南中心
--	---

課程覆審

《高級私人體適能教練證書》

2.7 評審局評定《高級私人體適能教練證書》達到聲稱的目標及資歷級別第 3 級的標準，成為已通過評審的課程，課程的評審資格有效期由 2026 年 6 月 1 日至 2029 年 5 月 31 日。

2.8 有效期

2.8.1 課程有效期將於以下指定日期開始生效。

2.9 課程覆審之評定如下：

營辦者名稱	Asian Academy for Sports & Fitness Professionals Limited 亞洲運動及體適能專業學院有限公司
資歷頒授者名稱	Asian Academy for Sports & Fitness Professionals Limited 亞洲運動及體適能專業學院有限公司
進修課程名稱	Certificate in Advanced Personal Fitness Trainer 高級私人體適能教練證書
資歷名稱（結業資歷）	Certificate in Advanced Personal Fitness Trainer 高級私人體適能教練證書
主要學習及培訓範疇	教育
子範疇（主要學習及培訓範疇）	教育及師資訓練
其他學習及培訓範疇	不適用
子範疇（其他學習及培訓範疇）	不適用
行業	不適用
行業分支	不適用
資歷架構級別	第 3 級

資歷學分	15
授課模式及修讀期	<p><u>授課模式</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 全日制； • 兼讀制； • 以中文（粵語）為授課語言； • 以中文（普通話）為授課語言； • 以英文（英語）為授課語言； • 全面授模式；及 • 混合模式 <p><u>修讀期</u></p> <p>全日制，2 個月 兼讀制，2.5 個月</p> <p>全面授模式學時： 151.5 學時（包括 98 面授時數）</p> <p>混合模式學時： 151.5 學時（包括 59 面授時數及 39 網上學習時數）</p>
中段結業資歷	不適用
有效期	2026 年 6 月 1 日至 2029 年 5 月 31 日
招收學員次數	不適用
新學員人數上限	每年學員人數上限為 600 人 每班學員人數上限為 36 人
「能力標準說明」為本課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
「通用能力說明」為本課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
「職業階梯」課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
於資歷名冊上顯示的其他資料	<ul style="list-style-type: none"> • This programme includes 15 hours of Practicum to be conducted in 2 weeks. 此課程包括為期 2 星期，共 15 小時的職場實習。 • This programme includes class(es) using Chinese (Cantonese), Chinese (Putonghua) and English as medium of instruction (MOI) respectively.

	此課程包括分別以中文（粵語）、中文（普通話）及英文（英語）作為授課語言的班別。
授課地址	參閱附錄一

2.10 建議

評審局向營辦者作出以下建議，以作持續改善。

建議
所有課程
建議
營辦者應委任多於一名外部顧問，並安排外部顧問定期參與觀課，以進一步加強課程檢討及確保課程發展切合行業需求。

- 2.11 評審局將隨後參考相關資料，其中之一就是營辦者能履行於本評審報告中述明的任何「條件」和一直遵從述明的任何「限制」，以證實營辦者是有能力持續達致其聲稱的目標及其課程是否持續符合標準以達致其聲稱的課程目標。為免生疑問，維持評審資格取決於營辦者能履行及遵從於本評審報告中述明的任何「條件」和「限制」。在有效期限內，評審局可要求營辦者提供證據，例如與入學相關的資料，以證明營辦者及其課程持續遵從評定及符合相關的評審標準。

3. 簡介

- 3.1 亞洲運動及體適能專業學院有限公司於 1992 年成立，致力推廣體適能訓練，並提供體適能教練培訓課程，以及相關技能訓練，包括肌肉強化、放鬆與康復處理等。

4. 課程資料

以下課程資料乃由營辦者提供。

4.1 課程目標

(i) 《基礎運動按摩技巧證書（痛症舒緩及恢復）》

課程培訓學員運用基礎鬆動軟組織及關節的技巧，以提升客人的軟組織柔韌度和關節靈活性，舒緩骨骼肌肉系統上的疼痛和不適。學員能認識基礎解剖學原理，運用基礎運動按摩和伸展技巧，舒緩運動後疲勞及協助運動員加速回復，同時有助舒緩肌肉繃緊，達到提升表現和降低受傷風險。畢業學員能根據相關專業人員（例如醫生或註冊物理治療師）的舒緩肌肉指引，提供基礎舒緩和恢復的服務。

The programme provides learners with fundamental techniques for releasing soft tissues and mobilizing joints to enhance clients' soft tissue flexibility and joint mobility. These skills can also alleviate musculoskeletal pain and discomfort. Grounded in basic anatomical principles, learners can apply fundamental sports massage and stretching techniques to relieve post-exercise fatigue and assist athletes in enhance recovery. These methods also help reduce muscle tightness, improve performance and lower injury risk. Graduates will be able to provide basic relief and recovery services in accordance with the guidelines provided by relevant professionals, such as physicians or registered physiotherapists.

(ii) 《運動科學及體適能基礎證書（資歷架構第 2 級）》

課程培訓學員了解體適能訓練的基礎原理及概念、安全守則與預防措施、基礎營養素的特性，讓學員能正確操作常見健身工具或器材進行基本的體適能訓練。課程亦教授一般人士與特別需要人士在體適能訓練上的差異，讓學員懂得運用相應的訓練模式。透過實務活動及案例研究，使學員能運用推、拉等基本動作模式及上、下肢主要肌群的訓練技巧。

The programme provides learners with fundamental principles and concepts of fitness training, including relevant safety rules, preventive measures, and the characteristics of basic nutrients. It enables learners to use common fitness tools and equipment correctly for basic training. The programme also explains differences in fitness training approaches between the general public and people with special needs, so that the learners can apply appropriate methods accordingly. Through practical training and case studies, learners can develop fundamental movement patterns (e.g. pushing and pulling) and key training techniques for the major upper- and lower-body muscle groups.

(iii) 《高級私人體適能教練證書》

- 提供學員私人體適能教練相關之知識及技能，為業界培訓及提供專業教練人材；
 - 培訓學員向社會及大眾推廣健康體適能訓練；
 - 培訓學員為客人進行簡略姿勢評估；
 - 因應客人體適能及訓練目的，選取合適訓練方案、工具和技巧；及
 - 培訓學員運用私人教練訓練指導及商業溝通技巧，以提供安全、合適的健康體適能訓練服務。
-
- Provide learners the knowledge and skills of personal fitness trainers and to train professional personal fitness trainers for the industry;
 - Train learners to promote healthy physical fitness training to the community and the public;
 - Train learners to assess simple physical fitness postures for the clients;
 - Select appropriate resistance training plans, tools and techniques for the clients according to the client's physical fitness and training purposes; and
 - Train learners to adopt supervision and communication skills of personal trainer to provide safe and appropriate physical fitness training services.

4.2 課程擬定學習成效

(i) 《基礎運動按摩技巧證書（痛症舒緩及恢復）》

完成課程後，學員應能：

1. 辨識手法舒緩技巧和運動按摩應用之相關功能解剖結構，包括骨骼、關節、肌肉、筋膜線、壓痛點及穴位；
2. 應用基礎手法舒緩技巧，包括關節鬆動術、關節調整技巧及軟組織放鬆技巧；
3. 按運動練習或比賽前後需要，進行上肢、軀幹及下肢基礎運動按摩，以協助提升表現或恢復功效；
4. 針對常見繃緊的肌肉，進行靜態或本體感受神經肌肉促進法(PNF)伸展；
5. 為客人進行基礎肌筋膜相關壓痛點或常用穴位按壓放鬆；
6. 了解禁忌或注意事項，以避免為客人按摩時造成危險；及
7. 掌握基礎運動按摩與痛症舒緩及恢復之相關服務範疇、專業操守和示範有效的溝通。

Upon completion of the Programme, learners should be able to:

1. Identify the functional anatomical structures relevant to manual therapy and sports massage applications, including bones, joints, muscles, fascial lines, trigger points, and acupressure points;
2. Apply fundamental manual relief techniques, including joint mobilization, joint adjustment, and soft tissue release;
3. Provide basic sports massage for the upper limbs, trunk, and lower limbs as required before or after training or competition to support performance enhancement or recovery;
4. Perform static and proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) stretching for commonly tight muscles;
5. Apply fundamental pressure release techniques to myofascial trigger points or common acupressure points to relax soft tissues;
6. Understand contraindications and precautions to avoid risks when applying massage techniques to clients; and
7. Understand the scope of practice, ethical responsibilities, and communication skills required for applying sports massage, as well as for pain relief and recovery.

(ii) 《運動科學及體適能基礎證書（資歷架構第 2 級）》

完成課程後，學員應能：

1. 認識基本體適能與健康理論、營養與運動效能關係、常見體適能訓練的潛在風險、特別需要人士訓練的注意事項；
2. 認識主要骨骼、關節及肌肉位置和功能，以及心血管系統、呼吸系統及神經系統的結構和功能，並能運用相關知識於體適能訓練；
3. 運用既定的訓練範疇（如修身塑形、運動表現提升、康復訓練及痛症預防等）中初階訓練原理與方法；及
4. 正確與安全地操作常見健身工具及器材，並運用推、拉等基本動作模式及上、下肢主要肌群的訓練技巧。

Upon completion of the Programme, learners should be able to:

1. Understand the basic physical fitness and health theories, the relationship between nutrition and exercise performance, the potential risks of common movements and considerations for people with special needs;
2. Understand the characteristics of major bones, joints, and muscles, as well as the structures and functions of the cardiovascular, respiratory, and nervous systems, and apply this knowledge to fitness training;
3. Apply foundational training principles and methods within established training domains (e.g. body composition and shaping, performance enhancement, rehabilitation training, and pain prevention); and
4. Operate common fitness tools and equipment correctly and safely, and apply basic movement patterns such as pushing and pulling, along with training techniques for the major upper- and lower-body muscle groups.

(iii) 《高級私人體適能教練證書》

完成課程後，學員應能：

1. 認識抗阻力訓練及伸展動作的功用、有效性及安全性，為客人選擇適當訓練動作；
2. 為客人安排基本健康體適能評估，運用訓練方案設計的基本原理，為客人制訂合適的抗阻力和有氧訓練計劃；
3. 運用體適能指導技巧，教授客人常用抗阻力訓練，並能糾正客人之錯誤動作；及
4. 應用體適能教練簡化姿勢評估程序及方法，找出客人明顯之常見姿勢毛病，並選擇有關適當肌肉訓練；
5. 認識基本體適能與健康理論、營養與運動效能關係、常見體適能訓練高危動作的潛在風險、特別需要人士訓練應該注意事項；及
6. 應用私人體適能教練商業技巧，完成日常體適能訓練的客戶拓展、商業推廣及業務發展。

Upon completion of the Programme, learners should be able to:

1. Understand the function, effectiveness and safety of resistance training and stretching exercises, and choose appropriate training exercises for clients; and
2. Arrange basic health and fitness assessment for clients and the application of the basic principles of training program design to formulate appropriate resistance and aerobic training plans for clients;
3. Use physical fitness guidance skills to teach clients common resistance and correct the faulty actions;
4. Apply simplified posture assessment procedures for personal trainers to find out common postural problems of clients and select appropriate muscle training accordingly;
5. Understand the basic physical fitness and health theories, the relationship between nutrition and exercise performance, the potential risk of common relatively high-risk movements and considerations of special population; and
6. Apply fitness personal trainer business skills to fulfill daily clients expansion, promotion and business development.

4.3 課程結構

(i) 《基礎運動按摩技巧證書（痛症舒緩及恢復）》

單元 Module	資歷學分 QF Credit
運動按摩學 Sports Massage	7
現代手法舒緩技巧 Contemporary Fundamental Manual Therapy Techniques	
專題研究及綜合應用 Project-Based Study and Integrated Practice	
總計 Total	7

(ii) 《運動科學及體適能基礎證書（資歷架構第 2 級）》

i. 全面授模式 Face-to-face Mode

課題 Topic	資歷學分 QF Credit	
體適能理論和元素 Fitness Theory and Components	4	
功能解剖學 Functional Anatomy		
運動生理學 Exercise Physiology		
運動營養學 Exercise Nutrition		
生物力學及人體活動分析 Biomechanics and Analysis of Human Movements		
總溫習及模擬考試 Revision and Mock Test		
基礎理論考試 Foundation Theory Exam		
基礎健身訓練指導 (一) Introduction to Fitness Training (1)		
基礎健身訓練指導 (二) Introduction to Fitness Training (2)		
健身訓練原理及實踐 Fitness Training Principles and Practice		
實務考試 Practical Exam		
總計 Total		4

ii. 混合模式 Blended Mode

課題 Topic	資歷學分 QF Credit	
體適能理論和元素 Fitness Theory and Components	4	
功能解剖學 Functional Anatomy		
運動生理學 Exercise Physiology		
運動營養學 Exercise Nutrition		
生物力學及人體活動分析 Biomechanics and Analysis of Human Movements		
總溫習及模擬考試 Revision and Mock Test		
基礎理論考試 Foundation Theory Exam		
基礎健身訓練指導 (一) Introduction to Fitness Training (1)		
基礎健身訓練指導 (二) Introduction to Fitness Training (2)		
健身訓練原理及實踐 Fitness Training Principles and Practice		
實務考試 Practical Exam		
總計 Total		4

(iii) 《高級私人體適能教練證書》

i. 全面授模式 Face-to-face Mode

課題 Topic	資歷學分 QF Credit
體適能理論和元素 Fitness Theory and Components	15
功能解剖學 Functional Anatomy	
運動生理學 Exercise Physiology	
運動營養學 Exercise Nutrition	
生物力學及人體活動分析	

課題 Topic	資歷學分 QF Credit
Biomechanics and Analysis of Human Movements	
總溫習及模擬考試 Revision and Mock Test	
基礎理論考試 Foundation Theory Exam	
私人教練專用之高級功能解剖學及運動生理學 Advanced Functional Anatomy and Exercise Physiology for Personal Trainers	
健康體適能評估 Health and Fitness Assessment	
抗阻力訓練及私人體適能訓練技巧 Principle and Practice of Resistance Training for Personal Trainers	
私人體適能教練商業發展 Practical Skills for Personal Trainers: Communication, Marketing and Business Development	
營養及運動表現 Nutrition and Performance	
私人體適能教練專用體位及柔韌性分析及糾正 Exercise Prescription for Posture Deviation and Flexibility for Personal Trainers	
私人體適能教練特別需要人士訓練 Exercise Guidelines (Special Population) for Personal Trainers	
私人體適能教練專用訓練方案設計 Training Principles and Program Design for Personal Trainers	
私人體適能教練專用運動損傷及安全 Exercise Safety and Injury Prevention for Personal Trainers	
職場實習 Practicum	
抗阻力訓練綜合複習及模擬考試 Resistance Training Review and Mock Test	
健身室指導技巧實務考試 Practical Exam of Advanced Training Skills	
體位分析綜合複習及模擬考試 Posture Analysis Review and Mock Test	
體位分析實務考試 Practical Exam for Posture and Flexibility	
綜合理論考試 Comprehensive Theory Exam	

課題 Topic	資歷學分 QF Credit
總計 Total	15

ii. 混合模式 Blended Mode

課題 Topic	資歷學分 QF Credit
體適能理論和元素 Fitness Theory and Components	15
功能解剖學 Functional Anatomy	
運動生理學 Exercise Physiology	
運動營養學 Exercise Nutrition	
生物力學及人體活動分析 Biomechanics and Analysis of Human Movements	
總溫習及模擬考試 Revision and Mock Test	
基礎理論考試 Foundation Theory Exam	
私人教練專用之高級功能解剖學及運動生理學 Advanced Functional Anatomy and Exercise Physiology for Personal Trainers	
健康體適能評估 Health and Fitness Assessment	
抗阻力訓練及私人體適能訓練技巧 Principle and Practice of Resistance Training for Personal Trainers	
私人體適能教練商業發展 Practical Skills for Personal Trainers: Communication, Marketing and Business Development	
營養及運動表現 Nutrition and Performance	
私人體適能教練專用體位及柔韌性分析及糾正 Exercise Prescription for Posture Deviation and Flexibility for Personal Trainers	
私人體適能教練特別需要人士訓練 Exercise Guidelines (Special Population) for Personal Trainers	
私人體適能教練專用訓練方案設計	

課題 Topic	資歷學分 QF Credit
Training Principles and Program Design for Personal Trainers	
私人體適能教練專用運動損傷及安全 Exercise Safety and Injury Prevention for Personal Trainers	
職場實習 Practicum	
抗阻力訓練綜合複習及模擬考試 Resistance Training Review and Mock Test	
健身室指導技巧實務考試 Practical Exam of Advanced Training Skills	
體位分析綜合複習及模擬考試 Posture Analysis Review and Mock Test	
體位分析實務考試 Practical Exam for Posture and Flexibility	
綜合理論考試 Comprehensive Theory Exam	
總計 Total	15

4.4 畢業要求

(i) 《基礎運動按摩技巧證書（痛症舒緩及恢復）》

- 出席率達 75%；及
- 於各項評核均取得合格分數（50%），包括理論考試、實務考試、專題個案示範及演講。
- Fulfil the minimum attendance requirement (75%); and
- Pass all assessment tasks (50%), including theory exam, practical exam and Project-Based Study and Integrated Practice Assessment.

(ii) 《運動科學及體適能基礎證書（資歷架構第 2 級）》

- 出席率達 75%；及
- 於各項評核均取得合格分數（75%）。
- Fulfil the minimum attendance requirement (75%); and
- Pass all assessment items (75%)

(iii) 《高級私人體適能教練證書》

- 出席率達 75%；
 - 於各項評核均取得合格分數（「合格」或 75%）；及
 - 持有效成人心肺復甦法證書*。
- *至少有 3 個月有效期。

- Fulfil the minimum attendance requirement (75%);
- Pass all assessment items (“Pass” or passing mark at 75%); and
- Hold a valid Certificate of Cardio-Pulmonary Resuscitation (CPR)*.
*At least 3-month validity period.

4.5 收生條件

(i) 《基礎運動按摩技巧證書（痛症舒緩及恢復）》

- 完成香港中學會考或香港中學文憑試或 IB 國際文憑試；或
- 持有以下任何資歷：
 - 持有本地資歷架構級別第 2 級或以上之有關體適能教練、私人體適能教練、推拿、按摩、復康、美容按摩、物理治療助理、運動教練等證書；或
 - 持有認可體適能學院或機構頒發的體適能教練、健美教練、普拉提教練、瑜伽教練、伸展教練、肌力或體能教練及相關運動教練之資格；或
- 具備五年或以上按摩工作經驗及具中三學歷。
- Completion of the Hong Kong Certificate of Education Examination (HKCEE), the Hong Kong Diploma of Secondary Education Examination (HKDSE), or the International Baccalaureate (IB) Diploma; or
- Possession of any of the following qualifications:
 - A certificate at QF Level 2 or above in a relevant area such as fitness instruction, personal fitness training, Tui-na, massage, rehabilitation, beauty massage, physiotherapy assisting, or sports coaching; or
 - A recognised qualification awarded by a recognised fitness academy or institution in fitness instruction, bodybuilding coaching, pilates instruction, yoga instruction, stretching instruction, strength and conditioning coaching, or other related sports coaching; or
- At least five years of work experience in massage and completion of Secondary 3 education.

(ii) 《運動科學及體適能基礎證書（資歷架構第 2 級）》

- 完成新高中學制中六課程或舊制中五課程；或具同等學歷。
- Completion of Secondary 6 under the New Senior Secondary (NSS) curriculum or Secondary 5 under the former academic structure; or equivalent qualification.

(iii) 《高級私人體適能教練證書》

- 完成香港中學會考或香港中學文憑試；或
- 持有本地資歷架構級別第 2 級或以上相關培訓範疇*的證書；及
- 通過入學體能測試#。

*相關培訓範疇為運動科學／體育及康樂管理／體育／體適能／護理／醫學／物理治療

#入學體能測試的合格要求如下：

- a. 男申請人：捲腹 6 次（限時 1 分鐘）及標準掌上壓 5 次（限時 1 分鐘）
- b. 女申請人：捲腹 3 次（限時 1 分鐘）及以跪姿形式進行掌上壓 2 次（限時 1 分鐘）

- Completion of HKCEE or HKDSE; or
- Possession of qualifications in a related field at QF Level 2 or above*; and
- Pass the entry Physical Fitness Test#.

*Related fields include Exercise Science / Sports and Recreation Management / Physical Education / Physical Fitness / Nursing / Medicine / Physiotherapy

Passing requirements are as follows:

- a. Male applicants : crunch 6 counts (within 1 minute) and standard push-up 5 counts (within 1 minute)
- b. Female applicants : crunch 3 counts (within 1 minute) and knee push-up 2 counts (within 1 minute)

5. 有關本評審報告的重要資訊

5.1 更改或撤回本評審報告

- 5.1.1 評審局根據《條例》第 5 條發放本評審報告，述明其重要評審決定、包括評審的有效期以及規限評審效力的「條件」或「限制」。
- 5.1.2 評審局如信納《條例》第 5 條第(2) 款所列舉的任何一項情況為適用，可於日後決定更改或撤回評審報告，情況包括營辦者不再具能力以達致其所訂定的目標及／或其課程不再符合標準以達致其所訂定的課程目標（無論是基於營辦者無法履行按本評審報告述明的任何「條件」／或無法遵從任何「限制」的要求，或基於其他原因）；或在評審局向營辦者發放評審報告後，營辦者在評審資格有效期內曾作出重大修改，而該等修改並未獲得評審局批准。營辦者如需向評審局申請批准重大修改，請參閱載於本局網頁的《評審資格重大修改須知》。
- 5.1.3 倘若評審局決定更改或撤回評審報告，將會根據《條例》第 5 條第(4) 款，以書面通知營辦者有關更改或撤回評審報告的決定。
- 5.1.4 當評審資格有效期屆滿或評審局發出撤回本評審報告的書面通知後，營辦者及／或課程之評審資格將立時失效。

5.2 上訴

- 5.2.1 若營辦者對評審報告中作出的評定感到受屈，根據《學術及職業資歷評審條例》（第 592 章）第 3 部，營辦者有權向上訴委員會提出上訴。任何上訴必須於收到評審報告的 30 天內提交。

- 5.2.2 若營辦者就評審局更改或撤回評審報告的決定感到受屈，可根據《學術及職業資歷評審條例》（第 592 章）第 3 部向上訴委員會提出上訴。任何上訴必須於收到撤回評審報告之通知的 30 天內提交。
- 5.2.3 營辦者應注意有關撤回評審報告之通知並不同評審報告，營辦者若就評審的重要評定而感到受屈，只可就評審報告提出上訴。
- 5.2.4 如欲瞭解上訴規則的詳情，請參考第 592A 章 (www.elegislation.gov.hk)。有關上訴程序的細節已列明於《條例》第 13 條，該條文亦已上載到資歷架構的網頁：www.hkqf.gov.hk。

5.3 資歷名冊

- 5.3.1 獲評審局評定為符合評審資格的資歷，屬資歷架構認可，並具備條件上載到資歷名冊 www.hkqr.gov.hk。營辦者須向評審局相關部門另行申請，上載已通過質素保證的資歷於資歷名冊。
- 5.3.2 學員在課程的評審有效期內開始修讀該項已通過評審並已載於資歷名冊的課程，並成功修畢課程後，其所得資歷方為資歷架構認可。

培訓場地資料

《高級私人體適能教練證書》

A. Lecture and Practical Class 理論課和實務課

Organization 機構	Address 地址
1. Asian Academy for Sports & Fitness Professionals Limited 亞洲運動及體適能專業學院有限公司	a) Room 1103A, 11/F, Eastern Center, 1065 King's Road, Quarry Bay, Hong Kong 香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 11 樓 1103A 室 b) Room 1603, 16/F, Eastern Center, 1065 King's Road, Quarry Bay, Hong Kong 香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 16 樓 1603 室
2. Asian Fitness Therapy Center 亞洲運動及體適能治療中心	a) 8/F (Whole floor), Silver Commercial Building, 719 Nathan Road, Mong Kok, Kowloon 九龍旺角彌敦道 719 號銀都商業大廈 8 樓全層 b) Shop 105, 1/F, H Zentre, 15 Middle Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon 九龍尖沙咀中間道 15 號 H Zentre 1 樓 105 室
3. Caritas Wong Yiu Nam Centre 香港明愛黃耀南中心	a) Hang Hau Road, Sai Kung, New Territories 新界西貢坑口道

B. Practical Class and Practicum 實務課和職場實習

Organization 機構	Address 地址
4. Waterfall Sports and Wellness Gym*	a) 9/F, Kornhill Apartments, 2 Kornhill, Quarry Bay, Hong Kong 香港鰂魚涌康山道二號康蘭居 9 樓 b) 2/F, Olympian City One, 11 Hoi Fai Road, Kowloon, Hong Kong 香港九龍海輝道 11 號奧海城一期 2 樓
5. Pure Fitness*	a) 3/F, IFC Mall, 8 Finance Street, Central, Hong Kong 香港中環金融街 8 號香港國際金融中心商場 3 樓 b) 18/F, California Tower, 30-32 D'Aguilar Street, Central, Hong Kong 香港中環德己立街 30-32 號加州大廈 18 樓 c) 3/F, Kinwick Centre, 32 Hollywood Road, Central, Hong Kong 香港中環荷李活道 32 號建業榮基中心 3 樓

Organization 機構	Address 地址
	<p>d) 3/F, ICBC Tower, Citibank Plaza, 3 Garden Road, Central, Hong Kong 香港中環花園道 3 號花旗銀行廣場中國工商銀行大廈 3 樓</p> <p>e) 15/F, Lee Theatre Plaza, 99 Percival Street, Causeway Bay, Hong Kong 香港銅鑼灣波斯富街 99 號利舞台廣場 15 樓</p> <p>f) 4/F & 5/F, PCCW Tower Taikoo Place, 979 King's Road, Quarry Bay, Hong Kong 香港鰂魚涌英皇道 979 號太古坊電訊盈科中心 4-5 樓</p> <p>g) 2/F, One Taikoo Place, 979 King's Road, Quarry Bay, Hong Kong 香港鰂魚涌英皇道 979 號太古坊林肯大廈 2 樓</p> <p>h) 7/F, Langham Place Office Tower, 8 Argyle Street, Mong Kok, Kowloon, Hong Kong 香港九龍旺角亞皆老街 8 號朗豪坊辦公室大樓 7 樓</p> <p>i) 1/F & 2/F, International Trade Tower, 348 Kwun Tong Road, Ngau Tau Kok, Kowloon, Hong Kong 香港九龍牛頭角觀塘道 348 號國際貿易中心 1-2 樓</p> <p>j) 6/F, K11 MUSEA, Victoria Dockside, 18 Salisbury Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, Hong Kong 香港九龍尖沙咀梳士巴利道 18 號維港文化匯 K11 MUSEA 6 樓</p> <p>k) 1/F & 2/F, One Hennessy, 1 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong 香港灣仔軒尼詩道 1 號浦發銀行大廈 1 樓及 2 樓</p>
6. 24/7 Fitness*	<p>a) 3/F, Port 33, No.33 Tseuk Luk Street, San Po Kong, Hong Kong 香港新蒲崗爵祿街 33 號 Port 33 3 樓</p> <p>b) BLK S, 2/F, Lee Kee Building, 55 Ngau Tau Kok Road, Kowloon Bay, Hong Kong 香港九龍灣牛頭角道 55 號利基大廈 S 座二樓</p> <p>c) G/F – 1/F, 19 Wing Hing Street, Tin Hau, Hong Kong 香港天后永興街 19 號地下及 1 樓</p>
7. Sanity Fitness Limited*	<p>a) Flat H, 23/F, Plaza 88, 88 Yeung Uk Road, Tsuen Wan, New Territories 新界荃灣楊屋道 88 號 Plaza 88 23 樓 H 室</p>

*機構沒有中文名稱

