

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-0426-376 (Version : 1 – updated on 26th January 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				
30/03 (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
13/04 (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
20/04 (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
27/04 (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
04/05 (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
11/05 (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
18/05 (Mon)	Revision and Mock Test 總溫習及模擬測驗 (SFF 06)		19:00 – 22:00	A
26/05 (Tue)	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

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