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-1426-386 *(Version : 1 – updated on 29th October 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				
25/12 (Fri)	Orientation 課程定位 Fitness Theory & Components 體適能理論和元素 (SFF 01) Functional Anatomy for Fitness Instructors 體適能教練專用功能解剖學 (SFF 02)		09:45 – 10:00 10:00 – 13:00 14:00 – 17:00	A A A
26/12 (Sat)	Biomechanics and Analysis of Human Movement 生物力學及人體活動分析 (SFF 05) Exercise Nutrition for Fitness Instructors, 體適能教練專用運動營養學 (SFF 04)		10:00 – 13:00 14:00 – 17:00	A A
27/12 (Sun)	Exercise Physiology for Fitness Instructors 體適能教練專用運動生理學 (SFF 03) 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)		10:00 – 13:00 14:00 – 17:00	A A
03/01/2027 (Sun)	Revision and Mock Test 總溫習及模擬測驗 (SFF 06) **Foundation Theory Exam.** **基礎理論考試 (SFF 90)**		10:00 – 13:00 **14:30 – 16:00**	A **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)