



課程分類	健康			
課程名稱	職前技能培訓課程 - 健身訓練入門 1			
課程編號	BH009			
授課語言	廣東話			
上課時數	12.0 小時			
課程證書	出席率達八成的學員，通過測試後可獲發課程證書			
	課程編號	期數	上課開始日期	上課結束日期
	BH009	1401	2014/07/21	2014/08/01
課程目標	為有志投身健身行業人士而設的基礎課程。主要教導學員正確地使用健身器材及認識不同種類的訓練方法。通過學習，學員能掌握健身訓練的基本知識，並能達到一定的指導水平。			
課程大綱	- 體適能的定義 - 健身器材之介紹及正確使用方法 - 肌肉力量訓練的種類 - 訓練動作的示範			
老師	吳偉強先生			