



澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

持續教育中心
Centro de Educação Continúa
Centre for Continuing Education

體適能基礎證書課程

“持續進修發展計劃” 課程編號 2604160008-0

課程已獲中國-澳門體適能總會認可

課程已獲中國香港體適能總會認可



- 目的：** 為增強本澳各階層人群運動知識及擴闊對身體健康的意識，本課程旨在透過理論學習為主，認識體適能的概念、基礎運動科學、運動生理學、心肺耐力的訓練原則、營養與健康和運動安全守則，從而提升學員對體適能及身心康盛的基本理念認知及意識，在實際中應用心肺耐力的訓練原則，同時降低日常鍛鍊中的受傷風險，保障學者安全。
- 對象：** 學校教師、運動教練、健身指導員、物理治療師、或年滿 18 歲或以上具中六以上學歷對課程感興趣之人士
- 報讀資格：** 年滿 18 歲或以上，具中六或以上學歷或具相關社會工作或學術經驗之人士
(如：康體社團人士、體育老師、在就讀人體學/體育系學生、紀律部隊等)
- 課時：** 26 小時
- 授課語言：** 粵語
- 上課時間：** 2026 年 10 月 14 日至 11 月 11 日 星期三、四 18:30-21:30 (考試時間: 11 月 11 日 18:30-20:30)
- 上課地點：** 澳門理工大學持續教育中心 (澳門馬交石炮台馬路電力公司大樓八樓)
- 導師：** 許錦輝先生 (澳門體適能總會培訓導師、資深體適能導師及長跑教練)
許嘉禧女士 (澳門體適能總會培訓導師、營養、體育活動與公共衛生碩士)
- 課程內容：**
1. 體適能與康盛人生
 2. 基礎運動科學
 3. 基礎運動生理學
 4. 肌肉適能、柔軟度及伸展運動
 5. 心肺耐力適能
 6. 營養與健康
 7. 身體肥瘦組合及體重控制
 8. 運動安全和課程總結
 9. 筆試
- 證書：** 出席課堂達 20 小時或以上、出席考試並及格，可獲由澳門理工大學持續教育中心發出的證書，以及分別獲得由中國-澳門體適能總會及中國香港體適能總會發出之電子證書。
學員可自行向中國-澳門體適能總會申請實體證書，費用如下：
- 由中國-澳門體適能總會發出的證書：澳門元 200
 - 由中國香港體適能總會發出的證書：港元 250
- 學費：** 澳門元 3,500，**可使用教育及青年發展局持續進修發展計劃個人進修帳戶支付。**
- 學額：** 40 人
- 報名日期：** 由即日起至 2026 年 10 月 13 日，額滿即止。
- 報名手續：**
1. 掃描二維碼網上報名，亦可於辦公時間內親臨本中心報名。
 2. 學費於確定錄取後另行通知繳付。學費一經繳交，不予退還或轉讓，本中心取消開辦課程除外。
- 查詢：** 澳門理工大學持續教育中心 (澳門馬交石炮台馬路電力公司大樓八樓)
- 電話：** 8795 0707 / 8795 0746 / 8795 0844
- 傳真：** 2830 4416
- 電郵：** cec@mpu.edu.mo
- 網址：** <https://www.mpu.edu.mo/cec/zh/>



網上報名