



國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。 *Founded since 1959 in Singapore*

阿雷斯體育及管理教育中心 **ASMEC** Registration No. 581810

Certified Kettlebell Sports Coach Specialist (CKSCS) Level One Course

專項壺鈴運動教練(一級)證書課程

課程簡介：壺鈴是俄羅斯和美國軍隊第一個力量體能訓練的選擇，同時美國、歐盟消防隊亦是首選已壺鈴訓練作為力量體能訓練。使用壺鈴鍛煉你能得到明顯的健身效果：1) 減少脂肪，增加力量，增加肌肉。2) 提高心肺功能，有氧耐力，無氧耐力，爆發耐力。3) 增加爆發力，增加功能力量，增加核心力量，增加握力。4) 提高關節柔韌度（胯部，肩部），提高協調性，平衡性。5) 獲得自信，提高自尊。

課程內容：壺鈴(Kettlebell) 是全程單一使用(分別由 4 至 32KG) 男性教練們是 10-12 公斤(女性使用 6-8 公斤) 的壺鈴來做所有的動作和體力耐力測試。課程著重正確教授壺鈴的動作技巧和體能上的訓練教學技巧。在課程中，將學到最基本也最重要的動作，如 Swing, Clean, Military Press, Pull, Squat, Bend, Deadlift, and rotation & snatch.

課程結構：

- ✧ 壺鈴的歷史和為何要使用壺鈴做訓練
- ✧ 壺鈴動作帶給身體的助益及安全使用手則
- ✧ 如何調整及修正身體姿勢
- ✧ 怎麼設計壺鈴訓練計畫
- ✧ 如何規劃安全有效的訓練進程並做適當的修改與調整
- ✧ 如何防止運動創傷及壺鈴康復訓練
- ✧ 減肥（訓練，營養與生活方式）
- ✧ 壺鈴教學技巧指導及訓練注意事項



國際證書：符合下列要求的學員將獲 國際康體專才培訓學院 **IPTFA** (認可機構北美洲體適能及半島訓練學院 **NAFSPTA**) 頒發「專項壺鈴運動教練(一級)證書」：

- 出席率達 100%或以上
- 考試中理論與實習課程獲得 70%合格成績

學費：\$ 3,500

課程學時：12 小時



國際認可及支持機構：Recognized & Supported Organizations:





國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。 Founded since 1959 in Singapore

阿雷斯體育及管理教育中心 ASMEC Registration No. 581810

香港及亞洲 45 個國家政府認可學院
世界頂級的健體和體適能教育機構



專項壺鈴運動教練(一級)證書課程 申請資格：

入學資格	凡年滿十七歲或以上
導師資歷	NAFSPTA & IPTFA 課程導師
授課語言	課程主要以中文授課 (輔加部份英語筆記)
課程學時	共 12 小時
收生人數	最少 12 人 (優先報名為原則)
課程費用	HK\$ 3,500 三星期提前報名優惠 \$ 100
重考費用	筆試、實習試重考或補考費 HK\$ 500 (加一堂補課) 60 分以下者需重新修讀課程
截止日期	開課前三個工作天 (IPTFA 保留取消課程或更改課程時間之權利)
上課地點	IPTFA Education Centre
報名手續	參加者請填妥報名表格 (報名表格可自行影印) 連同回郵信封及劃線支票 (抬頭祈付國際康體專才培訓學院 或 INTERNATIONAL PERSONAL TRAINERS & FITNESS ACADEMY) 寄往：旺角運動場道 21-27 號運泰大廈 2 樓 C 室，國際康體專才培訓學院。
查詢	詳情可致電：2345 6286 傳真：2345 1236 電子郵件：info@iptfa.com 網頁：www.iptfa.com
上課情況	1. 當天文台發出一號或三號颱風訊號、黃色或紅色暴雨警報，將照常上課。 2. 當天文台發出八號或以上颱風訊號、或黑色暴雨警報，該日之課程將取消，學院將另行通知補課之日期、時間及地點。
延續學份	6 CEU 學分
退款政策	除了本學院取消課程外，其他情況概不退回已繳學費



國際認可及支持機構：Recognized & Supported Organizations:





國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。 Founded since 1959 in Singapore

阿雷斯體育及管理教育中心 ASMEC Registration No. 581810

課程報名表 ENROLLMENT FORM

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱): 專項壺鈴運動教練(一級)證書
--------------------	---------------------------------------

相片
Photo

申請人資料 Personal Information

Name (姓名)	English (英文)	Chinese(中文)
Date of Birth (生日)	mm/dd/yy (月/日/西元年)	Identify ID./ Passport No. (身份證字號/護照號碼)
Sex (性別)	Age (年齡)	Occupation (職業)
Address (地址)		
Tel No. (聯絡電話)	Day-time (日間)	Night-time (晚間)
Mobil (行動電話)	E-mail(電郵地址)	
Related work experiences and current certificates (有關工作經驗及証書):		

Information Source (從那裡得知本學院課程) ☐ 網頁 ☐ 朋友介紹 ☐ 郵寄 ☐ 其他,請列明:_____

All the personal data will keep confidential and will only be used in the application procedure of the events organised by our Academy. For any change of your personal data, please contact IPTFA.

所提供的資料只用於本學院的康體活動報名事宜及活動之用。在遞交表格後如欲更改或查詢你申報的資料,可與本學院職員聯絡。繳費方法:可親臨學院繳交現金、郵寄支票(抬頭:國際康體專才培訓學院)或存入學院戶口(上海商業銀行:33782-05697-8;中國銀行:012-698-0-000764-4)

Declaration

I, _____, declare that all the personal data are true and correct. I am aware that my participation in the International Personal Trainers & Fitness Academy event(s) exposes me to a risk of personal injury and I agree to hold harmless International Personal Trainers & Fitness Academy, their Directors, employees and subsidiaries, the presenters and all the event staff from any and all liability arising from this course including, but not limited to, muscle strains, tears, pulls, broken bones, death and any and all illness, ailments or loss of personal property.

I understand the risks arising from the participation of this course and attest that I am in sound physical condition. I also understand that I may be videotaped, audiotaped and photographed during the course and International Personal Trainers & Fitness Academy may use my images for any and all uses without my prior consent. I further agree to all conditions of registration, including but not limited to, the no refund policy.

聲明

本人, _____, 謹此聲明在本表格內所提供之資料皆正確無誤,並擁有良好健康狀況及在參加課程活動時如有任何特殊情況出現(如肌肉扭傷、撕裂、拉傷、骨折、意外、死亡、其他疾病或遺失私人財物等),國際康體專才培訓學院及其董事、員工及所有工作人員均無需負上任何法律或金錢責任,本人更同意國際康體專才培訓學院可保留更改課程活動之日期、時間、內容錄影、錄音及拍攝等權利。

本人謹此同意及明白章程所列之內容和條款及願意遵從。

Signature 申請人簽署:_____ Date 日期:_____

以下只供本學院使用 For Official Use Only

Amount (金額): _____	Received Date(日期): _____
☐ Cash 現金 ☐ Cheque 支(匯)票 _____	Bank 銀行 _____
Issued by (經手人): _____	Refer to: (介紹人): _____

國際認可及支持機構: Recognized & Supported Organizations:

