



國際康體專才培訓學院 (新加坡和香港)

International Personal Trainer & Fitness Academy



綜合健體訓練協會 (GFTA)

Group Fitness Training Association

Pilates Matwork (Level I) Instructor Certification

普拉提蓆上(一級)導師證書課程

課程內容：普拉提蓆上運動 (Pilates Mat work) 的技巧能幫助運動員預防受傷，以及補足其他體適能運動的不足，讓學員發揮最佳的潛能。我相信這個課程能夠滿足大家對普拉提運動的興趣，以及讓你們提高對身體的覺悟性 (Body awareness)。無論你對普拉提或及體適能運動是否有經驗，這個課程會以深入淺出的手法帶領學員認識普拉提蓆上運動。Pilates 主要訓練就是肌肉不會經運動後導致發達，通過對身體核心部位 (有腰部和腹部肌肉組成，包括腹橫肌、腹內斜肌、腹外斜肌、腹直肌、豎脊肌) 的鍛煉，使脊柱變的柔軟有韌性。所以 Pilates 運動不但改善了身體線條，還對矯正頸部和脊髓起到良好的效果。

課程結構：

- 運動要素及訓練目標
- 肌肉的起動及次序
- 初階及混合程度動作之分析
- 蓆上訓練之原理及其應用
- 改善身體姿勢及分析當時的姿勢體態
- 視覺技巧，選取訓練之最佳實行方法
- 訓練設計、訓練之變化及修改
- 有效溝通及口頭提示
- 熱身及課程形式 / 架構
- 編制包括健康與安全、上課地點統計及課程編排之記錄
- 實習評估



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

頒發「普拉提蓆上(一級)導師證書」：

- 出席率達 75%或以上
- 考試中理論與實習課程獲得 70%合格成績

學費：\$ 4,800 **課程學時：**共 30 小時

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





進修階梯 Study Pathway for Group Fitness



課程延續進修：

畢業學員可以申請報讀 IPTFA / GFTA 各類型之專業體適能國際證書課程。

❖ 普拉提蓆上(二級)導師證書課程

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





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



普拉提席上(一級)導師證書課程 申請資格：

入學資格	凡年滿十七歲或以上
導師資歷	資深皮拉提絲導師、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 30 小時
收生人數	最多 20 人 (優先報名為原則)
課程費用	HK\$ 4,800 三星期提前報名優惠 \$ 200
重考費用	筆試重考、實習試或補考費 HK\$ 300 (加一堂補課) 60 分以下者需重新修讀課程
截止日期	開課前二個工作天 (IPTFA / GFTA 保留取消課程或更改課程時間之權利)
上課地點	國際康體專才培訓學院
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，綜合健體訓練協會(GFTA)。
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:





課程報名表 ENROLLMENT FORM



Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱): 普拉提蓆上(一級)導師證書
--------------------	--------------------------------------

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 organized 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): _____

