



國際康體專才培訓學院(澳門)
International Personal Trainers & Fitness Academy
 始創於 1959 年新加坡 • *Founded since 1959 in Singapore*
 Approved by International Personal Trainers & Fitness Association

Accreditation by:



IOETI
 International Obesity Exercise Training Institute

International Obesity Exercise Training Institute (IOETI): Obesity and Weight Management Exercise Specialist

國際肥胖症運動培訓學院 (IOETI) 過重與肥胖的健身運動策略專家課程

課程總結：當我們面對 21 世紀全球最大健康威脅 - 肥胖，一個具備完整理論與實務結合的專業進修課程絕對是必須，這是適合健康產業中對過重與肥胖議題有興趣的同好們參加，像是：醫療相關人員、私人教練、物理治療師、團課老師、體能教練與傷害防護員。

課程描述：這是一個融合了理論與實務的高度互動工作坊，希望能讓健康專家們有能力針對客戶的需求設計個人化處方，尤其讓那些不愛活動個體，有更多動機面對肥胖與健康方面的問題。

在這個教育課程中，參與學員會知道如何分析客戶的健康與體適能狀態，進而成為預防多重疾病與保健整體適能的健康團隊分子之一。課程結束後，健康與運動專家們將可設計、應用、評估與監控過重與深受肥胖所苦的民眾們的運動課表，同時，也能確保提供給他們的是有效：且安全的客製化課程。

身為健康專家同盟的一份子，我們希望一名健身專家能藉由以科學為基礎的客製化運動課表，協助個體對抗肥胖帶來的廣大衝擊，對社會做出最大貢獻。

課程講師： Alexis Batrakoulis

MSc, PhD(c), CSCS, RCPT*E; ACSM-CPT, EP-C; NASM-CES, PES; ACE-CPT, CHC

1. 私人教練總監 - 希臘運動與健身訓練學院 (GRAFTS)
2. 專業標準委員會 & 首席專家小組 - 樂活歐洲 (EuropeActive)
3. 國際講師 - 美國運動委員會 (ACE)
4. “運動是良藥” 委員成員 - 美國運動醫學會 (ACSM)
5. 總秘書長 - 希臘運動專家協會 (HEPA)
6. 編輯 - 歐洲運動專家期刊 (EJEP).
7. 2018 IDEA 年度私人教練



課程學習大綱：

完整參與此兩天的研習工作坊你將會有以下能力：

- 從國際化角度瞭解肥胖問題
- 以科學為基礎，學習安全地客製化過重、肥胖者的運動內容
- 透過恰當的選擇、操練、遊戲技巧，讓過重、肥胖者積極參與運動
- 針對多重客戶設計迎合他們目標的運動流程





模組 1 - 理論

- 1.1 體適能專家們與肥胖對抗之戰
- 1.2 肥胖的定義、診斷、成因與病理學
- 1.3 流行病學概要與基因的角色
- 1.4 對於過重/肥胖者的心肺運動指引方針
- 1.5 對於過重/肥胖者的阻力訓練指引方針
- 1.6 不同運動法與肥胖治癒的相關研究
- 1.7 SMART 目標設定與健康促進
- 1.8 動機提升與教練 (Coaching) 技巧



模組 2 - 實務

- 2.1 醫療與健康歷史評估
- 2.2 體適能檢測方針
- 2.3 暖身技巧
- 2.4 穩定性與活動度技巧
- 2.5 運動參與策略
- 2.6 體適能遊戲
- 2.7 夥伴運動
- 2.8 輔助的阻力訓練
- 2.9 運動進程與逆程



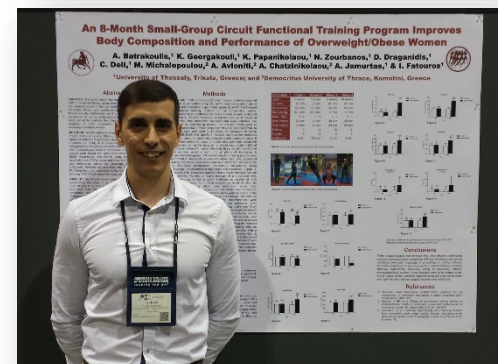
模組 3 - 實務

- 3.1 課程設計與施行
- 3.2 過重/肥胖的循環訓練
- 3.3 過重/肥胖的高強度間歇訓練
- 3.4 過重/肥胖的功能性訓練
- 3.5 運動方針的指導、執行與修正
- 3.6 對於過重/肥胖者建議的科學為基礎訓練流程



模組 4 - 理論

- 4.1 對於過重/肥胖者的小團體訓練概要
- 4.2 個案討論
- 4.2 圓桌討論
- 4.3 回顧提問
- 4.4 複習與總結





國際康體專才培訓學院(澳門)
International Personal Trainers & Fitness Academy
 始創於 1959 年新加坡 • **Founded since 1959 in Singapore**
 Approved by International Personal Trainers & Fitness Association

Accreditation by:



課程學分：

- 美國運動會 ACE 1.2 CECs
- 美國運動醫學協會 ACSM 9.0 CECs
- 美國有氧體適能協會 AFAA 12.0 CEUs
- 美國運動醫學會 NASM 1.2 CEUs
- 美國肌力與體能協會 NSCA 1.2 CEUs
- 加拿大健身專家 CanFitPro 4.0 CECs
- 英國註冊健身專家 REPs UK 7.0 CPD points
- 澳洲健身 Fitness Australia 8.0 CECs
- 國際運動科學機構 ISSA 20.0 CECs
- 國際健身專家協會 IFPA 8.0 CECs
- 國際私人教練學院 PTA Global 10.0 CECs
- 國際康體專才培訓學院 IPTFA 6.0 CEUs
- 美國國家力量與健身委員會 NCSF 6.0 CEUs

by Alexis Batrakoulis, MSc 



International Professional Education Program
OBESITY & WEIGHT MANAGEMENT
EXERCISE SPECIALIST
 過重與肥胖的健身運動策略專家課程



澳門站：3月09-10日



MS, PhD(c), CSCS, NSCA-CPT, RCPT*E; ACSM-EP, CPT, EIM 2; NASM-CES, PES
 私人教練總監 - 希臘運動與健身訓練學院 (GRAFTS)
 專業標準委員會 & 首席專家小組 - 樂活歐洲 (EuropeActive)
 國際講師 - 美國運動委員會 (ACE)
 “運動是良藥” 委員成員 - 美國運動醫學會 (ACSM)
 總秘書長 - 希臘運動專家協會 (HEPA)
 編輯 - 歐洲運動專家期刊 (EJEP).
 2018 IDEA 年度私人教練



當我們面對21世紀全球最大健康威脅 - 肥胖，一個具備完整理論與實務結合的專業進修課程絕對是必須，這是適合健康產業中對過重與肥胖議題有興趣的同好們參加，像是：醫療相關人員、私人教練、物理治療師、團課老師、體能教練與傷害防護員。





國際課程-過重與肥胖的健身運動策略專家課程 申請資格：

| | |
|------|--|
| 入學資格 | 凡年滿十七歲或以上 |
| 導師資歷 | Alexis Batrakoulis MSc, PhD(c), CSCS, RCPT*E; ACSM-CPT, EP-C; NASM-CES, PES; ACE-CPT, CHC |
| 授課語言 | 課程主要以英文授課 (有翻譯員) |
| 課程學時 | 兩天培訓 |
| 收生人數 | 最多 40 人 (優先報名為原則) |
| 課程費用 | HKD 3,400 早鳥價 (18 Feb 2019 之前報名): HKD 3,000 |
| 證照相關 | 全程參與此國際培訓者，除了獲得下列國際機構學分外，還將授予英文電子版本結業證書。 |
| 上課地點 | TBC |
| 注意事項 | 報名前詳閱下列事項：本人自願參加「2019 三月 - 過重與肥胖的運動策略(整合科學與實務)」，本人健康狀況良好，無足以影響運動之特殊體質或疾病，適合參與本課程的訓練。研習全程本人願意遵守講師們的指示，並且時時注意他人及自身的安全，若因本人疏失導致危險情形發生，願承擔所有責任。 |
| 報名手續 | 參加者請填妥報名表格 (報名表格可自行影印)，並將學費放入信封及寫上名字，請於下午一時至 7 時到 真善貿易行 澳門下環街 79 號 A 連發大廈地下 B 舖(來來超市行約 30 米)找 Mr. Alex Chong (鍾先生) |
| 查詢 | IPTFA MACAU : (853) 6334 4113 (鍾先生) 電子郵件： info@iptfa.com / alecs_jil@hotmail.com 網頁： www.iptfa.com 微信官方帳號：IPTFA 總部 |
| 延續學份 | 6 CEUs |
| 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 |



國際康體專才培訓學院(澳門)

International Personal Trainers & Fitness Academy

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

Approved by International Personal Trainers & Fitness Association

Accreditation by:



IOETI

International Obesity Exercise Training Institute

課程報名表 ENROLLMENT FORM

| | |
|--------------------|--|
| Course Code (課程編號) | Course Name (課程名稱): 國際課程-過重與肥胖的健身運動策略專家課程 |
|--------------------|--|

相片
Photo

申請人數據 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. (身份證字型大小/護照號碼) |
| Sex (性別) | Age (年齡) | Occupation (職業) |
| Address (地址) | | |
| Tel No. (聯絡電話) | | |
| Mobil (行動電話) | E-mail(電郵地址) | |
| Related work experiences and current certificates (有關工作經驗及證書): | | |

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): _____

