



Street Workout & Calisthenics Trainer (Level 1) Certification

街頭健身教練(一級)證書課程

課程介紹：「街頭健身」為現今全球發展最快的其中一項運動。街頭健身以自身體重為基礎，利用公園杠架，或無任何設施下進行訓練。街頭健身既是一項極具觀賞性的競技運動，同時亦為一種男女老幼均可參與，門檻不高的體適能訓練方法。近年於戶外(公園)進行體適能訓練，以及戶外跑步的人口劇增。而美國運動醫學會(ACSM)的週年體適能趨勢預測，「自身體重訓練」更從 2013 年起，每年均名列前三位。「街頭健身教練證書課程」正可為健身教練提供一套符合潮流趨勢，及市場需要的嶄新訓練方法，而取得行業競爭優勢。課程亦適合對街頭健身有興致人仕修讀，籍以對這項運動加強瞭解，令訓練更得心應手。畢業學員更可進修至第四級教練，專注培訓比賽運動員。

課程結構：

- 街頭健身簡介，歷史及發展；
- 街頭健身與體適能的關係與應用；
- 街頭健身專項基礎動作 (單杠，雙杠，直杠，地板，核心肌群)；
- 街頭健身於力量訓練與體形塑造的應用；
- 針對街頭健身的熱身動作及伸展；
- 訓練原則及計劃編排；
- 教學技巧與安全；
- 累積對街頭健身的錯誤觀念。

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 及 香港街頭健身總會 SWHK 頒發「街頭健身教練證書」：

- 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
- 通過現場教學及動作示範考核。

學費：\$ 3,200

課程學時：24 小時

入學要求：須持有銅級國際專業康體私人教練證書或同等學歷(需要經本學院審閱資格才可報讀)。如未持有相關證書，則必須同時報讀及完成 24 小時的「康體及健身指導員證書課程 (Module One)」。

報考英國 REPS 認可證書：學員修畢本課程可同時報考英國 Register of Exercise Professionals (REPS) 之 Calisthenics for Fitness Professionals 證書。



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





進修階梯 Study Pathway for Fitness

畢業學員可以申請報讀 IPTFA 各類型之專業體適能國際證書課程，包括銀級國際高級私人康體教練課程、功能訓練教練課程、營養及健康纖體導師課程、長者健體導師課程、綜合健康舞及 Funky Aerobic 導師課程、國際普拉提蓆上導師(一級)課程和健體泰拳導師課程等...。



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





街頭健身教練(一級)證書課程 申請資格：

入學資格	須持有銅級國際專業康體私人教練證書或同等學歷。如未持有相關證書，則必須同時報讀及完成 24 小時的「康體及健身指導員證書課程 (Module One)」。費用 \$2,900
導師資歷	IPTFA 課程導師、香港街頭健身代表隊運動員、資深私人教練
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 24 小時
收生人數	最多 28 人 (優先報名為原則)
課程費用	HK\$ 3,200
重考費用	筆試、實習試重考或補考費 HK\$ 300 (加一堂補課) 60 分以下者需重新修讀課程
報考英國 REPS 認可證書	Calisthenics for Fitness Professionals (英國 REPS 認可) 學員可同時以特價\$1,600 (原價\$2,800) 報考 Calisthenics for Fitness Professionals 證書。證書課程由著名街頭健身團體 Barstarzz 成員 Stephen Hughes Landers 編製，並獲英國 Register of Exercise Professionals (REPS) 認可。考獲證書同時可取得 8 REPS CPD Points。報考學員將獲課程手冊一本，並須接受額外考核。 課程資料: http://www.calisthenicscertifications.com/certification
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	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，國際康體專才培訓學院。
查詢	詳情可聯繫 Street Workout Hong Kong 電子郵件：info@streetworkouthk.org 網頁： www.streetworkouthk.org 詳情可致電 IPTFA : 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) : 街頭健身教練(一級)證書課程
--------------------	---

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)	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): _____

Cash 現金 Cheque 支(匯)票 _____

Issued by (經手人): _____

Received Date(日期): _____

Bank 銀行 _____

Refer to: (介紹人): _____

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

