



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

Functional Training Instructor Certification

功能訓練教練證書課程

課程內容:功能訓練是新興的康體運動。它是利用不同的工具(如健身球、藥球、平衡碟、橡筋帶及健身棒)去作練習。愈來愈多人熱愛功能訓練，原因是這類運動切合日常生活，而且當中的訓練模式變化豐富、比較靈活有趣。本課程目的是讓各學員能夠運用各種健體工具，配合不同的體位去作為專項運動的訓練用以訓練中心肌肉控制、上半身的肌肉強化、平衡及柔軟度的訓練。

課程結構：

1. 核心肌肉的介紹

Introduction of Core Muscle

平衡力、核心肌群解剖

2. 健身球訓練原則

Fitball Training Principles

健身球訓練、健身球伸展練習

3. 藥球訓練原則

Medicine Ball Training Principles

藥球訓練、力量練習、傳球訓練

4. 平衡碟訓練原則

Balance Disk Training Principles

平衡碟訓練、軀幹肌群練習

5. 橡膠帶訓練原則

Elastic Band Training Principles

橡膠帶訓練、阻力訓練

6. 綜合訓練的原理

Principle of Integrated Training

綜合訓練 (中心穩定下的強化運動)

綜合訓練 (平衡下的強化運動)

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「功能訓練教練證書」：

- 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

學費：\$ 3,900

課程學時：共 21 小時

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：國際普拉提上(一級)導師證書課程、健體泰拳導師證書課程、IPTFA 健體私人教練文憑課程

產品支持機構：Product Support Organizations:



fivefingers®





國際康體專才培訓學院(新加坡和香港)

International Personal Trainer & Fitness Academy

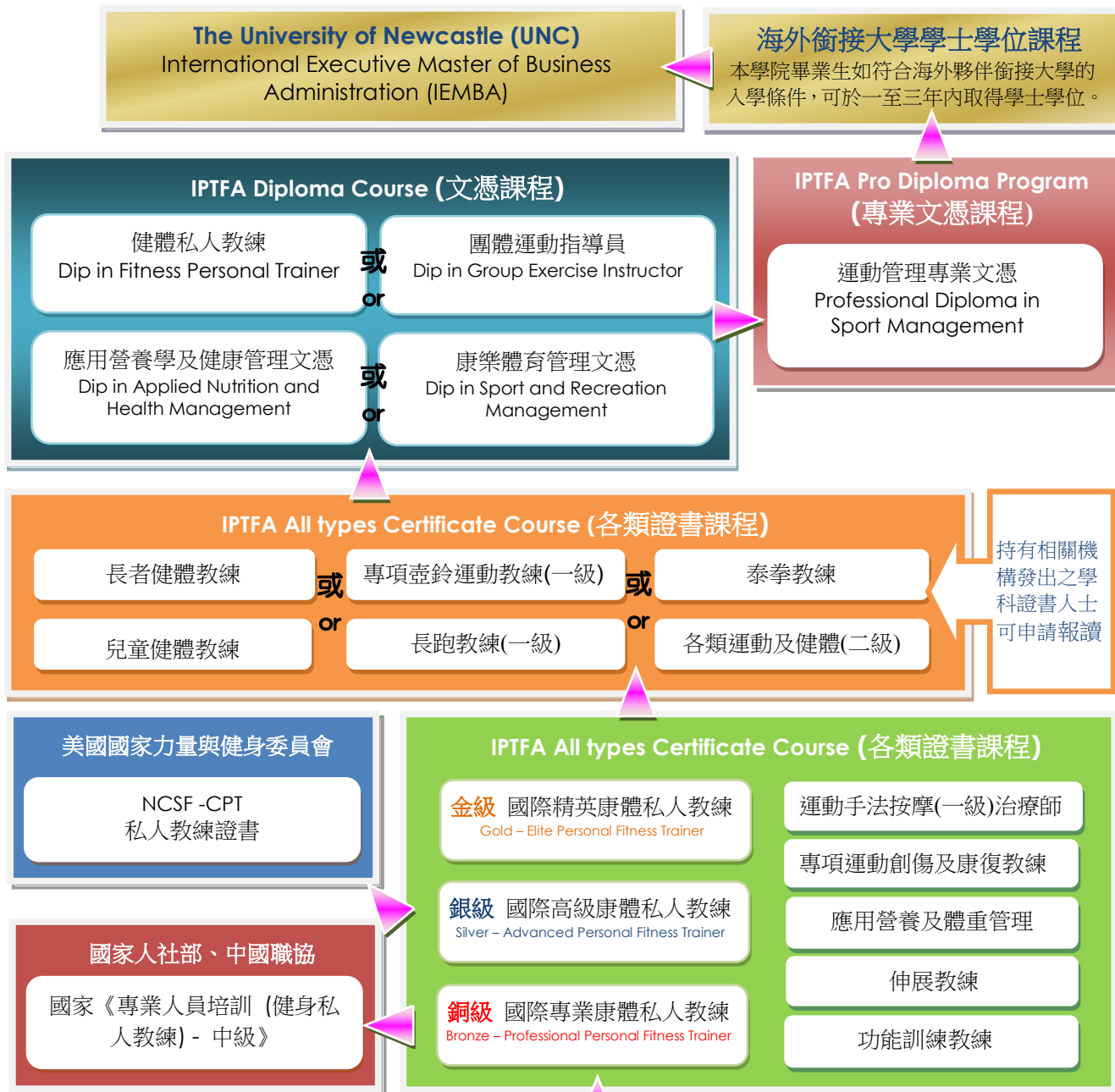


綜合健體訓練協會(GFTA)

Group Fitness Training Association

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。



- 各大專院校的持續進修課程(運動與健體科目) 或；
Been study continuing education courses at higher education institutions (subject of sport & fitness)
- 持有 City & Guilds 專業體適能(健身)教練培訓認可資格(提供相關科目豁免) 或；
Holding City & Guilds Professional Gym-Based Exercise & Fitness Instructor Training qualification (providing relevant subject exemptions)
- 持有其他機構發出健身指導員證書 或 基礎體適能證書課程之人士(提供相關科目豁免) 或；
Other organizations qualifications of Fitness Instructor or foundation physical certificate (providing relevant subject exemptions)
- 十七歲以上對健身有興趣之人仕
Age 17 or above



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



功能訓練教練證書課程 申請資格：

入學資格	凡年滿十七歲或以上
導師資歷	註冊物理治療師、GFTA / IPTFA 課程導師、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 21 小時
收生人數	最多 10 人 (優先報名為原則)
課程費用	HK\$ 3,900 三星期提前報名優惠 \$ 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
截止日期	開課前二個工作天(GFTA / 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

產品支持機構：Product Support Organizations:



fivefingers®





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

課程報名表 ENROLLMENT FORM

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱): 功能訓練教練證書課程
--------------------	-----------------------------------

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 ☐ FB ☐ 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): _____

