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

Stretch Instructor Certification Course

伸展教練證書課程

課程內容：伸展運動為獨立專門訓練項目，本課程為不同類型的人士設計作出不同的伸展方法，以達到訓練、維持肌肉健康或復康等效果。例如運用伸展於訓練運動員以提昇高速動作的協調及穩定能力上、因長期坐在辦公室工作使肌肉疼痛及不平衡的問題上、退休人士的肌力不足及肌肉老化等等問題上。此外更會教授強化伸展訓練效果的手法，如伸展工具使用，使學員能夠為客人提供更佳效果的伸展訓練。

課程結構：

- 骨骼肌肉系統解剖及伸展生理學
- 徒手伸展手法
- 壓力處理及放鬆法
- 預防痛症伸展
- 伸展器材的使用 (健身球、按摩滾筒、毛巾)
- 安全守則及注意事項

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 頒發「伸展教練證書」：

- 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：$ 3,200　　**課程學時：**共 18 小時

課程對象：

有興趣提升伸展知識及技術之運動人士，如各界教練，導師，體育老師，運動員，治療師，按摩師等

課程延續進修：

畢業學員可以申請報讀 **國際康體專才培訓學院 IPTFA「伸展治療師證書課程」**

產品支持機構：Product Support Organizations:

© IPTFA(SG&HK)1959~2019 All rights reserved

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

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。

The University of Newcastle (UNC)
International Executive Master of Business Administration (IEMBA)

海外銜接大學學士學位課程
本學院畢業生如符合海外夥伴銜接大學的入學條件，可於一至三年內取得學士學位。

IPTFA Diploma Course (文憑課程)

- 健體私人教練 Dip in Fitness Personal Trainer
- 或 or
- 團體運動指導員 Dip in Group Exercise Instructor
- 應用營養學及健康管理文憑 Dip in Applied Nutrition and Health Management
- 或 or
- 康樂體育管理文憑 Dip in Sport and Recreation Management

IPTFA Pro Diploma Program (專業文憑課程)

運動管理專業文憑 Professional Diploma in Sport Management

IPTFA All types Certificate Course (各類證書課程)

- 長者健體教練
- 或 or
- 專項壺鈴運動教練(一級)
- 或 or
- 泰拳教練
- 兒童健體教練
- 或 or
- 長跑教練(一級)
- 或 or
- 各類運動及健體(二級)

持有相關機構發出之學科證書人士可申請報讀

美國國家力量與健身委員會

NCSF -CPT 私人教練證書

國家人社部、中國職協

國家《專業人員培訓 (健身私人教練) - 中級》

IPTFA All types Certificate Course (各類證書課程)

- 金級 國際精英康體私人教練 Gold – Elite Personal Fitness Trainer
- 銀級 國際高級康體私人教練 Silver – Advanced Personal Fitness Trainer
- 銅級 國際專業康體私人教練 Bronze – Professional Personal Fitness Trainer

- 運動手法按摩(一級)治療師
- 專項運動創傷及康復教練
- 應用營養及體重管理
- 伸展教練
- 功能訓練教練

- 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(提供相關科目括免) 或；
  Holding City & GuildsProfessional 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(提供相關科目括免) 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

© IPTFA(SG&HK)1959~2019 All rights reserved

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

JCI Hong Kong Better World School

伸展教練證書課程 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、IPTFA 課程導師
課程對象	體適能教練、私人健身教練或對體育運動有興趣的人士
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 18 小時
收生人數	最多 20 人 (優先報名為原則)
課程費用	HK$ 3,200 三星期提前報名優惠 $ 100
重考費用	筆試重考、實習試重或補考費 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 (IPTFA)
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	3 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:

ALTUS BE FIT | LOOK FIT

GoFit

© IPTFA(SG&HK)1959~2019 All rights reserved

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

相片 Photo

課程報名表 ENROLLMENT FORM

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱)： 伸展教練證書課程

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)					
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): _____

© IPTFA(SG&HK)1959~2019 All rights reserved