



# 國際康體專才培訓學院 (IPTFA)

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

## Diploma in Group Exercise Trainer

### 團體運動教練文憑課程

課程結構：本文憑課程適合有志從事於健體、瑜伽、健康舞、普拉提導師行業之人士，通過此課程可考取國際認可之導師文憑資格。



本課程學科涵蓋多個範疇，著重培訓學生個人的全人發展，課程內容理論及實務並重，課程將教授學員從健身、瑜伽、健康舞等培訓。課程以多元化及實用為主，動靜皆宜。概括健身健體行業主要範疇，通過此課程考取多個國際認可資格，課程內容由個人體解剖學、生理學、人體運動力學、阻力訓練的指導與技巧等至團體運動指導的訓練及動作指示集中於一身。本課程分理論與實習兩大部份共 120。

- 對象：**
- 現職瑜伽 / 普拉提 / 健康舞 導師，使其能夠考取專業導師資格；
  - 現職體育教師，使其能夠在學校及其他機構教授相關科目；
  - 現職私人教練，使其能夠提升專業知識及教學技巧；
  - 其他希望在健身界發展的任何人士。

**合格文憑：**符合下列要求的學員將獲 國際康體專才培訓學院 IPTFA 頒發「團體運動教練文憑」。

- 出席率達 75%或以上
- 部份科目有兩份評改作業及三次兩小時的期終考試
- 考試中理論與實習課程獲得 60%合格成績，考試合格後需呈交實習報告。

**學費：** \$ 20,800



ADDRESS: Unit C, 2/F, Right Time Bldg, 21-27 Playing Field Rd, Mong Kok, Kowloon.  
TEL: 2345 6286 FAX: 2345 1236 WEBSITE: [www.iptfa.com](http://www.iptfa.com) E-MAIL: [info@iptfa.com](mailto:info@iptfa.com)



# 國際康體專才培訓學院 (IPTFA)

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

## 團體運動教練文憑課程 - 科目大綱

**IPTFA Course Code: D 309**

瑜伽一級導師證書課程

**課程內容：**

認識瑜伽、瑜伽精神及歷史、人體解剖學、當代瑜伽理論、基礎呼吸法、體位法  
(掌握 35 個 2-3 星級常用動作)

課程學時：共 30 小時

課程費用：HK\$ 5,800

**IPTFA Course Code: D 310**

綜合健康舞導師證書 及 Funky Aerobic 教練證書課程

**課程內容：**

健康舞運動的概念、人體主要生理系統、健康舞的創編、健康舞基本動作、健康舞運動常見的傷患與防止、營養學與體重控制、健康舞管理、教學技巧方法、其他康舞班種類、體適能測試

課程學時：共 39 小時

課程費用：HK\$ 5,600

**IPTFA Course Code: D 311**

普拉提蓆上(一級)導師證書課程

**課程內容：**

普拉提肌肉的起動及次序、初階及混合程度動作之分析、蓆上訓練之原理及其應用、改善姿勢及全身狀況、訓練設計、訓練之變化及修改、熱身及課程形式 / 架構、編制包括健康與安全、課程編排之記錄

課程學時：共 30 小時

課程費用：HK\$ 5,200

**IPTFA Course Code: D 312**

功能訓練教練證書課程

**課程內容：**

核心肌肉的介紹、健身球訓練原則、藥球訓練原則、平衡碟訓練原則、橡膠帶訓練原則、綜合訓練的原理

課程學時：共 21 小時

課程費用：HK\$ 4,200

備註：學員如持有相關專業證書或其他相關課程認可，均可申請學科修讀豁免，並獲學分轉移。

\* IPTFA 保留修改上述豁免之權利，並將不作另行通知。



# 國際康體專才培訓學院 (IPTFA)

## 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 Group Fitness

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



ADDRESS: Unit C, 2/F, Right Time Bldg, 21-27 Playing Field Rd, Mong Kok, Kowloon.  
TEL: 2345 6286 FAX: 2345 1236 WEBSITE: www.iptfa.com E-MAIL: info@iptfa.com



# 國際康體專才培訓學院 (IPTFA)

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

**亞洲最大體適能培訓學府及康體內容供應商**  
**Asia's Largest Fitness Trainers Academy and Sports Content Provider**

## 團體運動教練文憑課程 申請資格：

<b>入學資格</b>	完成本院之銅級國際專業康體私人教練證書；或 健身及體適能專業人士、修身及纖體從業員、健康產品及飲食推廣員、健康教育推廣、保健員或醫護人員、有志轉型的人士 <b>(持有其他機構教練證書資格之人士可獲個別科目豁免申請)</b>
<b>導師資歷</b>	IPTFA 資深瑜伽導師、課程導師、註冊營養師、註冊物理治療師
<b>授課語言</b>	課程主要以中文授課 (輔加部份英語筆記)
<b>課程學時</b>	共 120 小時
<b>收生人數</b>	最多 20 人 (優先報名為原則)
<b>課程費用</b>	HK\$ 20,800
<b>重考費用</b>	筆試重考或補考費 HK\$ 500 (加一堂補課) 40 分以下者需重新修讀課程
<b>截止日期</b>	開課前十四個工作天 (IPTFA 保留取消課程或更改課程時間之權利)
<b>上課地點</b>	國際康體專才培訓學院
<b>報名手續</b>	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。 轉數快：164613515 公司名稱：INTL PT & FA (HK) LTD T/A INTL PT & FA
<b>查詢</b>	詳情可致電：2345 6286 / 9768 3881 傳真：2345 1236 電子郵件： <a href="mailto:info@iptfa.com">info@iptfa.com</a> 網頁： <a href="http://www.iptfa.com">www.iptfa.com</a>
<b>上課情況</b>	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。
<b>延續學份</b>	24 CEU 學分
<b>退款政策</b>	除了本學院取消課程外，其他情況概不退回已繳學費

ADDRESS: Unit C, 2/F, Right Time Bldg, 21-27 Playing Field Rd, Mong Kok, Kowloon.  
TEL: 2345 6286 FAX: 2345 1236 WEBSITE: [www.iptfa.com](http://www.iptfa.com) E-MAIL: [info@iptfa.com](mailto:info@iptfa.com)



# 國際康體專才培訓學院 (IPTFA)

## 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

### 課程報名表 ENROLLMENT FORM

相片  
Photo

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱): <b>團體運動教練文憑課程</b>
--------------------	------------------------------------------

### 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 聲明

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

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): _____
<input type="checkbox"/> Cash 現金 <input type="checkbox"/> Cheque 支(匯)票 _____	Bank 銀行 _____
Issued by (經手人): _____	Refer to: (介紹人): _____

