



## Fitness Kickboxing Instructor Certificate Course

### 健體自由搏擊教練證書課程

**課程特色：** Kick-Boxing 是將腿擊運動加入拳擊中，令此運動更有趣及多變化之餘，亦可將運動推至全身。透過有氧與無氧系統的訓練，對控制體重亦有很大的幫助。而現時流行的 Kick boxing 健康舞，就是參考其中的動作演變而成的。

**課程內容：** Kick-Boxing 教練課程全以實習形式進行，分析每種拳擊、踢腿技術及動作要求，令學員了解正確之拳擊動作，透過 Kick-Boxing 訓練達到修身、鍛鍊肌肉的效果。學員更可在課程中提高教學靈感、增加私人體適能教練的訓練種類、加強初學者的防衛技術。以及學習安全訓練技巧，使學員能夠安全及有效地引導別人進行擊靶訓練，今受訓者能夠健體修身纖體，享受搏擊運動的樂趣！



自由搏擊課程總教練 馬德荃師傅

#### 課程結構：

- Kick Boxing 歷史概述，基本人體認識
- 伸展動作，備戰姿勢，拳法 (刺拳、直拳、勾拳等)
- 跳繩練習，拳法練習，障礙練習法
- 腿法，執靶方式，手靶及腳靶練習
- Kickboxing 循環訓練特點
- 加強心肺及減脂訓練處方
- 教學技巧，教案編寫。

**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 (綜合健體訓練協會 GFTA) 與 拳毅社 Derek Fist Sports 頒發「健體自由搏擊教練證書」：

- 出席率達 75%或以上
- 考試中理論與實習課程獲得 70%合格成績考試、合格後需作十小時教練實習。
- 完成課程及通過考核之學員須持有心肺復甦法證書

(為表揚成績優異的學員，將會額外頒發 世界自由搏擊聯盟 HK & Macau 所發出：自由搏擊教練證書)

**學費：** \$ 3,950



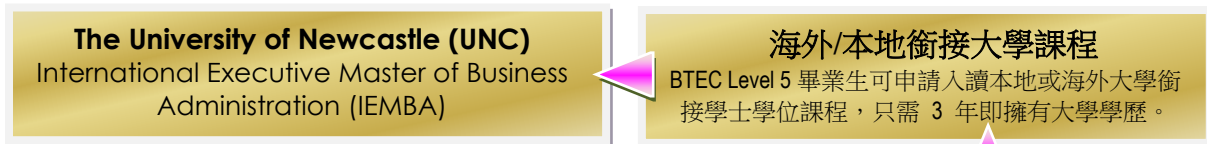
國際認可及支持機構：Recognized & Supported Organizations:





### 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。



- 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 & 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



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



## 健體自由搏擊教練證書課程 申請資格：

入學資格	凡年滿十七歲或以上
導師資歷	拳毅社資深教練、GFTA / IPTFA 課程導師
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	20 小時
收生人數	最多 15 人 (優先報名為原則)
課程費用	\$ 3,950 (已包括拳套一對) 三星期提前報名優惠 \$ 200
重考費用	筆試重考、實習試或補考費 HK\$ 300 (加一堂補課) 60 分以下者需重新修讀課程
截止日期	開課前三個工作天 (GFTA / IPTFA 保留取消課程或更改課程時間之權利)
上課地點	拳毅社 (DFS) / 綜合健體訓練協會 (GFTA)
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。 轉數快：164613515 公司名稱：INTL PT & FA (HK) LTD T/A INTL PT & FA
查詢	詳情可致電：2345 6286 / 9768 3881 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): 健體自由搏擊教練證書課程
--------------------	-------------------------------------



**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) 轉數快：164613515 公司名稱：INTL PT & FA (HK) LTD T/A INTL PT & FA

**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): _____

