



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

Outdoor Fitness Instructor (Level 1) Certification

戶外訓練健身教練(一級)證書課程

課程介紹：對於任何希望在健身房環境之外進行鍛煉的私人教練而言，這都是理想的課程。許多客戶，特別是在夏季，喜歡在戶外訓練。本課程旨在提供戶外運動訓練的技能和知識，配合實習課堂及練習，讓學員掌握訓練編排的技巧，提高運動表現，以幫助在戶外訓練中為人群創建和提供安全有效的鍛煉課程。

課程結構：

- 戶外場地的選擇及使用時需注意的事項；
- 戶外訓練的類型（包括：徒手運動訓練，瑜珈，簡單器材，團跑及體能訓練。）
- 制定訓練目的及編寫訓練教案
- 運動教學法
- 練習和訓練技巧及常見問題；
- 小組和團課教學
- 運動科技監察心跳變化
- 團課市場營銷與管理

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「**戶外訓練健身教練(一級)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：\$ 3,000

課程學時：共 12 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)。



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





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/本地銜接大學課程

BTEC Level 5 畢業生可申請入讀本地或海外大學銜接學士學位課程，只需 3 年即擁有大學學歷。

IPTFA Diploma Course (文憑課程)

健體私人教練
Dip in Fitness Personal Trainer

或

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

康樂體育管理文憑
Dip in Sport and Recreation Management

Pearson BTEC 英國國家高級文憑課程

Level 4/ Level 5 運動科學英國
國家高級文憑
Higher National Diploma in
Sports & Exercise Science

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

長者健體教練

或

專項壺鈴運動教練(一級)

或

功能訓練教練

兒童健體教練

或

長跑教練(一級)

或

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

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

運動手法按摩(一級)治療師

專項運動創傷及康復教練

中國成人教育協會企業教育專業委員會

《健身私人教練 中級/高
級》專業培訓課程

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

伸展教練

應用營養及體重管理

美國運動委員會 (ACE)

ACE-CPT
私人教練證書

- 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



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

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

戶外訓練健身教練(一級)證書課程 申請資格：

入學資格	對體適能有一定基礎之人仕或
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 12 小時
收生人數	最多 18 人 (優先報名為原則)
課程費用	HKD 3,000
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。 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 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。 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



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





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

課程報名表 ENROLLMENT FORM

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱): 戶外訓練健身教練(一級)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):		

穿著 T 恤尺寸: ☐ XS ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL ☐ 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): _____

