



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

Pre and Post Natal Personal Trainer Certification

產前產後私人教練證書課程

課程內容：隨著近年健身運動的趨勢，加上大眾普遍對於優生養育的觀念進步，女性產前、產後運動需求儼然成為健身產業不可忽視的重要一環。綜觀全球，如何以科學、安全以及有效的運動不僅提升孕婦與胎兒的健康水平，同時對於改善孕期女性情緒、增強自信、降低產後抑鬱都有著非常關鍵的益處；美國婦產科學會（ACOG）早在 2006 年就公佈孕婦訓練指南，提出孕期女性應該每天進行 30 分鐘以上的中等強度運動。

本課程可以讓學員了解整個孕婦媽咪的生理及心理變化，有能力帶領孕媽媽運動，並安全有效地指導孕媽媽完成產前、產後訓練計劃，達成訓練目標，成為出色的孕期訓練專家。

課程結構：

- ◇ 瞭解孕期的不同階段以及肌肉骨骼轉變
- ◇ 懷孕期及分娩後的生理轉變
- ◇ 運動訓練對孕期和產後恢復的益處
- ◇ 產前所需的安全措施及禁忌
- ◇ 產前產後女性身體姿態的變化和體位評估
- ◇ 各種常用於產前產後訓練的小工具訓練
- ◇ 學實踐習產前產後普拉提運動技巧
- ◇ 瞭解產後恢復運動
- ◇ 如何設計和制定科學、安全、有效、完善的產前訓練方案和產後恢復運動方案



課程對象：希望通過科學，安全有效的方法對健身會所內產前產後的女性人士進行授課或私教課程的銷售的專業私人教練，操課課程教練等。

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「**產前產後私人教練證書**」：

- 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：HKD\$ 4,400

課程學時：共 20 小時



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

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

產前產後私人教練證書課程 申請資格：

入學資格	凡年滿十七歲或以上
導師資歷	IPTFA 課程導師、註冊醫生、註冊營養師、註冊物理治療師、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 20 小時
收生人數	最多 12 人 (優先報名為原則)
課程費用	HK\$ 4,400 (三星期提前報名優惠 \$ 100)
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 / 9768 3881 傳真：2345 1236 電子郵件： info@iptfa.com 網頁： www.iptfa.com
上課情況	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 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:





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): 產前產後私人教練證書課程
--------------------	-------------------------------------

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):		

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): _____

