



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 Nutrition (Weight Management)

營養學(體重控制)文憑課程

本課程旨在使那些對營養感興趣的人能夠獲得最新知識並發展技能以實現健康的體重。本課程也適用於與超重或體重不足的患者一起工作的護士和專職醫療人員，以及客戶希望達到理想體重的健身、健康和美容中心的員工。



計劃學習成果：

完成課程後，學生應該能夠

1. 應用基本營養知識、營養需求和滿足這些需求所需的合適食物；
2. 選擇適當的食物以保持健康的體重；
3. 確定某些人的特殊飲食需求，例如 糖尿病患者、高脂血症患者；
4. 解釋試圖控制體重的客戶遇到的各種營養問題。

課程結構：

科目	
科目一	基礎營養學 BASIC NUTRITION
科目二	營養及體重管理 NUTRITION AND WEIGHT MANAGEMENT
科目三	體重管理策略 WEIGHT MANAGEMENT STRATEGIES

適合修讀人士：

健康教育推廣員、健康/營養產品推廣員、運動教練、體育老師、美容師、老人院舍健康服務員、現任及有志投身健體或纖體行業人士、有意轉型人士

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

「營養學(體重控制)文憑」。

- 出席率達 75%或以上
- 每科有兩份評改作業及四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：\$ 8,200

並可持續修讀 **Pearson BTEC Level 5 運動科學英國國家高級文憑**，課程國際認受性高，完成後可申請入讀本地或海外大學銜接學士學位課程 (Top-up Degree)，只需 3 年即擁有大學學歷。



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

營養學(體重控制)文憑課程 - 科目大綱

科目一：

基礎營養學

Basic Nutrition

課程內容：

- 碳水化合物及纖維的功能
- 蛋白質、脂肪及水的功能
- 維他命及礦物質的功能
- 營養與消化系統及相關健康問題的飲食方案
- 食物標籤解碼、健康烹調法
- 健康煮食及烹飪

課程學時：共 15 小時

科目二：

營養及體重管理

Nutrition and Weight Management

課程內容：

肥胖的問題及成因、各種減肥方法
營養及體適能評估及分析 - 人體測量、生化指數、臨床觀察及飲食記錄等
個人熱量評估、營養餐單原理與製作
減肥飲食指引、外出飲食指引、節日飲食指引
營養補充品及使用
運動生理學及身體結構、體重控制及能量系統
運動計劃元素及設計、創傷處理及預防
減肥心理學、情緒管

課程學時：共 15 小時

科目三：

體重管理策略

Weight Management Strategies

課程內容：

體重管理的飲食
兒童、青少年的營養和體重控制
減肥與高脂血症、糖尿病
體重不足和飲食失調的飲食
肥胖的手術治療
肥胖和超重的藥物治療
減肥保健食品
減肥的替代療法
體重管理中的行為改變
運動和身體活動在體重管理中的作用

課程學時：共 24 小時

* IPTFA 保留修改上述課程之權利，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

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

營養學(體重控制)文憑課程 申請資格：

入學資格	本課程特別為投身保健、纖體、健康推廣的人士而設，申請人現時的職業及背景經驗不限，學歷達中學畢業程度，從事相關行業及修畢應用營養及體重管理證書課程者，將優先考慮。
導師資歷	專業營養師、資深運動教練
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 54 小時
收生人數	最多 20 人 (優先報名為原則)
課程費用	HKD\$ 8,200
重考費用	筆試重考或補考費 HK\$ 300 (加一堂補課) 40 分以下者需重新修讀課程
截止日期	開課前八個工作天 (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	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	9 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

相片
Photo

課程報名表 ENROLLMENT FORM

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱): 營養學(體重控制)文憑課程
--------------------	--------------------------------------

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): _____
☐ Cash 現金 ☐ Cheque 支(匯)票 _____	Bank 銀行 _____
Issued by (經手人): _____	Refer to: (介紹人): _____

