



# 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

## Stretch Therapist Certification

### 伸展治療師證書課程

**課程內容：**運動伸展可改善關節的可活動範圍，受肌肉、肌腱及韌帶的柔軟度所影響。普遍來說，軟組織的長度增加，關節便擁有更大的可活動範圍。這更大的可活動範圍是提高運動水平的秘訣。伸展治療是利用自身的活動改善關節柔軟度、強化肌肉收縮、增進動作協調、減輕水腫疼痛、降低肌肉攣縮為目的之治療方式。本課程理論與實踐並重，為有興趣提升伸展治療專業知識及技術之人士而設；除練習及深化各種伸展技巧的正確操作外，學員更會學習實用的帶領伸展運動及觀察技巧。

#### 課程結構：

- 伸展的原理 (了解身體動作幅度)
- 伸展的重要性
- 發炎與痛症原理
- 骨骼肌肉疾病
- 運動或比賽的伸展使用
- 肌肉收縮及伸展的種類
- PNF 的注意事項和應用
- 脊椎對角運動形式
- 微觀 / 宏觀結構
- 個案應用 (痛症、壓力、運動恢復)



**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「伸展治療師證書」：

- 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：**\$ 6,000      **課程學時：**共 23 小時

**課程對象：**有興趣提升伸展知識及技術之運動人士，如各界教練，導師，體育老師，運動員，治療師，按摩師等

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)

#### 海外銜接大學學士學位課程

本學院畢業生如符合海外夥伴銜接大學的入學條件，可於一至三年內取得學士學位。

#### IPTFA Diploma Course (文憑課程)

健體私人教練  
Dip in Fitness Personal Trainer

或  
or

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  
or

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

#### IPTFA Pro Diploma Program (專業文憑課程)

運動管理專業文憑  
Professional Diploma in Sport Management

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

長者健體教練

或  
or

專項壺鈴運動教練(一級)

或  
or

泰拳教練

兒童健體教練

或  
or

伸展治療師證書

或  
or

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

#### 國際運動科學協會 ISSA

ISSA - CPT  
私人教練證書

#### 國家人社部、中國職協

國家《專業人員培訓 (健身私人教練) - 中級》

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

**金級** 國際精英康體私人教練  
Gold - Elite Personal Fitness Trainer

運動手法按摩(一級)治療師

**銀級** 國際高級康體私人教練  
Silver - Advanced Personal Fitness Trainer

專項運動創傷及康復教練

**銅級** 國際專業康體私人教練  
Bronze - Professional Personal Fitness Trainer

應用營養及體重管理

伸展教練

功能訓練教練

- 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





# 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

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



### 伸展治療師證書課程 申請資格：

入學資格	曾修讀本學院 伸展教練證書課程 或 持有其他機構發出初級伸展證書資格之人士 (需要經本學院審閱資格才可報讀)
導師資歷	註冊物理治療師、IPTFA 課程導師
課程對象	體適能教練、私人健身教練或對體育運動有興趣的人士
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 23 小時
收生人數	最多 20 人 (優先報名為原則)
課程費用	HK\$ 6,000
重考費用	筆試重考、實習試重或補考費 HK\$ 300 (加一堂補課) 60 分以下者需重新修讀課程
截止日期	開課前二個工作天 (GFTA / IPTFA 保留取消課程或更改課程時間之權利)
上課地點	國際康體專才培訓學院 (IPTFA)
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。
查詢	詳情可致電：2345 6286 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>
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	3 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

相片  
Photo

### 課程報名表 ENROLLMENT FORM

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱) : 伸展治療師證書課程
--------------------	-----------------------------------

### 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) :		

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): _____
<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): _____

