



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

Endurance Running Coach (Level 1) Certification

長跑教練(一級)證書課程

課程主旨：課程主旨：長期以來，跑步已經被認為是低成本而有效的活動，近年更廣受大眾歡迎，距離訓練的挑戰也為健身產業創造了不斷增長和充滿活力的市場。本課程將培養學員成為具備運動科學知識的全方位跑步教練，主要教導正確長跑技巧、田徑技術及改善跑姿；同時亦進行速度訓練，提升肌肉反應及爆發力。

主題包括：

- ✧ 輔導基礎和哲學
- ✧ 運動訓練的原則和做法
- ✧ 運動生理和能量系統
- ✧ 解剖學和生物力學
- ✧ 體能訓練及體能評估
- ✧ 體育專門的訓練和練習
- ✧ 運動心理學
- ✧ 傷害預防和修復計劃
- ✧ 運動營養
- ✧ 培訓週期和進度
- ✧ 基於心率的培訓
- ✧ 設定培訓計劃
- ✧ 輔導個性化
- ✧ 客戶篩選和評估
- ✧ 教練業務



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「長跑教練(一級)證書」：

- 學員須出席全部課程
- 考試中理論與實習課程獲得 70%合格成績

學費：\$ 3,000

課程學時：共 17 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

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
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

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
or

專項壺鈴運動教練(一級)

或
or

功能訓練教練

兒童健體教練

或
or

長跑教練(一級)

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

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

國際運動科學協會 (ISSA)

ISSA-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

長跑教練(一級)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 17 小時
收生人數	最多 18 人 (優先報名為原則)
課程費用	HK\$ 3,000 (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	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。
延續學分	2.8 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): 長跑教練(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): _____

