



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 Fitness Personal Trainer

健體私人教練文憑課程

IPTFA 私人健身教練文憑課程致力於培育具備專業知識和技能的健身教練，協助學員掌握基本理念、訓練方法和技巧，以便為客戶提供高效且安全的健身指導服務。課程內容包括以下重點：

1. 學習人體解剖學、生理學和運動生物力學等知識，為學員奠定健身理論基礎；
2. 教授多種健身訓練方法，如力量訓練、有氧運動和柔韌性訓練等，並根據客戶需求制定合適的訓練計劃；
3. 介紹運動營養學基本原理，為客戶提供專業的運動營養建議；
4. 運用運動心理學知識，激發客戶的內在動力，幫助他們克服心理障礙；
5. 進行客戶評估和指導，制定個性化的健身計劃，並掌握有效的教練技巧；
6. 教導學員熟練使用和維護健身器材，確保訓練過程的安全和效果；
7. 強調職業道德和法律法規，為客戶提供合法、合規的服務。



通過這個課程，學員將全面提升自己的專業素養，成為能夠為客戶提供高品質健身指導的私人教練。課程分理論與實習共 138 小時，課程完結後並需呈交實習教學報告。

建議先修科目：本學院建議學員先修讀 D301。

對象：- 高中 / 大專學生

- 現職運動/康樂管理及體適能/健體中心從業員，使其能夠考取專業導師資格；
- 現職體育教師，使其能夠在學校及其他機構教授相關科目；
- 社福機構及健康服務單位員工，使其能夠提升專業知識及教學技巧；
- 有志投身健身行業發展的任何人士或愛好運動的各行業人士。

學費：HKD \$ 22,000

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

健體私人教練文憑課程 - 科目大綱

IPTFA Course Code: D 301

銅級國際專業康體私人教練證書課程

課程內容：

人體解剖學、生理學、人體運動力學、不同運動處方與效果、康體測試與評估、運動傷害的防治、伸展與柔軟度、阻力訓練的指導與技巧、營養學的應用、有氧訓練的運動處方、體重管理、私人教練行業的市場推廣與經營

課程學時：共 42 小時

課程費用：HK\$ 6,300

IPTFA Course Code: D 302

銀級國際高級康體私人教練證書課程

課程內容：

長者專題課程 (中風、糖尿病、高血壓及冠心病運動訓練)、進階運動生理學、高級阻力訓練原則、伸展訓練的實踐、運動營養學與體重管理、科學化重量訓練、訓練動作的技術改良、高級重量訓練的不同動作練習、私人教練事業的秘訣

課程學時：共 42 小時

課程費用：HK\$ 6,800

IPTFA Course Code: D 303

應用營養及體重管理證書課程

課程內容：

食物與營養、日常基本營養需要及飲食建議、營養狀況分析評估、食物標籤、食物安全、食物添加劑、運動項目與飲食處方、營養補充品與運動表現、運動處方的編寫與實習

課程學時：共 30 小時

課程費用：HK\$ 4,300

IPTFA Course code: D304

專項運動創傷及康復教練證書課程

課程結構：

- 運動創傷及康復簡介、應用人體解剖學
- 人體生物力學、常見的運動創傷介紹
- 運動創傷的處理方法、運動創傷的康復過程
- 伸展、強化及本體神經感覺運動處方
- 應用物理治療 (一): 膝部及手部運動包紮法、冷熱療法及薦上深層肌肉強化法
- 應用物理治療 (二): 足部運動包紮法、健身球深層肌肉強化法
- 運動風險評估與管理方法、實習部份複習

課程學時：共 24 小時

課程費用：HK\$ 4,600

備註：學員如持有相關專業證書或其他相關課程認可，均可申請學科修讀豁免，並獲學分轉移。* IPTFA 保留修改上述豁免之權利，並將不作另行通知。

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

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 (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

健體私人教練文憑課程 申請資格：

入學資格	凡年滿十七歲或以上 或 已修讀完成本院之銅級國際專業康體私人教練證書；
導師資歷	IPTFA 課程導師、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 138 小時
收生人數	最多 20 人 (優先報名為原則)
課程費用	HKD\$ 22,000
重考費用	每科筆試重考或補考費 HKD\$ 300 50 分以下者需重新修讀課程
截止日期	開課前七個工作天 (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	IPTFA 23 CEU 學分 / AUS Active 10CECs
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

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

課程報名表 ENROLLMENT FORM

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱): 健體私人教練文憑課程
--------------------	-----------------------------------

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): _____

