



國際康體專才培訓學院 (新加坡和香港)

International Personal Trainer & Fitness Academy



綜合健體訓練協會 (GFTA)

Group Fitness Training Association

## Senior Fitness Instructor Certification

### 長者健體導師證書課程

**課程內容：**長者健體導師證書課程是一門專為對長者健身教育有興趣的人士設計的專業課程。這門課程的目標是培養出專業的長者健體導師，他們將能夠幫助長者建立良好的運動習慣，並提升他們的體適能水平。

課程通過講座、討論和示範/實習的形式，向學員介紹老人運動訓練的注意事項，指導長者如何正確進行強身健體活動，深入剖析長者的心理和生理特點。同時，課程還教授學員有關長者健體導師應具備的運動科學知識和理論。在專業導師的指導下，學員將學會策劃、設計和帶領長者健體班的技巧。

完成此課程後，學員將對教授長者運動有全面的認識，為長者提供更專業、更貼心的健康指導，從而提高他們的生活質量。

#### 課程結構：

- ◇ 老人跌倒問題的認識
- ◇ 長者身體結構及隨年齡的變化
- ◇ 長者運動處方（心肺/帶氧運動）
- ◇ 提高長者的柔軟性和靈活性
- ◇ 長者的關節穩定性和平衡訓練
- ◇ 長者的阻力訓練
- ◇ 提升長者的生活質素
- ◇ 長者營養學知識



**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「長者健體導師證書」：

- 出席率達 75%或以上
- 考試中理論課程及實習課程獲得 70%合格成績。

\*畢業學員可自費 (RMB \$1,800) 申請由國家高校畢業生就業協會核心能力分會 (CVCC) 頒發《初級-長者健體教練》職業核心能力證書。

**學費：**\$ 4,600

**課程學時：**共 24 小時

國際認可及支持機構：Recognized & Supported Organizations:





# 國際康體專才培訓學院 (新加坡和香港)

## International Personal Trainer & Fitness Academy

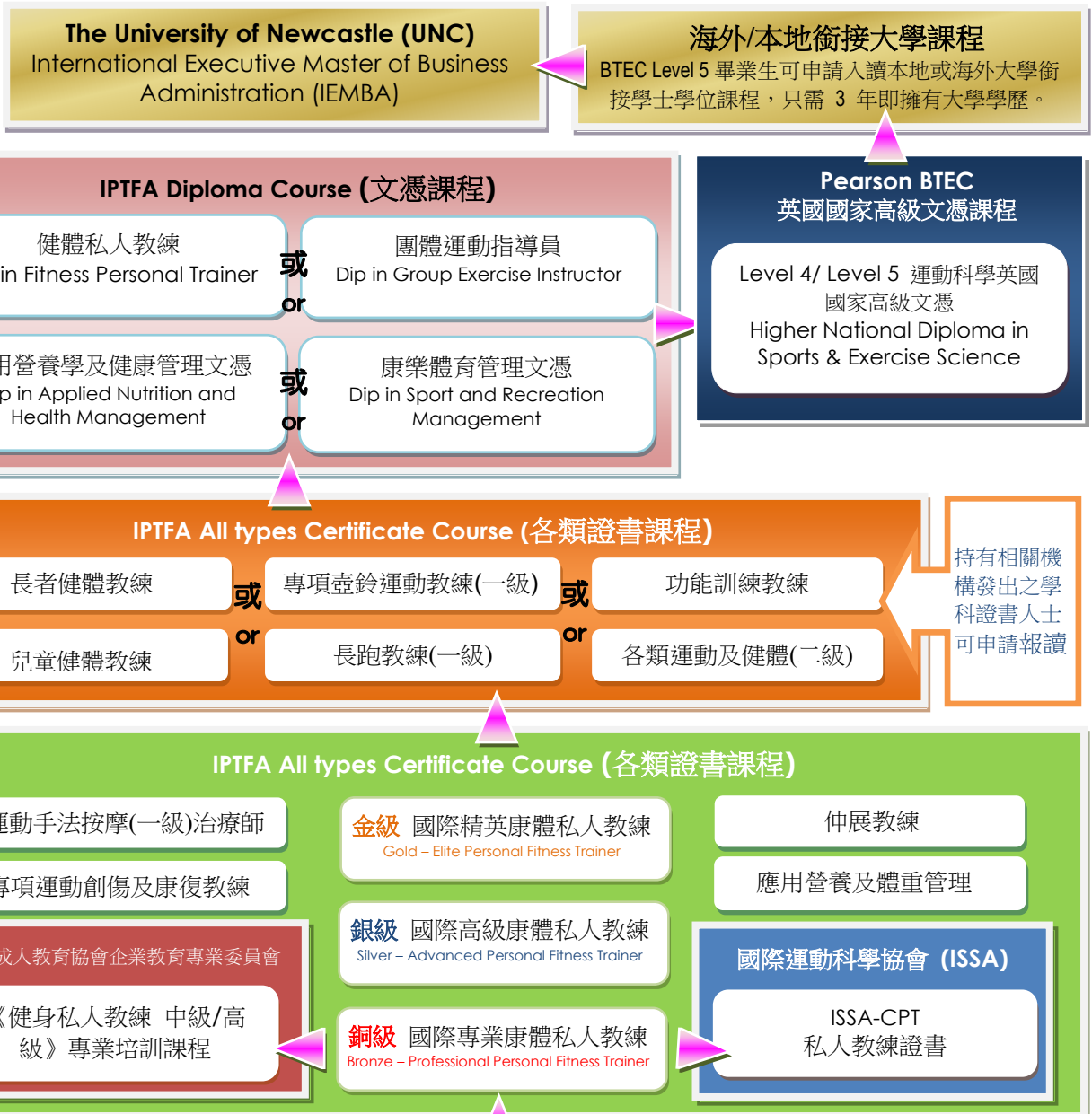


### 綜合健體訓練協會 (GFTA)

### Group Fitness Training Association

### 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。



- 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 (新加坡和香港)

International Personal Trainer & Fitness Academy



綜合健體訓練協會 (GFTA)

Group Fitness Training Association

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

## 長者健體導師證書課程 申請資格：

入學資格	凡年滿十七歲或以上
導師資歷	註冊物理治療師、香港國術太極拳協會資深導師、IPTFA 課程導師
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 24 小時
收生人數	最多 20 人 (優先報名為原則)
課程費用	HK\$ 4,600
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
全國核心能力認證	考核合格者，可申請由國家高校畢業生就業協會核心能力分會 (CVCC) 簽發《初級-長者健體教練》職業技能證書。檢定費用：RMB 1,800
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 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	4 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 (新加坡和香港)

## International Personal Trainer & Fitness Academy



### 綜合健體訓練協會 (GFTA)

### Group Fitness Training Association

### 課程報名表 ENROLLMENT FORM

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱): 長者健體導師證書課程
--------------------	-----------------------------------



### 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):		

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): _____
<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): _____

