



Preparatory Course For Disciplinary Forces Physical Training 投考紀律部隊體能訓練課程

本課程為聖雅各福群會及國際康體專才培訓學院 (IPTFA)合辦之訓練課程，旨在為投考紀律部隊的學員提供基本速度、力量、耐力和柔韌性發展訓練上的組織、教授、監督及訓練，運用所有的訓練形式為學員設計一個基本階段性計劃，幫助他們計劃更適合自己的體能訓練。

課程內容：如考生是首次投考紀律部隊，而體能水平，一般需要 4-6 星期密集式的訓練才能全面提升，言而，體能測驗有多個範疇的體能元素需要提升，如考生能盡早安排，考試時就更有把握取得好成績。教練會個別為學員設計訓練計劃。

訓練詳情：

體測技術訓練 (ST)	跑步訓練 (RT)	體能訓練 (PT)
<ul style="list-style-type: none"> - 了解投考部門的動作標準 - 模擬體測 - 體測報告分析 - 針對性訓練每個項目的技巧 - 增強動作的有效性 	<p>各紀律部隊的入職及在職訓練的體能測試中，都包含跑步測試這項目。坊間一般跑班都是長跑訓練，未必能有效作針對性訓練。我們則針對 800 米及 2400 米作技術訓練目標，令你能短時間內提升速度及技巧</p>	<p>通過入職的體能測試只是第一步，在受訓中亦有體測，項目包括引體上升，掌上壓及蹲撐立等，而受訓中恒常的體能訓練會有啞鈴及自身重量訓練等。我們會重點訓練為引體上升及循環訓練等，令學員在受訓前打好基礎</p>

出席證書：符合下列要求的學員將獲 國際康體專才培訓學院 IPTFA 頒發「投考紀律部隊體能訓練證書」：

- 學員須出席全部課程
- 體能考試中獲得 70%合格成績

上課日期：11/9/2018 – 11/10/2018 (逢星期二，四)
共 20 小時(每星期 2 堂，每堂 2 小時；包括教學及評核)
時間：19:00 PM - 21:00 PM



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



聖雅各福群會 (SJS)
St. James Settlement

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



投考紀律部隊體能訓練課程【申請資格】:

入學資格	凡年滿十七歲或以上
導師資歷	國際康體專才培訓學院 (IPTFA) 專業導師
授課語言	課程主要以中文授課
上課時間	11/9/2018 – 11/10/2018 (逢星期二, 四) 共 20 小時(每星期 2 堂, 每堂 2 小時; 包括教學及評核)
時間	19:00 PM - 21:00 PM
收生人數	最多 20 人 (優先報名為原則)
課程費用	\$2,200 於 24/8 或之前報名, 可以\$2,000 優惠價報讀
報名地點	1. 聖雅各福群會(灣仔 石水渠街 85 號 8 樓) 2. 國際康體專才培訓學院 (旺角運動場道 21-27 號運泰大廈 2 樓 C)
截止日期	開課前二個工作天 (聖雅各福群會保留取消課程或更改課程時間之權利)
上課地點	港九互外康體場地
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	2596 2589 (聖雅各福群會) 2345 6286 (國際康體專才培訓學院)
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	N/A
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



聖雅各福群會 (SJS)

St. James Settlement

課程報名表 ENROLLMENT FORM



Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱) : (SJS) 投考紀律部隊體能訓練課程
--------------------	---

申請人數據 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)	Day-time (日間)	Night-time (晚間)		
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 郵寄 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)

Declaration

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.

聲明

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): _____

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

