

# 國際專業私人體適能教練證書課程

## International Personal Fitness Trainer Certificate Course



### 課程簡介

本課程適合 "希望考取私人教練專業資格 Be a Certified Personal Trainer" 之人士，或 "希望學習實際知識而成為自己的私人教練 Be My Own Personal Trainer" 之人士參加。導師採用重點教學及利用大量實例，運用專業解剖肌肉動力學 (Anatomical Kinesiology) 分析不同健身訓練動作之功效及對身體關節及其它組織之影響，讓學員可以在最短時間透徹瞭解如何教授及指導健身動作，提升學員對健身動作及訓練方法的分析及解說能力，包括個別動作之安全考慮及肌肉鍛煉效果。整個課程之安排均以實用為主，讓不同程度之學員皆容易吸收課程內容。

本課程著重向學員灌輸健身動作教學知識及建立與客人良好之溝通能力，完成課程之學員將具備從事專業私人教練之基本能力，包括健身動作示範、向客人解說不同動作的分別、觀察客人的動作缺點及加以修正、及分辨個管道健身資訊的真偽。在課程當中，導師將與學員分享從事教練行業之實踐經驗及心得，讓學員在學習過程中，能建立從事教練之信心及建立專業形象。對其他未打算短期加入教練行業之學員，亦可對自己的健身訓練注入更多專業知識，為自己設計更好的健身動作及訓練計劃，帶來更理想的訓練效果。

課程	日期及時間
<b>(週末全日) 專業私人體適能教練證書課程</b> Personal Fitness Trainer Certificate Course (Weekend Full-day Intensive Course) 課程編號：PTF 0824	上課日期：2024 年 8 月 9 日、10 日及 11 日 (星期五、星期六、星期日，上午 9 時至下午 7 時) 健身室動作教學實習課：8 月 17 日 (星期六，上午 9 時至 11 時) 考試日期：8 月 24 日 (星期六，上午 9 時)
<b>(夜間) 專業私人體適能教練證書課程</b> Personal Fitness Trainer Certificate Course (Evening course) 課程編號：PTN 0824	上課日期：2024 年 8 月 19 日至 10 月 28 日 (9 月 9 日 停課) (逢星期一，晚上 7 時至 10 時) 健身室動作教學實習課：10 月 5 日 (星期六，上午 9 時至 11 時) 考試日期：11 月 4 日 (星期一)，晚上 7 時

### 課程內容

- 基礎人體骨骼及關節結構認識
- 私人教練應具備之動作分析技巧 (包括掌握全身關節活動 joint movement 詳情及健身動作分析流程)
- 解剖肌肉動力學 Anatomical Kinesiology (詳盡解構常用健身動作涉及的超過 42 條肌肉，包括肌肉解剖位置、功能、鍛煉方法)
- 阻力訓練(resistance Training)動作分析 (包括健身器械、啞鈴槓鈴、鋼索拉力器、單關節雙關節動作等)
- 私人教練之有氧運動(cardio training)計劃編寫 (如何為不同目標的學員編寫計劃，例如：減肥、提升心肺功能等)
- 私人教練之阻力訓練(resistance training)運動處方 (不同專業目標：肌肉肥大、肌肉結實及耐力、提升肌肉力量)
- 健身器材之操作及健身動作之安全考慮及訓練效果
- 私人教練之動作教學技巧探討／伸展訓練(stretching exercises)之實務操作／基礎健身營養學及營養補充品探討
- 私人教練應有之職業道德及工作專業範圍認識／學習如何在現今資訊泛濫的年代，辨析健身資訊的真偽



### 學費

HK4,980 (包括學習課本，講義及考試費用) (申請者於開課前一星期內或開課後報名，須額外繳交延遲報名費 \$200)

### 招生對象

本課程不設任何最低入學資歷，不限歲數，不限健身程度，無論你是"希望考取私人教練專業資格"的人士，或是"希望學習實際知識而成為自己的私人教練"的人士都歡迎參加。過往報讀本課程的學員包括健身會所從業員、專項運動教練、學校導師、醫療或社福機構從業員、或熱愛運動的人士。導師將從基礎概念作為切入點，逐步深化及擴闊學員對健身訓練的認識。

## 證書頒發 / 延續教育

成功通過考核之學員 (包括筆試及動作教學考試), 可獲頒發「IPTA 私人體適能教練證書 Certified Personal Fitness Trainer Certificate」。

學員必須在完成私人教練課程及考試及格後, 出示有效之心肺復甦法證書 (CPR), 方可獲發教練證書。此乃國際上對體適能教練之標準要求, 而學員須自行報讀此 CPR 課程。學員可於各志願機構 (例如: 紅十字會、聖約翰救傷隊、香港專業護理學會等) 選擇「成人心肺復甦法」課程。

「IPTA 私人體適能教練證書」有效期為兩年, 畢業學員如欲延續證書之有效期, 必須修讀本學院的高級專科課程, 取得 15 個延續教育學分 (修讀一個高級專科教練課程可獲 15 個延續教育學分), 有關詳情請向學院導師或職員查詢。

- 補考或重考費: 每科 HK\$500 (筆試或動作教學考試)

## 學院背景

國際私人教練專業學院 (International Personal Trainer Academy, IPTA), 成立於 1998 年, 乃「美國體適能評核委員會 (NBFE)」及「美國瑜伽專業聯盟 US Yoga Alliance」之國際認可註冊學校, 目標主要為體適能專業教練, 及有志成為專業教練的人士, 提供有系統、實用及專業之教練培訓, 頒發具有公信力之國際認可專業教練證書及學歷資格。除了為個別教練提供個人提升及增值機會外, 更希望藉此提高本行業整體的形象及水準。

在過去 26 年中, IPTA 已為超過 21000 人提供專業教練培訓, 頒發國際認可之專業教練證書, 而學員均來自香港、中國及亞洲各國, 至今已有大部分的國際健身連鎖集團及個別健身中心的教練成功考取 IPTA 所簽發之專業教練證書, 而 IPTA 專業教練證書亦獲得普遍健身中心及會所之認可。在畢業學員中, 除了體適能私人教練外, 亦包括一些與運動訓練相關行業的專業人士, 例如體育教師、瑜伽導師、專項運動員、物理治療師、職業治療師、護士、營養師及熱愛運動訓練人士等

## 課程主講導師簡介

Dick Lam (林漢健) 任教私人體適能教練證書課程 (Personal Fitness Trainer Certification) 超過 32 年, 持有肌肉動力學/肌動學 (Kinesiology) 碩士學位及運動科學學士學位, 與美國認可力量訓練專業教練資格 (CSCS), 並曾擔任前美國國家運動醫學會 (NASM) 亞洲區課程總監及前 Men & Fitness 中文雜誌總編輯, 從事私人健身教練課程設計、培訓及推廣工作。現時 Dick 擔任 IPTA 國際私人教練專業學院課程總監暨高級講師, 及美國 Cybex 運動科研學院 (Cybex Research Institute) 之國際高級培訓師, 負責運動解剖肌動學、運動生理營養及私人體適能教練相關課程之教學。

## 學員出路

成功考獲此證書之學員, 將具備基本資格應徵各大健身中心或會所之私人健身教練職位。而本學院之私人教練畢業學員, 大部份受聘於本港及內地之大型健身中心及康樂會所, 任職健體教練、私人教練或管理階層, 包括:

Sportagon Fitness	The Salvation Army Fitness Box
Pure Fitness 健身連鎖中心	Immortal 健身中心
Philip Wain 菲力偉健身中心	Physical 舒適堡健身中心
Anytime Fitness 健身連鎖中心	各大酒店或大型屋苑之健身中心或會所

## 報名方法

**1. 親身報名**: 親臨學院辦理報名手續, 可選擇以現金或支票繳交學費。

**2. 網上報名 / 銀行過戶**: 你可選擇填寫網上報名表, 並使用櫃員機或網上銀行繳交學費:

**銀行名稱**: 中國銀行 (Bank of China) / **戶口號碼**: 012-39410024005

**戶口名稱**: International Personal Trainer Academy Limited (若填寫空間不夠, 可使用縮寫: intl personal trainer academy ltd) / 過數後請將入數收據 whatsapp 9021 4196 或電郵 (info@iptafitness.com) 傳送給我們。

注: 如學員在櫃員機以現金存入整數後, 我們會於上課時找回餘額給學員。

**3. 郵寄報名**: 將學費支票 (抬頭請寫: International Personal Trainer Academy Limited 或 國際私人教練專業學院有限公司) 連同填妥之報名表寄回學院



本院地址: 香港灣仔軒尼詩道 167-169 號臺山商會大廈 14 樓  
(灣仔地鐵站 A2 出口左轉步行一分鐘)

辦公時間: 2pm - 7pm (星期一至五) 星期六、日及公眾假期 休息

查詢電話: 8202 6689

電郵: info@iptafitness.com

網址: www.iptafitness.com

WhatsApp: 9021 4196 (全天候無休)