



元朗區體育會



國際康體專才培訓學院

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

運動訓練學院 IES Registration No. 166/A-1/2021

阿雷斯體育及管理教育中心 ASMEC Registration No. 581810



Bronze – Professional Personal Fitness Trainer Certification 銅級國際專業康體私人教練證書課程(私人教練課程)

課程內容：本課程為有志投身私人教練行業的人士提供國際認可的資格培訓。課程內容涵蓋理論與實務，包括人體解剖學、生理學、運動力學、康體測試與評估等。學員將學習不同運動處方的效果、運動傷害防治、阻力訓練指導技巧、伸展與柔軟度訓練、營養學應用、有氧運動處方、體重管理，以及私人教練行業的市場推廣與經營策略。本課程包含 44 小時的理論與實習課程。學員在完成課程並合格後，需進行 15 小時的教練實習，並提交實習教學報告。

課程結構：

- ✧ 人體解剖學及生理學
- ✧ 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



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「銅級國際專業康體私人教練證書」：

- 出席率達 75%或以上
- 考試中理論與實習課程獲得 70%合格成績
- 考試合格後需作十五小時教練實習或呈交實習報告(2,000 字)。

學費：\$ 6,300

課程學時：44 小時

#課程可獲 AUS Active

10 CECs

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。

PERSONAL TRAINING

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





元朗區體育會



國際康體專才培訓學院

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

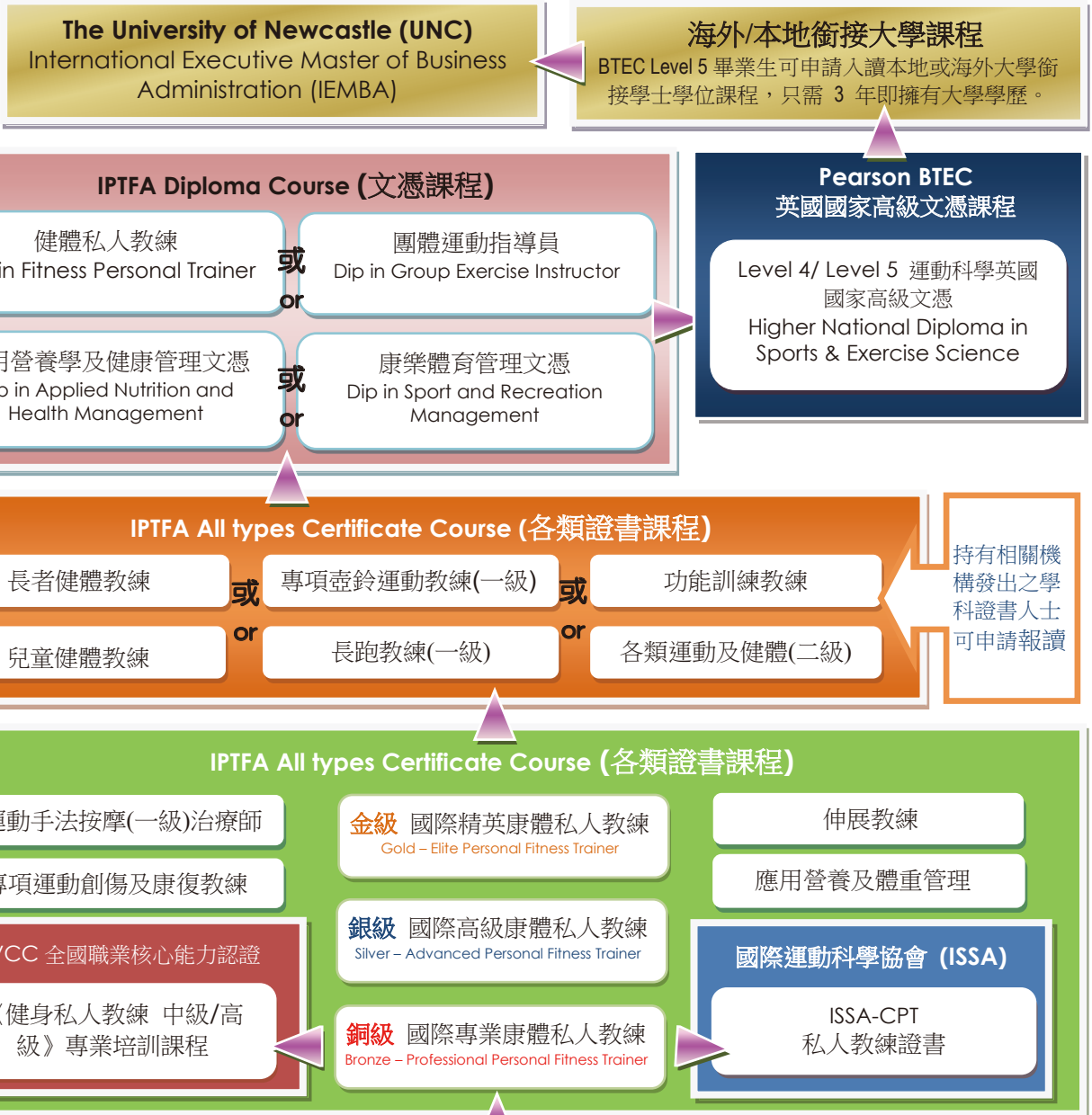
運動訓練學院 IES Registration No. 166/A-1/2021

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。



- 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



元朗區體育會



國際康體專才培訓學院

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

運動訓練學院 IES Registration No. 166/A-1/2021

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

銅級國際專業康體私人教練證書課程 申請資格：

| | |
|----------|--|
| 入學資格 | 凡年滿十七歲或以上 |
| 導師資歷 | IPTFA 資深課程導師、註冊醫生、註冊營養師、註冊物理治療師 |
| 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 44 小時 |
| 收生人數 | 最多 25 人 (優先報名為原則) |
| 課程費用 | HK\$ 6,300 |
| 重考費用 | 筆試、實習試重考或補考費 HK\$ 300 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 CVCC 全國職業核心能力認證 簽發《私人健身教練 初級/中級》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(YLDSA、IPTFA 保留取消課程或更改課程時間之權利) |
| 上課地點 | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 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 (抬頭祈付元朗區體育會有限公司) 寄往：元朗體育路八號 - 元朗區體育會 或親臨元朗區體育會繳交 或轉數快：115592776 公司名稱：YUEN LONG DISTRICT SPORTS ASSOCIATION LIMITED |
| 查詢 | WhatsApp's : 2474 1221 詳情可致電：2475 4170 電子郵件：Club@yldsai.org.hk 網頁：www.yldsai.org.hk |
| 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 | AUS Active 10CECs |
| 退款政策 | 除了主辦方取消課程外，其他情況概不退回已繳學費 |

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





元朗區體育會



國際康體專才培訓學院

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

運動訓練學院 IES Registration No. 166/A-1/2021

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): 銅級國際專業康體私人教練證書課程(Bronze 私人教練課程) |
|--------------------|---|

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): | | |

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 by the organization. For any change of your personal data, please contact IPTFA or YLDSAL.

所提供的資料只用於主辦方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 IPTFA 或元朗區體育會職員聯絡。繳費方法:可親臨繳交現金、郵寄支票(抬頭:元朗區體育會有限公司)或轉數快:115592776

公司名稱: YUEN LONG DISTRICT SPORTS ASSOCIATION LIMITED

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 / YLDSAL, 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 / YLDSAL 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/元朗區體育會及其董事、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): _____ |



轉數快: 115592776

10-May-2025 至 14-Jun-2025 課程時間表

Bronze 銅級國際專業康體私人教練證書課程

| 課程日期 | 星期 | 時間 | 小時 | 課程編號 | Lesson | Location |
|-------------|----------------------|---------------|----|----------------|------------------------|-------------|
| 10-May-2025 | Sat | 10:00 - 13:00 | 3 | BZTPD-20250510 | 理論課 Ch1 | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 10-May-2025 | Sat | 14:30 - 17:30 | 3 | BZTPD-20250510 | 實習課 P1 Chest, Shoulder | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 11-May-2025 | Sun | 10:00 - 13:00 | 3 | BZTPD-20250510 | 理論課 Ch2 | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 17-May-2025 | Sat | 10:00 - 13:00 | 3 | BZTPD-20250510 | 理論課 Ch3 | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 17-May-2025 | Sat | 14:30 - 17:30 | 3 | BZTPD-20250510 | 實習課 P2 Back, Arm | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 18-May-2025 | Sun | 10:00 - 13:00 | 3 | BZTPD-20250510 | 理論課中期試 Mid-Term + 伸展技術 | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 18-May-2025 | Sun | 14:30 - 17:30 | 3 | BZTPD-20250510 | 理論課 Ch4 | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 24-May-2025 | Sat | 10:00 - 13:00 | 3 | BZTPD-20250510 | 理論課 Ch5 | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 24-May-2025 | Sat | 14:30 - 17:30 | 3 | BZTPD-20250510 | 實習課 P3 Abd, Legs | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 25-May-2025 | Sun | 14:30 - 17:30 | 3 | BZTPD-20250510 | 理論課 Ch6 | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 31-May-2025 | Sat | 公眾假期 | | | | |
| 1-Jun-2025 | Sun | 10:00 - 13:00 | 3 | BZTPN-20250510 | 理論課 Ch7 | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 1-Jun-2025 | Sun | 14:30 - 17:30 | 3 | BZTPD-20250510 | 理論課 Pre-exam | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 7-Jun-2025 | Sat | 14:30 - 17:30 | 3 | BZTPD-20250510 | 實習課重溫 P-Review | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 14-Jun-2025 | Sat | 11:00 - 13:00 | 2 | BZTPD-20250510 | 理論課考試 Theory Exam | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 14-Jun-2025 | Sat | 14:30 - 17:30 | 3 | BZTPD-20250510 | 實習課考試 Practical Exam | 元朗區體育會賽馬會大樓 |
| 元朗區體育會賽馬會大樓 | 元朗元朗體育路8號元朗區體育會賽馬會大樓 | | | | | |

*本會保留更改所有活動條款及細則之權利。

*主辦方保留修改課程日期及時間的權利。