

Advanced Senior Fitness & Exercise Prescription Specialist Certification



高級長者體適能 及運動處方專科 教練證書課程

「高級私人體適能教練證書／專業私人體適能教練文憑」選修課程

IPTA
國際私人教練專業學院
INTERNATIONAL PERSONAL TRAINER ACADEMY



| | |
|---------------|---|
| 課程編號 | ASFS 0923 |
| 上課日期時間 | 2023年9月26日至11月7日〔星期二，晚上7時至10時〕 〔10月24日停課〕 考試日期：2023年11月14日〔星期二，晚上7時至8時〕 |
| 上課地點 | IPTA 課室（灣仔軒尼詩道167-169號臺山商會大廈14樓） |
| 招生對象 | 本課程歡迎任何對長者運動訓練有興趣或有實際需要之人士修讀，包括不同程度向長者教授運動的人士、私人體適能教練、專項運動教練、學校導師、醫療或社福機構從業員、或希望透過自學而進行運動訓練的年長人士。 |

我需要修讀「長者體適能及運動處方 Senior Fitness & Exercise Prescription」證書課程？

隨著醫療技術進步，各國社會都出現人口老齡化現象。現時香港位列世界最長壽地區之一，相信長者追求的不只是壽命的延長，而是在有生之年能具備良好的自理能力，健康快樂享受生活，這樣亦可減少家人及社會的負擔。專家指出，合適而持之以恆的體適能訓練對減少各種疾病或不良身體狀況，促進健康有莫大功效，因此，尋求專業運動指導的長者或長者服務機構將與日俱增，「長者運動訓練」將會是未來私人教練工作中的一個重要項目。有見及此，私人教練或運動愛好者若具備長者體適能訓練之專業知識，將提升其市場競爭能力，為客人提供專業及適切的體適能訓練運動編寫及動作指導，為長者帶來體魄強健及身心舒泰的金色年華。

課程簡介

- 認識人體在年齡增長過程中的生理變化 (**physiological changes on aging**) 及體適能訓練如何影響年長人士，減少長者面對各種疾病或特殊身體狀況的威脅
- 認識國際權威醫學及體適能機構所制定之專業指引 (**professional guidelines**)，為不同健康程度長者編寫運動計劃及防跌訓練 (**fall prevention**)，及如何進行長者體適能測試 (**senior fitness test**) 之各種測試項目
- 如何為長者安排安全有效的體適能訓練（包括有氧訓練及重量訓練等），其中參照美國國家老年學院 **National Institute on Aging (Go4Life 老年體適能訓練計劃)**
- 探討不同健康程度長者的運動需要，包括良好體適能長者，以至不良於行人士
- 完成課程後，學員將具備能力及信心，為不同身體狀況之長者編寫運動訓練處方，提供專業運動指導，提升自我鍛煉能力及職業競爭力。

課程導師

Dick Lam MSc, BSc, CSCS(NSCA)

- IPTA 課程總監／講師
- 肌動學(Kinesiology)碩士及運動科學學士
- 美國 NSCA 力量訓練學會 - 認可力量訓練 Strength Conditioning 教練(CSCS – Certified Strength Conditioning Coach)
- 美國 CYBEX Research Institute 運動科研學院－高級培訓師

證書頒發

考試及格之學員，可獲頒發「IPTA 高級長者體適能及運動處方專科教練證書 Advanced Senior Fitness & Exercise Prescription Specialist Certificate」。持有 IPTA 私人教練證書之學員，可獲取 15 個延續教育學分。

綜合運動處方專業文憑 (Professional Diploma in Holistic Exercise Prescription)

成功考獲此證書之學員，可繼續修讀「IPTA 高級醫學運動處方專科教練證書課程」，或「IPTA 高級阻力訓練計劃編寫專科教練證書課程」當中其中一科，完成後可申請頒發「IPTA 綜合運動處方專業文憑 Professional Diploma in Holistic Exercise Prescription」（證書行政費：港幣 500 元）。

學費 **HK\$ 3980** (持有 IPTA 私人教練證書) **HK\$ 4980** (其他人士)

查詢及報名 請親臨本院辦事處或將填妥之報名表連同學費劃線支票郵寄本學院。支票抬頭請寫「International Personal Trainer Academy Limited」。申請人亦可將學費存入學院之銀行戶口（銀行名稱：中國銀行 / 戶口名稱：International Personal Trainer Academy Limited / 戶口號碼：01239410024005），並將存款收據之影印本一併電郵或 **WhatsApp** 至本學院。



學院地址：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：(852) 8202 6689 電郵：info@iptafitness.com
網址：www.iptafitness.com **WhatsApp: 9021-4196**