

9021 4196

8202 6689

瑜伽解剖肌動學 專業文憑課程

夜間課程

Professional Diploma in Yoga Anatomical Kinesiology

IPTA高級私人教練證書／體適能
運動治療專科文憑(PRO. DIP.
EX THERAPY)／專業私人體適
能教練文憑 選修課程

(IPTA持續教育學分：30)



IPTAFITNESS.COM

CONTACT

info@iptafitness.com

Tel: 852- 8202 6689

Whatsapp: 9021 4196



US Yoga Alliance Continuing Education 美國瑜伽聯盟延續教育



完成本文憑後，持有US YOGA
ALLIANCE 之REGISTERED YOGA
TEACHER(RYT)資格之學員可在
YOGA ALLIANCE登記延續教育之30
個時數(30 CONTINUING
EDUCATION HOURS)



@IPTA www.iptafitness.com



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

課程編號 YKPD 1123

上課日期時間 2023年11月28日至2024年2月6日〔星期二，晚上7時至10時〕

考試日期： 2024年2月20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 本課程歡迎任何對瑜伽訓練有興趣之人士修讀，包括不同程度的業餘瑜伽愛好者、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、從事瑜伽教學或伸展訓練相關學科教學之人士。

「解剖肌動學 Anatomical Kinesiology」是甚麼？

「肌動學(Kinesiology)」是任何運動訓練或體適能訓練的核心學科，根據美國密歇根大學(University of Michigan)對肌動學之演繹：「Kinesiology focuses on the scientific study of human movement and how physical activity affect our quality of life 肌動學對人體動作進行科學研究，及運動訓練對生活質素的影響」。解剖肌動學(Anatomical Kinesiology)主要透過解剖學之角度及認知，探求及提昇各種運動訓練對日常身體動作表現，增潤及優化身體結構(body structure enrichment)對身心內外平衡的長遠影響。

課程簡介

本課程深入剖析瑜伽動作之「肌肉骨骼系統 Musculoskeletal system」之運作，探討如何將「解剖肌動學(Anatomical Kinesiology)」應用到日常式子鍛煉或瑜伽動作教學中。導師將會使用基礎解剖學及肌動學作為切入點，為學員解釋各種涉及身體活動的解剖學知識，包括身體各部位骨骼肌之功能、收縮類型、肌肉間之協調及肌肉運動生理學。

在掌握「人體解剖學」基礎上，學員將研習肌動學(Kinesiology)中的各項知識，包括肌肉、關節、韌帶及筋膜等各身體組織之生物力學(Biomechanics)及在瑜伽動作中各種組織的操作原理，當中涉及瑜伽動作的評估及運動創傷的潛在風險。

學員完成課程後，將具備能力及信心，分析及說明各種瑜伽動作涉及的肌肉運作，增加自身鍛煉及瑜伽動作教學與指導質素，及如何減低運動創傷的發生機會。

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 瑜伽解剖肌動學專業文憑 Professional Diploma in Yoga Anatomical Kinesiology」。持有 IPTA 私人教練證書之學員，可獲取 30 個延續教育學分。

體適能運動治療專科文憑

(Professional Diploma in Fitness Exercise Therapy)

成功考獲此文憑之 IPTA 私人教練學員，可繼續修讀「IPTA 高級運動創傷復康專科教練證書課程」「IPTA 高級醫學運動處方專科教練證書課程」或「IPTA 高級伸展解剖及柔韌度科學專科教練證書課程」當中其中一科，完成後可申請頒發「IPTA 體適能運動治療專科文憑 Professional Diploma in Fitness Exercise Therapy」(文憑行政費：港幣 500 元)。

學費 HK\$ 4980 (持有 IPTA 私人教練證書 或 IPTA 瑜伽教師證書) HK\$ 5980 (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)，並將存款收據一併電郵或 WhatsApp 至本學院。