



課程分類	康體								
課程名稱	IPTFA 銅級國際專業康體私人教練證書課程 (英文)								
課程編號	BH030								
授課語言	英語								
上課時數	44.0 小時								
課程費用	持有澳門居民身份證人士：7,730澳門元 非持有澳門居民身份證人士：7,730澳門元								
課程證書	學員取得及格成績，且出席率達學校要求，可獲澳門旅遊大學課程證書及國際康體專才培訓學院 IPTFA 頒發證書。								
筆試資料	<span id="ctl00_ContentPlaceHolder1_TabContainer1_TabPanel1_fvCourse_admExam_cnLabel">1. 健適能基本知識 2. 有關安全地使用健身器材的知識 3. 熱身和拉筋 4. 呼吸技巧 5. 人體肌肉和骨骼知識</span>								
	<table border="1"><thead><tr><th>課程編號</th><th>期數</th><th>上課開始日期</th><th>上課結束日期</th></tr></thead><tbody><tr><td>BH030</td><td>2301</td><td>2023/07/11</td><td>2023/08/31</td></tr></tbody></table>	課程編號	期數	上課開始日期	上課結束日期	BH030	2301	2023/07/11	2023/08/31
課程編號	期數	上課開始日期	上課結束日期						
BH030	2301	2023/07/11	2023/08/31						
課程目標	本課程宗旨在於讓學員能掌握康體私人教練的專業知識，瞭解健體及運動體適能的觀念，為日後從事健身康體工作作好準備  學習本課程後學員能： 認識健美及體適能的重要性與科學原理 認識人體構造和機能 瞭解相關運動的原則 掌握健體及體適能的運用技巧								
課程大綱	<ul style="list-style-type: none"><li>• 人體解剖學及生理學</li><li>• 人體運動力學</li><li>• 體適能測試與評估</li><li>• 運動傷害的防治</li><li>• 伸展與柔軟度訓練</li><li>• 阻力訓練的指導與技巧</li><li>• 有氧訓練的運動處方</li><li>• 體重管理</li><li>• 基礎營養學及應用</li><li>• 私人教練行業的市場推廣與經營</li></ul>								
老師	請參閱課程時間表								
備註	評核包括： 理論及實習考試必須獲得70%或以上成績 考試合格後呈交實習教學報告  講義費用: 50澳門元（直接支付予IPTFA導師）								