



課程分類	康體			
課程名稱	IPTFA 普拉提蓆上 (一級) 導師證書課程			
課程編號	BH035			
授課語言	廣東話			
上課時數	30.0 小時			
入學資格	凡年滿十七歲或以上			
課程費用	持有澳門居民身份證人士：6,430澳門元 非持有澳門居民身份證人士：6,430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。課程及格分數為70分。			
	課程編號	期數	上課開始日期	上課結束日期
	BH035	2402	2024/03/22	2024/04/27
課程目標	本課程宗旨在於讓學員能掌握普拉提蓆上導師的專業知識，瞭解正確的教學技巧包括溝通及課程編排方法，為日後從事訓練工作做好準備。			
課程大綱	• 訓練要素及目標 • 肌肉的起動及次序 • 初階及混合程度動作之分析 • 蓆上訓練之原理及其應用 • 改善及分析姿勢 • 對姿勢及身體平衡的評估及修正 • 有效溝通及指導技巧 • 訓練計劃及編排 • 實習評估			
老師	請參閱課程時間表			
備註	學員需自備瑜珈墊			