



課程分類	康體		
課程名稱	IPTFA 普拉提蓆上（二級）導師證書課程		
課程編號	BH050		
授課語言	廣東話		
上課時數	30.0 小時		
入學資格	持有有效的IPTFA 普拉提蓆上（一級）導師證書		
課程費用	持有澳門居民身份證人士：7,980澳門元 非持有澳門居民身份證人士：7,980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「IPTFA 普拉提蓆上（二級）導師證書」。課程及格分數為70分。		
	課程編號	期數	上課開始日期
	BH050	2301	2023/09/09
			上課結束日期
			2023/10/14
課程目標	本課程旨在提高學生的普拉提訓練技巧及對普拉提原理的知識。學生將能夠瞭解每個蓆上動作的重點，並設計合適的訓練方案。		
課程大綱	• 普拉提原理與動作 • 24個中級程度動作之分析 • 普拉提動作的禁忌 • 提示技巧：語言、觸覺、意象 • 改善及分析姿勢 • 普拉提小工具練習：普拉提圈及彈力帶		
老師	請參閱課程時間表		
備註	學員需自備瑜珈墊、普拉提圈		