

INFOFIT教育工作者



私人教练

快速通道

计划大纲

快速通道计划说明

此八十四小时的私人教练快速通道计划经不列颠哥伦比亚省娱乐与公园协会（BCRPA）和美国运动委员会（ACE）认可，是为希望在健身行业从事私人教练职业的个人设计的。这是一个三门课程，需要6个周末才能完成。在该计划中，学生将学习基础知识，例如：基本解剖结构，运动生理学，运动分析，运动安全性以及心血管条件调节的基本原理，力量和柔韧性训练。学生将学习如何进行一系列的健康评估，全面的健康检查和心脏病风险状况评估；为看似健康的人制定基本的健身计划，并教授安全有效的运动和伸展运动。

工作机会

INFOFIT毕业生的需求量很大，可以与我们的一个或多个行业分支机构（例如Club 16, Orange Theory, Golds Gym, Live Well, Tsawwassen Springs Fitness, Going Fitness, 身体健康，随时健身，四肢健康，扭弯表现，罗恩·扎尔科（Ron Zalko）。活力四射，快速健身，创新健身，史蒂夫·纳什健身俱乐部，基督教青年会，基督教女青年会，总理健身，游轮，度假胜地（如地中海俱乐部）等等。

入学要求

该课程的入学要求如下：

- 必须年满16岁
- 说英语的能力
- 对健身的热情

必读书籍

学生将收到组成该程序的三个模块中每个模块的Infofit工作簿。

课程期限

快速通道计划需要1.5个月才能完成，总共有84个教学小时，分布在6个周末内（每个课程28小时）。

家庭作业时间

学生可以在6周的时间内完成40-45小时的家庭作业（每门课程大约13-15小时）

送货方式

现场送货

教学方法

教学方法	联络时间
演讲	48
课堂示范	10
实验时间	6
团队合作	20
全部小时数	84小时

学习成果

在该计划结束之前，INFOFIT学生将能够：

- 1.评估客户的心脏病风险状况和体育锻炼准备情况
- 2.为明显健康的人设计并指导全面，个性化，安全，有效和适当的初学者进行高级运动计划。
- 3.提供安全的运动环境。
- 4.与有条件未经过专门认证的私人教练联系的客户时，请咨询适当的医疗保健提供者

学生进度/评估方法

该课程的每门课程（即健身理论，私人教练基础知识和私人教练综合课程）都将通过定期测验，家庭作业和期末考试对学生进行评估。

测验-学生需要在课程工作簿每一章的末尾按既定时间表完成测验；学生会收到有关他们的答案的课堂反馈。

作业分配-他们工作簿中的大多数章节都将按照既定的时间表完成作业；学生将收到有关他们工作的课堂反馈。

期末考试-将进行三项期末考试：

- 健身理论课程结束后一小时的考试-通过70%
- 私人教练基础知识之后的一小时考试-通过70%
- 私人教练综合考试后的一小时考试-通过70%

出勤期望

预计学生将参加课程的100%的教学时间。那些错过课程一部分的学生将被要求与辅导老师补课。

着装期望

要求学生穿着舒适的运动服和跑步鞋。

毕业要求

学生必须通过所有三项考试才能毕业。

计划组织

课程名称	教学时数
1. 适应性理论	28
2. 私人教练基础	28
3. 私人教练综合	28
总	84