Aerobics and Fitness Association of America 美國有氧體適能協會
Mat Science墊上核心運動師資培訓班



「無論是**私人教練**或是**團體運動指導**，無論是促進健康、促進日常生活功能、增肌減脂、提升運動表現，**穩定的核心**是所有運動的根本。我們透過研習**瑜珈**、**皮拉提斯**的運動方式將身心整合為一，把**意識**、**呼吸**和**動作**結合為一，透過**安全**、**有效**的運動促進健康，提升整體體適能！」

群甫教官歡迎大家的加入！

Cheh Chun Fu

●【Why】 為什麼當教練需要考取國際認證AFAA MAT墊上運動證照？

無論您是剛剛想要加入運動指導行列，或是您是教學已久的**有氧教師**、**私人教練**，甚或是您是**醫師**、**物理治療師**、**進階護理師**、**護理師**、**營養師**、**整脊師**、**職能治療師**、**按摩師傅**、**表演藝人**，只要您未來預計加入運動指導行列，並且提供專業的指導，帶民眾安全、有效地運動，群甫教官都建議您加入AFAA MAT的教練培訓，融會貫通地學會如何利用一條瑜珈墊提供安全、有效運動指導。

●【Why】 為什麼選擇AFAA美國有氧體適能協會？

「Aerobics and Fitness Association of America美國有氧體適能協會」1983年成立於美國洛杉磯。前任會長Linda D. Pfeffer女士根據自己的有氧體適能體驗、科學驗證以及安全有效之體適能運動普及的必要創立了AFAA。35年來AFAA在美國境內的俱樂部與有氧教室舉辦超過2,500場具教育意義的研討會，並發展成為「世界最大體適能教育機構」。截至目前為止，在全球已有超過350,000人取得AFAA核發之國際認證，並**活躍於全世界73個國家體適能業界**。

【Who】 具備什麼條件可以報名參加？

- 對此課程有興趣者
- 想要成為專業的教練者
- 預計可以考取國際認證的教練、教師
- 計畫可以培養第二專長的教練、教師
- 規劃可以將所學應用在一對一或一對多小型團班的教練、教師
- 想要學會如何設計墊上運動課程者
- 希望可以推廣與指導安全、有效運動者

不限相關科系，不限學經歷，皆可報名參加

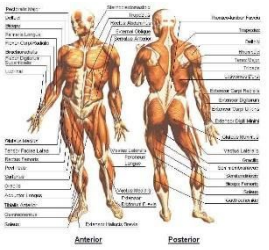
歡迎您的加入！

●What AFAA MAT師資培訓的課程內容包括那些範疇？

AFAA Mat Science墊上運動(包括瑜珈與皮拉提斯)教練培訓內容包括：

【學科】

《基礎健康體適能》
《解剖學與肌動學》
《呼吸的研究》
《Mat Science、瑜珈、皮拉提斯的定義與內涵》
《Mat Science七大原則》
《Mat Science指導方針》
《Mat Science課程流程設計與教學》



【術科】

Mat Science術科包括瑜珈體位法、皮拉提斯運動

《瑜珈》

- 拜日式以及其變化式。
- 各項站姿、坐姿、跪姿、仰臥姿、俯臥姿體位法等等。
- 各樣體位法的目的、優點與練習方式、安全原則，和教學時需要注意的事項。



《皮拉提斯》

- The Hundred 百式呼吸法
- Swimming 游泳
- 各項仰臥姿、俯臥姿、側臥姿皮拉提斯運動的目的、優點與練習方式、安全原則，和教學時需要注意的事項。





以上為皮拉提斯動作示意圖

以下為師資班教學示意圖





Who 本次指導教官的教育背景和經歷？
支群甫 Tom Zhi 教官





經歷：
- ✧ Joysport 樂適能運動：創辦人、總經理、教育總監、私人教練、團班教師
- ✧ AFAA Personal Fitness Training美國有氧與體適能協會：個人體適能訓練顧問教官
- ✧ AFAA Mat Science美國有氧與體適能協會：墊上核心教官
- ✧ 各大企業公司：外派企業包班教練、教育總監
- ✧ True Yoga：皮拉提斯教師
- ✧ 極限運動中心：瑜珈、皮拉提斯教師
- ✧ Prana Yoga 瑜伽會館：瑜珈提斯教師
- ✧ 民生社區發展協會：彼拉提斯教師
- ✧ 聯合晚報運動健身專欄
- ✧ 加州健身中心：健身教練



進修、證照、研習：
- ✧ National Taiwan Sport University 國立體育大學—健康與運動科學學院：碩士班
- ✧ AFAA Personal Fitnesss Training 美國有氧體適能協會：個人體適能訓練顧問教官
- ✧ AFAA Mat Science 美國有氧體適能協會：墊上核心教官
- ✧ AFAA Practical Pilates/ Sunrise Yoga Master Trainer 皮拉提斯與日出瑜珈：種子教官
- ✧ AFAA Group Exercise Instructor 美國有氧體適能協會：團體運動指導員認證
- ✧ AFAA Pilates Instruction 美國有氧體適能協會：皮拉提斯專修
- ✧ AFAA Weight Training 美國有氧體適能協會：重量訓練認證
- ✧ AFAA Basic Life Support 美國有氧體適能協會：基本救命術
- ✧ ACE CPT 美國運動委員會：私人教練認證
- ✧ Yogafit Lv.1, Lv. 2, Prenatal 師資證

●How 本次師資養成怎麼上課？
預定時間：2018/10/13~2018/1/19 每週六 14:00~18:00 (共48小時) ，1/26檢定。
上課地點：Joysport 樂適能運動 台北市松山區三民路110巷10號2樓
課程內容：
- ➢ 學科理論12小時(包括複習)
- ➢ 術科實踐36小時(包括複習以及配對練習、示範教學、個人呈現、模擬測驗。)

術科	學科
1.暖身運動 Heat Builders	1.瑜珈、Pilates與體適能內涵
2.Dynamic Strength Building	2.訓練原則、安全指導、說明技巧
3.站立動作組合	3.課程形式、用語理解
4.後屈、前彎、扭轉	4.生理學、解剖學
5.關節開展、緩和運動	5.健康體適能
6.必要動作及個人呈現能力	
7.課程設計與編排	
8.口指令表達訓練	
9.Pilates、Yoga、MAT三者不同各自呈現與編排方法	

要學的東西很多，大家一起加油！

【How】 怎麼報名？

報名步驟：

STEP 1 詢問line: http://line.me/ti/p/_k7J0-BHhV
或來電0931-292-121詢問是否還有名額。

STEP 2 進行諮詢：確認將報名項目為MAT此證照。

STEP 3報名：請填妥線上報名表：
https://goo.gl/forms/zEMtTm4QH6PCjue73

STEP 4繳費：
1.將本次教練培訓課程費用匯款或ATM轉帳至繳費指定帳戶。請保留收據。
留意：ATM轉帳一次限額三萬。
2.線上刷卡：https://joysport.17fit.com

STEP 5確認：line: :http://line.me/ti/p/_k7J0-BHhV
或來電0931-292-121確認教官已收到款項。 (如需統編者請事前告知)

STEP 6到班上課。

==========

- 報名電話：0931-292-121 支群甫教官。報名line ID: tomzhi 。
  或line ID連結: http://line.me/ti/p/_k7J0-BHhV
- AFAA MAT教練培訓課程費用：
  - 會員：新台幣**32,500**元整，非會員：新台幣**37,500**元整
  - 報名養成班同時加入會員者**:** 新台幣**35,000**元整
  - (以上費用包括講師費、場地費、書籍費及國際認證檢定費)。
- 報名完成後恕不受理延期或退費手續，敬請見諒。
- 學生進修優惠：可享優惠折扣5,000元，報名同時加入會員：新台幣30,000元
- 團報優惠：兩人同時報名繳費每人各優惠1,000元。
  三人同時報名繳費，每人各優惠1,500元。
  早鳥優惠：2018/08/17 (五) 前完成報名可優惠折扣3,000元。
  2018/09/14 (五) 前完成報名可優惠折扣2,000元。
  ※請留意：以上各優惠請擇一申請辦理※

繳費指定帳戶：
戶名：支群甫
中國信託 敦北分行
帳號：822(銀行代號)0155—4018—6071
完成填寫線上報名表與匯款(或ATM轉帳)後，請來電0931292121或line:tomzhi告知，
群甫教官會進行確認，確認後，您會收到「確認收到匯款」的訊息。即代表完成報名手續。

歡迎您的加入，一起成為國際認證AFAA的教練



AFAA 歡迎您的加入！