Athletics and Fitness Association of America 美國運動體適能協會

Personal Fitness Training 個人體適能顧問教練養成培訓班



【Why】 為什麼當教練需要考取國際認證 AFAA PFT 個人體適能顧問證照？

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**團班教師**、**瑜珈教師**、**舞蹈教師**、**表演藝人**，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**，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 PFT 的私人教練培訓，融會貫通地學會怎麼根據客戶的個人狀態提供客製化的安全、有效運動指導。

【Why】 為什麼選擇 AFAA 美國運動體適能協會？

「Athletics and Fitness Association of America 美國運動體適能協會」1983 年成立於美國洛杉磯。前會長 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
- 希望成為專業的私人教練者
- 希望可以考取國際認證的教練、教師
- 希望可以培養第二專長的教練、教師
- 希望可以將私人教練所學應用在一對一或一對多小型團班的教練、教師
- 希望學會如何設計客製化課程者
- 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 PFT 教練培訓的課程內容包括那些範疇？

AFAA Personal Fitness Training 個人體適能顧問(私人教練)教練培訓內容包括：

學科	術科
了解健康、體能評估	體能評估
解剖學與肌動學、運動生理學	溝通
溝通與行為改變模式	健康篩檢與風險評估
健康篩檢與風險評估、特殊族群	個案分析：設計與指導客製化訓練
心肺功能訓練指導方針與課程設計	心肺功能訓練
肌力與肌耐力訓練指導方針與課程設計	肌力與肌耐力訓練
應用阻力訓練	應用阻力訓練
伸展運動指導方針與課程設計	伸展運動
運動傷害防護、特殊族群指導	特殊族群指導
營養與體重管理	
企業面向、法律問題與專業責任	

如有任何不瞭解的地方，想要了解課程細節，進行諮詢

歡迎來電 0931-292-121

或 line: tomzhi

http://line.me/ti/p/_k7J0-BHhV

群甫教官

【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、教育總監、私人教練、團班教師

✧ AFAA Personal Fitness Training 美國運動體適能協會：個人體適能訓練顧問教官

✧ AFAA Mat Science 美國運動體適能協會：墊上核心教官

✧ AFAA APEX 台灣健身博覽會 2018 年研習課程口譯講師

✧ 各大企業公司：外派企業教育總監、包班教練

✧ True Yoga：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

✧ 人間衛視生活智多星：推廣運動電視節目

✧ 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 美國運動體適能協會：個人體適能訓練顧問教官

✧ AFAA Mat Science 美國運動體適能協會：墊上核心教官

✧ AFAA Group Exercise Instructor 美國運動體適能協會：團體運動指導員認證

✧ AFAA Pilates Instruction 美國運動體適能協會：皮拉提斯專修

✧ AFAA Weight Training 美國運動體適能協會：重量訓練認證

✧ AFAA Basic Life Support 美國運動體適能協會：基本救命術

✧ ACE CPT 美國運動委員會 私人教練認證





AFAA International Licensee

【How】本次師資養成怎麼上課？

【AFAA PFT 私人教練】教練培訓暨考照班
本期教練培訓班安排在每週日
一起加入 AFAA 國際認證的行列！

〔授權協會〕: AFAA 美國運動體適能協會
〔課程名稱〕: PFT：Personal Fitness Training 私人教練師資養成培訓暨考照班

〔日期〕: 2019/2/17 ~ 2019/4/7 (每週日 10:00~12:00, 14:00~18:00 上課，一共 48 小時)
〔時間〕: 每週日 10:00~12:00, 14:00~18:00 一次上課 6 小時，共 8 週上完
〔地點〕: Joysport 樂適能運動：台北市松山區民生東路五段 137 巷 4 弄 37 號 1 樓（從南京三民捷運站走路 10 分鐘）
〔費用〕:
◎ AFAA 會員：NT$34,000;
◎ 非會員 NT$39,000 元整
◎ 報名同時加入會員：NT$36,500
(包括一年 AFAA 會費、一年份專業月刊、各項 AFAA 會員可享優惠)

早鳥優惠：
2018/12/17 前報名享早鳥優惠折扣 NT$4,000
2019/1/17 前報名享早鳥優惠折扣 NT$2,000

上述費用包括 48 小時場地費、講師鐘點費、個人體能訓練理論與實踐課本及培訓後 1 日私人教練研習與當天檢定費。

- 課程預定進度表：

週數	小時	課　　程　　內　　容
1	6	學科：AFAA 簡介、AFAA 5Q、解剖學與肌動學 術科：徒手肌力訓練、核心肌力訓練
2	6	學科：了解健康、運動生理學 術科：應用阻力訓練：下肢
3	6	學科：風險評估、體能檢測 術科：應用阻力訓練：核心
4	6	學科：心肺適能指導方針與課程設計 術科：應用阻力訓練：上肢
5	6	學科：肌力與肌耐力訓練課程指導方針 術科：柔軟度訓練
6	6	學科：特殊族群、運動傷害預防 術科：綜合演練

7	6	學科：營養與體重管理、總複習 術科：綜合演練
8	6	學科：行為改變和溝通技巧、企業面向與法律問題和專業責任 術科：總複習
本期 PFT 個人體適能顧問培訓班結束		
9	8	整天研習與國際認證檢定考試：09:00~18:00

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 PFT 此證照。

STEP 3 報名：請填妥線上報名表： https://goo.gl/forms/Sye3XLPPpehNSiw22

STEP 4 繳費：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。

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 5 到班上課。

報名電話：0931-292-121 支群甫教官



- 報名 line ID: tomzhi

或 line 連結: http://line.me/ti/p/_k7J0-BHhV

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，您會收到回傳「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

歡迎大家的加入



AFAA™
International Licensee