

AFAA 的起源

美國運動體適能協會(Athletics and Fitness Association of America)自 1983 年於洛杉磯成立，前任會長 (2016 退休) 琳達•菲法根據自己的有氧體適能體驗、科學驗證以及推廣有效有氧體適能之必要，創立了 AFAA。

AFAA 國際專業證照四大理由競爭優勢

- AFAA 教練認證可通行於世界 73 個國家。
- AFAA 獨創 5Q 教學,是最安全有效的運動及指導方針。
- AFAA 提供完整並且最新的終身學習及進修研習服務。
- AFAA 是國際認可最具公信力的體適能教練。

AFAA 墊上核心訓練的功效

- 萬法之基礎：適用於任何體適能運動
- 有效的呼吸意識：強化「集中呼吸」與「意識動作」,學會運用呼吸提升核心肌群的能力
- 生活能力的提升：改善肩頸酸痛、腰酸背痛的舊疾
- 延長骨骼壽命：全身肌肉的強化、柔軟度與平衡,減少骨骼損傷
- 身體雕塑的根本：讓肌肉回歸本來的位置,自然雕塑優美體態

養成班的特色

- 小班教學：重質不重量,讓每位參加者都可以得到最好的照顧
- 學術並重：完整 48 小時教學,理論與實技並重,學成後不僅可以自己操作,更可成為專業教練
- 專業團隊：除主要指導教官,整個 AFAA 教官團隊皆是最強大的資料庫。

墊上核心訓練 2019 夏季養成班 開課資訊 (台中 周日班)

- 上課日期：6/8、6/15、6/22、7/6、7/13、7/20，每週六 9:00~18:00 (午休 1 小時)，共 6 週
- 上課地點：蒞姐薇菀 (台南市歸仁區民生北街 45 號)
- 上課費用：AFAA 會員 34,000 元 / 非 AFAA 會員 36,500 元 (含 AFAA 入會費及一年年費)
- ✓ 在學學生優惠：AFAA 會員 31,000 元 / 非 AFAA 會員 33,500 元
(含 AFAA 入會費、一年年費) (學生報名請附證明)
- ✓ 團報優惠：兩人同時報名，每人各優惠 1,500 元。
(報名費用包含場地租借費、講師車馬鍾點費、書籍教材費、認證檢定等費用)
(檢定通過後申請證照規費 2,000 元另計)

* 此報名費用經由講師培訓與協會申請檢定,故費用經由協會認可匯入教官所提供之帳戶至轉交協會檢定費用,若有任何疑問歡迎電洽授課教官或 AFAA 美國運動體適能協會

以上各優惠無法合併使用

匯款帳號: 玉山銀行 (808) 瑞光分行 帳號: 1263-979-06383 戶名: 何曉雲

(匯款完成後，請與何小姐 0923-310-939 確認款項並填寫報名表)

課程細節相關問題，歡迎洽詢助理謝子桐小姐 0979-501898，或與 Antia 教官連絡 0963-284-987

講師經歷

翁麗芬 Antia 教官

- Sivinanda yogo 國際證照
- 聖達瑪學院高階教育師
- 財團法人心覺醒文教基金會首席講師
- AFAA 美國體適能協會教育指導員
- AFAA 日出瑜伽研習畢業
- AFAA 皮拉提斯研習畢業
- BH 亞洲必艾奇公司簽約教練
- 專長: MAT Science、靜坐冥想、身心靈課程講師，強調課程動作編排及流暢性教學技巧。



李裴諾 Mag教官

- 2007~2009 高雄醫學大學 運動醫學系 講師
- AFAA MAT SCIENCE & STEP 教育顧問
- 亞洲台灣 adidas 愛迪達斯簽約教練
- 2007~2017 AFAA 國際體適能嘉年華大會授課講師
- 2005~2009 行政院內政部青輔會多次受邀至全省各大專院校學術專題演講及高雄市小港航警局體適能研討會
- 協助美國 AFAA 拍攝 AFAA Pilates Manual 動作示範，並巡迴北中南開辦 AFAA Pilates 專修研習課程
- 專長 MAT Science、Pilates、Ashtanga Yoga、泰洛比懸吊復健系統等靜態課程訓練，強調課程動作編排及流暢性教學技巧。



課程大綱 (個人因素曠課、請假，不另行補課)

堂次	日期	課程大綱
1	6/8	介紹 AFAA 簡介與檢定注意事項、AFAA 5Q、人體解剖學、呼吸的研究、核心安定 暖身動作解析與編排
2	6/15	墊上核心訓練的原則、Heat Building、站姿動作動作解析與編排、六個必須動作的解析
3	6/22	墊上核心訓練之理論概要、Strength-Building、後屈與前彎、扭轉與關節開展、 緩和運動動作解析與編排
4	7/6	瑜珈與皮拉提斯與體適能的關係、團體示範實技操作、個人呈現實技操作
5	7/13	體適能概要、學術科總複習
6	7/20	模擬檢定考