



美國運動體適能協會 International Licensee

國際體適能有氧舞蹈指導員 FDI 證照班招生

1983 年成立於美國洛杉磯。至今已是「世界最大體適能教育機構」，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。AFAA TAIWAN 在台灣已建立完備的招生、培訓、檢定管道，六大領域累積培訓超過 7,000 名取得專業國際證照認證合格教練。

AFAA 是具有公信力且可信賴的教育機構，所有的檢定考試及教育課程皆受相關單位認可：

- AFAA 是由國際健身認證機構 IHRSA 2005 年推薦
- AFAA 的認證考試由「美國健身測試委員會」National Fitness Testing Council (NFTC) 統籌管理
- AFAA 的理論與實技考試內容受「美國生命研究會」Vital Research 認可。
- AFAA 很榮幸能與「美國健身考試委員會」National Board of Fitness Examiners (NBFEE) 結為聯盟。
- AFAA 是「美國國家能力認證組織」National Organization for Competency Assurance 的一員，現為 Institute for Credentialing Excellence (ICE)。
- AFAA 的遠程教育中心(DEC)裡課程是由美國教育部認可的認證機構-遠程教育認證委員會(DEAC)提供。

想更進一步瞭解 AFAA 嗎？

歡迎到 www.t-wi.com.tw 參觀，您可以獲得更多最新的體適能情報。

【適合對象】

如果,您對舞蹈有氧的團體課程教學工作有興趣,但卻不知從何著手學習,或您已經是團體課程教學的工作者,需要一套有系統的指導方式, 及取得國際的認證,歡迎您來參加養成教育。

【證照介紹】

團體運動指導員課程，其目的是輔助體適能指導員對團體運動的參與者能夠充分運用指導能力而開發。這些課程是由在體適能領域的領導者、研究機關小組，不斷的在專業領域中進行研究與批評。本課程是從生理學、醫學、生物力學的層面，以一般成人在進行有氧運動時要如何指導，以利參與者達到安全有效的運動目的。

【課程內容】

運動、訓練之一般原則，健康體適能的構成要素，有關健康體適能訓練之建議事項，專業的責任與考量，運動評估與 5Q，高危險 / 適當的變換動作，身體中心線，團體運動之課程構成，課程構成要素，上半身運動，腿部、腰部、臀部的運動，下背部的運動，腹部的運動，人體的骨骼與肌肉。

【檢定內容】

AFAA 簡介與檢定之注意事項，肌群、關節動作、解剖學用語、身體中心線與基本姿勢複習，AFAA 5Q，暖身運動，主運動，肌力訓練，兩分鐘個人呈現與動作變換之練習，理論複習，實技測驗，學科測驗。

【實技測驗】

- 暖身運動（內容、強度、動作、姿勢與身體中心線）
- 心肺機能（內容、強度、動作、姿勢與身體中心線）
- 胸部（胸大肌）／背部（斜方肌、闊背肌、菱形肌）
- 肩部（三角肌）／上臂（肱二頭肌、肱三頭肌）
- 髖關節（外展肌群、內收肌群）／臀部（臀大肌）
- 腿部前面（股四頭肌、脛骨前肌）／腿部後面（腿後腱肌群、腓腸肌、比目魚肌）
- 體幹前面（腹直肌、腹斜肌群）／體幹後面（豎脊肌群）
- 個人呈現、指導技巧、指令、變換技巧。

【學科測驗】

- 教學實務與基準、解剖力學、運動生理學、營養學、運動傷害防治。
- 時間為 1 小時，試題為 100 題單選題。學科成績需達 80 分以上為合格。
- 實技及學科測驗兩者皆達標準，始可申請證照；若實技測驗或學科測驗未達標準，可申請補考，需於參與檢定當日起 1 年內完成，未完成則實技及學科皆需要補考。

師資介紹：謝從華 FDI 教育總監 Polinna Hsieh



- ★美國運動體適能協會 AFAA FDI 教育總監
- ★iPARTY FITNESS ACADEMY 愛派對體適能學院創辦人
- ★adidas 愛迪達簽約體適能推廣大使
- ★adidas gym&run 訓練顧問
- ★美國運動體適能協會 AFAA MAT 墊上核心教練
- ★美國運動體適能協會 AFAA PFT 私人教練
- ★台北莎莎 SALSA 舞蹈協會合格教師
- ★台北市體育舞蹈協會國際標準舞教練

師資介紹：蘇淑娟 FDI 檢定官 Mavis

★桃園體適能運動協會常務理事

★持有 AFAA 證照：

FDI 國際體適能有氧舞蹈指導員

MAT Science 墊上核心教練

Kick Boxing 拳擊有氧專修

Pilates 皮拉提斯專修

Zumba Instructor

★iParty / iWalk 認證師資

★舞珈皮舞蹈教室有氧/墊上核心/ iParty/ iWalk 有氧指導老師

★達碁科技 有氧/墊上核心 / 尾牙表演指導老師

★桃園婦女館 墊上核心/ 基礎有氧指導老師



開班訊息：

- ✓ 開課地點：MyClub 南港軟體園區店
- ✓ 詳細地址：115 台北市南港區三重路 66 號 2F (南港軟體園區三期)
- ✓ 日期: 2019 / 06/22、06/29、07/06、07/20、07/27、08/10、08/17
(星期六 10:00 -18:00 / 每次 7 小時，共 7 週)
(以上日期為預定日期，實際日期可能變動，授課講師保留修改之權利)
- ✓ 課程總時數: 共 49 小時
- ✓ 費用: ☐會員價 \$32,500
☐報名同時入會 \$35,000 (在學學生享有會員優惠)
☐非會員 \$37,000
(報名費用包含：檢定費、場地租借費、講師車馬費及鐘點費、書籍教材費等。)

✓ 我要報名：

姓名：_____身分證字號：_____

出生日期：_____年_____月_____日

性別：☐男 ☐女 AFAA 會員：☐是 (AF_____) ☐否

通訊地址：☐☐☐_____

聯絡電話：_____行動電話：_____

E-mail：_____

匯款帳號後 5 碼：_____

報名費請 ATM 或轉帳至下列帳號

銀行代碼：**012** 銀行名稱:**台北富邦-敦和分行**

帳號:**570-210-328-662**

戶名：**謝從華**

請將報名表傳至 e-mail: **polinna@arteco.com.tw**

(如 24H 未回信,請務必來電詢問)

聯絡方式：謝從華 教官 **0922-588-631** / 蘇淑娟 教官 **0932-363-991**