



# 2019.7.14~8.25

## AFAA 墊上核心養成班

(暑期虎尾週日班)

### ✓什麼是墊上核心?

AFAA 的墊上核心，英文為 MAT SCIENCE，是一套結合瑜珈、皮拉提斯、體適能等元素可在墊上進行的運動。

### ✓為什麼要選擇墊上核心?

墊上核心強調「意識動作」與「集中呼吸」，將重點置於軀幹，培養使身體安定的技巧。透過墊上核心的訓練，在生理上可強化全身肌力、柔軟度和身體控制力，對於改善姿勢、調整體線有相當大的幫助，在心理上可舒緩壓力、安定情緒，使身心平衡。

養成班的內容除了基本學科知識建構、術科動作練習，還教導各位課程架構與編排，使各位在完成養成班後有能力依據不同族群的需求進行課程設計與調整。

### ✓誰可以報名參加養成班?

養成班的目的是要培養各位成為墊上核心指導員，所以不論您有無經驗、是否為相關背景，只要有心皆可報名。當然，如果您暫時沒有成為指導員的計畫，只是有興趣想了解更多，也歡迎您一起來學習。

### [課程資訊]

日期：7/14, 7/21, 7/28,  
8/11, 8/18, 8/25 (共 6 週)

時間：10:30~19:30  
(中間休息 1 小時)

地點：飛樂尼斯舞蹈工作室  
(雲林虎尾鎮復興路 235 號 1 樓)

### [報名資訊]

AFAA 會員：34000NT  
非會員：39000NT  
報名同時入會：36500NT

### [早鳥優惠]

2019/6/16 前完成報名，每  
人減免 2000NT

### [匯款帳號]

銀行代號：822(中國信託)  
帳號：299540315972  
戶名：蔣珮泠

\*\*匯款後請點選以下連結，填  
寫表單以完成報名手續\*\*

<https://forms.gle/W9C8ZDJ4Nk4zoJxaA>

## 關於講師

### 蔣珮泠



**AFAA MAT** 墊上核心 檢定官

**AFAA PFT** 個人體適能顧問 檢定官

**AFAA Pilates** 講師

**AFAA Sunrise yoga** 講師

### 劉大勳



**AFAA MAT** 墊上核心 總顧問

**AFAA PFT** 個人體適能顧問 教育總監

**AFAA WT** 重量訓練 教育總監

**AFAA** 運動員瑜伽研習課 講師

美國代謝型態合格認證 諮詢師 (MTCA)

### 陳家羚



**AFAA MAT** 墊上核心 助理顧問

**AFAA PFT** 個人體適能顧問 助理顧問

**AFAA WT** 重量訓練 助理顧問

**AFAA APEX** 助理講師

# 關於墊上核心課程內容

## 學科

學科內容提供成為一名墊上核心指導員所須具備的基本知識，包含瑜珈、皮拉提斯和體適能介紹、基本解剖學、生理學、呼吸研究、核心安定、墊上核心訓練的七大原則、墊上核心指導方針、AFAA 5Q 等。

## 術科

術科則是提供各位約 **150** 個包含了皮拉提斯和瑜珈等運動的基本動作，除了動作呈現與操作練習，還會在科學基礎上拆解每個動作的原理和訓練目的，並提供每個基本動作的變化式(進、退階動作)。因此，各位在 48 小時的養成班可以學習超過 450 個以上的墊上動作。

如何將動作串聯成一堂安全且有效的課程是墊上核心指導員須具備的基本技能。因此課程設計及漸進強度的安排亦是 AFAA 養成班的教學重點之一。AFAA 墊上核心養成班提供一套安全且有效的課程架構及教學技巧指導，使各位在未來有能力依據學員程度及需求設計適合的課程。

(AFAA 墊上核心養成班課程內容豐富且實用，只要 **48** 小時讓各位成為國際認可且具專業教學能力的墊上核心指導員。體恤雲林地區各位總需要舟車勞頓到外縣市學習的辛勞，**AFAA** 墊上核心養成班首次在虎尾開課，竭誠歡迎大家一起來學習。)

## 關於 AFAA

**1983** 年成立於美國洛杉磯。至今已是的「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。(也就是說，雖然您是在台灣取得 **AFAA** 證照，但這張證照在全世界 **73** 個國家也都承認喔!!!)

**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 (NBFE)** 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。

## 關於 **AFAA** 專業證照

為使國內所有的體適能參與者了解合格證書的重要性，以及提升體適能從業人員專業知識和技能，並達成能提供所有參與體適能運動的一般國民最安全及有效的指導基準。我們希望藉此檢定考試的建立，能更加肯定從事體適能指導者之專業知識。擁有具認可性的國際證照，勢必能提升就業時的能見度！

專業的運動指導員就如同醫師的地位一樣不可取代；沒有專業證照就指導他人做運動，就如同醫師非法職業一般危險。**AFAA** 在台灣為經營國際證照的機構，對證照相關的經營已具規模，例如相關資訊的提供、實務技巧、體適能情報、及人脈網絡的經營等，具有長久經驗及國際肯定才有能力不斷帶領教練們往前邁向國際的專業體適能領域。**(AFAA 已在台灣深耕超過 35 年，很多教練都是從 AFAA 起家的，說明 AFAA 課程的品質是受到市場的肯定的。AFAA 除了提供專業知識，也注重各位的術科能力，通過檢定制度，AFAA 敢保證各位都是具有專業教學能力的教練。)**

## 報名相關規定

1. 早鳥優惠須於 **2019/6/16** 前完成匯款。
2. 匯款後請於 **3** 天內填寫線上表單 <https://forms.gle/W9C8ZDJ4Nk4zoJxaA> 完成報名。
3. 報名費包含講師費、場地費、書籍費及 MAT 認證考試費及入會費(限同時入會之會員)，但不包含補考費用及證照登錄費用。
4. 上課日期/時間如簡章，但講師保有更改上課日期/時間之權利。
5. 原則上不提供補課，如有特殊需求可提出(依個案處理)。
6. 其他問題歡迎私訊 FB：spinning apple 或掃描 QR code。

