



美國運動體適能協會 AFAA

國際私人體適能教練證照

Athletics and Fitness Association of America

- ✓ 想要在最短的時間內多增加一項專業技能嗎?
- ✓ 想要增加收入 提升自我未來的競爭力嗎?
- ✓ 想等老闆加薪不如靠自己,投資自己學習一項專業技能爭加自己未來的競爭力,
- ✓ 你就是自己的老闆! 自己的命運自己掌握!
- ✓ 不論您是要轉換跑道或是線上教練,團課老師或是職場新鮮人,
- ✓ 提升自己的專業技能及競爭力已經是不可或缺的職場條件了!
- ✓ 現在就立刻改變自己,成為有競爭力的人 歡迎您加入我們

AFAA PFT 國際私人體適能教練

師資培訓養成班

美國有氧體適能協會 (AFAA) 的簡介及特點

AFAA「Athletics and Fitness Association of America 美國有氧體適能協會」

1983 年由前任會長 Linda D. Pfeffer 琳達菲法女士根據有氧體適能體驗、科學驗證及安全有效之有氧體適能運動普及的必要，在美國洛杉磯成立了 AFAA。30 多年來 AFAA 以發展成為「世界最大體適能教育機構」，在全球已有超過 300,000 人已取得 AFAA 之國際認證，此認證可通行於世界 73 個國家。

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以下單位認可：

- ◆ AFAA 的認證考試由「美國健身測試委員會」National Fitness Testing Council 統籌管理
- ◆ AFAA 的理論與實技考試內容為 [「美國生命研究會」Vital Research](#) 認可
- ◆ AFAA 與 [「美國健身考試委員會」NBFE National Board of Fitness Examiners](#) 結為聯盟
- ◆ 1998 年成立 AFAA TAIPEI 事務局
- ◆ 2006 年 AFAA TAIPEI 更名為 AFAA TAIWAN



歡迎到 www.t-wi.com.tw 可以獲得更多最新的體適能情報。

授課內容：（內容以 [AFAA PFT 個人體能訓練：理論與實踐](#) 為課程主軸）

課程內容有了解健康、運動生理學、解剖學與肌動學、健康篩選與風險評估、體能評估、心肺功能訓練計畫、肌力與耐力訓練課程、應用阻力訓練技巧、伸展運動、傷害預防、特殊族群、營養與體重管理、行為修正與溝通技巧、企業面向和法律問題與專業責任，共十四個章節。課程中能夠學習正確評估健康風險、實際操作體能檢測、利用體能檢測數據規劃顧客運動處方，從而學習從顧客角度來指導運動、避免運動傷害與學習正確的營養概念。可以讓你/妳了解如何將理論變成實用，順利取得認證。

<< 課程內容以數位簡報與各種輔助器材協助學員學習，不再只是憑空想像 >>

美國運動體適能協會 AFAA

Athletics and Fitness Association of America

講師介紹 陳家信 教官

FB : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100000144228065>

★ 現任：

美國運動體適能協會 重量訓練(WT)
顧問美國運動體適能協會 個人體適能顧問(PFT) 檢定官
美國運動體適能協會 運動傷害防護與體能恢復研習講師
大葉大學 運動健康管理學系講師
東南科大 休閒事業管理系講師
黎明技術學院 觀光休閒系講師
聖約翰科技大學 休閒運動與健康管理系講師

★ 證照：

美國運動體適能協會 個人體適能顧問教練 (AFAA PFT)
美國運動體適能協會 重量訓練教練 (AFAA WT)
美國運動體適能協會 團體運動指導教練 (AFAA PC)
美國肌力與體能訓練協會 肌力與體能教練 (NSCA CSCS)
美國肌力與體能訓練協會 私人教練 (NSCA CPT)
美國國家運動醫學會 私人教練 (NASM CPT)
全身式阻力訓練 懸吊訓練師 (TRX STC)
教育部體育署 中級國民體能指導員
中華民國水上救生協會 救生教練
美國 SPINNING 飛輪有氧教練
臺灣緊急醫療救護訓練協會 EMT-1 救護技術員

★ 學經歷：

國立體育大學 運動保健研究所碩士
國立體育大學 運動保健學系學士副修高齡者學程
職業網球選手 體能教練
國立體育大學 網球隊體能教練
國立體育大學 桌球隊體能教練
聖母醫護專校 通識教育中心講師
台北科技大學 通識教育中心講師



美國運動體適能協會 AFAA

Athletics and Fitness Association of America

講師介紹 吳宜哲 ZERO 教官

FB: <https://www.facebook.com/chriskb0935/>

★ 國際證照：

AFAA 美國運動體適能協會 PFT 個人體適能顧問檢定官

AFAA 美國運動體適能協會 PFT 個人體適能顧問證照

AFAA 美國運動體適能協會 Kickboxing 拳擊有氧 (KB) 證照

Cross Core 懸吊系統證照 運動系統解剖學研習

美國 YOGAFIT 國際瑜珈證照

★ 經歷：

桃園縣草漯國民中學 YOGA 肌力訓練 教練

桃園縣觀音高中 YOGA 肌力訓練 教練

龍潭敏盛醫院 YOGA 輕有氧 教練

國立苗栗高級商業學校 Kickboxing 教練

大溪僑愛國小 Kickboxing 教練

焦點健身中心 Kickboxing 教練

格蘭富股份有限公司 Kickboxing 教練

力揚健身俱樂部 Kickboxing YOGA 懸吊系統訓練 教練

國立台北商業大學 肌力訓練 教練

加百裕工業股份有限公司 肌力訓練 教練

默克光電股份有限公司 肌力訓練 教練

媚力風采舞蹈教室 肌力訓練 教練

春源鋼鐵股份有限公司 減重班 教練

正隆股份有限公司 減重班 教練

楊梅運動中心 懸吊系統訓練 教練

春天美學舞蹈中心 懸吊系統訓練 肌力訓練 教練

交通大學 Kettle bell 壺鈴教練



開班訊息:

■開課地點：力揚健身館（苗栗市中正路 905-7 號 2 樓 / 臨近苗栗火車站）

■開課日期：2019/05/05、05/12、05/19、05/26、06/02、06/09，
每周(日) 09:00 ~18:00 【課程總時數為 48 小時】

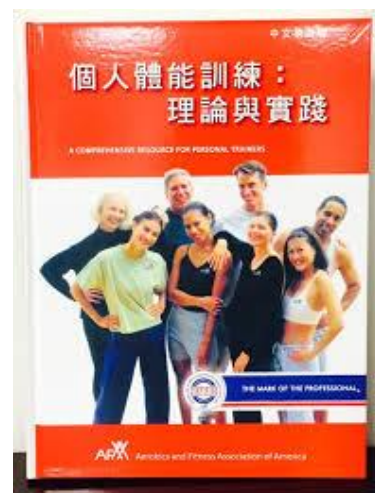
■檢定日暫定：2019/06/16 (日)檢定考試
（以上日期為預定日期，實際日期可能變動，授課講師保留修改權利）

■費用: 早鳥價優惠 (04/21 前完成報名)

- ☐ AFAA 會員價 \$32,000
- ☐ 非 AFAA 會員 \$37,000
- ☐ 報名同時入會 \$34,500

早鳥價優惠結束 (04/22 後完成報名)

- ☐ AFAA 會員價 \$34,000
- ☐ 非 AFAA 會員 \$39,000
- ☐ 報名同時入會 \$37,500



<<教材為 AFAA 個人體能訓練:理論與實踐 定價 1,320 元>>

■以上報名費用已包含：

PFT 認證檢定費、AFAA 一年會員、場地租借費、講師費、書籍教材費等。

養成課程報名注意事項:

- 同時申請加入 AFAA 會員即可以會員優惠價完成報名，
- AFAA 會員：可享會員價參加 AFAA 舉辦之各項研習課程或體適能大會。
- 報名費用包含：執照認證檢定費、場地租借費、講師車馬費及鐘點費、書籍教材費等。
- 不含 CPR 急救證書研習費用、通過檢定後申請證照費用。
- 報名完成後恕不接受延期及退費。
- 報名及課程諮詢請洽 0935-511-141 ZERO 宜哲 教官 / LINE ID: **zerox**

▶▶▶ (04/21 前完成報名)報名同時入會可享 34,500 元 優惠價 ◀◀◀

報名及匯款資訊:

匯款帳號：0473-979-110-309 銀行：808 玉山銀行 壠新分行 戶名：吳宜哲

★ 請於 2019 / 4 / 26 (五)前 完成報名繳費, 並將報名表 E-mail 至 unicorn.sports@hotmail.com.tw ,
完成報名及繳費後請務必來電 0935-511-141 進行確認。

即日起開始報名至 4/26 報名截止！名額有限以匯款日期為準！

AFAA PFT 個人體適能顧問 師資養成培訓報名表

<以下皆為必填欄位，請務必詳填>

中文姓名		身份證號碼	
英文姓名	<與護照相同>	出生年月日	
性 別	☐ 男 ☐ 女	服務單位	
畢業學校		職稱 / 專長	
連絡電話	(H) (O)	行動電話	
Facebook		LINE ID	
E-MAIL			
通訊地址			
轉帳金額: NT\$ _____			
繳費資料：			
繳費日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日			
☐ 無摺存款 匯款者姓名：_____			
☐ 郵局轉帳 匯款者戶名：_____			
☐ 其他 ATM 轉帳 轉帳存摺帳號後五碼：_____			
轉帳 ATM 機台所屬銀行：_____			