



International Licensee

美國運動體適能協會 AFAA

WT 重量訓練指導員證照



想成為一名專業教練，重量訓練之專業教學是不可或缺的!!!

重量訓練的教學重點為何?

以安全、有效的訓練方式完成重量訓練課程的編排、指導和輔助。

該具備那些知識及技巧?

重量訓練之專業知識，以解剖學概要(骨骼、關節、肌肉及神經)為基礎，進而學習活體力學(肌肉運動、關節動作)，以及運動生理知識(訓練適應、效果)，再進行訓練課程安排(需求分析、短期及週期課表)。

學習以上學科知識就足夠了?

實技也絕對重要，專業教練皆需良好的操作及示範能力，從徒手阻力、器械及槓啞鈴動作，輔助及教學指導互動技巧更是應當學習的。

以上知識會在養成課程內教授嗎?

沒錯，教官亦會結合自身經驗案例，做出額外補充及業界知識等等，讓教練們不僅僅學習學科知識、術科動作，也能更了解體適能產業。

這樣的養成課程內容需要相關基礎才能參加嗎?

養成課程對無相關經驗者是適合且紮實的入門學習方式，透過教官講師的授課，更能清楚理解相關知識且了解實例，提高吸收效率且減少自學可能的誤解。

若已是業界教練，在課程中能檢驗自己的專業知識，及對實際疑問求證及討論，使知識及技術更加充實且專業。

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

34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 350,000 人已取得 AFAA 之國際認證，此認證可通行於世界 **73** 個國家。

歡迎到 www.t-wi.com.tw，可以獲得更多最新的體適能情報。

- ✓ 開課地點：萊沛斯運動生活館 (台中市中區成功路 10 號 3 樓)
- ✓ 時間：2019 年 4/14, 4/21, 4/28, 5/5, 5/12 母親節停課一次, 5/19, 5/26
每周日 09:00~13:00 - 14:00~18:00
- ✓ 課程總時數：共 48 小時
- ✓ 檢定日暫定：2019 年 6 月 2 日 09:00-18:00
(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：非 AFAA 會員 \$36,000；會員價 \$31,000；報名同時入會 \$33,500
學生、軍、警、消防、護理 (附上證明)，報名同時入會 \$32,500!
- ✓ 早鳥優惠 3/15 前：非 AFAA 會員 \$34,000；會員價 \$29,000；報名同時入會 \$31,500
學生、軍、警、消防、護理 (附上證明)，報名同時入會 \$30,500!
- ✓ 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。
即日起開始報名至 2019/4/5 報名截止！名額有限以匯款日期為準！

【課程內容】

AFAA 介紹、何謂體適能、解剖學與活體力學概要(骨骼與關節)
基本運動姿勢、徒手動作練習(上半身)
解剖學與活體力學概要(肌肉與神經)
徒手動作練習(下半身)、徒手動作總複習
運動生理學
示範說明示範 術科 FREE WEIGHT 動作介紹
AFAA-5Q、傷害預防、肌能訓練、營養概論
示範說明示範復習、訓練器材及設備操作
安全性和指導技巧、訓練系統、訓練課程設計
術科總練習(複習)
學科總複習、學、術科模擬訓練

講師介紹：

林殿陳 Max [FB: Max Lin](#)

經歷

Fit Life 體能運動空間 執行長/負責人
AFAA 美國運動體適能協會 WT 教育總監
AFAA 美國運動體適能協會 PFT 教育總監
AFAA 美國運動體適能協會 WT / PFT 主考官
AFAA 體適能大會 講師
台灣體育運動大學 休閒運動學系 兼任教師
台東大學 體育系 重量訓練課程 講師
Under Armour (UA) 簽約教練



劉季林 Andrew [FB:劉季林](#)

經歷

AFAA 美國運動體適能協會 WT 總顧問
AFAA 美國運動體適能協會 PFT 顧問
106 學年度 台東大學體育系重量訓練課程 講師
國立台灣體育大學 休運系 重量訓練學程講師

證照

AFAA PFT 美國運動體適能協會 國際個人體適能顧問
AFAA WT 美國運動體適能協會 國際重量訓練指導員
AFAA GEI 美國運動體適能協會 國際團體運動指導員
NSCA-CSCS 肌力與體能專家
RTS 國際阻力訓練認證
PBT 個人拳擊師認證
KettleBell Instructor(KBC)一級 壺鈴教練
國民體適能指導員



黃耀慶 Gray FB : 黃耀慶



經歷

萊沛斯運動生活館 成功館-館長

AFAA 美國運動體適能協會 WT 實習教官

AFAA 美國運動體適能協會 PFT 實習教官

證照

NASM-CPT 美國國家運動醫學學院

KettleBell Instructor(KBC)一級 壺鈴教練

Gray Institute 3D maps 動態分析及表現系統認證

C 級壺鈴認證

AFAA PFT 美國運動體適能協會 國際個人體適能顧問

AFAA WT 美國運動體適能協會 國際重量訓練指導員

ASNP 運動營養認證



葉宣伯 Vic FB : 葉宣伯

經歷

AFAA 美國運動體適能協會 WT 實習教官

AFAA 美國運動體適能協會 PFT 實習教官

台中地區-私人教練

證照

AFAA PFT 美國運動體適能協會 國際個人體適能顧問

AFAA WT 美國運動體適能協會 國際重量訓練指導員

CrossCore RBT 懸吊訓練認證

KettleBell Instructor (KBC)一級壺鈴教練

G 動學-動作概論與核心+上、下肢整合訓練

ASNP 應用運動營養研習

過重與肥胖的健身運動策略研習

運動傷害防護與體能恢復研習



白偉廷 Ricky FB:白偉廷

經歷:

AFAA 美國運動體適能協會 PFT 實習教官

AFAA 美國運動體適能協會 WT 實習教官

漢森健身-私人教練

麥克健身-私人教練

證照

AFAA-PFT 個人體適能指導員

AFAA-WT 重量訓練指導員

AFAA-PBT 個人拳擊訓練師

CROSSFIT LV1 認證指導員

CROSSFIT weightlifting 研習認證

KBC LV1+LV2 國際壺鈴認證

TRX STC-FTC-RIP 證書

STROOPS vitl 3D 彈力繩指導員

BEAR FOOT LV1+LV2 赤足訓練師

FMS LV1 功能性動作篩檢認證



養成事項課程報名注意

- 同時申請加入 AFAA 會員，即可以會員優惠價報名，並可享以會員價參加 AFAA 舉辦各項研習課程及活動。
- 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。
- 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。

報名同時入會可享 33,500 元優惠價!!!

<報名及諮詢請洽 >

林殿陳 (Max) 教官 0937-734612

劉季林 (Andrew) 教官 0988-796948

<報名匯款資訊>

▶ 報名及課程諮詢請填寫線上表單：

https://docs.google.com/forms/d/1bZ7OjFKqn8ZCVgviNtKrl9_Lsxiv-5U-2tezPfnBCMY/edit?ts=5c63bbf9