

美國運動體適能 AFAA 國際個人體適能顧問證照 Athletics and Fitness Association of America

美國運動體適能協會（AFAA）的簡介及特點



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

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。33 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。

★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。

課程內容: (以 AFAA PFT 個人體能訓練：理論與實踐 中文第六版)

共十四個章節

第一章：了解健康

第二章：運動生理學

第三章：解剖學與肌動學

第四章：健康篩選與風險評估

第五章：體能評估

第六章：心肺功能訓練計畫

第七章：肌力與耐力訓練課程

第八章：應用阻力訓練技巧

第九章：伸展運動

第十章：傷害預防

第十一章：特殊族群

第十二章：營養與體重管理

第十三章：行為修正與溝通技巧

第十四章：企業面向和法律問題與專業責任

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。

特別加入私人教練開發及銷售課程擁有職場即戰力！

開班訊息:

★開課地點: 萊沛斯運動生活館 / 台中市中區成功路 10 號 3 樓 (國光客運旁)

★時間: 2019 年 4/13、4/20、4/27、5/4、**5/11(母親節停課 1 次)**、5/18、5/25

每周六、09:30 ~13:00- 14:00~18:30

★課程總時數: 共 48 小時 ★檢定日暫定：2019 年 6 月 1 日 星期六 ★

(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: 會員價 36,000 元 / 報名同時入會 38,500 元 / 非 AFAA 會員 41,000 元

早鳥優惠 3/15 前完成報名：會員價：34,000 元 / 報名同時入會 36,500 元

學生、軍、警、消防、護理 (附上證明) 三人團報，報名同時入會 35,500 元，

歡迎俱樂部教練組團報名喔！

★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。

(教材為 AFAA 個人體能訓練:理論與實踐/定價 1,320 元)

即日起開始報名至 2/10 報名截止！名額有限以匯款日期為準！

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

國立台灣體育運動大學 休閒運動學系 兼任講師

台東大學 體育系 業界講師

AFAA 體適能大會 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 助理顧問

台東大學 體育系 重量訓練課程 講師

證照

AFAA PFT 美國有氧體適能協會 國際個人體適能顧問

AFAA WT 美國有氧體適能協會 國際重量訓練指導員

AFAA GEI 美國有氧體適能協會 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



姚治國 Machi FB:姚治國

經歷:

菲娜多體適能空間 總監

AFAA 美國運動體適能協會 PFT 檢定官

極限健身中心 私人教練

麥克健身中心 私人教練

歐卡爾教室 肌力訓練老師

證照:

AFAA -PFT 美國運動體適能協會 私人體適能教練

AFAA -WT 美國運動體適能協會 重量訓練教練

中華民國運動教練學會與亞洲教練科學會共同主辦之肌力與體能教練丙級

Radical Power 認證



黃耀慶 Gary 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 PFT 實習教官

AFAA 美國運動體適能協會 WT 實習教官

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

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 PFT 實習教官

AFAA 美國運動體適能協會 WT 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



<<養成課程報名注意事項>>

- 報名同時申請加入 AFAA 會員，即可以會員優惠價報名並可以會員價報名參加 AFAA 舉辦各項活動及研習課程。
- 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。
- 不含 CPR 急救證書研習費用、通過檢定後申請證照(認證)費用。
- 報名完成後恕不接受延期及退費。

■ 報名同時加入 AFAA 會員可享 38,500 元『優惠價』

► 報名及課程諮詢請填寫線上表單：

<https://docs.google.com/forms/d/1Fy8cAqpp519GGdR19REIOWld1e-C-YYKVEYq63WINwA/edit?ts=5c63bbe4>

<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>

- 銀行 : 812 台中分行 帳號 : 2007-10-0024326-1 戶名 : 林殿陳
- 匯款完成報名表單及匯款後請電話、簡訊、Line ID: maxlatwi、
FB: Max Lin 與教官確認