

2019/05 花蓮 PFT 個人體適能教練 PERSONAL FITNESS TRAINER

- ✧ 想要學習如何健康、安全、又有效率的運動方式。
- ✧ 想要跨足健身運動產業，成為一位健身教練(私人教練)。
- ✧ 想要取得國際健身運動教練(私人教練)證照。
- ✧ 讓您可以輕鬆躍進各大健身運動產業，擁有更多機會與更棒的優勢。

【課程內容】

運動科學(運動生理學、人體解剖學、運動生物力學、體適能概論、運動訓練學)、健康篩檢與風險評估、體適能評估與分析、運動處方設計與指導、重量訓練動作&指導實務、特殊族群處方設計與運動指導、傷害預防與處置、營養與體重控制、行為修正與溝通技巧、企業面向/法律問題與專業責任、取得國際證照。

【能夠學習到】

如何正確健康篩檢與風險評估、實際操作體能檢測、依據體能評估數據規劃運動處方、針對特殊族群給予適當修正、並且能夠正確指導各項(重量訓練)運動訓練、避免運動傷害，以及順利取得國際教練認證。

【授課講師 陳銘正】

- ◎ 國立體育大學 教練研究所碩士 ◎21 年教育訓練經歷
- ◎ AFAA KICKBOXING 教育總監 ◎大學兼任講師
- ◎ AFAA PFT、WT 總顧問 ◎ AFAA PBT 拳擊訓練師創業者
- ◎ AFAA Youth Fitness 兒童青少年體適能教育講師
- ◎ ACSM、NSCA、NASM、RTS 國際組織體適能教練
- ◎ 國健署運動保健師 ◎ 國家級拳擊教練&裁判

【授課講師 王鴻彰】

- ◎ AFAA PFT 個人體適能訓練教官
- ◎ AFAA KICKBOXING 教練
- ◎ PBT 拳擊訓練師 教練 ◎ CROSS CORE RBT 教練



陳銘正



王鴻彰

【開課日期】2019 年 05 月 18 日 開始上課(隔週六、日) 10:00~17:00

05/18、19、06/01、02、15、16、29、30 (07/07 考試)

【上課地點】城中運動工作室 (花蓮市明心街 1-17 號)

【報名費用】(包含, 入會籍一年年費+一日研習檢定考試費用+研習手冊+參考資料雜項+講師費+場地費)

- 非會員同時加入會員：NTD 36,500 元.....(一年會籍 + 養成研習 + 認證考試)
- 會員價：NTD 34,000 元.....(養成研習 + 認證考試)
- ※ 早鳥優惠：□ 04/13 前報名折扣 2,000 元。 □ 05/03 前報名折扣 1,000 元。
- ※ 學生優惠：□ 目前在學，並持有有效之學生證報名可優惠折扣 2,000 元。
- ※ 團報優惠：□ 2 人同時報名，每人可優惠折扣 1,500 元。 □ 3 人同時報名，每人可優惠折扣 2,000 元。

【請留意：以上各項優惠方案無法合併使用辦理】

【報名方式】請填妥報名表寄至 chen719@ms27.hinet.net 然後進行匯款

戶名：陳銘正 銀行：中國信託 分行：總行營業部 帳號：901-535-851-506

歡迎來電詢問：0917-757839 陳銘正教官；0981-134136 王鴻彰教官

LINE 帳號：09177547839

2019/05 花蓮 PFT 個人體適能教練 PERSONAL FITNESS TRAINER

~ 報名表 ~

● 基本資料

報名日期：_____

中 文 姓 名		英 文 姓 名		E-mail	
身 分 證 字 號			出生年月日		聯絡電話
公 司 名 稱			職 稱		畢業學校
專長/授課項目					
聯 絡 地 址					
匯 款 資 訊	匯款日期：_____ 匯款金額：_____ 帳號後四碼：_____				
報 名 種 類	【開課日期】 2019 年 05 月 18 日 開始上課(隔週六、日) 10:00~17:00 05/18、19、06/01、02、15、16、29、30 (07/07 考試) 【上課地點】 城中運動工作室 (花蓮市明心街 1-17 號) 【報名費用】 (包含, 入會籍一年年費+一日研習檢定考試費用+研習手冊+參考資料雜項+講師費+場地費) ☐ 非會員同時加入會員：NTD 36,500 元.....(一年會籍 + 養成研習 + 認證考試) ☐ 會員價：NTD 34,000 元..... (養成研習 + 認證考試) ※ 早鳥優惠：☐ 04/13 前報名折扣 2,000 元。 ☐ 05/03 前報名折扣 1,000 元。 ※ 學生優惠：☐ 目前在學，並持有有效之學生證報名可優惠折扣 2,000 元。 ※ 團報優惠：☐ 2 人同時報名，每人可優惠 1,500 元。 ☐ 3 人同時報名，每人可優惠 2,000 元。 【請留意：以上各項優惠方案無法合併使用辦理】 【報名方式】 請填妥報名表寄至 chen719@ms27.hinet.net 然後進行匯款 戶名：陳銘正 銀行：中國信託 分行：總行營業部 帳號：901-535-851-506 歡迎來電詢問：0917-757839 陳銘正教官 ； 0981-134136 王鴻彰教官 LINE 帳號：09177547839				