

國際體適能有氧舞蹈指導員 FDI 師資養成培訓課程



【適合報名之對象】對團體運動指導員教練工作有興趣者、想培養第二專長。

AFAA 簡介

1983 年成立於美國洛杉磯。至今已是「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。

AFAA 公信力與國際認定

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。

講師簡介

張莉莉 LiLi Chang



AFAA 教育指導陣容(FDI)總顧問

AFAA 教育指導陣容(MATE)

AFAA 『 MPTP 孕婦與產後理論及實務 』 培訓課程講師

AFAA 『 Youth Fitness 兒童青少年 』 培訓課程講師

AFP 體適能實踐家

AFAA 孕婦有氧教練(MATE)

AFAA 國際體適能有氧舞蹈指導員(FDI)

AFAA 國際個人體適能顧問(PFT)

AFAA 重量訓練指導員(WT)

AFAA 階梯有氧指導員(STEP)

AFAA 拳擊體適能指導員(KB)

大學講師

培訓課程介紹

從音樂結構引導開始，進一步學習團體運動課程的編排與教學技巧，並且教授運動相關學科，奠定您學術科體適能專業背景。

授課內容

術科	學科
基本步型與術語	人體肌肉與骨骼
音樂節拍與指令	解剖學
暖身運動	運動科學
心肺運動	運動生理學
教學技巧內容編排	呼吸循環系統
肌力訓練	營養學
個人呈現	運動傷害預防與處理
伸展緩和運動	特殊族群及多樣化訓練

授課時間：2020 年 2 月 15 日至 2020 年 3 月 28 日

(2/15、2/22、2/29、3/7、3/21、3/28)

每週六 10:00~18:00 上課，每次 8 小時，共 48 小時。

考試日期：2020 年 4 月 11 日，星期六(9:00~18:00)

(以上日期為預定日期，實際日期可能變動，授課講師保留修改之權利)。

上課地點：Active Fitness 艾克緹體能中心

地址:新北市土城區中央路一段 100 號 B1 (海山捷運 450 公尺)

養成費用：

	有效會員	非會員	報名同時加入會員
早鳥優惠 12/20 前報名	\$33500	\$38000	\$36000
一般報名	\$34500	\$39000	\$37000
持有 MPTP 孕婦及產後體適能理論與實務證書者，視同有效會員價\$33500。			
以上費用包含 FDI 認證檢定費用、講師費、場地費、書籍教材費等。不含證照申請費。			

報名方式：

1. 報名連結: <https://goo.gl/forms/416MpJn5YNM56uZE3>

2. 聯絡方式: lilychang888@yahoo.com.tw 0952930207

繳費方式：以匯款或 ATM 轉帳方式匯至下列帳號(請保留收據)

郵局代碼：700

立帳郵局：宜蘭渭水路郵局

帳 號：0111027-0059259

戶 名：張 莉 莉

已報名者不接受退費及延期等手續。個人因素曠課，不另補課。

FDI 國際體適能有氧舞蹈指導員報名表

姓名			身份證號碼		
英文名字					
性別	☐ 男	☐ 女	出生年月日	年	月 日
服務單位					
通訊地址	☐ ☐ ☐				
連絡電話	(H)		行動電話		
	(O)				
E-MAIL					
繳費方式	☐ ATM 轉帳，帳號後五碼：_____（以方便核對） ☐ 銀行匯款 匯款人姓名：_____				
	早鳥優惠 12/20 前完成報名者 ☐ AFAA 會員\$ 33500 元，會員號碼：_____。 ☐ 非 AFAA 會員 \$38000 元 。 ☐ 同時加入 AFAA 會員\$36000 元。				
	一般價格 ☐ AFAA 會員 \$34500 元，會員號碼：_____。 ☐ 非 AFAA 會員 \$39000 元 。 ☐ 同時加入 AFAA 會員\$37000 元。 ☐ 持有 MPTP 證書\$33500 元，證書編號：_____				
	* 完成報名後，請確認是否報名成功。 (LINE:mate0824-手機 0952930207)				