

何謂 AFAA?

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

1983 年成立於美國洛杉磯，37 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』取得 AFAA 之國際認證，AFAA 證照可通行於世界『73 個』國家。

■ AFAA 的認證考試由「美國健身測試委員會」(NFTC) 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。

👉 想更進一步瞭解 AFAA 嗎？歡迎上 www.t-wi.com.tw，您可以獲得更多最新的體適能資訊!!

WT 重量訓練 課程內容:

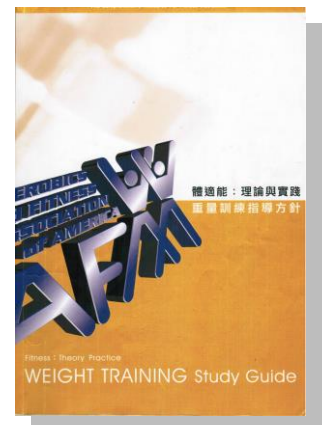
課程內容包含人體運動學、訓練課程計劃、徒手訓練技巧、重量訓練器材使用技巧、重量訓練安全與指導技巧、訓練節奏控制。課程中除了提供取得認證的技巧外，更重要的是，可以讓您了解如何將理論知識應用在實務教學上!!!

檢定內容:

★學科: 100 題選擇題，內容包含重量訓練理論知識及實務應用題。

★術科: 徒手阻力訓練示範及自由重量示範說明教學

<< 需同時通過學、術科兩項考核，方可取得 AFAA 重量訓練國際證照。 >>



開班訊息:

★上課時間：2020/08/09、08/16、08/23、08/30、09/06、09/13 每週日 09:00~18:00 (共 48 小時)

★上課地點：舞動陽光運動中心 重慶館 (新北市板橋區廣和街 31 號 / 02-2964-9155)

★報名費用：NT\$26,000 / 人

- | | | |
|------------|-----------------|---------------|
| 以上報名費用已包含： | ✓ 1 年 AFAA 會員資格 | ✓ 1 日重量訓練研習檢定 |
| | ✓ WT 研讀手冊 | ✓ 場地費 |
| | ✓ 48 小時養成培訓課程 | ✓ 講師費 |



◎ 現 任：

- AFAA 美國運動體適能協會【WT 國際重量訓練教練】- 顧問
- AFAA 美國運動體適能協會【PFT 國際個人健身教練】- 檢定官
- 舞動陽光-重慶館 體適能部主任

◎ 學 歷：

- 臺灣師範大學體育系運動科學研究所 運動生理組
- 台北市立體育學院休閒運動管理系

◎ 經 歷：

- 國立臺灣師範大學運動競技系國科會計畫研究助理
- 國立臺灣師範大學主管運動課程講師
- 臺北市立大學 AFAA 重量訓練課程講師
- 東南科技大學 AFAA 重量訓練講師
- 國立臺北教育大學 AFAA 重量訓練講師
- 國立台灣大學 健身社 指導老師
- 臺北商業大學 健康講座 講師
- 臺灣藝術大學 UBA 公開一級 體能訓練師

◎ 證 照：

- AFAA 美國運動體適能協會 WT 國際重量訓練教練證照
- AFAA 美國運動體適能協會 PFT 國際個人健身教練證照
- AFAA 美國運動體適能協會 GEI 國際基礎團體指導員證照
- ACSM-CASM 美國運動醫學學會 私人教練認證
- ACE 美國運動協會私人教練證照
- Crosscore 懸吊訓練教練認證
- Movement Efficiency Training 動作效益教練證照



◎ 現 任：

- AFAA 美國運動體適能協會【WT 國際重量訓練教練】- 檢定官
- 臺北市立大學 AFAA 重量訓練課程講師
- 臺北市立大學 活躍老化運動學院課程講師

◎ 經 歷：

- 臺北影視音實驗高中課程指導老師
- 衛生福利部社區營養推廣中心講師
- 愛盲基金會運動與健康講師
- 臺北市各區樂齡有氧與肌力教練
- 國際失智月運動會開場教練
- 國民健康署社區預防及延緩失能計畫健康促進研習
- 中視新聞合作體適能教練
- 華碩電腦課程合作體適能教練
- Dell 課程合作體適能教練

◎ 證 照：

- AFAA 美國運動體適能協會 WT 國際重量訓練教練證照
- NASM-CPT 美國國家運動醫學私人教練證
- ACE-CPT 美國運動協會私人教練證
- TSCA 肌力與體能丙級教練
- YMCA-SCI 肌力與體能基礎指導員
- YMCA-HLP 健康體適能指導員
- SPINNING 國際室內自行車教練認證
- Kettlebell Concepts KBC 壺鈴教練
- BH 搖擺車飛輪教練認證
- TRX-stc、Redcore 懸吊系統教練



International
Licensee

AFAA WT 重量訓練 師資養成培訓 ~ 課程報名 ~

線上報名：<https://reurl.cc/GVND9G>



匯款資訊：

銀行：台北富邦銀行 南港分行

帳號：420120080430

戶名：舞動陽光有限公司

相關報名及課程諮詢，都歡迎來電或來信洽詢!!

- ✓ AFAA 王為新教官 0988-631233 / wademvp300@gmail.com
- ✓ AFAA 鍾睿昕教官 0982-903528 / tonygj94ek@gmail.com
- ✓ AFAA TAIWAN (02)2697-3988 / t-wi@t-wi.com.tw



AFAA TAIWAN

新北市 221 汐止區新台五路一段 93 號 27 樓之 6 TEL. (02)2697-3988 www.t-wi.com.tw