

美國運動體適能協會 AFAA

WT 國際重量訓練指導員證照

Athletics and Fitness Association of America



美國運動體適能協會的簡介與特點

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 <http://www.t-wi.com.tw/>，可以獲得更多最新的體適能情報。

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

開班訊息:

開課地點：花蓮市明心街 1 之 16 號 B1 (城中 City Fitness 運動空間)

時間： 09：00 ~ 18：00 (中間 1 小時休息)

日期：2019 年 7/27、7/28、8/10、8/11、8/24、8/25 (並非連續每周六日)

課程總時數：共 48 小時 檢定日期:9/01 地點另行通知

(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

報名費用包含：執照認證檢定費、場地費、講師車馬費及鐘點費、書籍教材費等。

即日起開始報名至 2019 / 07 / 12 報名截止！名額有限以匯款日期為準！

早鳥優惠(6/07 前費用):

會員價 29,000 元 / 報名同時入會 31,500 元 / 非 AFAA 會員 34,000 元

學生、軍、警、消防、護理 (附上證明)，報名同時入會 30,500 元！

講師介紹：

林殿陳 Max

經歷

AFAA 美國有氧體適能協會 WT 教育總監
AFAA 美國有氧體適能協會 PFT 教育總監
AFAA 美國有氧體適能協會 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
105 年 AFAA 體適能大會 講師
Under Armour (UA) 簽約教練
台東大學 體育系 阻力訓練課程講師

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 PC 美國有氧體適能協會 國際基本團體課程指導員
ACE CPT 美國運動委員會 私人教練
CrossFit Level 2 認證
EXOS 體能表現專家 認證
KettleBell Instructor (KBC)一級、二級 壺鈴教練
CrossCore RBT 懸吊訓練 認證
ViPR Vitality, Performance, Reconditioning 認證
ViPR-PT Upskill Training
TRX 懸吊訓練 認證
MET 認證
台灣壺鈴總會 Level 1 壺鈴教練
Twister bag 水袋訓練 認證
Power Plate 認證
ASNP 運動營養 認證



葉宣伯 Vic

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

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 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 PBT 美國運動體適能協會 國際個人拳擊訓練師
CROSSFIT LV1 認證指導員
CROSSFIT weightlifting 研習認證
KettleBell Instructor (KBC)一級、二級 壺鈴教練
TRX STC-FTC-RIP 認證
STROOPS vitl 3D 彈力繩指導員
BEAR FOOT LV1+LV2 赤足訓練師



黃耀慶 Gray

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

證照

NASM-CPT 美國國家運動醫學學院 私人教練

KettleBell Instructor(KBC)一級 壺鈴教練

Gray Institute 3D maps 動態分析及表現系統認證

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



<養成報名報名注意事項>

- 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。

<報名表單>

<https://docs.google.com/forms/d/1e6AiuPz35Cwn6N8CJMKjcmjalzTgsBdBCUbTUrFhXtQ/edit>

<匯款資訊>

玉山銀行 808 文心分行 帳號：0141-979-1503-60 戶名：林殿陳

<報名及諮詢請洽>

林殿陳(MAX 教官)



0937734612



maxlatwi



Max.TienChen@gmail.com

黃耀慶(Gray 教官)



0911107973



smallsun15



smallsun15@hotmail.com

