



想成為一名專業教練，全方位個人體適能指導專業是不可或缺的!!!

個人體適能的教學重點為何?

以安全、有效的訓練方式完成全方位訓練課程的編排、指導和輔助。

該具備那些知識及技巧?

專業知識包含人體基礎之運動生理學、解剖學與肌動學；接觸顧客須了解之健康篩檢、風險評估、體能評估；心肺功能訓練計畫、肌力與耐力訓練計畫、柔軟度訓練計畫、營養概論及體重管理；針對不同客群必備之傷害預防、特殊族群指導知識；行為修正與溝通技巧、職場面向與專業責任。

學習以上學科知識就足夠了?

實技也絕對重要，專業教練皆需良好的操作及示範能力，從徒手阻力、器械及槓啞鈴動作，輔助及教學指導互動技巧更是應當學習的。

以上知識會在養成課程內教授嗎?

沒錯，教官亦會結合自身經驗案例，做出額外補充及業界知識，讓教練們不僅僅學習學科知識、術科動作，也能更了解體適能產業。

這樣的養成課程內容需要相關基礎才能參加嗎?

養成課程對無相關經驗者是適合且紮實的入門學習方式，透過教官講師的授課，更能清楚理解相關知識且了解實例，提高吸收效率且減少自學可能的誤解。

若已是業界教練，在課程中能檢驗自己的專業知識，及對實際疑問求證及討論，使知識及技術更加充實且專業。

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

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 人已取得 AFAA 之國際認證，此認證可通行於世界 **73** 個國家。

歡迎到 www.t-wi.com.tw，可以獲得更多最新的體適能情報。



活躍於全世界**73**個國家

AFAA
International
Licensee

Armenia	Germany	Panama
Antigua	Greece	Paraguay
Argentina	Guatemala	Peru
Australia	Hong Kong	Philippines
Austria	Hungary	Portugal
Bahamas	Iceland	Puerto Rico
Bahrain	India	Saudi Arabia
Belgium	Indonesia	Scotland
Bermuda	Ireland	Singapore
Bolivia	Israel	South Africa
Botswana	Italy	Spain
Brazil	Jamaica	Sweden

世界最大體適能組織
The World Largest Fitness Educator.
We've been doing it right since 1983.

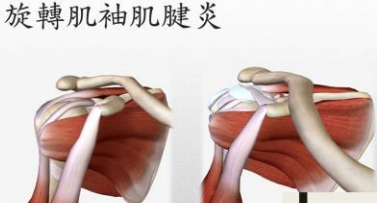
Bulgaria	Japan	Switzerland
Canada	Jordan	Taiwan
Chile	Kenya	Tanzania
China	Korea	Thailand
Colombia	Luxembourg	Turkey
Costa Rica	Malaysia	United States
Cuba	Mexico	Uruguay
Denmark	Netherlands	Venezuela
Ecuador	New Caledonia	West Indies
El Salvador	New Zealand	Yugoslavia
England	Norway	Zambia
Finland	Uman	
France	Pakistan	

- ✓ **開課地點：**VolunFit 健身義勇軍 台中市西區向上路一段 268 號 B1 樓
時間：
2020 年 12/12 (六) , 12/13 (日) , 12/19(六) , 12/20 (日) , 12/26 (六) , 12/27 (日)
09:00~13:00 - 14:00~18:00
- ✓ **課程總時數：**共 48 小時
- ✓ **檢定日暫定：**2021 年 1 月 9 日 (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：**原價 \$40,000 / 已是 AFAA 會員價 \$35,000 / 報名同時入會 \$37,500
學生、軍、警、消防、護理 (附上證明)，報名同時入會 \$35,000
- ✓ **早鳥優惠 (11/8 前報名費用)：**
報名同時入會 \$35,000
- ✓ **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。
即日起開始報名至 2020 / 12 / 6 報名截止！名額有限以匯款日期為準！

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。AFAA學術科結合理論與實技讓您擁有職場即戰力

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



旋轉肌袖肌腱炎

步驟一：分析冠狀動脈心臟病（CHD）的危險因子

標準定義
男 ≥ 45 歲；女 ≥ 55 歲
父親或其他一等親男性在55歲前或母親或其他一等親女性在65歲前，發生心肌梗塞、作過心臟動脈繞道手術、或突然死亡
目前的吸菸、戒菸未滿6個月或曝露在菸害環境中
週型 至少3個月未達“每週至少3天、每次至少30分鐘中等強度(40-60%VO ₂ R)身體活動”
BMI ≥ 30 kg/m ² 或
男性腰圍 > 102 cm(40inches)
女性腰圍 > 88 cm(35inches)

運動強度自覺量表(RPE)

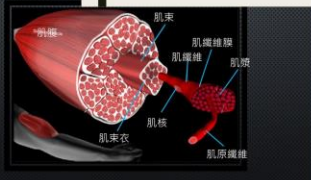
Very, very light	Very light	Light	Very easy	Easy	Medium	Hard	Very hard	Very, very hard
1	2	3	4	5	6	7	8	9

ACSM 建議客戶應選擇 RPE 自評強度運動強度在 2.5

設定目標

- 接近式 > 避免式
- 目標設定之SMART系統

1. 特殊性
2. 量化性
3. 行動導向
4. 實際 / 相關性
5. 時間性



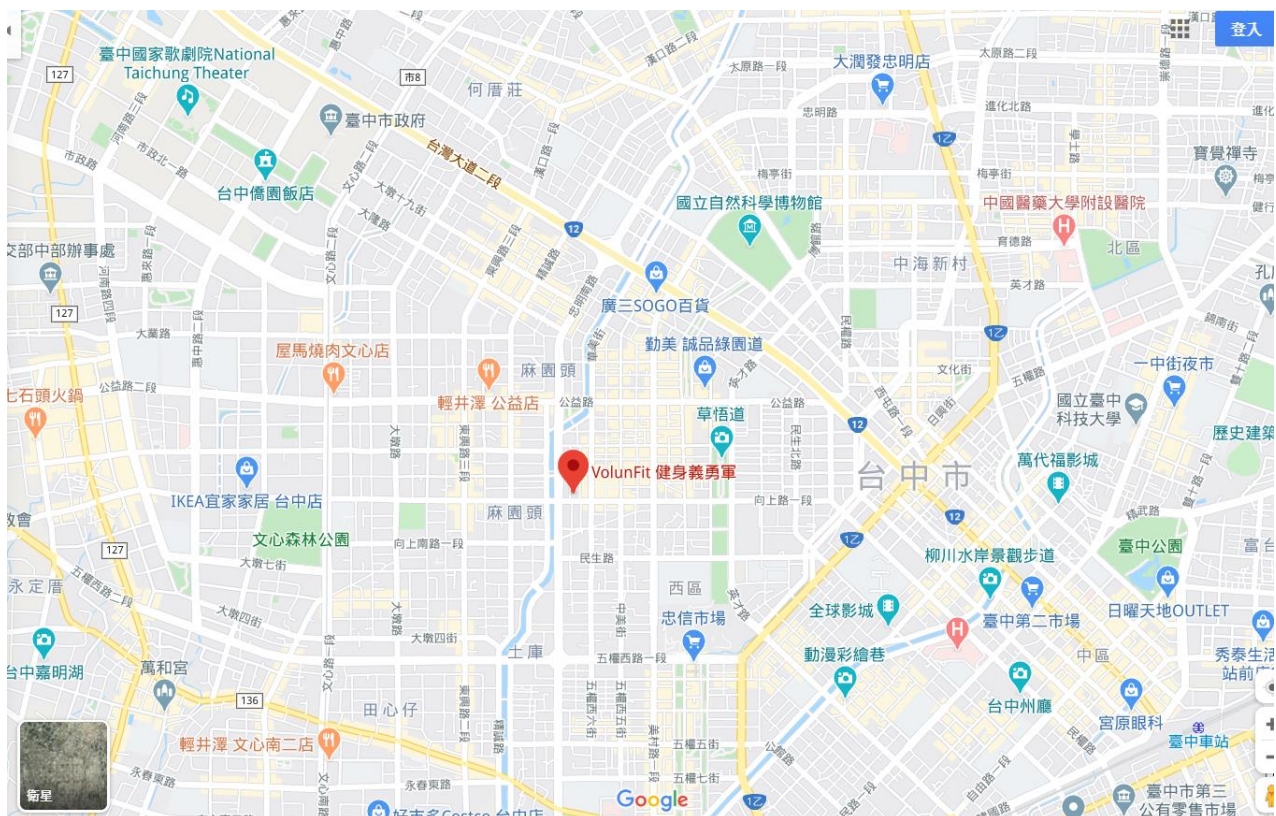
肌肉結構



GOAL

開課地點：健身義勇軍 VolunFit

<https://goo.gl/maps/BUraWC9DFL9vXCtQ6>



講師介紹：

劉季林 Andrew

facebook

經歷

106 學年度 台東大學體育系重量訓練課程 講師

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 總顧問

VolunFit 體能運動空間負責人

證照

AFAA WT 重量訓練指導員

AFAA PFT 個人體適能指導員

NSCA-CSCS 肌力與體能專家

NSCA-CPT 個人體適能教練

CrossFit Level 1 Trainer

KBC 壺鈴指導員 Level 1+2

DVRT 功能性沙袋研習

TRX-STC 懸吊阻力訓練指導員

RTS 國際阻力訓練指導員

PBT 拳擊體適能訓練指導員



<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>

請點此進入填寫報名資料

<https://reurl.cc/ldoM4Q>



<匯款資訊>

銀行：808 玉山銀行 帳號：1399-9791-17335 戶名：劉季林

<報名及諮詢請洽>

劉季林 Andrew



0988-796948



0988796948



forestru4xup6@gmail.com

AFAA TAIWAN 新北市汐止區新台五路一段 93 號 27F-6 (遠雄 U-Town D 棟)

TEL：(02) 2697-3989