



AFAA™

International  
Licensee

# 『AFAA WT 國際重量訓練教練培訓班』

109.04.12 ~ 05.17 台元運動健身中心(新竹)

陳彥羽 Rain 教育總監

鄭智銘 Mark 教官

## 【WT 重量訓練介紹】

重量訓練為歷史悠久的傳統訓練之一，不論體適能的潮流與趨勢如何變遷，仍能在舞臺上屹立不搖。

「重量訓練」是指使用啞鈴、槓鈴或是機械式機器等重量訓練器材，來用以增進肌肉力量的訓練；就廣泛的定義而言，徒手的訓練也包含其中。重量訓練相當具有彈性，可以隨時隨地執行、可以變換訓練方法，也由於如此，其優點為能夠依自己的需求，對所欲鍛鍊的部位調整負荷，能夠更有效的鍛鍊身體肌群。重量訓練指導員必須具備正確的知識與專業技術，如此才能設計出安全有效的課程計畫。

## 【課程內容】

運動生理學、傷害處置、基礎營養學、解剖學與活體力學，AFAA 5Q，肌能訓練介紹，訓練效果，課程計畫，安全性與指導技巧，訓練器材及用具，部位訓練，Machine & Free-weight 訓練動作，模擬實技檢定，理論複習。

解剖學與活體力學概要：骨骼、肌肉、關節、神經、解剖學用語。

肌能訓練：入門介紹、抗阻訓練效果、訓練課程計畫、安全性與指導技巧、訓練器材與用具、各部位訓練。

課程內容以數位簡報與各種輔助器材協助學員學習，不再只是憑空想像（上課內容以實際開課狀況為主，依上課進度隨時做調整。）

## 【AFAA 簡介】

- 根據天下文化預測運動產業是 21 世紀最賺錢的三大產業之一
- 指導員不再只是健身房私人教練一對一指導而已，而是必須具備全方位 Total Fitness 專業知識

## 【美國運動體適能協會 ( AFAA ) 的簡介】

「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。前任會長 Linda D. Pfeffer 女士根據自己的有氧體適能體驗、科學驗證以及安全有效之體適能運動普及的必要創立了 AFAA。30 多年來 AFAA 在美國境內的俱樂部與有氧教室舉辦超過 2,500 場具教育意義的研討會，並發展成為「世界最大體適能教育機構」。截至目前為止，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。

## 【美國運動體適能協會 ( AFAA ) 的特點】

- 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」NBF National Board of Fitness Examiners 結為聯盟。

## 【上課資訊簡介】

上課日期：109/04/12 ~ 109/05/17 每周日上課 09:30~18:30 (一次8小時、共6週48小時) ★預計檢定考試日期為109/05月

上課地點：新竹-台元運動健身中心 一期會館 (新竹縣竹北市台元街26號會館3樓) 電話:03-5526088

日期	小時	課程內容
109/04/12	8	AFAA 簡介 / 解剖學-骨骼/肌肉 運動平面&關節動作/基本姿勢教學
109/04/19	8	AFAA 5 Q / 肌肉生理學/關節動作與肌肉/胸部肌群訓練/肩部與手臂肌群訓練
109/04/26	8	運動科學-生物力學 / 運動生理學-能量系統 背部肌群訓練與核心軀幹肌群訓練/ 下半身肌群訓練
109/05/03	8	肌能訓練(I)& (II)/ 教學示範演練1/ 健身房器材與訓練指導原則/徒手訓練1
109/05/10	8	傷害預防、營養學/徒手訓練2 學科總複習(I)/ 檢定模擬練習(I)
109/05/17	8	體重管理/教學示範演練2 學科總複習(II)/ 檢定模擬練習(II)

# 【講師資料】

手機：0963-251-419

公司電話：03-5601068

Mail：[rainyu419@gmail.com](mailto:rainyu419@gmail.com)

Line ID:



陳彥羽 教育總監



陳彥羽 Rain

## 經歷

- 國立體育大學運動與健康科學研究所
- 美國運動體適能協會AFAA WT重量訓練教育總監
- 美國運動體適能協會AFAA PFT個人體適能訓練教育總監
- 台元運動健身中心教練總監
- adidas贊助體能教練及授課講師
- 前世界健身俱樂部主任
- 前中興健身俱樂部私人教練
- GYM PLUS課程研發教練
- 力晶、台積電、旺宏、力旺等上市公司健康講座講師
- 明新科大、竹教大、致理科大、中華大學、逢甲大學、清華大學、環球科大約聘講師
- 民國100年新竹市環生局健康推廣大使

## 證照

- 美國肌力與體能協會NSCA CSCS 肌力與體能訓練專家
- 美國肌力與體能協會NSCA CPT 國際私人教練證照
- 美國運動體適能協會AFAA WT重量訓練證照
- 美國運動體適能協會AFAA PFT個人體適能訓練證照
- 美國運動體適能協會AFAA MAT墊上核心訓練證照
- 美國運動體適能協會AFAA GEI團體運動指導教學證照
- 美國運動體適能協會AFAA PILATES專修課程
- 美國運動體適能協會AFAA 跑步訓練專修課程
- 美國運動體適能協會AFAA 抗力球訓練專修課程
- adidas Performance Training 訓練證照
- KBC LV.1壺鈴教練證照
- ISSA LV.1第一級運動科學教練證
- RBT CC180懸吊訓練證照
- MR.CT泡棉滾筒教學證照



鄭智銘Mark

## 經歷

- 台元運動健身中心-資深教練
- AFAA美國運動體適能協會-國際重量訓練教練證照培訓講師
- AFAA美國運動體適能協會-國際個人健身教練證照培訓講師
- 教育部體育屬-新竹縣108年運動i台灣合作教練
- 竹光國民運動中心-公益講座課程講師
- 台積電特聘運動教練
- 竹北國民運動中心有氧課程師資
- 趣運動空間-教練培訓講師

## 證照

- AFAA美國運動體適能協會-國際重量訓練教練認證
- AFAA美國運動體適能協會-國際個人健身教練認證
- AFAA美國運動體適能協會-國際拳擊健身教練認證
- AFAA美國運動體適能協會-國際墊上核心教練認證
- AFAA美國運動體適能協會-國際健身有氧舞蹈教練認證
- KBC國際壺鈴協會-LV1、LV2教練認證
- TRX懸吊訓練教練認證
- O2跑步私人教練研習認證
- LESSMILLS BODY COMBAT戰鬥有氧師資認證
- RADICAL FITNESS U BOUND 彈跳床師資認證
- SPINNING一星飛輪教練認證

# 紙本報名表

姓名		身份證號碼	
英文名字(同護照拼音)		出生年月日	
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	服務單位	
專長、興趣		行動電話	
Line 帳號		FaceBook	
E-MAIL		★您的帳號末五碼	
通訊地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

## 匯款資料

★ 匯款帳戶：陳彥羽                      匯款銀行：彰化銀行 009                      匯款帳號：5987-51-004211-00

★ [匯款後將報名表及您的帳號末五碼用 Line 回傳資料給我](#)，收到資料後會立即與您做確認保障雙方權益

★ 早鳥優惠價 (109/3/20 前完成報名手續)

AFAA 會員價 \$ 27,500       非 AFAA 會員價 \$ 32,500       報名並同時入 AFAA 會員價 \$ 30,000 元

★ 一般收費價

AFAA 會員價 \$ 31,500       非 AFAA 會員價 \$ 36,500       報名並同時入 AFAA 會員價 \$ 34,000 元

★ 上課費用一律採匯款方式.....報名費用包含：證照檢定費、書籍教材費、入會費用等 (以上費用會附上發票以茲證明)

即日起接受報名，Line 回傳報名表並完成費用匯款即完成報名手續，如已報名者，**恕不接受任何退費或延期手續**