



# 美國有氧體適能協會 AFAA

Aerobics and Fitness Association of America

## 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。課程以全中文授課，讓您省去等待翻譯的時間，紮紮實實的學習，在課程中除了能夠學習如何順利取得認證外，授課講師擁有超過二十年豐富的個人指導與教練培訓經驗，可以讓你/妳更了解如何將理論知識變得實用。

## 檢定內容:

- ☐ 學科: 100題選擇題，包含養成培訓之AFAA重量訓練理論知識及實際應用題。
- ☐ 術科: 包含徒手阻力訓練示範考核及指定自由重量示範說明教學考核。
- ☒ 兩項通過使得申請AFAA重量訓練國際認證

## 開班訊息:

時間: 2017/11/04、11/11、11/18、11/25、12/09、12/16 (共48小時)

週六 - 09:00 ~ 13:00; 14:00 ~ 18:00 (8小時)

預定研習檢定日期: 2017/12/23 (週六)

地點: 主要場地: 愛表現體能中心 朱崙店 (台北市中山區朱崙街60號B1) 近捷運南京復興站

配合場地: 桑富士運動俱樂部 (台北市大同區平陽街29號) 近捷運中山站

| (所有優惠無法併用)                                                           | AFAA有效會員(效期一年) | 報名同時加入一年會員 | 非會員/非有效會員 |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|------------|-----------|
| 一般                                                                   | 29,500元        | 32,000元    | 34,500元   |
| 2017/09/08(五)前特早鳥價格及持有相關證照優惠(需提供證明) E mail至 wtcollege8@gmail.com     | 27,500元        | 30,000元    | 32,500元   |
| 2017/10/06(五)前早鳥價格及三人團報、軍、警、學生優惠(需提供證明) E mail至 wtcollege8@gmail.com | 28,500元        | 31,000元    | 33,500元   |

\* 費用包含AFAA重量訓練指導方針研讀手冊、48小時養成培訓及1日重量訓練研習檢定、場地費、講師費。

## 【講師簡介】美國有氧體適能協會教育總監 (24年教練經驗17年教育經驗)



Andy Chen 陳安聖

- i Performance愛表現體能中心負責人
- 美國肌力與體能協會 - 肌力與體能訓練 大中華區講師
- 國立體育大學 - 運動保健科學研究所碩士
- 國立體育大學 - 運動保健學系兼任講師 (運動體能訓練法、體重控制體態雕塑)
- 國立新竹教育大學 - 體育學系兼任講師 (運動處方、重量訓練)
- 美國有氧體適能協會 - 首席教育總監 (2014~2016)
- (前) 蓬勃網球學院-肌力與體能訓練總教練
- CrossCore RBT - 台灣區 講師
- 行政院體委會 - 國民體能指導員認證課程講師 / 考官
- 教育部 - 體適能指導員認證課程講師 / 考官
- 教育部 - 培育優秀青少年運動人才計畫: 教練與選手知能提升講習會講師
- adidas體適能推廣大使
- (前) 加州健身中心 - 台灣區體適能發展教育經理
- 健美錦標賽冠軍 - 1999台灣省主席盃 / 2000台北市中正盃





# 美國有氧體適能協會 AFAA

Aerobics and Fitness Association of America

## 【美國有氧體適能協會（AFAA）的簡介及特點】

AFAA「Aerobics and Fitness Association of America 美國有氧體適能協會」

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」（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。

□ 1998年成立 AFAA TAIPEI 事務局

□ 2006年AFAA TAIPEI 更名為 AFAA TAIWAN

## 【AFAA TAIWAN服務內容】

自1998年至今，

AFAA TAIWAN 已成立近18年的時間，在這期間我們為提昇教練在社會上的地位，提供下列專業的服務：

認證檢定、養成培訓、研習課程、會員制度、提供相關情報、舉辦嘉年華會……。

想更進一步瞭解AFAA嗎？

歡迎到 [www.afa.com.tw](http://www.afa.com.tw)參觀，您可以獲得更多最新的體適能情報。

以往在國內資深的體適能教練，為能提昇自我的知識及技能，大都前往國外去取得合格之證照，所費不貲。如今，為使國內所有的體適能指導者認知合格證書的重要性及個人專業知識和技能的提昇，並對所有參與體適能運動的一般國民能提供最安全及有效的指導基準。因此我們希望藉此檢定考試的建立，能更加肯定從事體適能指導者之專業知識。

## 認證

已通過AFAA檢定之參加者，應依規定辦理認證申請。

請詳細填寫「認證申請書」，即成績單並附上有效之CPR認證及登錄費，即登錄為AFAA教練，並發給國際認定證書。

### ◎ 認證登錄辦法

- 請詳細填寫「認證申請書」，即成績單。
- 請附上CPR證書影印本（未附上CPR證書影印本者，恕無法辦理認證登錄）
- 請於收到成績單後三個月內完成登錄手續，期間內未辦理登錄者其合格成績失效。

【養成課程報名注意事項】

- 同時申請加入AFAA會員，即可以會員優惠價報名。
- 另還可以會員價參加AFAA舉辦的各項活動。
- 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、書籍教材費等。
- 不含CPR急救證書研習費用、通過檢定後申請證照費用。
- 報名完成後恕不接受延期及退費。
- 報名及諮詢請洽（0937-640-628 Andy Chen陳壹豪）LINE ID: ac0628
- 匯款帳號：

元大銀行（806）忠孝分行

帳號：20932-0000-33467

戶名：艾爾法國際事業有限公司

匯款完成請電話確認（0928-255-016 李小姐）

並將報名表寄至 wtcollege8@gmail.com

線上填寫報名表連結：<https://goo.gl/forms/XvS5CK9GcyHrp2Ya2>

## AFAA WT報名表

姓名：\_\_\_\_\_ 身份證字號：\_\_\_\_\_

英文（姓）：\_\_\_\_\_（名）：\_\_\_\_\_（請填寫護照英文姓名）

出生日期：西元\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 性別：☐男 ☐女

連絡地址：□□□□□\_\_\_\_\_

連絡電話：（\_\_\_\_\_）\_\_\_\_\_ 行動電話：\_\_\_\_\_

電子郵件：\_\_\_\_\_ AFAA會員：☐是\_\_\_\_\_ ☐否

服務單位：\_\_\_\_\_ 職務：\_\_\_\_\_

畢業學校：\_\_\_\_\_ 系所/科：\_\_\_\_\_

運動專長：\_\_\_\_\_ 帳號末五碼：\_\_\_\_\_

匯款人姓名：\_\_\_\_\_