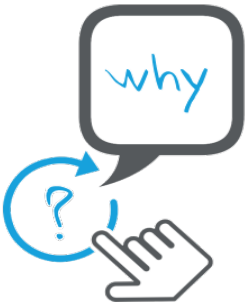
美國有氧體適能協會 AFAA
Aerobics and Fitness Association of America

為何選擇AFAA?



1983年成立超過30年

1998年引進台灣近20年

全台普及率最高的專業認證

安全有效的教練培育課程







課程內容:

運動科學: 運動生理學、解剖學、肌動學

顧客評估: 健康篩選與風險評估、體能檢測、體態評估、行為修正與溝通技巧

訓練計劃: 心肺功能訓練計畫、肌力與耐力訓練計劃、柔軟度訓練計劃

訓練技巧: 徒手訓練、簡易器材及重量訓練器材使用技巧、應用阻力訓練安全與指導技巧









Andy Chen 陳壹豪
美國有氧體適能協會教育總監(AFAA)

國立體育大學運動保健科學研究所(ATH)體育碩士
愛表現體能中心負責人(i Performance)
二〇一四瀧港体能峰会授課講師(NSCA)
國立體育大學運動保健學系 兼任講師
中華職棒選手體能訓練師(CPBL)
中國職業籃球選手體能訓練師(CBA)
建國中學游泳隊體能訓練師
美國肌力與體能協會肌力體能師 (NSCA-CSCS)
美國肌力與體能協會個人教練 (NSCA-PT)
CrossFit L1-Trainer (CrossFit)
東田納西州州立大學肌力與體能訓練計劃(ETSU)
中華民國水上救生協會救生教練(97期)
(前)蓬勃網球學院肌力與體能訓練總教練訓練

美國肌力與體能協會(NSCA)大中華區肌力與體能訓練(CSCS)講師
教育部體育署國民體能指導員強化研習講師暨檢定官
美國有氧體適能協會重量訓練教練考官(AFAA-WT)
美國有氧體適能協會個人體適能顧問考官(AFAA-PFT)
滑輪懸吊訓練台灣區首席講師(CrossCore RBT)
愛迪達斯台灣區簽約教練(adidas)
美國運動醫學會健康體適能師 (ACSM-HFS)
(前)加州健身中心台灣區體適能發展與教育經理
(前)行政院體育委員會國民體能指導員研習講師暨檢定官
(前)Redcord Active Core懸吊課程講師
(前)美國有氧體適能協會墊上核心教練考官(AFAA-MAT)
(前)新竹教育大學體育系兼任講師



李佳純 Christine Lee（人行12年）

現職

AFAA美國有氧體適能協會體適能嘉年華會講師
AFAA美國有氧體適能協會墊上核心訓練總顧問
AFAA美國有氧體適能協會個人體適能指導顧問
AFAA美國有氧體適能協會 Pilates專修課程講師
i Performance愛表現體能中心教練
舞動陽光運動中心靜態課程老師
林口長庚婦產部孕婦瑜珈講師
東吳大學推廣部瑜伽提斯老師
美人魚舞空間瑜伽老師
凱渥名模私人教練



經歷

adidas 體適能簽約大使
新北市板橋體育處瑜珈提斯專班老師
健身工廠瑜珈老師
World世界健身中心私人教練
True Yoga皮拉提斯&瑜珈老師
True Yoga皮拉提斯器材私人指導教練
全穎科技福委會瑜珈老師
金扶輪健身運動中心瑜珈老師
寶佳機構之寶佳學苑瑜珈老師
順益汽車員工社團瑜珈老師
迷火佛朗明哥舞團皮拉提斯老師
旗標出版社-皮拉提斯圖解聖經審稿
agov形象海報拍攝

證照與證書

美國有氧體適能協會 墊上核心訓練教練證照
美國有氧體適能協會 基本團體運動教練證照
美國有氧體適能協會 個人體適能顧問證照
美國有氧體適能協會 重量訓練教練證照
美國有氧體適能協會 滾筒按摩與核心訓練證書
美國有氧體適能協會 泰式瑜珈工作坊證書
美國有氧體適能協會 Pilates專修證書
美國有氧體適能協會 孕婦與產後證書
adidas fitness academy Yoga證書
adidas fitness academy Personal training證書
adidas fitness academy Dance證書
adidas fitness academy Martial Arts證書
CrossCore180 懸吊系統認證
JJYOGA 瑜珈輪培訓認證
中華民國紅十字會CPR+AED證書

檢定內容:

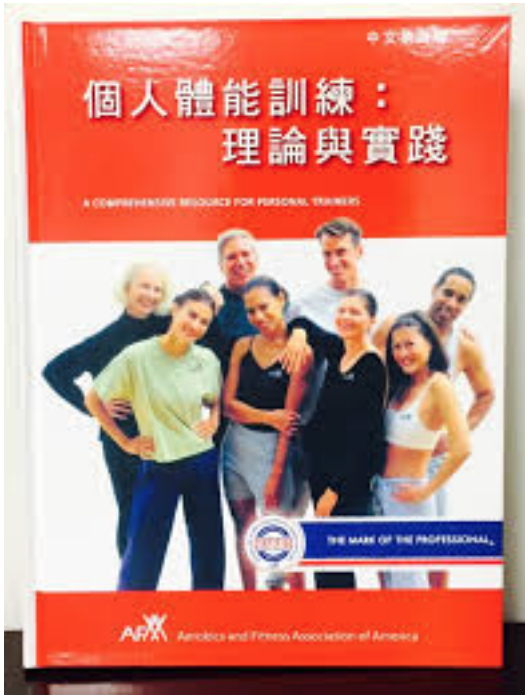
☐學科: 120題選擇題，包含養成培訓之AFAA私人教練理論知識及實際應用題。
☐術科: 包含特殊族群阻力訓練指導考核及相關伸展、拮抗肌訓練教學考核。
☑ 兩項通過使得申請AFAA私人教練國際認證

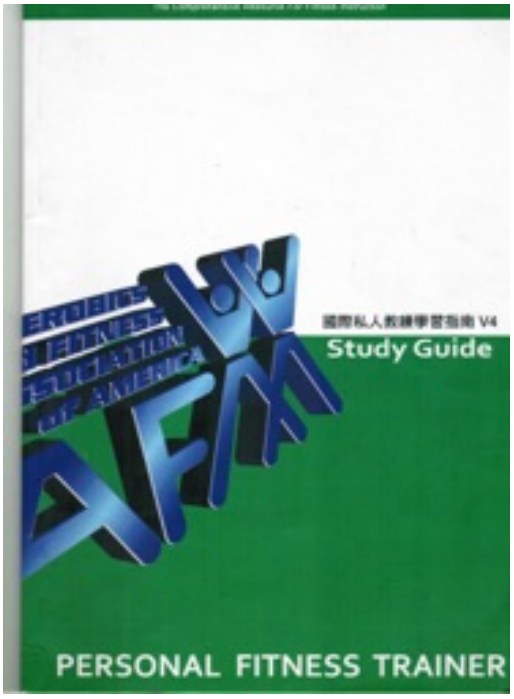
開班訊息:

時間: 2018/03/18、03/25、04/01、04/15、04/22、05/06（共48小時）
週日 – 09:00 ~ 13:00; 14:00 ~ 18:00 (8小時)

預定研習檢定日期: 2018/05/20 (週日)

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





	有效會員	非會員	報名同時入會
一般 48小時課程包含 1日檢定收費	34,000	39,000	36,500
2018.02.09(前) 第一階段 早鳥優惠	30,000	35,000	32,500
2018.03.02(前) 第二階段 早鳥優惠	32,000	37,000	34,500

想更進一步瞭解*AFAA*嗎？

歡迎到www.t-wi.com.tw參觀，您可以獲得更多最新的體適能情報。



【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 ）

便利報名三選一:
下載列印手寫報名表掃描或拍照**E-mail**至pftcollege@gmail.com
下載列印手寫報名表拍照以**LINE**傳送
線上填寫報名表: https://goo.gl/forms/mPSnDc75a2FxZuE42

LINE QR code

線上報名QR code

.....

AFAA PFT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：_____