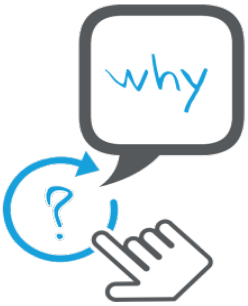
美國有氧體適能協會 AFAA
Aerobics and Fitness Association of America

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



學科

解剖學與肌動學
基礎營養學
基礎能量學

術科

徒手阻力訓練與指導
機械式阻力訓練與指導
自由重量阻力訓練與指導









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)
二〇一四灑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

日期	小時	課　程　內　容
2018/03/17	8	AFAA 簡介、學員介紹 學科: 解剖學一(骨骼任務及特徵、骨骼關節名稱、表層肌肉名稱)、肌動學(表層肌肉) 術科: 下肢肌群訓練操作與指導技巧一 – Free weight、Body weight
2018/03/24	8	學科: 解剖學二(深層肌肉名稱)、肌動學(深層肌肉)、槓桿原理、 神經 、肌肉任務、 肌肉收縮樣式 術科: 下肢肌群訓練操作與指導技巧二 – Free weight、 Body weight
2018/04/14	8	學科: 關節、解剖學(身體軸面、方位)、 關節動作用語 、肌肉分類 、肌纖維型態 術科: 上肢肌群訓練操作與指導技巧一 – Free weight、Body weight
2018/04/21	8	學科: 能量代謝、營養、肌能訓練介紹、抗阻訓練效果、 訓練課程計劃(需求分析、負荷設定) 術科: 上肢肌群訓練操作與指導技巧二 – Free weight、Body weight
2018/04/28	8	學科: 訓練課程計劃(訓練系統)、 訓練課程計劃(短期、長期性課程計劃) 術科: 軀幹肌群訓練操作與指導技巧 – Free weight、Body weight
2018/05/05	8	學科: 安全性和指導技巧、AFAA 5Q 、 訓練器材及用具 術科: Smith Machine、機械器材操作與指導技巧 學術科模擬考、學術科總複習

課程費用:

	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	30,000	35,000	32,500
2018.02.09(前) 第一階段 早鳥優惠	26,000	31,000	28,500
2018.03.02(前) 第二階段 早鳥優惠	28,000	33,000	30,500

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-示範教學考核。
☑ 兩項通過使得申請AFAA重量訓練國際認證

開班訊息:

時間: 2018/03/17、03/24、04/14、04/21、04/28、05/05（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: 2018/05/19 (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

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wtcollege8@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/uF6wgCYJbcfXgWqi1

LINE QR code

線上報名QR code

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：_____