



Athletics and Fitness Association of America 美國運動體適能協會 Personal Fitness Training 個人體適能顧問教練養成培訓班



群甫教官的教練培訓班

學、術科雙軌並進的教學

【Why】為什麼當教練需要考取國際認證AFAA PFT個人體適能顧問證照？

無論您是剛剛想要加入運動指導行列，或是您是教學已久的團班教師、瑜珈教師、舞蹈教師、表演藝人，甚或是您是醫師、物理治療師、進階護理師、護理師、營養師、整脊師、職能治療師、按摩師傅，只要您未來預計加入運動指導行列，並且提供專業的指導，帶民眾安全、有效地運動，群甫教官都建議您加入AFAA PFT的私人教練培訓，融會貫通地學會怎麼根據客戶的個人狀態提供客製化的安全、有效運動指導。

【Why】為什麼選擇AFAA美國運動體適能協會的五大原因？

1. **業界最大**：「Athletics and Fitness Association of America美國有氧體適能協會」成立於1983年，美國洛杉磯。35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」。
2. **最多教練認證**：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**。
3. **在台20年**：AFAA TAIWAN在台灣已建立完備的招生、培訓、檢定管道，六大領域累積培訓超過**7,000名**取得專業國際證照認證合格教練。
4. **專業的教官擔任講師**：AFAA教官經過檢定考試與年度徵選，為業界的**實戰教練**。
5. **學、術科雙軌並進的教學**：AFAA重視學科理論與術科動作教學，讓參與的學員上課培養出**會教又會練的即戰力**教練！

【Who】 具備什麼條件可以報名參加？

- 對此課程有興趣者
- 希望成為專業的私人教練者
- 希望可以考取國際認證的教練、教師
- 希望可以培養第二專長的教練、教師
- 希望可以將私人教練所學應用在一對一或一對多小型團班的教練、教師
- 希望學會如何設計客製化課程者
- 希望可以推廣與指導安全、有效運動者
- 不限相關科系，不限學經歷，皆可報名參加

歡迎您的加入！

【What】 AFA PFT師資培訓的課程內容包括那些範疇？

AFAA Personal Fitness Training個人體適能顧問(私人教練)教練培訓內容包括：

學科	術科
了解健康、體能評估	體能評估
解剖學與肌動學、運動生理學	溝通
溝通與行為改變模式	健康篩檢與風險評估
健康篩檢與風險評估、特殊族群	個案分析：設計與指導客製化訓練
心肺功能訓練指導方針與課程設計	心肺功能訓練
肌力與肌耐力訓練指導方針與課程設計	肌力與肌耐力訓練
應用阻力訓練	應用阻力訓練
伸展運動指導方針與課程設計	伸展運動
運動傷害防護、特殊族群指導	特殊族群指導
營養與體重管理	
企業面向、法律問題與專業責任	

如有任何不瞭解的地方，想要了解課程細節，進行諮詢
歡迎來電0931-292-121 群甫教官
或line: tomzhi 群甫教官

【Who】 本次指導教官的教育背景和經歷？

支群甫 Tom Zhi 教官



經歷：

1. Joysport 樂適能運動：創辦人、總經理、教育總監、私人教練、團班教師
2. AFAA Personal Fitness Training 美國運動體適能協會：個人體適能訓練顧問教官
3. AFAA Mat Science 美國運動體適能協會：墊上核心教官
4. 各大企業公司：外派企業包班教練、教育總監
5. True Yoga：皮拉提斯教師
6. Prana Yoga 瑜伽會館：瑜珈提斯教師
7. 極限 運動中心：團班教練
8. 電視節目：人間衛視—生活智多星—動出新活力
9. 聯合晚報運動健身專欄
10. 加州健身中心：健身教練

進修、證照、研習：

- ◇ National Taiwan Sport University 國立體育大學—健康與運動科學學院：碩士班
- ◇ AFAA Personal Fitness Training 美國有氧體適能協會：個人體適能訓練顧問教官
- ◇ AFAA Weight Training 美國有氧體適能協會：重量訓練認證
- ◇ AFAA Group Exercise Instructor 美國有氧體適能協會：團體運動指導員認證
- ◇ AFAA Mat Science 美國有氧體適能協會：墊上核心教官
- ◇ AFAA Pilates Instruction and Sunrise Yoga Master Trainer: 皮拉提斯與日出瑜珈種子教官
- ◇ AFAA Pilates Instruction 美國有氧體適能協會：皮拉提斯專修
- ◇ AFAA Basic Life Support 美國有氧體適能協會：基本救命術
- ◇ TWI Jr. Slide Board 功能性訓練之滑板訓練課程研習證書
- ◇ ACE CPT 美國運動委員會：私人教練認證



【How】 本次師資養成怎麼上課？

【AFAA PFT私人教練】 教練培訓暨考照班
 本期教練培訓班安排在每週日下午
 一起加入全球350,000名AFAA認證的行列！

〔授權協會〕：AFAA美國運動體適能協會
 〔課程名稱〕：PFT：Personal Fitness Training私人教練培訓暨考照班

〔日期〕：2019/9/29 ~ 2020/1/5 (每週日14:00~18:00上課, 一共48小時)
 〔時間〕：每週日下午14:00~18:00 (10/20, 10/27, 12/8 教官集訓, 課程休息順延)

〔地點〕：Joysport 樂適能運動：

主要場地：台北市民生東路五段137巷4弄37號1樓 (最近捷運站：南京三民捷運站)

搭配場地：台北市松山區三民路110巷10號2樓

〔費用〕：

◎ AFAA會員：NT\$34,000;

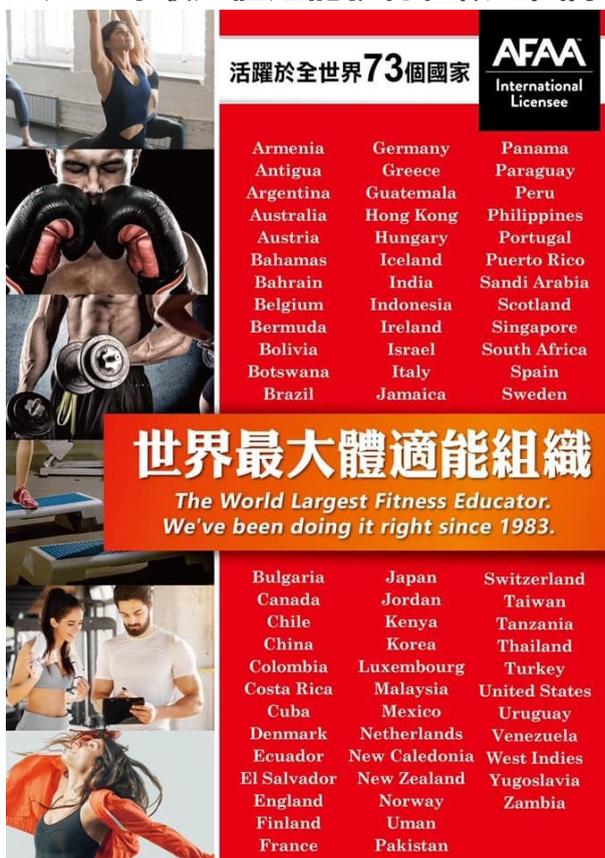
◎ 報名同時加入會員：NT\$36,500

(包括一年AFAA會費、一年份專業線上月刊、各項AFAA會員可享優惠)

◎ 非會員NT\$39,000

上述費用包括48小時場地費、講師鐘點費、個人體能訓練理論與實踐課本及培訓後1日私人教練研習與當天檢定費。

歡迎加入全球最大體適能教育組織的國際認證行列



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	

★ **課程預定進度表：**

上課週數	小時	課 程 內 容
1	4	第一章了解健康 第三章解剖學和第八章應用阻力訓練
2	4	第二章運動生理學 第三章解剖學和第八章應用阻力訓練
3	4	第四章健康篩檢與風險評估 第三章解剖學和第八章應用阻力訓練
4	4	第五章 體能評估 第三章解剖學和第八章應用阻力訓練
5	4	第六章 心肺功能訓練計畫 第三章解剖學和第八章應用阻力訓練
6	4	第七章 肌力與肌耐力訓練課程 第三章解剖學和第八章應用阻力訓練
7	4	第九章 柔軟度訓練計畫 第三章解剖學和第八章應用阻力訓練
8	4	第十章 運動傷害預防 第三章解剖學和第八章應用阻力訓練
9	4	第十一章 特殊族群 第三章解剖學和第八章應用阻力訓練
10	4	第十二章 營養與體重管理、 第三章解剖學和第八章應用阻力訓練
11	4	第十三章 行為修正與溝通技巧 第三章解剖學和第八章應用阻力訓練
12	4	總複習
以上所有課程學科、術科以雙軌並進的方式授課和練習		
第十三週 或兩個月內	8	整天研習與國際認證檢定考試：09:00~18:00

要學的東西很多，大家一起加油！

【How】 怎麼報名？

報名步驟：

STEP 1 **詢問** line: http://line.me/ti/p/_k7J0-BHhV

或來電0931-292-121詢問是否還有名額。

STEP 2 **進行諮詢**：確認將報名項目為PFT此證照。

STEP 3 **報名**：請填妥線上報名表：<https://goo.gl/forms/Sye3XLPPpehNSiw22>

STEP 4 **繳費**：將本次教練培訓課程費用匯款或ATM轉帳
至繳費指定帳戶。請保留收據。

留意：ATM轉帳一次限額三萬。

STEP 5 **確認**：line: http://line.me/ti/p/_k7J0-BHhV

或來電0931-292-121確認教官已收到款項。

(如需統編者請事前告知)

STEP 5 **到班上課**。

- 報名電話：0931-292-121 支群甫教官
 - 報名line ID: tomzhi
 - 或line ID連結: http://line.me/ti/p/_k7J0-BHhV
 - AFAA PFT教練培訓課程費用：
 - 會員：新台幣**34,000元整**
 - **報名養成班同時加入會員者：新台幣36,500元整**
 - (以上費用包括講師費、場地費、書籍費及國際認證檢定費)。
 - 非會員：新台幣**39,000元整**
 - 報名完成後恕不受理延期或退費手續，敬請見諒。
 - **團報優惠**：三人同時報名繳費，每人各優惠2,000元。
兩人同時報名繳費每人各優惠1,000元。
 - **早鳥優惠**：
 - 開班兩個月前完成報名繳費，可享優惠折扣2,000元。
 - 開班一個月前完成報名繳費，可享優惠折扣1,000元。
- 請留意：以上各優惠無法合併使用辦理，請擇一使用。**

繳費指定帳戶：

戶名：支群甫

中國信託 敦北分行 帳號：822(銀行代號)0155—4018—6071

完成填寫線上報名表與匯款(或ATM轉帳)後，請來電0931292121或line:tomzhi告知，群甫教官會進行確認，確認後，您會收到回傳「確認收到匯款」的訊息。即代表完成報名手續。

歡迎您的加入
一起加入全球350,000名AFAA認證的行列！



AFAA 歡迎您的加入