

A woman with blonde braids is performing a squat with a barbell in a gym. She is wearing a black tank top and blue leggings. In the background, another person is also squatting with a barbell. The gym has a wooden floor and brick walls.

AFAA<sup>TM</sup>

International  
Licensee

# 『AFAA WT 重量訓練師資培訓班』

108.10.05 ~ 11.16 雲林班

陳彥羽 Rain 教育總監

## 【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」NBFE National Board of Fitness Examiners 結為聯盟。

## 【上課資訊簡介】

108 / 10 / 05 ~ 108 / 11 / 16 每周上課 09 : 00 ~ 18 : 00 ( 一次 8 小時、共 6 週 48 小時 ) ★ 預計檢定考試日期為 108/11 或 12 月

| 日期        | 小時 | 課程內容                                               |
|-----------|----|----------------------------------------------------|
| 108/10/05 | 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               |
| 108/10/12 | 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          |
| 108/10/19 | 8  | 運動科學-生物力學 / 運動生理學-能量系統<br>背部肌群訓練與核心軀幹肌群訓練/ 下半身肌群訓練 |
| 108/11/02 | 8  | 肌能訓練(I)& (II)/ 教學示範演練1/<br>健身房器材與訓練指導原則/徒手訓練1      |
| 10811/09  | 8  | 傷害預防、營養學/徒手訓練2<br>學科總複習(I)/ 檢定模擬練習(I)              |
| 108/11/16 | 8  | 體重管理/教學示範演練2<br>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 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

# 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：彰化銀行竹北分行 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 (108/9/8 前完成報名手續)

☐ AFAA 會員價 \$ 27,000      ☐ 非 AFAA 會員價 \$ 32,000      ☐ 報名並同時入 AFAA 會員價 \$ 29,500 元

★ 早鳥價優惠結束 (108/9/8 後完成報名)

☐ AFAA 會員價 \$ 30,000      ☐ 非 AFAA 會員價 \$ 35,000      ☐ 報名並同時入 AFAA 會員價 \$ 32,500 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”