

AFAA 簡介與特點

美國運動體適能協會自 1983 年於洛杉磯成立，前任會長(2016 退休) 琳達•菲法根據自己的有氧體適能體驗、科學驗證以及推廣有效有氧體適能之必要，創立了 AFAA。35 年來 AFAA 已發展成為「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「美國體適能檢定委員會」統籌管理。
- AFAA 的理論與實技檢定內容為「美國生命研究會」認可。
- AFAA 與「美國健身考試委員會」結為聯盟。
- 1998 年成立 AFAA TAIPEI 事務局
- 2006 年 AFAA TAIPEI 更名為 AFAA TAIWAN

關於 AFAA 國際專業證照

為使國內所有的體適能參與者了解合格證書的重要性，以及提升體適能從業人員專業知識和技能，並達成能提供所有參與體適能運動的一般國民最安全及有效的指導基準。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。擁有具認可性的國際證照，勢必能提升就業時的能見度！

專業的運動指導員就如同醫師的地位一樣不可取代；沒有專業證照就指導他人做運動，就如同醫師非法職業一般危險。AFAA 在台灣為經營國際證照的機構，對證照相關的經營已具規模，例如相關資訊的提供、實務技巧、體適能情報、及人脈網絡的經營等，具有長久經驗及國際肯定才有能力不斷帶領教練們往前邁向國際的專業體適能領域。

什麼是墊上核心訓練 MAT SCIENCE(AFAA MAT Certification)

「墊上核心訓練」MAT SCIENCE 結合瑜珈、運動調節、復健、舞蹈等精髓，是一套可以提供體適能指導者設計運動處方的新選擇。「墊上核心」訓練重點是「集中呼吸」與「意識動作」，可提高全身肌肉的強化、柔軟度與平衡，將重點置於身體軀幹，以培養身體安定的力量，使用組合的方式活動身體，對於改善姿勢、調整體線有相當大的幫助，以期增進健康，而且可以依照參與者不同的體適能狀態進行課程的調整。

墊上核心訓練 2019 冬季養成班 開課資訊 (高雄 周日班)

- 上課日期：12/22 ~ 2020/2/16，每週日 9:00~17:00 (中場休 1 小時)，共 7 週
- 上課地點：新境無界瑜珈會館 (高雄市鼓山區裕誠路 2050 號)
- 上課費用：AFAA 會員 33,000 元 / 非 AFAA 會員 35,500 元 (含 AFAA 入會費及一年年費)
- ✓ 在學學生優惠：AFAA 會員 31,000 元 / 非 AFAA 會員 33,500 元
(含 AFAA 入會費、一年年費) (學生報名請附證明)
- ✓ 早鳥優惠：2019/12/15 (日) 前完成報名可優惠折扣 2,000 元。
- ✓ 團報優惠：兩人同時報名，每人各優惠 1,000 元。

(以上費用包含場地、講師、教材、檢定等費用，但不含證照登錄 2000 元及 CPR 研習費)

以上各優惠無法合併使用

匯款帳號: 中國信託 (822) 五甲分行 帳號: 230 540 097 110 戶名: 夏以寧

(匯款完成後, 請用以下連絡方式(電話、e-mail、line)確認款項並填寫報名表)

若您有任何問題, 歡迎來電或來信與以寧教官連絡!!

行動電話: 0929-020-735 / Line ID: ininghsia / E-mail: rcsummer207@gmail.com

AFAA 訓練講師 夏以寧 Summer

- ✧高雄醫學大學 運動醫學系 學士
- ✧AFAA 美國運動體適能協會 MAT SCIENCE 顧問
- ✧easyoga 蒲公英 老師
- ✧美國瑜珈聯盟 RYT 500 教學認證
- ✧AFAA PFT 美國運動體適能協會 個人體適能顧問
- ✧2012/2014/2015 AFAA APEX 體適能大會授課講師
- ✧SUP YOGA 水上瑜珈 國際認證教師
- ✧初級救護技術員 EMT-1



課程大綱(個人因素曠課、請假, 不另行補課)

堂次	日期	課程大綱
1	12/22	介紹 AFAA 簡介與檢定注意事項、AFAA 5Q; 墊上核心訓練原則、呼吸的研究
2	12/29	暖身動作解析
3	01/12	Heat Building 動作解析、Strength-Building 動作解析
4	01/19	站姿動作解析、後屈與前彎動作解析
5	02/02	扭轉與關節開展動作解析、緩和運動動作解析
6	02/09	團體示範實技操作、輔助器材應用學習、課程設計之原理原則、動作編排並實際操作
7	02/16	個人呈現實技操作、學術科複習、課程總結分享

Mat Science 墊上核心訓練 養成班 報名表(填寫後 E-mail 至 rcsummer207@gmail.com)

姓 名: _____ 英文護照姓名: _____ 會員編號: _____ (非會員免填)

行動電話: _____ 身份證字號: _____ 生日: 西元 _____ 年 _____ 月 _____ 日

通訊地址: ☐☐☐ _____ E-mail: _____

匯款金額 NT\$ _____ 帳號末五碼(或匯款戶名) _____ 【註: 學生報名請附證明】