



International  
Licensee

美國運動體適能協會

# WT 重量訓練教練師資培訓班

開課日期:

2020 年 3/21、3/28、4/11、4/18、4/25、5/2

(4/4 遇清明連假順延一周)

時間: 每週六 10:00~19:00 (共六週/48 小時)

授課地點: 新創智慧健身中心大安店(科技大樓捷運站旁)

安全有效的學術科專業課程

## 課程內容:

- ◆ 運動生理學
- ◆ 運動解剖學
- ◆ 基礎肌動學
- ◆ 重量訓練系統
- ◆ 訓練課程計畫
- ◆ 重量訓練指導技巧
- ◆ 傷害預防
- ◆ 基礎營養學及身體組成

## 培訓費用

- ◆ 已是 AFAA 會員 \$28500
- ◆ 非會員 \$33500
- ◆ 報名同時加入會員 \$31000
- \* 在學並持有學生證可優惠折扣\$2000
- \* 早鳥假: 開課二週前報名可折扣\$1000
- \* 三人同時報名繳費每人各優惠\$2000
- \* 優惠方案無法合併使用/報名後恕不接受退費延後

## 聯絡方式:

陳宣宏教官: 0917659799



mjj0122

王為新教官: 0988631233



dwademvp



更多課程資訊  
及報名簡章







## 師資陣容~三位學術科經驗豐富講師

### 【講師-陳宣宏 Dainel】

#### 證照

- AFAA 美國有氧體適能協會教育指導陣容・重量訓練總顧問(WT)
- NSCA 美國肌力體能訓練協會 CPT 私人教練認證
- AFAA 美國有氧體適能協會・基礎團體運動指導員(GEI)
- AFAA 美國有氧體適能協會・國際私人教練認證(PFT)
- AFAA 美國有氧體適能協會・重量訓練教練認證(WT)
- TSCA 台灣肌力及體能訓練協會專業三級教練證照
- Cross core 180 認證合格教練
- RTS 美國抗阻力專家教練認證
- MET 動作效益認證教練
- TRX 懸吊式教練認證
- THUMP BOXING L-1 L-2 基礎踢拳擊認證教練
- THUMP BOXING L-3 進階踢拳擊認證教練
- 中華民國健美 C 級教練
- 紅十字會 AED 及 CPR 認證



#### 經歷/現職

統一健身俱樂部(伊士邦)2010~2014 年連續五年金牌教練-總冠軍 AFAA WT 主考官

新創智慧健身中心-教練部副理

2017~2018 AFAA APEX 體適能大會助理講師

擁有 14 年體適能教學經驗，專長：運動處方，增肌減脂課程，銷售技巧

### 【講師- Mark】

- 為 AFAA 在台灣第一批培訓出來的 WT 重量訓練教官，也是第一位在台灣開設 WT 重量訓練培訓班的教官。
- 國立臺灣師範大學運動科學研究所、國立體育大學運動保健科學研究所畢業。《體育雙碩士》。運動競技訓練體育博士班進修中。
- AFAA PFT、WT 教育總監、AFAA AFP 體適能實踐家(WT、PFT、PC、KB、MATE)、ACSM 二級體適能教練。

新創智慧健身教練部教育總監、臺北城市科大兼任講師、北市體育總會壁球協會理事、北市青年運動協會指導顧問。所培訓出來的學生亦有 97%以上考取 AFAA 證照，此時也仍活躍於各大俱樂部。



## 【講師-王為新】

### 學歷

- 臺灣師範大學體育系運動科學研究所
- 台北市立體育學院休閒運動管理系

### 經歷

- 國立臺灣師範大學運動競技系國科會計畫研究助理
- 國立臺灣師範大學主管運動課程講師
- 國立臺灣師範大學學術發表榮獲運科組優良獎
- 臺北市立體育學院 AFAA 重量訓練課程講師
- 東南科技大學 AFAA 重量訓練講師
- 國立台灣大學 健身社 指導老師
- AFAA 美國有氧體適能大會擔任講師
- 臺北商業大學 健康講座 講師
- 臺灣藝術大學 UBA 公開一級 體能訓練師
- 信義及汐止運動中心約聘健康講座講師
- 籃球筆記勇者試煉營體能訓練師

### 證照

- AFAA WT 美國運動體適能協會-WT 重量訓練教官
- AFAA PFT 美國運動體適能協會-PFT 私人教練教官
- AFAA-WT 美國運動體適能協會重量訓練證照
- AFAA-PFT 美國運動體適能協會私人教練證照
- AFAA-GEI 美國運動體適能協會基礎團體指導員證照
- ACE 美國運動協會私人教練證照
- Crossscore 懸吊訓練教練認證
- Movement Efficiency Training 動作效益教練證照
- 戰繩 Battling Rope Level 1 教練證照
- 中華民國皮拉提斯 C 級認證教練

