

美國運動體適能協會 AFAA

WT 國際重量訓練教練證照

Athletics and Fitness Association of America



美國運動體適能協會的簡介與特點

1983 年由前任會長 Linda D. Pfeffer 琳達菲法女士根據有氧體適能體驗、科學驗證及安全有效之有氧體適能運動普及的必要，在美國洛杉磯成立了 AFAA。33 年來 AFAA 以發展成為「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
- ◆ 1998 年成立 AFAA TAIPEI 事務局
- ◆ 2006 年 AFAA TAIPEI 更名為 AFAA TAIWAN

歡迎到 www.afa.com.tw，可以獲得更多最新的體適能情報。

課程內容:

AFAA 介紹、何謂體適能、解剖學與活體力學概要(骨骼與關節)

基本運動姿勢、徒手動作練習(上半身)

解剖學與活體力學概要(肌肉與神經)

徒手動作練習(下半身)、徒手動作總複習

運動生理學

示範說明示範 術科 FREE WEIGHT 動作介紹

AFAA-5Q、傷害預防、肌能訓練、營養概論

示範說明示範復習、訓練器材及設備操作

安全性和指導技巧、訓練系統、訓練課程設計

術科總練習(複習)

學科總複習、學、術科模擬訓練

開班訊息:

開課地點：高雄市左營區大中二路 496 號 (天天運動工作室)

時間：09:00 ~ 18:00 (中間 1 小時休息)

日期：2020 年 7/11、7/12、7/18、7/19、8/25、8/26

課程總時數：共 48 小時 **檢定日期與地點另行通知**

(以上日期為預定日期，實際日期可能變動，授課講師保留修改權利)

費用：非 AFAA 會員 \$36,500；會員價 \$31,500；報名同時入會 \$34,000

學生、軍、警、消防、護理 (附上證明)，報名同時入會\$30,500

報名費用包含：執照認證檢定費、場地費、講師車馬費及鐘點費、書籍教材費等。

即日起開始報名至 **2019 / 07 / 04 報名截止**！名額有限以匯款日期為準！

早鳥優惠(6/10 前費用):

會員價 30,500 元 / 報名同時入會 31,500 元 / 非 AFAA 會員 34,000 元

講師介紹：

李崇華 HUA

經歷

高雄 天天左營旗艦店 副店長

2020 AFAA WT 檢定官

勞動部發展署 TTQS 講師

舉重專項研習講師

曾任高雄師範大學一級籃球隊 防護員

證照

高雄醫學大學運動醫學系 學士畢業

AFAA WT 美國運動體適能重量訓練教練

NASM CPT 美國國家運動醫學個人體適能指導員

Crossfit level1 綜合體能訓練系統指導員

TRX-STC 懸吊訓練指導員

KBC level 1 level2 功能性壺鈴指導員

PTA Global CPT 個人體適能指導員



黃耀慶 Gray

經歷

萊沛斯運動生活館 成功館-館長

AFAA 美國運動體適能協會 PFT 檢定官

AFAA 美國運動體適能協會 WT 實習教官

證照

NASM-CPT 美國國家運動醫學學院 私人教練

KettleBell Instructor(KBC)一級 壺鈴教練

Gray Institute 3D maps 動態分析及表現系統認證

AFAA PFT 美國運動體適能協會 國際個人體適能顧問

AFAA WT 美國運動體適能協會 國際重量訓練指導員

ASNP 運動營養認證



客座講師 李立偉 Alvin

經歷

天天運動工作室鳳山店負責人

KBC Level 培訓講師

舉重專項研習講師

證照

AFAA WT 美國運動體適能重量訓練教練

ACE CPT 美國運動委員會認證教練

Crossfit level2 綜合體能訓練系統指導員

Vipr 功能性訓練指導員

KBC level2 功能性壺鈴指導員

RAD 國際 SMR 自主筋膜放鬆指導員

Radical factor f 懸吊訓練指導員

Radical Unbound 彈簧床團體訓練指導員



<養成報名報名注意事項>

- 報名同時申請加入 AFAA 會員，
即可以會員優惠價報名並可以會員價報名參加 AFAA 舉辦各項活動及研習課程。
- 報名費用包含：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(認證)費用。
- 報名完成後恕不接受延期及退費。

<報名表單>

<https://forms.gle/jEbMEMWu7poYVwEw5>

<匯款資訊>

ATM 轉帳 台新銀行 代號(812) 帳號 28881003957282

戶名：李崇華

<報名及諮詢請洽>

李崇華 (HUA 教官)



0981233261



0981233261



j102009034@gmail.com

黃耀慶(Gray 教官)



smallsun15



smallsun15@hotmail.com

