

【美國運動體適能協會(AFAA)的簡介及特點】

「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。

AFAA TAIWAN 在地深耕二十多年，已建立完備的招生、培訓、檢定管道，是全台灣市佔率最高的體適能教育機構，各家俱樂部、健身中心皆承認 AFAA 的專業認證。秉持學科(理論)、術科(實務)，雙軌學術並重教學，讓學員結合理論與實務，在未來才能提供安全有效的教學指導。

* 歡迎到 www.t-wi.com.tw，可以獲得更多最新的體適能情報。

【證照介紹】

- 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。

【課程適合族群】

健身產業相關指導教練、大專院校相關科系、學校教職員、培養第二專長、熱愛運動者。

【理論與實務課程學習】

- AFAA 簡介與檢定之注意事項，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，課程計劃
- 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。

【開課日期、時間】

08/08 (六)、08/09 (日)、08/15 (六)、08/16 (日)、08/22 (六)、08/23 (日)、
08/29 (六)、08/30 (日)、09/05 (六)、09/06 (日)、09/12 (六)、09/13 (日)。

上課時間 09:00~13:00 (4 小時) (08/08~09/13, 共 48 小時)

檢定日期：<<暫定>> 2020 年 09 月 19 日 (六) 09:00~18:00

【課程內容】

日期		課 程 內 容
第一週	08/08(4hr)	學科□AFAA 簡介/AFAA5Q □人體解剖學應用-骨骼/肌肉/關節
	08/09(4hr)	術科□運動面/關節活動、基本姿勢運用、徒手肌力訓練(上半身)
第二週	08/15(4hr)	學科□運動生理學、運動生物力學、神經系統 □複習測驗-人體解剖學認知
	08/16(4hr)	術科□基本姿勢運用、徒手肌力訓練(下半身)
第三週	08/22(4hr)	學科□肌能訓練、抗阻訓練效果 □複習測驗-運動生理學、運動生物力學、神經系統認知
	08/23(4hr)	術科□體態評估、教學指導技巧：示範、說明、示範 □複習-徒手肌力訓練上、下半身
第四週	08/29(4hr)	學科□訓練課程計畫與訓練系統 □複習測驗-肌能訓練、抗阻訓練效果
	08/30(4hr)	術科□複習-徒手肌力訓練上、下半身 □複習-教學指導技巧：示範、說明、示範
第五週	09/05(4hr)	學科□基礎營養學與身體組成、傷害預防與安全性 □身體質量檢測分析 (TANITA、INBODY)
	09/06(4hr)	術科□複習-徒手肌力訓練上、下半身 □複習-教學指導技巧：示範、說明、示範
第六週	09/12(4hr)	□實務健身運動器材運用教學與技巧
	09/13(4hr)	□學科(總複習)實務分析 □術科(總複習)

【開課場地】

GO GYM 健身俱樂部-永春館〈臺北市信義區忠孝東路五段 451 號 B1〉
(捷運永春站五號出口右轉)

【授課講師】王佑榛 Rina 檢定官



- AFAA 美國運動體適能協會 WT 檢定官
- GO GYM 健身俱樂部 體適能部副理

〔經歷〕

- 國立臺東大學 師範學院 體育學系 國民小學教育學程
- 國立臺東大學 健身運動教練國際證照培訓就業學程
- 國立臺東大學 柔道、拔河校隊
- 臺東縣知本國小 柔道專項教練
- 臺東縣富岡國小 角力專項教練
- 新北市民義國小 柔道專項教練/兒童減重班指導老師
- 前世界健身俱樂部實習經理
- 中天電視節目 iPure 專訪/運動筆記拍攝/綜藝三國智拍攝

- 美國運動體適能協會 AFAA WT 重量訓練教練
- 美國運動體適能協會 AFAA PFT 個人健身教練
- 美國運動體適能協會 AFAA MAT 墊上核心教練
- 美國運動體適能協會 AFAA PBT 個人拳擊訓練師
- CrossCore RBT 懸吊訓練認證
- PNF 本體感覺神經肌肉誘發術認證
- Yoga Wheel 瑜珈輪指導員
- ZUMBA®尊巴有氧指導員
- 澳洲體適能協會 THUMP Boxing 踢拳擊體適能教練
- Movement Efficiency Training(MET) 運動神經效能訓練師
- TAFA 中華民國水適能協會 水中體適能指導員
- 中華民國健身運動體適能教練
- 中華民國丙（C）級游泳教練
- 中華民國適應體育游泳教練
- 中華民國定向越野C級教練

【報名課費說明】□上課報名費用採匯款方式

匯款帳戶：王佑榛

匯款銀行：第一銀行(007) 永春分行

匯款帳號：15768124988

□填完表單及匯款後請主動用 Line 與我聯繫，確認收到報名資料後會立即與您做資料確認以保障彼此權益。

上傳報名表後請於 5 日內完成課程費用匯款，完成上述流程才算完成報名手續，已保障優惠資格。

截止日期至開課日前一週，費用繳清方可開始上課。

已完成報名程序者恕不接受任何退費或延期手續。

【課程費用】

WT 培訓課程費用			
	AFAA 有效會員	報名同時加會員	非會員
一般報名	30,000 元	32,500 元	35,000 元
早鳥方案 2020.07.15 前	28,000 元	30,500 元	33,000 元
• 持有學生、軍、公、教證明者可優惠折扣 1000 元。 • 已完成報名程序者恕不接受任何退費或延期手續。 • 費用包含 AFAA 重量訓練指導方針研讀手冊、教材費、48 小時養成培訓+1 日重量訓練研習檢定、場地費、講師費。不包含 <u>CPR 急救證書</u>、<u>通過檢定申請證照費用</u>。			

【課程報名】

填寫 Google 表單：<https://forms.gle/jFeTxY5vVUhHEBKg7>



掃描 QR code：

【課程諮詢】

0935-939-127（王佑榛 Rina 教官）。 LINE ID：mercy0613

