美國運動體適能協會 AFAA
國際個人健身教練(PFT)證照
Athletics and Fitness Association of America

今天，科技與社會急速變遷，不斷有許多新的工作機會應運而生。
《聰明理財》雜誌（SmartMoney）介紹了未來專業學家們的預測。
有 5 種行業將會成為未來 5 年內就業市場上熱門的選擇：

第一種：共同投資者
第二種：健康教練
第三種：體驗管理人
第四種：幼童教育專家
第五種：大學行銷經理

隨著現代人壽命的增加，會有更多人想要讓自己身體保持在一個最佳的狀態。這時你就需要一個能夠隨時提供你各種如運動、飲食營養、藥療等資訊的健康教練。

您還在等什麼呢? 快點加入我們吧~

AFAA™
International Licensee

美國運動體適能協會（AFAA）的簡介及特點

AFAA「Athletics and Fitness Association of America 美國運動體適能協會」

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。 30 多年來 AFAA 以發展成為「世界最大體適能教育機構」，在全球已有超過 300,000 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.t-wi.comtw，可以獲得更多最新的體適能情報。

➢ 課程內容: （以 AFAA PFT 個人體能訓練：理論與實踐）

課程內容有了解健康、運動生理學、解剖學與肌動學、健康篩選與風險評估、體能評估、心肺功能訓練計畫、肌力與耐力訓練課程、應用阻力訓練技巧、伸展運動、傷害預防、特殊族群、營養與體重管理、行為修正與溝通技巧、企業面向和法律問題與專業責任，共十四個章節。課程中能夠學習正確評估健康風險、實際操作體能檢測、利用體能檢測數據規劃顧客運動處方，從而學習從顧客角度來指導運動、避免運動傷害與學習正確的營養概念。可以讓你/妳了解如何將理論變成實用，順利取得認證。

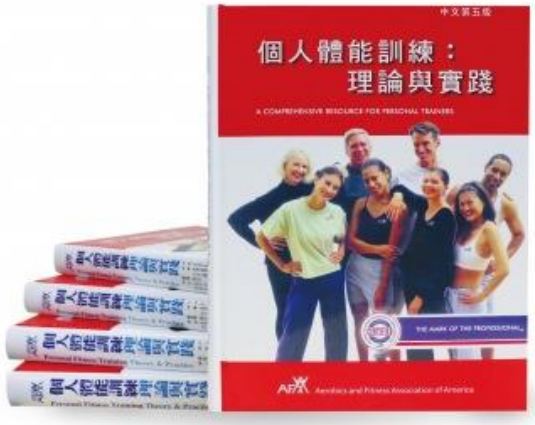
課程內容以數位簡報與各種輔助器材協助學員學習，不再只是憑空想像

開班訊息:

- ✓ 開課地點 ： 肌肉狂健身房 土城館 (新北市土城區學府路一段 86 號 B1)
- ✓ 開課日期 ：3/8 起，3/15，4/5，4/12，4/19，4/26 每週日，共六週 。

  上課時間：09:00 ~18:00 (中午休息 1 小時)
- ✓ 課程總時數 ： 共 48 小時
- ✓ 檢定日期及地點：開課後另行通知
- ✓ 費用: 會員價 $32,000 / 報名同時入會 $34,500 / 非 AFAA 會員 $37,000
- ✓ 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。

  (教材為 AFAA 個人體能訓練:理論與實踐/定價$1,320)



美國運動體適能協會 AFAA
Athletics and Fitness Association of America
講師介紹

劉大敭 Simon Liu

FB: https://www.facebook.com/simonliu.liu

★現 任：

美國運動體適能協會 個人體適能顧問(PFT) 教育總監

美國運動體適能協會 重量訓練(WT) 教育總監

美國運動體適能協會 墊上核心(MAT) 總顧問

★國 際 證 照：

美國運動體適能協會 個人體適能顧問教練（AFAA PFT）

美國運動體適能協會 重量訓練教練（AFAA WT）

美國運動體適能協會 墊上核心教練（AFAA MAT）

美國肌力與體能訓練協會認證教練（NSCA CSCS）

美國運動醫學學會認證教練（ACSM HFI）

美國代謝型態合格認證咨詢師 (MTCA)

★經 歷：

現任台安醫院生殖醫學中心高級運動教練

2010~2013 台北護理大學博士班特聘客座講師

2012~2013 中華民國男子籃球隊特聘體能教練

NIKE 簽約體能教練

O2 氧適能體能團隊教練

EOXI 飛輪有氧講師 等



AFAA International Licensee 美國運動體適能協會

美國運動體適能協會 AFAA
Athletics and Fitness Association of America
講師介紹

蔡凱至

FB: https://www.facebook.com/kites.tsai

★國際證照:
AFAA 美國運動體適能協會 個人體適能顧問(PFT)證照
AFAA 美國運動體適能協會 重量訓練(WT)證照
AFAA 美國運動體適能協會 皮拉提斯(MAT)證照
AFAA 美國運動體適能協會 團體運動指導教練(PC)證照
AFAA 美國運動體適能協會 體態評估法與肌力矯正證照
AFAA 美國運動體適能協會 銀髮族功能性運動證照
AFAA 美國運動體適能協會 REDCORD ACTIVE 銀髮族體適能證照
ACE 美國運動協會 私人教練證照
國際康體專才協會 銀髮族運動教練證照
國際康體專才協會 護脊運動教練證照
澳洲體適能協會 THUMP BOXING 拳擊體適能證照
Cross Core 懸吊系統證照
MET 神經效能運動證照
TRX 懸吊系統證照
中國國家資格二級心理諮詢師
中國國家資格二級公共營養師
中華全民運動健康管理協會健身體適能證照等

★經歷:
美國運動體適能協會 個人體適能顧問/重量訓練教官
台灣區 CROSSCORE 懸吊系統講師
全聯實業 運動總監
長庚生物科技身心寧轉化中心運動管理師,私人教練
台灣區 CROSSCORE 懸吊系統講師
緹力士健身中心私人教練
新店高中運動中心私人教練,TRX 專班教練
台北美僑協會健身房總教練
台塑生技醫學公司運動顧問
漂亮家居年後大瘦身拍攝專刊
女人我最大雜誌拍攝
美商如新華茂公司大會講師,健身班教練
大衛健康美體運動中心皮拉提斯教練
慈濟醫院體適能檢測講師
國立體育大學運動與健康科學碩士班等



美國運動體適能協會 AFAA
Athletics and Fitness Association of America
講師介紹

陳 家 信

FB：https://goo.gl/KRvWxn



★現 任：

美國運動體適能協會　重量訓練(WT) 顧問
美國運動體適能協會　個人體適能顧問(PFT) 助理顧問
美國運動體適能協會 2019 年 APEX 講師
美國運動體適能協會　運動傷害防護與體能恢復研習講師
大葉大學　運動健康管理學系講師
東南科大　休閒事業管理系講師
萬能科大　觀光與休閒事業管理系講師
黎明技術學院　觀光休閒系講師

★證 照：

美國運動體適能協會　個人體適能顧問教練（AFAA PFT）
美國運動體適能協會　重量訓練教練（AFAA WT）
美國運動體適能協會　團體運動指導教練（AFAA PC）
美國肌力與體能訓練協會　肌力與體能教練（NSCA CSCS）
美國肌力與體能訓練協會　私人教練（NSCA CPT）
美國國家運動醫學會　私人教練（NASM CPT）
全身式阻力訓練　懸吊訓練師（TRX STC）
教育部體育署　中級國民體能指導員
中華民國水上救生協會　救生教練

★學 經 歷：

國立體育大學　運動保健研究所碩士
國立體育大學　運動保健學系學士副修高齡者學程
職業網球選手　體能教練
國立體育大學　網球隊體能教練
國立體育大學　桌球隊體能教練
台北科技大學　通識教育中心講師
達方科技公司　體適能課程與社團指導老師
聖約翰科技大學　休閒運動與健康管理系講師

美國運動體適能協會 AFAA
Athletics and Fitness Association of America
講師介紹

陳家羚 Gail Chen

FB: http://t.cn/EhzyqeW



★經 歷：

美國運動體適能協會 重量訓練(WT) 助理顧問

美國運動體適能協會 墊上核心(MAT) 助理顧問

美國運動體適能協會 個人體適能顧問(PFT) 檢定官

美國運動體適能協會 2015～2018 年 APEX 助理講師

美國運動體適能協會 運動員瑜伽研習講師

美國運動體適能協會 完全放鬆攻略研習講師

★證 照：

美國運動體適能協會 私人體適能教練（AFAA PFT）

美國運動體適能協會 重訓教練（AFAA WT）

美國運動體適能協會 墊上核心教練（AFAA MAT）

美國運動體適能協會 團體運動指導教練（AFAA PC）

美國國家運動委員會 認證私人教練（ACE CPT）

BOWKA FITNESS 非洲有氧 L1＆L2 認證

澳洲 FTI 功能性訓練壺鈴研習 L1 & L2

TRX Group 團體教學指導與 RIP 多功能訓練教練認證

女性曲線雕塑訓練指導方針研習

O2 氧適能跑步 PT 、EOXi 飛輪新訓

AFAA 皮拉提斯專修

美國瑜珈聯盟 RYT 200 小時認證

印度瑜珈聯盟 IYT 300 小時認證

空中無重力瑜珈 L1 師資

中式麵點 & 西式烘焙證照

➢ 養成課程報名注意事項 ：

●同時申請加入 AFAA 會員，即可以會員優惠價報名。

●會員優惠如:參加 AFAA 舉辦各項研習課程、活動、購買體適能相關商品，享會員折扣價。

●報名費用包含：執照認證檢定費、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費用。

●報名完成後恕不接受延期及退費。

報名同時入會可享 34,500 元優惠價!!!

●報名及課程諮詢請洽：蔡凱至教官 0955-241 217

●匯款銀帳號 ：

銀行：012 台北富邦銀行 大同分行

帳號：380 168 105 310

戶名：蔡凱至

●完成轉帳或臨櫃匯款入帳，及 E-mail 填寫完整報名表至 kites091150@yahoo.com.tw 並請電話確認完成報名，謝謝!

☞☞☞ 精緻教學，名額有限 ☜☜☜

AFAA PFT 報名表　(土城 肌肉狂)

中文姓名		身份證號碼	
英文姓名 (與護照相同)		出生年月日	
性別		服務單位	
畢業學校		職稱 / 專長	
連絡電話	(H) (O)	行動電話	
Facebook		Line ID	(課程群組使用)
E-MAIL			
通訊地址			

☐ AFAA 會員 32,000 元，會員編號：AF _____

☐ 非 AFAA 會員 34,500 元 (不加入會員)

☐ 非 AFAA 會員同時入會 37,000 元 (含首次入會費)

【繳費資料】

繳費日期 _____年_____月_____日

☐ 無摺存款　匯款者姓名：_____

☐ 郵局轉帳　匯款者戶名：_____

☐ 其他 ATM 轉帳　轉帳存摺帳號後五碼：_____

轉帳 ATM 機台所屬銀行：_____

(提醒您、銀行轉帳每日最高$30,000，臨櫃匯款即可一次完成)

■本人願意收到 AFAA 相關資訊