

A woman with dark hair tied back, wearing a black sports bra and black shorts with orange trim, is leaning against a white wall. She is looking down and to the right.

AFAA™

International  
Licensee

AFAA TAIWAN

重量訓練  
國際證照養成班

授課 Roger · Yogalin · Michelle

理論實務的課程 + 證照考試

開課  
地址  
時間  
資訊

【上課時間】

★ 2021年03/07.03/14.03/21.03/28  
04/11.04/18

每周日 8小時+午間休息1小時 9：00-至18：00

檢定考試日期，開課後商議決定。

【上課地點】

新北市板橋區縣民大道二段7號

環球健身中心-捷運板橋站 步行3分鐘

# AFAA 簡介

## 美國運動體適能協會



- 全球已超過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

No. of Countries



1983

第一個將基本運動標準和指南(BESG)給體適能產業的專業協會

1988

受中國邀請，在中國國際有氧運動錦標賽中展示美式有氧運動，並擔任評審

1998

AFAA台灣分會成立  
提供『完整且中文化』  
證照系統服務

2010

AFAA第5修訂版教科書  
「健身：理論與實踐」

2016

從美國有氧體適能協會更名  
「美國運動體適能協會」

1985

出版第一本專業有氧運動教科書  
「有氧運動：理論與實踐」

1993

AFAA發表了官方  
網站AFAA.com。

2002

AFAA在中國開辦  
第一場培訓課程

2015

AFAA併入  
Ascend Learning  
集團

2017

新的**團體健身教練證照**推出  
由國家認證服務認證委員會  
(NCCA)支持的教練證照

48H  
實務  
應用  
課程

01

人體解剖學應用

02

運動生理學/力學

03

運動傷害/訓練法

04

重訓器械實操應用

05

徒手肌力/燃脂增肌

06

訓練課表設計/執行

07

運動營養/健身心理

AFAA™

International  
Licensee

# 羅紹庭 ROGER 教官

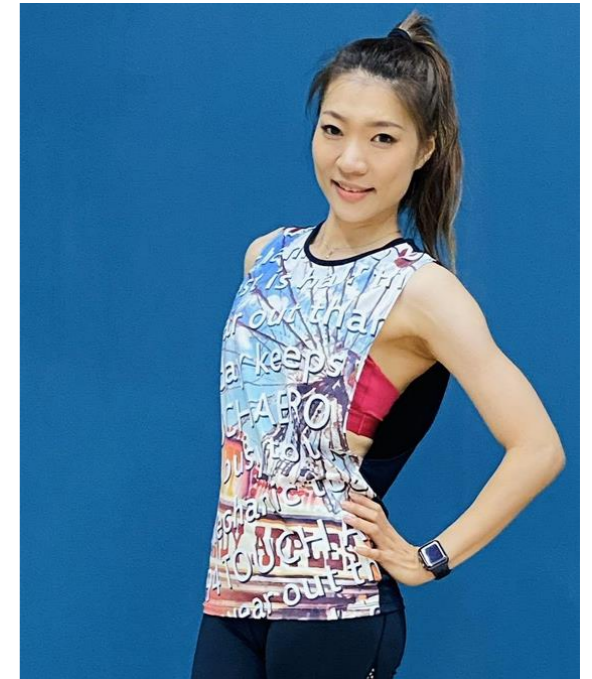
- ◆ 國立體育大學教練研究所畢業
- ◆ AFAA 美國運動體適能協會WT重量訓練教官、主考官
- ◆ AFAA 美國運動體適能協會團體運動指導證照
- ◆ IHFI國際康體專業學院私人教練證照/護脊教練證照
- ◆ 中華民國體育總會國家級教練
- ◆ 教育部健康體適能檢測師資講師
- ◆ 衛福部國民健康署運動保健師資
- ◆ World Gym健身俱樂部全國PT第一名
- ◆ World Gym健身俱樂部-景平店/內湖店教練部經理
- ◆ Go GYM健身俱樂部-體適能部教育總監/永春體適能部經理
- ◆ U GYM健身俱樂部-體適能部教育總監
- ◆ 新創智慧健身教練部經理



# 林珈余 Yogalin 教官

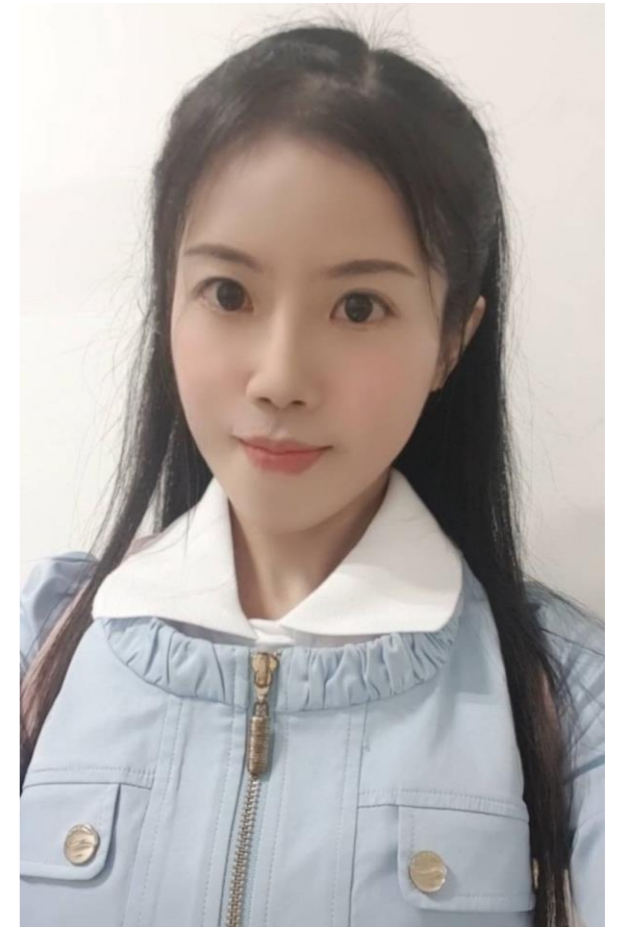


- 國立體育大學教練研究所碩士2009
- 國家級專任運動教練証、教育部健體教師証
- 教育部中級體適能指導員、中華民國甲級健康管理師
- AFAA-WT重訓教官/MAT墊上核心教練2020
- FIBO國際健身大會-榮譽講師 2017、美國瑜伽聯盟RYT師資
- 世界盃國術錦標賽-個人拳術/槍術銀牌 2004
- 臺北市武術選手基層訓練站指導教練
- 臺北市大專院校教職班體適能講師
- 中華武術代表隊至歐、美、加拿大國際巡迴交流演出1999-2000
- 節目錄影/產品代言/蘋果日報/自由時報健身專欄作者.示範2004-2020



# 施佩伶MICHELLE 教官

- AFAA WT重量訓練教官
- AFAA FDI國際健身有氧舞蹈/ PFT國際個人健身教練
- ACE CPT美國運動委員會私人教練
- NSCA CPT美國肌力與體能協會私人教練
- NASM CES美國國家運動委員會矯正運動專家
- Crossscore國際懸吊訓練教練
- AFAA Home PT 居家服務私人教練
- Zumba B1 /B2/Pro Skills證照
- Strong Nation證照
- Zumba Kids +Jr.證照



# 我要報名

報名連結 <https://forms.gle/t4jsmsPGVtSJyc5J9>

我有問題

0956-786-060 Michelle 教官

0937-459-192 Yogalin 教官



掃碼報名

**AFAA™**  
International  
Licensee

## 務必於開課前完成繳費

非AFAA會員報名 \$35000

已是AFAA會員 / 本次報名並入會者 \$32500

早鳥優惠 ( 2020.12/20以前報名 ) :

非AFAA會員 早鳥優惠 \$33000

AFAA會員/本次報名並入會者 早鳥優惠 \$28500

首次入會禮 🎁 AFAA LOGO T恤



T 恤尺寸表

		S	M	L	XL	2L
一般版	胸寬	47	50	54	58	61
	身長	62	67	71	76	80

(單位:公分)