

國際健身有氧舞蹈教練(FDI)

培訓招生簡章



**International
Licensee**

AFAA簡介

1983 年成立於美國洛杉磯。至今已是「世界最大體適能教育機構」，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 在台灣已建立完備的招生、培訓、檢定管道，六大領域累積培訓超過 7,000 名取得專業國際證照認證合格教練。

AFAA 公信力與國際認定

AFAA 是由國際健身認證機構 IHRSA 2005 年推薦 AFAA 的認證考試由「美國健身測試委員會」National Fitness Testing Council(NFTC)統籌管理。AFAA 的理論與實技考試內容受「美國生命研究會」Vital Research 認可。AFAA 很榮幸能與「美國健身考試委員會」National Board of Fitness Examiners (NBFEE) 結為聯盟。AFAA 是「美國國家能力認證組織」National Organization for Competency Assurance 的一員，現為 Institute for Credentialing Excellence (ICE)。AFAA 的遠程教育中心(DEC)裡課程是由美國教育部認可的認證機構遠程教育認證委員會(DEAC) 提供。

FDI 證照簡介

國際健身有氧舞蹈教練培訓課程，其目的是幫助團體運動課程教練取得團體運動指導能力。這些指導能力能幫助指導員理解音樂架構、編排課程、教授編排、思考教學、與會員溝通、了解人體基本運動原理。課程內容是由在體適能領域的領導者、研究機關小組，不斷的在專業領域中進行研究與試煉而成的。本課程是針對一般成年人在進行運動時，教練如何利用音樂、編排、教學，從生理學、醫學、生物力學的層面指導運動，以達到會員安全有效的運動目的。

講師簡介



涂文香 Sharen Tu (阿雪老師)

現任：

- ❖ AFAA TAIWAN FDI 教育陣容-教育總監
- ❖ STRONG Nation™ Master Trainer (培訓講師)
- ❖ 教學經驗 20餘年，現任團體課程培訓講師、教練
- ❖ 教學內容：
有氧舞蹈編排、肌力訓練、Zumba、STRONG Nation™

曾任：

- ❖ Les Mills Combat、Pump、Jam 教練
- ❖ NIKE 合作教練



張莉莉 LiLi Chang

- ❖ 2020 AFAA FDI 總顧問(國際健身有氧舞蹈)
- ❖ 2020 AFAA MATE 教育總監(國際孕婦指導教練)
- ❖ AFAA『MPTP 孕婦與產後理論及實務』培訓課程講師
- ❖ AFAA『Youth Fitness 兒童青少年』培訓課程講師
- ❖ AFP 體適能實踐家
- ❖ 大學講師



邱女真 邱兒

- ❖ AFAA Taiwan FDI 教育指導陣容檢定官
- ❖ 教學經驗 8 年，現任團體課程有氧教練
- ❖ 極限健身中心有氧部經理
- ❖ RADICAL：UBOUND，MEGADANZE 認證教練
- ❖ POUND FIT 認證教練

FDI培訓課程介紹

從學習與練習熟悉音樂結構開始，口令與指令的練習，學習團體運動課程的編排與教學技巧，進一步引導溝通的邏輯與職涯的思考。在學科上教授運動相關學科以加強教學上的專業背景。

此培訓課程可奠定您的團體運動教學基礎，讓您未來可以在體適能團體教學的路上更清楚自己的方向與學習。

課程章節

術 科	學 科
1.音樂節拍與指令	1.運動評估(AFAA 5 Q)
2.基本步型與術語	2.人體肌肉與骨骼
3.團體體適能舞蹈之課程架構	3.解剖學
4.暖身運動程構成及要素	4.運動科學
5.有氧主運動編排	5.運動生理學
6.編排教學法	6.運動訓練之一般原則
7.肌力訓練	7.健康和體適能訓練建
8.伸展緩和運動	8.呼吸循環系統
-	9.營養學
-	10.運動傷害預防與處
-	11.專業發展

上課資訊

✚ 上課日期：2021年7/11、7/18、7/25、8/8、8/15、8/22

✚ 上課時間：每週(日) 09:00~18:00 上課，每次 8 小時，共 48 小時。

✚ 考試日期：2021 年 9 月 19 日

(授課講師保留修改日期之權利並必須通知報名者)

✚ 上課地點：萊沛斯運動生活館-成功館 / 台中市中區成功路 10 號 4 樓 (臨台中火車站旁)

報名費用

- ✚ AFAA 會員：新台幣 34,500 元整
- ✚ 非會員，報名同時加入AFAA會員：新台幣 37,000 元整【贈送官方限量 T-Shirt 乙件】
- ✚ 非會員:新台幣 39,500 元整
- ✚ ZIN/SYNC 會員:新台幣 34,500 元整
- ✚ 學生優惠價：新台幣 34,500 元整（報名同時加入AFAA會員）
- ✚ 以上費用包含 FDI 認證檢定、培訓課程、手冊等費用。
- ✚ 複訓：新台幣 18,000 元整（不另發FDI官方教材、不含認證檢定）
- ✚ 報名後恕不退費。個人因素曠課，不另補課。

報名方式

- ✓ e-mail 以下報名表至: sharen.livingfit@gmail.com
- ✓ 點進連結填妥並送出：<https://forms.gle/BPJdDceV8W1DFnoH6>

聯絡及課程諮詢

- Sharen Tu 阿雪老師：電話：0930569562，Line ID：0930569562
- AFAA TAIWAN：新北市汐止區新台五路一段 93 號 27 樓之 6 電話：(02)2697-3988

繳費方式

- ☐ 匯款 / ATM 轉帳：中國信託銀行 忠孝分行 / 帳號:185533500905 / 戶名: 涂文香
- ☐ 信用卡付款：<https://reurl.cc/jq9yxq>

(持玉山銀行、台新銀行 可享3期0利率，其他銀行請洽發卡銀行)

FDI 國際團體運動指導員報名表

養成編號：FDI-039

中文姓名		英文姓名																			
身份證字號		出生年月日																			
性 別	☐ 男 ☐ 女	服務單位																			
通訊地址																					
行動電話		E-MAIL																			
方案選擇	☐ AFAA 會員:新台幣 34,500 元整 ☐ 非會員，報名同時加入會員：新台幣 37,000 元整 【贈送官方限量 T-Shirt 乙件：☐S ☐M ☐L ☐XL ☐2XL】  T 恤 尺 寸 表 <table border="1"> <thead> <tr> <th>尺寸</th> <th>S</th> <th>M</th> <th>L</th> <th>XL</th> <th>XXL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胸寬</td> <td>47</td> <td>50</td> <td>54</td> <td>58</td> <td>61</td> </tr> <tr> <td>身長</td> <td>62</td> <td>67</td> <td>71</td> <td>76</td> <td>80</td> </tr> </tbody> </table> ※ 請確認 T 恤尺寸，贈品無提供退換貨服務 ☐ 非會員，新台幣 39,500 元整 ☐ 學生優惠價（含加入AFAA會員），新台幣 34,500 元整			尺寸	S	M	L	XL	XXL	胸寬	47	50	54	58	61	身長	62	67	71	76	80
尺寸	S	M	L	XL	XXL																
胸寬	47	50	54	58	61																
身長	62	67	71	76	80																
繳費方式	☐ ATM 轉帳，帳號後五碼：_____ ☐ 銀行匯款，匯款人姓名：_____ ☐ 信用卡(玉山銀行、台新銀行 享3期分期0利率)：https://reurl.cc/jq9yxq																				