



PERSONAL FITNESS TRAINING 個人體適能顧問師資培訓班

根據天下文化預測運動產業是21世紀最賺錢的三大產業之一

指導員不再只是健身房私人教練一對一指導而已，而是必須具備全方位Total Fitness專業知識

【美國運動體適能協會 (AFAA) 的特點】

- ◆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。

【課程內容】

- ◆PFT必須具有三種基礎知識：運動科學、教育概論、輔導的學習。
- ◆需從專業立場來考量顧客 / 輔導的關係，並仔細傾聽、了解目的、明確實施。

【學習內容】

健康及生活型態面向、個案分析、心肺耐力訓練處方、柔軟度訓練處方、肌力訓練處方、肥胖管理、壓力管理
特殊族群管理等全方位健康照護的專業知識。

✓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

上課內容以實際開課狀況為主，依上課進度隨時做調整。

【適合報名之對象】

健身中心
私人教練

上班族
培養二專長者

指導家人及朋友
重量訓練者

大專院校相關科
系學生

對重量訓練有興
趣一般者

【上課資訊簡介】

● 時間

預計 108 / 12 / 01 ~ 109 / 01 / 12，每周日上課

早上 09 : 00 至 18 : 30

一次 8 小時共 6 週 48 小時

★ 預計檢定考試日期為 109/01/19(日)

● 地點

台元運動健身中心運動一館

新竹縣竹北市台元街 26 號一期會館 3 樓健身中心

電話 (03)5526088

交通路線查詢請點選下列網址查詢：

<http://www.tyht-service.com.tw/fitness/fit06A.asp>

日期	小時	課程內容
108/12/01	8	AFAA 簡介& 5Q/解剖學-骨骼/肌肉/了解健康 解剖學與肌動學 / 運動生理學 / 徒手肌力訓練與強度變化(一)
108/12/15	8	健康篩檢與風險評估 / 體能評估與實作 肌力與耐力訓練 / 阻力訓練器材說明(一) 徒手肌力訓練與強度變化(二)
108/12/22	8	心肺功能訓練計畫 / 柔軟度訓練 / 特殊族群 阻力訓練器材說明(二)
108/12/29	8	傷害預防 / 營養與體重管理 術科模擬考試(一)
109/01/05	8	行為修正與溝通技巧、企業面向 術科模擬考試(二)
109/01/12	8	學科總複習 / 檢定模擬練習

【講 師 資 料】

手機：0963-251-419

公司電話：03-5601068

Mail：rainyu419@gmail.com

Line ID:rainyu419



陳彥羽教官 line



陳彥羽 Rain

經歷

- 國立體育大學運動與健康科學研究所
- 美國有氧體適能協會AFAA WT重量訓練教育總監
- 美國有氧體適能協會AFAA PFT個人體適能訓練教育總監
- 台元運動健身中心教練總監
- adidas贊助體能教練及授課講師
- 前世界健身俱樂部主任
- 前中興健身俱樂部私人教練
- GYM PLUS課程研發教練
- 力晶、台積電、旺宏、力旺等上市公司健康講座講師
- 明新科大、竹教大、致理科大、中華大學、逢甲大學、清華大學、環球科大約聘講師
- 民國100年新竹市環生局健康推廣大使

證照

- 美國有氧體適能協會AFAA WT重量訓練證照
- 美國有氧體適能協會AFAA PFT個人體適能訓練證照
- 美國有氧體適能協會AFAA MAT墊上核心訓練證照
- 美國有氧體適能協會AFAA GEI團體運動指導教學證照
- 美國有氧體適能協會AFAA PILATES專修課程
- 美國有氧體適能協會AFAA 跑步訓練專修課程
- 美國有氧體適能協會AFAA 抗力球訓練專修課程
- 美國肌力與體能協會NSCA CSCS 肌力與體能訓練專家
- 美國肌力與體能協會NSCA CPT 私人教練證照
- adidas Performance Training訓練證照
- ISSA第一級運動科學教練證照
- KBC LV.1壺鈴教練證照

紙本報名表

姓名		身份證號碼	
英文名字(同護照拼音)		出生年月日	
性別	☐ 男 ☐ 女	服務單位	
專長、興趣		行動電話	
Line 帳號		FaceBook	
E-MAIL		★您的帳號末五碼	
通訊地址	□□□		

匯款資料

★ 匯款帳戶：陳彥羽

匯款銀行：彰化銀行 009

匯款帳號：5987-51-004211-00

★ [匯款後將報名表及您的帳號末五碼回傳至 rainyu419@gmail.com](mailto:rainyu419@gmail.com) 或用 Line 回傳資料給我，收到資料後會立即與您做確認保障雙方權益

★ 早鳥優惠價 (11/01 前完成報名手續)

☐ AFAA 會員價 \$ 32,000 ☐ 非 AFAA 會員價 \$ 37,000 ☐ 報名並同時入 AFAA 會員價 \$ 34,500 元

★ 正常收費價格

☐ AFAA 會員價 \$ 35,000 ☐ 非 AFAA 會員價 \$ 40,000 ☐ 報名並同時入 AFAA 會員價 \$ 37,500 元

★ [上課費用一律採匯款方式](#).....報名費用包含：證照檢定費、書籍教材費、入會費用等 (以上費用會附上發票以茲證明)

★ 即日起接受報名，報名滿 5 人即可開課，回傳報名表並完成費用匯款即完成報名手續

★ [已完成報名者，恕不接受任何退費或延期手續](#)