

關於 AFAA

美國運動體適能協會自 1983 年於洛杉磯成立，前任會長(2016 退休) 琳達•菲法根據自己的有氧體適能體驗、科學驗證以及推廣有效有氧體適能之必要，創立了 AFAA。35 年來 AFAA 已發展成為「世界最大體適能教育機構」，在全球已有超過 350,000 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「美國體適能檢定委員會」統籌管理。
- AFAA 的理論與實技檢定內容為「美國生命研究會」認可。
- AFAA 與「美國健身考試委員會」結為聯盟。
- 1998 年成立 AFAA TAIPEI 事務局
- 2006 年 AFAA TAIPEI 更名為 AFAA TAIWAN

關於 AFAA 國際專業證照

為使國內所有的體適能參與者了解合格證書的重要性，以及提升體適能從業人員專業知識和技能，並達成能提供所有參與體適能運動的一般國民最安全及有效的指導基準。我們希望藉此檢定考試的建立，能更加肯定從事體適能指導者之專業知識。擁有具認可性的國際證照，勢必能提升就業時的能見度！

專業的運動指導員就如同醫師的地位一樣不可取代；沒有專業證照就指導他人做運動，就如同醫師非法職業一般危險。AFAA 在台灣為經營國際證照的機構，對證照相關的經營已具規模，例如相關資訊的提供、實務技巧、體適能情報、及人脈網絡的經營等，具有長久經驗及國際肯定才有能力不斷帶領教練們往前邁向國際的專業體適能領域。

什麼是墊上核心訓練 MAT SCIENCE (AFAA MAT Certification)

「墊上核心訓練」MAT SCIENCE 結合瑜珈、運動調節、復健、舞蹈等精髓，是一套可以提供體適能指導者設計運動處方的新選擇。「墊上核心」訓練重點是「集中呼吸」與「意識動作」，可提高全身肌肉的強化、柔軟度與平衡，將重點置於身體軀幹，以培養身體安定的力量，使用組合的方式活動身體，對於改善姿勢、調整體線有相當大的幫助，以期增進健康，而且可以依照參與者不同的體適能狀態進行課程的調整。

墊上核心訓練 2019 年 冬季養成班 開課資訊

- 上課日期：2019/12/21、28，2020/01/04、11、18，02/01、08、15，週六 9:00~15:00
- 上課地點：動靜流舞集（高雄市苓雅區三多四路 125 號 3 樓）
- 上課費用：
 - ✧ 會員：新台幣 32,500 元整，非會員：新台幣 37,500 元整
 - ✧ 報名養成班同時加入會員者：新台幣 35,000 元整（包含 AFAA 入會費及一年年費）

（以上費用包含場地費、講師費、教材費、檢定費，但不含證照登錄費及 CPR 研習考試費用）

■ 團報優惠：

- ◆ 兩人同時報名繳費每人各優惠 1,000 元。
- ◆ 三人同時報名繳費，每人各優惠 1,500 元。

■ 早鳥優惠：

- ◆ 2019/11/08 (五) 前完成報名可優惠折扣 3,000 元。
- ◆ 2019/12/06 (五) 前完成報名可優惠折扣 2,000 元。

■ 請留意：以上各優惠無法合併使用辦理。精緻小班，名額有限，歡迎加入。

● **匯款帳號：中國信託〔822〕 帳號：613540191497 戶名：李裴諾**

(匯款完成請電話確認並填寫報名表 Line 至 Metta 老師 或上網填寫 <https://goo.gl/mWC65K>)

若您有任何問題 請來電與 Metta 老師 連絡 0921-699962 ; Line ID : beautymetta

AFAA 訓練講師 李裴諾 Mag

- AFAA MAT SCIENCE & STEP 總顧問
- 2007~2009 高雄醫學大學 運動醫學系 講師
- 亞洲台灣 adidas 愛迪達斯簽約教練
- 2007~2017 AFAA 國際體適能嘉年華大會授課講師
- 2005~2009 行政院內政部青輔會多次受邀至全省各大專院校學術專題演講及高雄市小港航警局體適能研討會
- 協助美國 AFAA 拍攝 AFAA Pilates Manual 動作示範，並巡迴北中南開辦 AFAA Pilates 專修研習課程



專長 MAT Science、Pilates、Ashtanga Yoga、泰洛比懸吊復健系統等靜態課程訓練，強調課程動作編排及流暢性教學技巧。

課程大綱(若個人因素曠課、請假，不另行補課)

堂次	課程大綱 (以下必修養成課程之外，需隨堂教學觀摩 5 小時、實習教學 5 小時)
1	介紹 AFAA 簡介與檢定注意事項，AFAA 5Q、核心基礎概念
	暖身、Dynamic & Strength-Building 體位法解析。
2	Dynamic & Strength-Building、站姿動作體位法解析。
3	後屈與前彎、扭轉與關節開展體位法解析。
3	課程設計之原理原則、動作編排形式並實際操作演練。
4	PART I 團體示範實際演練。
4	肢體動作矯正學習、輔助器材搭配指導方法及目的。
5	PART II 個人呈現實技操作；進階課程技巧掌握安排。
6	PART I 團體示範；PART II 個人呈現實技演練
7	提升師資及專業素養課程、理論複習、模擬術科。
8	課程總結分享 (評估是否充分理解 MAT 的訓練原則及目的，並能實際呈現於動作表現；是否對課程形式有全盤性的理解程度)

Mat Science 墊上核心訓練 養成班 報名表 (填寫後 E-mail 至 fitnessmetta@gmail.com)

姓名		身份證字號		AFAA 編號	(非會員免填)
連絡電話		生日	西元 ____ 年 ____ 月 ____ 日	Line ID	
E-mail			通訊地址		
上課費用	**原價 1.會員：32500 元 2.非會員：37500 元 3.非會員+同時加入會員：35000 元 **優惠價： 早鳥價 1 (108/11/08 以前)：3000 元 早鳥價 2 (108/12/06 以前)：2000 元 2 人團報價：1000 元 3 人團報價：1500 元		繳費金額	原價-優惠價 例如 1：原價 3-早鳥 1 =35000-3000=32000 元 例如 2：原價 2-無優惠價 =37500-0=37500 元	