



Athletics and Fitness Association of America

美國運動體適能協會 AFAA WT 重量訓練教練證照

【美國運動體適能協會(AFAA)的簡介及特點】

於 1983 年成立於美國洛杉磯，至今已 35 年，目前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 在地深耕 20 年，已建立完備的招生、培訓、檢定管道，6 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，是全台灣市佔率最高的體適能教育機構，各家俱樂部、健身中心皆承認 AFAA 的專業認證。

20 年來秉持學科(理論)、術科(實務)，雙軌學術並重教學，讓學員結合理論與實務，在未來才能提供安全有效的教學指導。

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。

歡迎到 www.t-wi.com.tw，可以獲得更多最新的體適能情報。

【證照介紹】

- 重量訓練為歷史悠久的傳統訓練之一，不論體適能的潮流與趨勢如何變遷，仍能在舞臺上屹立不搖。
- 「重量訓練」是指使用啞鈴、槓鈴或是機械式機器等重量訓練器材，來用以增進肌肉力量的訓練；就廣泛的定義而言，徒手的訓練也包含其中。
- 重量訓練相當具有彈性，可以隨時隨地執行、可以變換訓練方法，也由於如此，其優點為能夠依自己的需求，對所欲鍛鍊的部位調整負荷，能夠更有效的鍛鍊身體肌群。
- 重量訓練指導員必須具備正確的知識與專業技術，如此才能設計出安全有效的課程計畫。

【課程適合族群】

健身產業相關指導教練、大專院校相關科系、學校教職員、培養第二專長、熱愛運動者。

【理論與實務課程學習】

- AFAA 簡介與檢定之注意事項，運動生理學、傷害處置
- 基礎營養學、解剖學與活體力學，AFAA 5Q
- 肌能訓練介紹，訓練效果，課程計劃
- 安全性與指導技巧，訓練器材及用具，部位訓練
- Machine & Free-weight 訓練動作，模擬實技檢定，理論複習
- 解剖學與活體力學概要:骨骼、肌肉、關節、神經、解剖學用語
- 肌能訓練：入門介紹、抗阻訓練效果、訓練課程計畫、安全性與指導技巧、訓練器材與用具、各部位訓練。

【開課日期、時間】

2020 年 01/18、02/08、02/22、02/29、03/07、03/14

每週六 09:00~18:00 (課程共 48 小時)

檢定日期預計 2020 年 03 月 21 日暫定

【開課場地】

新創智慧健身 雙和店〈新北市中和區宜安路 182 號〉

【課程內容】

| 日期 | | 課 程 內 容 |
|-----|-------|---|
| 第一週 | 01/18 | 學科□AFAA 簡介/AFAA5Q □人體解剖學應用-骨骼/肌肉/關節 術科□運動面/關節活動、基本姿勢運用、徒手肌力訓練(上半身) |
| 第二週 | 02/08 | 學科□運動生理學、運動生物力學、神經系統 □複習測驗-人體解剖學認知 術科□基本姿勢運用、徒手肌力訓練(下半身) |
| 第三週 | 02/22 | 學科□肌能訓練、抗阻訓練效果 □複習測驗-運動生理學、運動生物力學、神經系統認知 術科□體態評估、教學指導技巧：示範、說明、示範 □複習-徒手肌力訓練上、下半身 |
| 第四週 | 02/29 | 學科□訓練課程計畫與訓練系統 □複習測驗-肌能訓練、抗阻訓練效果 術科□複習-徒手肌力訓練上、下半身 □複習-教學指導技巧：示範、說明、示範 |
| 第五週 | 03/07 | 學科□基礎營養學與身體組成、傷害預防與安全性 □身體質量檢測分析 (TANITA、INBODY) 術科□複習-徒手肌力訓練上、下半身 □複習-教學指導技巧：示範、說明、示範 |
| 第六週 | 03/14 | □實務健身運動器材運用教學與技巧 □學科(總複習)實務分析 □術科(總複習) |

【師資陣容－王佑榛教官、Mark 教官】

王佑榛 Rina

- 美國運動體適能協會 AFAA WT 檢定官
 - GO GYM 健身俱樂部體適能部主任
 - AFAA APEX 台灣體適能大會助理講師
 - 國立臺東大學 師範學院-體育學系
 - 國立臺東大學 國民小學教育學程
 - 國立臺東大學 健身運動教練國際證照培訓就業學程
（專修 AFAA 美國運動體適能協會-個人教練、重量訓練、墊上核心訓練、基本有氧、健身體適能與運動處方專精課程）
 - 國立臺東大學 柔道、拔河校隊
 - 臺東縣知本國小柔道專項培訓教練
 - 臺東縣富岡國小角力專項培訓教練
 - 新北市民義國小柔道專項培訓教練
 - 新北市民義國小兒童減重班指導老師
 - 前世界健身俱樂部主任
 - 中天電視節目-iPure 專訪
 - 運動筆記拍攝
 - 綜藝三國智拍攝
-
- 美國運動體適能協會 AFAA WT 重量訓練教練
 - 美國運動體適能協會 AFAA PFT 個人體適能教練
 - 美國運動體適能協會 AFAA MAT 墊上核心教練
 - 美國運動體適能協會 AFAA PBT 個人拳擊訓練師
 - TWI CrossCore RBT 180 懸吊系統訓練認證
 - TWI PNF 本體感覺神經肌肉誘發術認證
 - Yoga Wheel 瑜珈輪指導員
 - ZUMBA®尊巴有氧指導員
 - Sanctband 拉力帶應用研習認證
 - 澳洲體適能協會 THUMP Boxing 踢拳擊體適能教練
 - Movement Efficiency Training(MET) 運動神經效能訓練師
 - 中華民國水適能協會 水中體適能指導員
 - 中華民國運動教練協會 C級游泳教練 / 適應體育游泳教練
 - 中華民國健身運動體適能教練
 - 中華民國定向越野協會 C級教練



【學、術科特聘講師－Mark 教官的經歷簡介】

- 1.為 AFAA 在台灣第一批培訓出來的 WT 重量訓練教官，也是第一位在台灣開設 WT 重量訓練培訓班的教官。
- 2.國立臺灣師範大學運動科學研究所、國立體育大學運動保健科學研究所畢業。《體育雙碩士》。體育(競技運動訓練)博士班進修中。
- 3.AFAA PFT、WT 教育總監、AFAA AFP 體適能實踐家(WT、PFT、PC、KB、MATE)、ACSM 二級體適能教練
- 4.所培訓出來的學生亦有 97%以上考取 AFAA 證照，此時也仍活躍於各大俱樂部。

【報名連結】

<https://forms.gle/h8E2BdBFbgHi1CnX7>

【報名課費說明】

上課報名費用採匯款方式

匯款帳戶：王佑榛

匯款銀行：第一銀行(007)永春分行

匯款帳號：15768124988

填完表單及匯款後請主動用 Line 聯繫，確認收到報名資料以保障彼此權益。

上傳報名表後完成課程費用匯款才算完成報名手續，已保障優惠資格。

截止日期至開課日前一週，費用繳清方可開始上課。

費用包含 AFAA 重量訓練指導方針研讀手冊、教材費、48 小時養成培訓+1 日重量訓研習檢定、場地費、講師費。不包含 CPR 急救證書、通過檢定申請證照費用。

已完成報名程序者恕不接受任何退費或延期手續。

【課程費用】

| WT 培訓課程費用 | | | |
|--|-----------|----------|----------|
| | AFAA 有效會員 | 報名同時加會員 | 非會員 |
| 一般報名 | 30,000 元 | 32,500 元 | 35,000 元 |
| 早鳥方案 2019.12.31 前 | 28,500 元 | 31,000 元 | 33,500 元 |
| <ul style="list-style-type: none">• 持有學生、軍、公、教證明者可優惠折扣 1000 元。• 已完成報名程序者恕不接受任何退費或延期手續。 | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• 費用包含 AFAA 重量訓練指導方針研讀手冊、教材費、48 小時養成培訓+1 日重量訓研習檢定、場地費、講師費。不包含 CPR 急救證書、通過檢定申請證照費用。 | | | |