

AFAA KB 國際拳擊健身教練養成培訓課程

從零開始 學科、術科完整訓練
拳擊有氧的科學理論
場上實戰的教學能力
避免運動傷害的防護

特別加入 實戰搏擊對戰技巧

課程重點 自主編排能力
拆解和組合動作的能力
精準擊拳和踢腿的動作
取得 AFAA KOCKBOXING

地點： 南區運動中心：桃園市平鎮區延平路一段168號

時間： 109. 3/1. 3/8. 3/15. 3/22. 3/29. 4/5

檢定日期：另行通知

報名連結

<https://forms.gle/ovFJm4p9oXWhz5Bg7>

AFAA[™]

International
Licensee

美國運動體適能協會

- ◎ 課程內容
- ◎ 生物力學、生理學與拳擊體適能相關研究
- ◎ 動作技巧：解剖學動作解析：擊拳與踢腿、常見的錯誤、相關器材介紹
- ◎ 課前檢測、柔軟度評估
- ◎ 拳擊有氧之課程構成及要素
- ◎ 如何教學-基本(音樂、步型、教學法、口指令)
- ◎ 運動評估(AFAA 5 Q)
- ◎ 體適能訓練建議
- ◎ 實戰對抗
- ◎ 特殊族群：年長者、孕婦、未成年人
- ◎ 傷害的預防

馮智良(RICKY)

(AFAA)美國運動體適能協會教育指導陣容

FDI助理顧問KB助理顧問

(AFAA)前重量訓練教官

(AFAA)(PFT)國際私人教練證

(AFAA)(WT)重量訓練教練證

(AFAA)(PC)有氧舞蹈教練證

(AFAA)(KB)拳擊體適能教練證

第七屆全國泰拳錦標賽冠軍

美國YOGAFIT國際瑜珈證照

ENCE TRAINING深層運動按摩與動作控制

IASTM國際工具軟組織鬆動

筋膜放鬆滾輪

下肢運動傷害與回場條件

中華武術散打搏擊協會散打一段

中華游泳救生協會B級游泳教練

中華民國水上救生協會救生教練、激流救生教練

中華民國體育署救生員

空特部涼山士官隊教官

新知體適能工作室負責人

專長

私教/團體動靜態課程 武術 游泳教學

體能教學經歷20年

