



想成為一名專業教練，重量訓練之專業教學是不可或缺的!!!

重量訓練的教學重點為何?

以安全、有效的訓練方式完成重量訓練課程的編排、指導和輔助。

該具備那些知識及技巧?

重量訓練之專業知識，以解剖學概要(骨骼、關節、肌肉及神經)為基礎，進而學習活體力學(肌肉運動、關節動作)，以及運動生理知識(訓練適應、效果)，再進行訓練課程安排(需求分析、短期及週期課表)。

學習以上學科知識就足夠了?

實技也絕對重要，專業教練皆需良好的操作及示範能力，從徒手阻力、器械及槓啞鈴動作，輔助及教學指導互動技巧更是應當學習的。

以上知識會在養成課程內教授嗎?

沒錯，教官亦會結合自身經驗案例，做出額外補充及業界知識等等，讓教練們不僅僅學習學科知識、術科動作，也能更了解體適能產業。

這樣的養成課程內容需要相關基礎才能參加嗎?

養成課程對無相關經驗者是適合且紮實的入門學習方式，透過教官講師的授課，更能清楚理解相關知識且了解實例，提高吸收效率且減少自學可能的誤解。

若已是業界教練，在課程中能檢驗自己的專業知識，及對實際疑問求證及討論，使知識及技術更加充實且專業。

AFAA「Athletics and Fitness Association of America 美國運動體適能協會」

36 年來 AFAA 以發展成為「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。

歡迎到 www.t-wi.com.tw，可以獲得更多最新的體適能情報。

AFAA™

International Licensee

美國運動體適能協會



活躍於全世界**73**個國家

AFAA
International Licensee

Armenia	Germany	Panama
Antigua	Greece	Paraguay
Argentina	Guatemala	Peru
Australia	Hong Kong	Philippines
Austria	Hungary	Portugal
Bahamas	Iceland	Puerto Rico
Bahrain	India	Saudi Arabia
Belgium	Indonesia	Scotland
Bermuda	Ireland	Singapore
Bolivia	Israel	South Africa
Botswana	Italy	Spain
Brazil	Jamaica	Sweden

世界最大體適能組織
The World Largest Fitness Educator.
We've been doing it right since 1983.

Bulgaria	Japan	Switzerland
Canada	Jordan	Taiwan
Chile	Kenya	Tanzania
China	Korea	Thailand
Colombia	Luxembourg	Turkey
Costa Rica	Malaysia	United States
Cuba	Mexico	Uruguay
Denmark	Netherlands	Venezuela
Ecuador	New Caledonia	West Indies
El Salvador	New Zealand	Yugoslavia
England	Norway	Zambia
Finland	Uman	
France	Pakistan	

✓ 開課地點：

CrossFit Everyday 天天運動工作室

813 高雄市左營區大中二路 496 號

時間：2020 年 2/8, 2/9, 2/15, 2/16, 2/22, 2/23

每周六 09:00~13:00 - 14:00~18:00

✓ 課程總時數：共 48 小時

✓ 檢定日暫定：2020 年 3 月 7 日

(以上日期為預定日期，實際日期可能變動，授課講師保留修改權利)

✓ 費用：非 AFAA 會員 \$35,000 ; 會員價 \$30,000 ; 報名同時入會 \$32,500

學生、軍、警、消防、護理 (附上證明)，報名同時入會 \$31,500!

✓ 報名費用包含：執照認證檢定費、場地租借費、講師車馬費及鐘點費、書籍教材費等。

即日起開始報名至 2020 / 2 / 1 報名截止！名額有限以匯款日期為準！

【課程內容】

AFAA 介紹、何謂體適能、解剖學與活體力學概要(骨骼與關節)

基本運動姿勢、徒手肌力練習(上半身)

解剖學與活體力學概要(肌肉與神經)

徒手肌力練習(下半身)、徒手總習

運動生理學

示範說明示範 術科 FREE WEIGHT 動作介紹

AFAA-5Q、傷害預防、肌能訓練、營養概論

示範說明示範復習、訓練器材及設備操作

安全性和指導技巧、訓練系統、訓練課程設計

術科總練習(複習)

學科總複習、學、術科模擬訓練

講師介紹：

[劉季林 Andrew](#) [FB:劉季林](#)

經歷

106 學年度 台東大學體育系重量訓練課程 講師

AFAA 美國有氧體適能協會 WT 教育總監

AFAA 美國有氧體適能協會 PFT 總顧問

VolunFit 健身義勇軍 體能運動空間負責人

證照

AFAA WT 美國運動體適能協會 重量訓練教練

AFAA PFT 美國運動體適能協會 個人體適能教練

NSCA-CSCS 肌力與體能教練

CrossFit Level 1 Trainer

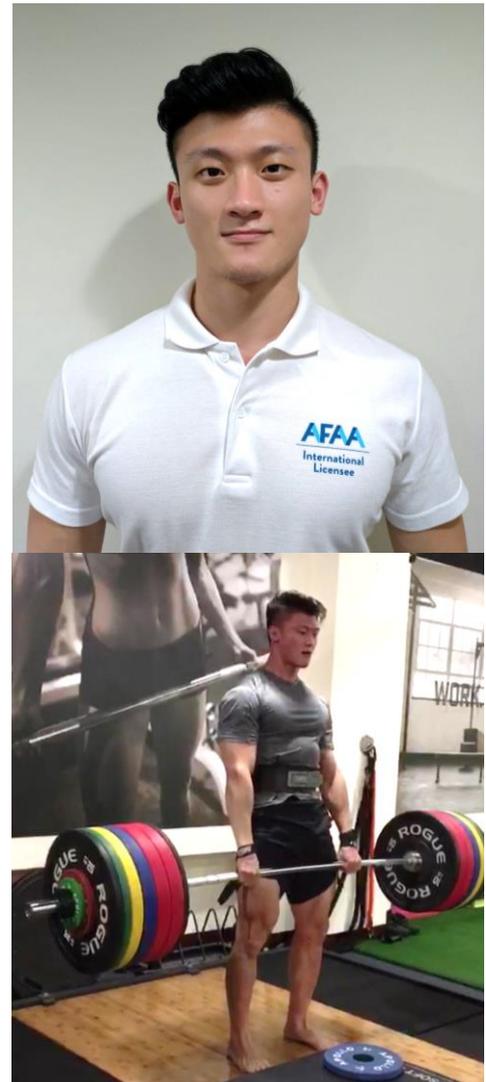
KBC 功能性壺鈴指導員 level 1+level2

TRX-STC 懸吊阻力訓練指導員

RTS 國際阻力訓練指導員

PBT 拳擊體適能訓練指導員

教育部體育署國民體適能指導員



李崇華 Hua (OJT) FB: 李崇華

經歷

CrossFit Everyday 天天綜合體能運動空間教練
天天運動工作室 大中店、光遠店 團體課程教練
AFAA WT 美國運動體適能協會 重量訓練教官
高雄師範大學一級籃球隊 防護員/體能訓練員
高雄醫學大學 102.103 學年度 運動傷害防護團團長
中華台北滑輪溜冰 102 年度世界盃國家隊 防護員
證照
高雄醫學大學運動醫學系 學士畢業
AFAA WT 美國運動體適能協會 重量訓練教練
NASM CPT 美國國家運動醫學會 個人體適能指導員
PTA Global CPT 個人體適能指導員
Crossfit level1 綜合體能訓練系統指導員
TRX-STC 懸吊訓練指導員
KBC 功能性壺鈴指導員 level 1+level2
孕產婦體適能訓練證



養成事項課程報名注意

- 同時申請加入 AFAA 會員，即可以會員優惠價報名，可享以會員價參加 AFAA 舉辦各項研習課程及活動。
- 報名費用包含：檢定費、場地租借費、講師車馬費及鐘點費、書籍教材費。
- 不含 CPR 急救證書研習費用、通過檢定後申請證照費用。
- 報名完成後恕不接受延期及退費。

► 報名及課程諮詢請從網路表單：

<https://reurl.cc/319xWX>

► 報名及課程疑問請洽

劉季林(Andrew) 教官 0988-796948

李崇華 (Hua) 教官 0981-233261