

# AFAA MATE 國際孕婦指導教練 師資養成培訓課程



## 報名之對象:

無須有經驗，對孕婦產前產後運動工作有興趣者、想培養第二專長。

## 證照特色:

每位孕媽咪在孕期的現象及不適症狀不盡相同，運動經驗及運動能力亦不相同，證照培訓中評估及運動設計能優化孕婦個別運動需求。

## AFAA 簡介

1983 年成立於美國洛杉磯。至今已是的「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 在台灣已建立完備的招生、培訓、檢定管道，六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。

## AFAA 公信力與國際認定

AFAA 是由國際健身認證機構 IHRSA 2005 年推薦

AFAA 的認證考試由「美國健身測試委員會」National Fitness Testing Council (NFTC) 統籌管理。

AFAA 的理論與實技考試內容受「美國生命研究會」Vital Research 認可。

AFAA 很榮幸能與「美國健身考試委員會」National Board of Fitness Examiners (NBFE) 結為聯盟。

AFAA 是「美國國家能力認證組織」National Organization for Competency Assurance 的一員，現為 Institute for Credentialing Excellence (ICE)。

AFAA 的遠程教育中心(DEC)裡課程是由美國教育部認可的認證機構-遠程教育認證委員會(DEAC)提供。

## 講師簡介



張莉莉 教育總監

### 現任經歷：

AFAA MATE 國際孕婦指導教練

AFAA 『 MPTP孕婦與產後理論及實務』培訓課程講師

AFAA 『Youth Fitness 兒童青少年』培訓課程講師

### 持有證照：

AFAA AFP 體適能實踐家

AFAA MATE 國際孕婦指導教練

AFAA FDI 國際體適能有氧舞蹈指導員

AFAA PFT 國際個人體適能顧問

AFAA WT 重量訓練指導員

AFAA STEP 階梯有氧指導員

## MATE 證照簡介

- 1.理解體適能的基礎理論，並且能夠實施安全與有效的運動。
- 2.觀察每位孕婦在生理學上、解剖學上、心理學上等方面的不同變化，以及能夠實踐給予適當的運動處方。
- 3.理解女性身體構造與胎兒的發育、母體的變化、母體與胎兒的危險徵兆。
- 4.懷孕的相關用語，理解及確認身為教練的責任範疇，並與醫師建立良好的溝通、互動關係。

## 培訓課程介紹

以基礎孕婦在生理學上、解剖學上、心理學方面的變化為課程設計的結構開始，進一步學習孕期前、中、後課程的編排與教學技巧、及孕婦運動禁忌，並且教授懷孕期間及產後運動相關學科，奠定您學術科孕產體適能專業背景，實施安全及有效的教學。

## 授課內容

術科	學科
人體各部位肌肉名稱	運動評估(AFAA 5 Q)
姿勢與身體中心線	孕婦體適能之概念
暖身訓練	懷孕相關解剖及孕期變化
心肺功能訓練	懷孕時期的生理變化
肌力/肌耐力訓練	懷孕荷爾蒙變化
柔軟度訓練	產科相關功能及症狀
教學技巧與態度	妊娠併發症
操作 / 運動計劃	產後的生理現象
運動課程的修正與建議	孕婦運動原則
指導、示範、說明、能力	懷孕時的運動禁忌
	孕期運動注意的風險
	健身教練之職責
	訓練的特殊考慮因素
	生產
	孕期及產後運動指導
	營養需求
	產後健身

**授課時間**：2025 年 2 月 22 日至 2025 年 3 月 15(2/22、3/1、3/15)

每週六 9:00~18:00 上課，每次 8 小時，共 24 小時。

**學科考試**: 2025 年 3 月 15 日

(以上日期為預定日期，實際日期可能變動，授課講師保留修改之權利)

**上課地點**: Active Fitness 艾克緹體能中心 (新北市土城區中央路一段 100 號 / 臨近捷運海山站)

**養成費用：**

	有效會員	報名同時加入會員	非會員
一般報名	\$28,000	\$30,500	\$35,500

凡持 2/15 產後修復研習證明，均優惠養成費用\$1000

以上費用包含 MATE 認證檢定費用、講師費、場地費、書籍教材費等。不含證照申請費。

**報名方式：**

1. 報名連結: <https://forms.gle/9kZeUkHx4qPZGNbGA>
2. 聯絡方式:lilychang888@yahoo.com.tw 0952930207

繳費方式：以匯款或 ATM 轉帳方式匯至下列帳號(請保留收據)

郵局代碼：700/立帳郵局：宜蘭渭水路郵局/帳號：0111027-0059259/戶名：張 莉 莉

信用卡付款連結 (台新、玉山銀行享 3 期分期 0 利率) 卡付款連結 <https://reurl.cc/5deqRq>

## AFAA MATE 國際孕婦指導師資養成培訓課程 - 報名表-

養成編號：MATE-010

中文姓名				身份證號碼			
英文名字							
性別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	出生年月日	年	月	日	
服務單位							
通訊地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
E-MAIL				行動電話			
繳費方式	<input type="checkbox"/> ATM 轉帳，帳號後五碼: _____ (以方便核對) <input type="checkbox"/> 銀行匯款 匯款人姓名: _____ <input type="checkbox"/> 信用卡付款 <a href="https://reurl.cc/5deqRq">https://reurl.cc/5deqRq</a>						
	<b>一般價格</b> <input type="checkbox"/> AFAA 會員 \$28,000，會員號碼: AF _____。 <input type="checkbox"/> 非 AFAA 會員 \$35,500。 <input type="checkbox"/> <b>優惠方案</b> → 非會員同時入會同時入會\$30,500。 <input type="checkbox"/> <b>持 2/15 產後修復研習證明，均優惠養成費用\$1,000</b> <p style="text-align: center;">* 完成報名後，請主動與講師確認是否報名成功，謝謝! *            (張莉莉 教官 LINE:mate0824 / 手機:0952-930207)</p>						