

國際健身舞蹈指導員認證(FDI)

培訓招生簡章



AFAA 簡介

1983 年成立於美國洛杉磯。至今已是的「世界最大健身教育機構」，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 (NBFEE) 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。



FDI 證照簡介

AFAA FDI 提供了團體舞蹈課程基本的教學工具與邏輯，讓教練可運用所學的工具與自我的邏輯將教練具有豐富創意的舞蹈編排以流暢的方式，搭配自己喜歡的音樂有邏輯地教授給課程學員，並且達到運動健身的效果。

傳統的有氧舞蹈（Step touch, Grapevine, Mambo 等等），一直是現今市場上所有各品牌舞蹈團課的根本。不論各品牌的課程架構、音樂、編排、風格與教學如何變動與呈現，其源頭仍是從最根本的有氧舞蹈。有氧舞蹈不再以傳統的 one more, two more 呈現，而是用一種更具創意的動作與編排、更多元的音樂風格，以不同但仍合邏輯的教學方法呈現在舞台與市場上，但抽絲剝繭、直搗核心，仍可看出有氧舞蹈的教學邏輯。

做自己課程的主人，以自己的邏輯與編排教學，只要你有在教授團體舞蹈類課程，你就不能錯過 AFAA FDI 的課程內容！！

培訓課程介紹：

引導您從最基本的認識與學習音樂結構開始，進一步學習團體運動課程的編排與教學技巧，並且教授運動相關學科以加強您專業背景。此培訓課程可奠定您的體適能基礎，讓您未來可以在體適能之路更清楚自己的方向與學習。

術科	學科
1.音樂節拍與指令	1.運動評估(AFAA 5 Q)
2.基本步型與術語	2.人體肌肉與骨骼
3.團體體適能舞蹈之課程構成及	3.解剖學
4.暖身運動	4.運動科學
5.有氧主運動編排	5.運動生理學
6.有氧教學教學拆解	6.運動訓練之一般原則
7.肌力訓練	7.健康和體適能訓練建議
8.伸展緩和運動	8.呼吸循環系統
	9.營養學
	10.運動傷害預防與處理
	11.專業發展

講師陣容



AFAATM

**International
Licensee**

涂文香 Sharen 阿雪老師

AFAA TAIWAN FDI 教育指導陣容 - 教育總監

STRONG Nation™台灣區培訓講師

ADIDAS 簽約教練

教學經驗 20 餘年，現任團體課程有氧教練與培訓講師

教學：有氧舞蹈、肌力訓練、循環訓練、ZUMBA、STRONG nation、一對一教學

曾任 Les Mills BTS Combat、Pump、Jam 認證教練，NIKE 簽約教練

AFAATM

**International
Licensee**



邱女真 邱兒老師

AFAA TAIWAN FDI 教育指導陣容 - 顧問

ADIDAS 簽約教練

教學經驗 10 年，現任團體課程有氧教練

大無限健身有氧部副理

教學：STRONG nation、有氧舞蹈、肌力訓練、MEGADANZE

授課時間：2025 年 2/15, 2/22, 3/1, 3/8，每週六 13:00~19:00，每次 6 小時，共 24 小時。

考試日期：2025 年 3 月 8 日，星期六（學科檢定）

術科考試採線上評審方式，考題於學科考試完成後以 Email 方式通知，

請務必於指定日期與時間內完成拍攝與上傳指定雲端。

（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並通知報名者）

上課地點：艾克緹體能中心 / 新北市土城區中央路一段100號B1 (臨近捷運海山站，步行5~6分鐘)

報名費用：※ 報名費用已包含培訓課程、FDI手冊、檢定考試費用，不包含通過檢定後，申請證照(認證費)\$2,000。※

AFAA 會員/ZIN/SYNC：新台幣 28,000 元整

非會員報名+加入 AFAA 會員：新台幣 30,000 整

學生優惠，NT\$28,000(含 AFAA 入會費 2,500)，請 email 學生證影本，要有有效日期

※複訓（不包含考試、教材）：新台幣 9,000 元整

※報名後恕不退費，因個人因素缺(曠)課，不另行補課。

報名方式：※ 報名方式請「擇一」方式完成報名表提交即可，謝謝! ※

1. 請填寫「報名表」並 E-mail 回傳至: sharen.livingfit@gmail.com

2. 「線上報名」- Google 表單：<https://reurl.cc/04DnR6>

聯絡窗口：

聯絡人：涂文香 教官 (Sharen 阿雪老師)

電話：0930569562

Line ID：0930569562

聯絡人：邱女真 教官 (邱兒老師)

電話：0972706325

Line ID：0972706325

繳費方式：※ 付款方式請「擇一」方式完成繳費即可，謝謝! ※

匯款/ATM/網銀轉帳

• 銀行：(822) 中國信託銀行 忠孝分行

• 帳號：185533500905

• 戶名：涂文香

信用卡付款：<https://reurl.cc/L50b33>

• 1 次付清 - 適用各家銀行信用卡

• 3 期分期 0 利率 - 限持有玉山、台新銀行信用卡



AFAA FDI 國際健身舞蹈教練 師資養成培訓課程

報名表

養成編號 : FDI-079

姓 名		身份證號碼	
英文名字	(與護照相同)		
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生年月日	年 月 日
行動電話		E-MAIL	
服務單位			
現 職	全職：	兼職：	
繳費方式	<input type="checkbox"/> ATM / 網銀轉帳，帳號後五碼： _____ <input type="checkbox"/> 銀行匯款，匯款人姓名： _____ <input type="checkbox"/> 信用卡刷卡人姓名：		

《 填寫「報名表」後，請 E-mail 回傳至: sharen.livingfit@gmail.com ，謝謝您!! 》