



International
Licensee

AFAA FDI 國際健身舞蹈 師資養成培訓課程

是否想學跳舞,有氧舞蹈,雙腿的練習運用?

自己編排,不用背套裝!

想了解何謂安全、有效? 如何提供適合每一個人的訓練動作?!

訓練中該注意那些細節與安全?

想學習以上所有一切,推薦您參加 AFAA FDI 養成培訓!!

《教學內容》

- ✚ 舞蹈編排與教學技巧
- ✚ 體適能專業要素與訓練
- ✚ 健身舞蹈與音樂理論實踐訓練
- ✚ 健身與舞蹈課程編排與架構
- ✚ 基礎運動生理學/解剖學

《講師陣容》



總顧問 丁裕娥 教官



廖家櫻 Amber 教官 (OJT)

《FDI 證照簡介》

國際健身舞蹈教練培訓課程，其目的是幫助團體運動課程教練取得團體運動指導能力。這些指導能力能幫助指導員理解音樂架構、編排課程、教授編排、思考教學、與會員溝通、了解人體基本運動原理。課程內容是由在體適能領域的領導者、研究機關小組，不斷的在專業領域中進行研究與試煉而成的。本課程是針對一般成年人在進行運動時，教練如何利用音樂、編排、教學，從生理學、醫學、生物力學的層面指導運動，以達到會員安全有效的運動目的。

《課程章節》

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架構	3.解剖學
4.暖身運動程構成及要素	4.運動科學
5.主運動編排	5.運動生理學
6.編排教學法	6.運動訓練之一般原則
7.伸展緩和運動	7.健康和體適能訓練建
	8.呼吸循環系統
	9.營養學
	10.運動傷害預防與處
	11.專業發展

《上課資訊》

- ✚ 上課日期：2025年06/11、06/12、06/14、06/18、06/19、06/21、06/25、06/26、07/02、07/03
- ✚ 上課時間：週三,四 9:00-13:00, 週六 9:00-18:00，共 48 小時。
- ✚ 上課地點：台中市北區中清路一段 608 號 3F (21AMBER 運動教室)

《報名費用》

- AFAA會員 每人\$36,999元，會員編號 AF_____
- 非會員，報名同時加入會員 每人\$38,999元
 - 報名費用已包含：48小時養成課程、FDI手冊、FDI檢定乙次、FDI線上自學指引影片(2個月觀看期限)。
 - 報名費用未包含：通過檢定後，申請證照費用(認證費) 每人\$2,000元。

《付款資訊》

- 匯款/轉帳：807 永豐銀行 北台中分行 / 012-018-0013-5724 / 廖家櫻
- 信用卡付款：<https://reurl.cc/W07VKD> (適用各家信用卡，持台新、玉山銀行信用卡享3期分期0利率)



★提醒您~ 請於完成報名及付款後，請務必與教官聯繫以便為您確認報名表及款項，謝謝您!!

《課程諮詢》

- ✚ 廖家櫻 Amber 教官
- ✚ 0911-646265
- ✚ E-MAIL: ellay7474744@gmail.com
- ✚ LINE ID: AMBERKATRIN



International
Licensee

AFAA FDI 報名表

養成編號：FDI-089

中文姓名		身份證號碼	
英文名字		出生年月日	
性別		服務單位	
畢業學校		職稱 / 專長	
行動電話		Line ID	
E-MAIL			
(郵遞區號)通訊地址			
☐ 是 AFAA 會員 \$36,999元，會員編號：AF _____			
☐ 非 AFAA 會員，報名同時加入會員 \$38,999元 (含首次入會費)			
【繳費資料】			
繳費日期 ____年____月____日			
☐ 匯款 匯款者姓名：_____			
☐ ATM 轉帳 轉帳存摺帳號後五碼：_____			
☐ 信用卡付款 (適用各家信用卡，持 <u>玉山</u> 、 <u>台新</u> 銀行信用卡享3期分期0利率)： https://reurl.cc/W07VKD			
【備註】			

■本人願意收到 AFAA 相關資訊

■報名表填寫完成後，請 E-mail 至：ellay7474744@gmail.com

AFAA TAIWAN

TEL. (02)2697-3988

E-mail. t-wi@t-wi.com.tw

LINE. [@twi_afaa_zumba](https://www.line.me/tw/afaa_zumba)