



# AFAA WT 國際重量訓練教練 師資養成培訓

## 【美國運動體適能協會 ( AFAA ) 的簡介及特點】

- ◆ 於 1983 年成立於美國洛杉磯，目前是 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，是 全台灣市佔率最高 的體適能教育機構，各家俱樂部、健身中心皆承認 AFAA 專業認證。
- ◆ 秉持學科(理論)、術科(實務)，雙軌學術並重教學，讓學員結合理論與實務，在未來才能提供安全有效的教學指導。  
歡迎到 [www.t-wi.com.tw](http://www.t-wi.com.tw)，可以獲得更多最新的體適能情報。

## 【理論與實務課程學習】

- ◆ 人體解剖學應用-骨骼/肌肉/關節/神經/呼吸、基礎運動生理學、生物力學、肌能訓練、訓練課程計畫與訓練系統、基礎營養學與身體組成、傷害預防與安全性上、下半身徒手肌力訓練、應用 FREE WEIGHT 實務訓練上安全與指導技巧。

## 【講師簡介】



AFAA WT 總顧問 朱志樺 教官

- ◆ 國立體育大學 運動與健康科學研究所畢業
- ◆ 致理科技大學講師、中央警察專科學校柔道教官
- ◆ 104 年大專運動會 (柔道) 6 金 3 銀 5 銅
- ◆ 全民運動會(摔角)項目台北市領隊
- ◆ 2018 China FIT (蘇州)講師
- ◆ 苗栗消防隊 AFAA WT 講師
- ◆ 中國樂體健身 私教培訓部副院長 培訓 700 位教練
- ◆ AFAA-WT 美國運動體能協會重量訓練教官
- ◆ AFAA-GFI 美國運動體適能協會團體課程指導教練
- ◆ NASM-CPT 美國國家運動醫學學會 私人教練認證
- ◆ NASM-CES 美國國家運動醫學學會 矯正訓練認證
- ◆ NASM-PES 美國國家運動醫學學會 運動表現提升
- ◆ NASM-PES 美國國家運動醫學學會 運動表現提升
- ◆ ACE-CPT 美國運動委員會私人教練
- ◆ ACSM-CASM CPT 美國運動醫學會 私人教練第二期培訓
- ◆ I PURE 滑板、指導培訓師
- ◆ TRX STC、TRX SMTC、TRX-RIP
- ◆ Redcore 紅繩認證
- ◆ 2013 年北京體育大學健身健美大賽 優勝
- ◆ 中華民國柔道總會三段



AFAA WT 助理顧問 許文澤 教官

- ◆ AFAA 美國運動體適能協會 WT 助理顧問
- ◆ AFAA 美國運動體適能協會 WT 教練
- ◆ AFAA 美國運動體適能協會 GEI 教練
- ◆ Ground force method GMF 認證教練
- ◆ Battling Ropes 戰繩 認證教練
- ◆ TRX 懸吊式阻力訓練指導員
- ◆ 台北健身院 簽約教練
- ◆ GO GYM 小巨蛋 TRX 團課老師
- ◆ 企業主管 重訓教練
- ◆ 自由教練





AFAA WT 檢定官 陳美鈴 教官

◆ AFAA 美國運動體適能協會 WT 檢定官

◆ ACSM-CPT 美國運動醫學會私人教練證

◆ NASM-CPT 美國國家運動醫學會私人教練證

◆ NASM SFS 銀髮族運動訓練專家

◆ FISAF 國際運動聯盟私人運動教練

◆ TRX/ CrossCore RBT/ airfit 懸吊系統運動醫學訓練師

◆ 澳洲 SSI 特殊族群教練

★ I PURE 滑板指導教練 ★VIPR 核心訓練師 ★Stroops 3D 功能彈力繩訓練 ★DVRT 功能性沙袋訓練師

★筋膜刀鬆動術 ★中華民國拔河協會 B 級教練 ★中國八度空間健身俱樂部常州、武漢店教練部經理

★世界健身私人教練/訓練主任/教練部副理 ★亞力山力教練/中興俱樂部教練 ★國立體育大學體育推廣系畢業

★從事健身業 18 年

---

### 【開班資訊】

◆ 上課日期 : 2026/03/08 ~ 04/19 ( 03/08、03/15、03/22、03/29、4/12、4/19 )

◆ 上課時間 : 每週日 10:00 ~ 18:00 (中午休息 1 小時)

◆ 授課地點 : 致理科技大學 (新北市板橋區文化路一段 313 號 / 臨近捷運新埔站)

### 【報名費用】

AFAA 會員	報名同時加入會員	非會員	學生優惠	2 人團報	3 人團報
每人 \$31,000	每人 \$33,500	每人 \$36,000	每人 折扣\$2,000	每人 折扣\$2,000	每人 折扣\$3,000

◆ 報名費用已包含：48 小時培訓課程、教材手冊、線上檢定(乙次)。

◆ 2 人或 3 人團報，請於報名表中「備註」欄位內註明同行者姓名。

◆ 學生優惠請於報名表回傳時，一併附上學生身份證明 (如: 學生證)。

◆ **早鳥優惠**：**02/28 前**完成報名，每人優惠享**折扣\$2,500**。

※ 以上優惠方案無法共用 ※

### 【報名方式】

◆ 課程報名：請填妥報名表後 E-MAIL 至 [u55756@gmail.com](mailto:u55756@gmail.com)，我們會寄一則\*上課通知\* 訊息即完成報名程序與資格。

◆ 課程諮詢：朱志樺(RODEN) 教官 / LINE ID: judohua / 0982-569-680

◆ 付款方式：

1. 《匯款 / 轉帳》 新光銀行(代號 103) 東台北分行 / 0028501141594 / 朱志樺

2. 《信用卡》 <https://reurl.cc/1ka65Q>

● 1 次付清 - 適用任何信用卡及銀聯卡

● 3 期分期 0 利率 - 限 台新、玉山銀行信用卡



## AFAA WT 國際重量訓練教練養成報名表

養成編號：WT-558

中文姓名		身份證字號	
英文姓名		出生年月日	/ /
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	服務單位/職稱	
畢業學校		專長興趣	
行動電話		E-mail	
通訊地址			
報名費用	新台幣 \$ _____	帳號末 5 碼 / 付款日期	末 5 碼：_____ / 日期：_____
備 註			

### 【報名方式】

◆ 請填妥報名表後 E-MAIL 寄至：[u55756@gmail.com](mailto:u55756@gmail.com)，我們會寄一則\*上課通知\* 訊息確認完成報名程序與資格。

◆ 如有任何問題歡迎來電 0982-569-680 洽詢 朱志樺(RODEN)教官 / LINE ID: judohua