

何謂 AFAA?

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

1983 年成立於美國洛杉磯，37 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』取得 AFAA 之國際認證，AFAA 證照可通行於世界『73 個』國家。

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

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

■ AFAA 與「美國健身考試委員會」NBFE National Board of Fitness Examiners 結為聯盟。

👉 想更進一步瞭解 AFAA 嗎？歡迎上 www.t-wi.com.tw，您可以獲得更多最新的體適能資訊!!

PFT 個人健身教練 課程內容:

課程內容包含了解健康、運動生理學、解剖學與肌動學、健康篩選與風險評估、體能評估、心肺功能訓練計畫、肌力與耐力訓練課程、應用阻力訓練技巧、伸展運動、傷害預防、特殊族群、營養與體重管理、行為修正與溝通技巧、企業面向和法律問題與專業責任，共十四個章節。

檢定內容:

★學科: 120 題選擇題，內容包含個人健身教練理論知識及實務應用題。

★術科: 依照指定的項目，針對顧客提供安全、有效的課程計劃，並給予正確的輔助及修正。

<< 需同時通過學、術科兩項考核，方可取得 AFAA PFT 個人健身教練國際證照。 >>

開班訊息:

★上課時間：2020/08/16、08/23、08/30、09/06、09/13、09/20 每週日 09:00~18:00 (共 48 小時)

★上課地點：舞動陽光運動中心 泰山體育園區 (新北市泰山區公園路 54 號)

★報名費用：NT\$30,000 /人

- | | | |
|------------|---------------------|-----------------|
| 以上報名費用已包含： | ✓ 1 年 AFAA 會員資格 | ✓ 1 日個人健身教練研習檢定 |
| | ✓ PFT 研讀手冊 | ✓ 場地費 |
| | ✓ AFAA 個人體能訓練：理論與實踐 | ✓ 講師費 |
| | ✓ 48 小時養成培訓課程 | |



陳彥羽 RAIN

AFAA 美國運動體適能協會【WT 國際重量訓練教練】- 教育總監

AFAA 美國運動體適能協會【PFT 國際個人健身教練】- 教育總監



徐立儒 KENT

AFAA 美國運動體適能協會【PFT 國際個人健身教練】- 總顧問

**王悦珉 MICHAEL**

AFAA 美國運動體適能協會【WT 國際重量訓練教練】- 顧問

AFAA 美國運動體適能協會【PFT 國際個人健身教練】- 助理顧問

**張效榮 VIC**

AFAA 美國運動體適能協會【WT 國際重量訓練教練】- 助理顧問

AFAA 美國運動體適能協會【PFT 國際個人健身教練】- 助理顧問

AFAA PFT 個人健身教練 師資養成培訓 ~ 課程報名 ~

線上報名：



匯款資訊：

銀行： 台北富邦銀行 南港分行

帳號： 420120080430

戶名： 舞動陽光有限公司

相關報名及課程諮詢，都歡迎來電或來信洽詢!!

AFAA TAIWAN (02)2697-3988 / t-wi@t-wi.com.tw



AFAA TAIWAN

新北市 221 汐止區新台五路一段 93 號 27 樓之 6 TEL. (02)2697-3988 www.t-wi.com.tw