



2020.8.8~2020.9.19

## AFAA 墊上核心養成班

### ✓什麼是墊上核心?

AFAA 的墊上核心，英文為 MAT SCIENCE，是一套結合瑜珈、皮拉提斯、體適能等元素可在墊上進行的運動。

### ✓為什麼要學習墊上核心?

墊上核心強調「意識動作」與「集中呼吸」，將重點置於軀幹，培養使身體安定的技巧。透過墊上核心的訓練，在生理上可強化全身肌力、柔軟度和身體控制力，對於改善姿勢、調整體線有相當大的幫助，在心理上可舒緩壓力、安定情緒，使身心平衡。

### ✓養成班特色

小班教學：讓每位學員都能得到最好的照顧。

學術並重：48 小時的內容除了基本學科知識建構、術科動作練習，還教導各位課程架構與編排，使各位在完成養成班後有能力依據不同族群的需求進行課程設計與調整。

專業團隊：除了主要的指導教官，整個 AFAA 教官團隊皆是最強大的資料庫。

### ✓誰可以報名參加養成班

不論您有無經驗、是否為相關背景、想成為國際墊上核心教練、或是想提升自己的核心能力，皆歡迎您一起來學習。

### [課程資訊]

日期：8/8, 15, 29, 9/5, 12, 19

(共 6 週)

時間：9:00~18:00 (中間休息 1 小時)

地點：人能身心藝文學苑

(北市內湖區成功路四段 223 巷 15 弄 9 號)

### [報名資訊]

AFAA 會員：34500NT/人

非會員：37000NT/人(報名同時入會)。非會員 2 人以上團報：

35500NT/人

學生：33500NT/人(需檢附在學學生證明。含國內各級學校在學學生，但不包含空中大學、空中學院及大專院校附設之進修補習班或在職專班之學生)

### [匯款帳號]

銀行代號：822(中國信託)

帳號：299540315972

戶名：蔣珮玲

**\*\*匯款後請點選以下連結，填寫表單以完成報名手續\*\***

<https://forms.gle/RCzWPV6wdi4UvuTLA>

## 關於講師

### 蔣珮泠

- ◆ **AFAA MAT** (國際墊上核心) 助理顧問
- ◆ **AFAA Pilates** (國際皮拉提斯) 助理顧問
- ◆ **AFAA PFT** (國際個人健身教練) 檢定官
- ◆ **RYT-200** 美國瑜伽聯盟認證師資
- ◆ 國立體育大學 運動與健康科學學院 體育學碩士



### 翁麗芬

- ◆ **AFAA MAT** 助理顧問
- ◆ **AFAA Pilates** 助理顧問
- ◆ 財團法人心覺醒文教基金會首席講師
- ◆ 聖達瑪學院高階教育師
- ◆ 安緹亞心法瑜珈創研人
- ◆ **Sivinanda yogo** 國際證照
- ◆ **AFAA** 美國體適能協會教育指導員
- ◆ **AFAA** 日出瑜伽專修證書
- ◆ **AFAA** 皮拉提斯專修證書
- ◆ **BH** 亞洲必艾奇公司簽約教練



## 關於墊上核心課程內容

**AFAA** 墊上核心養成班內容豐富且實用，經過 **48** 小時的養成培訓，讓各位成為國際認可且具專業教學能力的墊上核心指導員。養成班課程包含學科和術科：

**學科** 包含成為一名墊上核心指導員所須具備的基本知識，包含瑜珈、皮拉提斯和體適能介紹、基本解剖學、生理學、呼吸研究、核心安定、墊上核心訓練的七大原則、墊上核心指導方針、AFAA 5Q 等。

**術科** 則是提供超過 100 個包含了皮拉提斯和瑜珈等運動的基本動作，除了動作呈現與操作練習，還會在科學基礎上拆解每個動作的原理和訓練目的，並提供每個基本動作的變化式。此外，墊上核心養成

班提供一套安全且有效的課程架構及教學技巧指導，使各位在未來有能力依據學員程度及需求設計適合的課程。

## 關於 AFAA

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，9 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。

(也就是說，雖然您是在台灣取得 **AFAA** 證照，但這張證照在全世界 **73** 個國家也都承認喔!!)

## 關於 AFAA 專業證照

**AFAA** 已在台灣深耕超過 **20** 年，很多教練都是從 **AFAA** 起家的，說明 **AFAA** 課程的品質是受到市場的肯定的。**AFAA** 除了提供專業知識，也注重各位的術科能力，通過檢定制度，**AFAA** 敢保證各位都是具有專業教學能力的教練!

為使國內所有的體適能參與者了解合格證書的重要性，以及提升體適能從業人員專業知識和技能，並達成能提供所有參與體適能運動的一般國民最安全及有效的指導基準。我們希望藉此檢定考試的建立，能更加肯定從事體適能指導者之專業知識。擁有具認可性的國際證照，勢必能提升就業時的能見度!專業的運動指導員就如同醫師的地位一樣不可取代；沒有專業證照就指導他人做運動，就如同醫師非法職業一般危險。**AFAA** 在台灣為經營國際證照的機構，對證照相關的經營已具規模，例如相關資訊的提供、實務技巧、體適能情報、及人脈網絡的經營等，具有長久經驗及國際肯定才有能力不斷帶領教練們往前邁向國際的專業體適能領域。

## 報名相關規定

1. 匯款後請於 3 天內填寫線上表單 <https://forms.gle/RCzWPV6wdi4UvuTLA> 完成報名。
2. 報名費包含講師費、場地費、書籍費及 MAT 認證考試費及入會費(限同時入會之會員)，但不包含補考費用及證照登錄費用。
3. 上課日期/時間如簡章，但講師保有更改上課日期/時間之權利。
4. 不提供補課。