

# 美國運動體適能協會 皮拉提斯教練認證養成班 招生



**開課地點：**台南應用科技大學

**地 址：**台南市永康區中正路 529 號 舞蹈系 S409 教室

**上課日期：**2021 / 03 / 06、13、20、27、04/10、17、24、每周六 9:30 ~17:30

(講師保有更改課程日期及上課場地的權利)

## 【美國運動體適能協會 ( AFAA ) 的簡介及特點】

AFAA 於 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，累積培訓超過 7,000 名取得專業國際證照認證合格教練。

AFAA 具有公信力且可信賴的教育機構，所有的檢定考試及教育課程皆受相關單位認可：

- 認證考試由「[美國健身測試委員會](#)」National Fitness Testing Council (NFTC) 統籌管理。
- 理論與實技考試內容受「[美國生命研究會](#)」Vital Research 認可。
- 與「[美國健身考試委員會](#)」National Board of Fitness Examiners (NBFE) 結為聯盟。

AFAA 致力於推廣安全、有效的體適能運動，培育優秀的體適能專業人才，提升體適能運動的職業地位。

## 【課程內容】( 以 AFAA CPI 皮拉提斯指導方針為授課內容 )

課程內容包含皮拉提斯的歷史，解剖學、肌動學和核心研究，訓練原則和課程設計。學習從客戶的角度來指導運動，強調正確的動作教學與安全有效的運動訓練方式，讓你/妳了解如何將理論變成實用，除了順利取得國際證照，還真正具備編排課程與授課的能力。

學科內容以數位簡報與各種輔助器材協助學員學習，就算第一次接觸學科內容的學員也能輕易上手。

P.S.上課內容以會依實際開課狀況微調。

## 【適合報名之對象】

斜槓族、健身教練、對皮拉提斯有興趣者、想提升核心能力者、一般民眾、大專院校學生

## 【取得國際證照的好處！】

現今業界用人選才的標準已趨向證照制度，並以國際證照為導向。且隨著運動風氣的盛行，大眾已具備「沒有專業證照的體適能教練，就如同醫師非法執業一樣危險！」的基本知識。體育系及運動相關科系畢業已不是就業的唯一保障，具備專業技能且擁有國際證照才能提升就業時的競爭力。因此，擁有國際認可的AFAA證照將讓你成為最具公信力且受市場歡迎的體適能教練！

## 【養成課程報名注意事項】

費用：會員 NT \$30,000，非會員 NT \$35,000，報名同時入會可享 NT\$33,000 優惠。

★早鳥優惠：2020/12/31前完成報名，

會員只要NT\$27,000、報名同時入會只要NT\$30,000。

<報名費用包含：證照認證檢定費、場地租借費、講師車馬費及鐘點費、書籍教材費等。>

(通過檢定後申請證照規費2000元另計)

👉👉👉 轉帳完成請填寫線上表單 <https://forms.gle/JM1pWMYqWvkFuZb98> 完成報名。

## 【匯款資訊】

帳號：2155 4000 5101

銀銀：中國信託銀行 東門分行

戶名：陳家羚

此報名費用經由講師培訓與協會申請檢定，故費用經由協會認可匯入教官帳戶至轉交協會檢定費用，若有任何疑問歡迎電洽授課教官或 AFAA 美國運動體適能協會。



## 【講師介紹】



## 劉大敦教官 Simon Liu

2020 AFAA 美國運動體適能協會 教育指導陣容

PFT、WT 教育總監 / MAT、CPI 總顧問

美國運動體適能協會 運動員瑜伽研習課講師

美國運動體適能協會 國際個人健身教練 (AFAA PFT)

美國運動體適能協會 重量訓練教練 (AFAA WT)

美國運動體適能協會 墊上核心教練 (AFAA MAT)

美國運動體適能協會 國際皮拉提斯教練 (AFAA CPI)

美國運動體適能協會 國際團體健身教練 (AFAA GFI)

美國肌力與體能訓練協會認證教練 (NSCA CSCS)

美國運動醫學學會認證教練 (ACSM HFI)

美國代謝型態合格認證諮詢師 (MTCA)

台安醫院生殖科運動教練

NIKE 簽約教練

**AFAA™**

International  
Licensee