

# 國際體適能有氧舞蹈教練(FDI)

## 培訓招生簡章



### AFAA 簡介

1983 年成立於美國洛杉磯。至今已是「世界最大健身教育機構」，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。

### AFAA 公信力與國際認定

AFAA 是由國際健身認證機構 IHRSA 2005 年推薦

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

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

AFAA 很榮幸能與「美國健身考試委員會」National Board of Fitness Examiners (NBFEE) 結為聯盟。

AFAA 是「美國國家能力認證組織」National Organization for Competency Assurance 的一員，現為 Institute for Credentialing Excellence (ICE)。

AFAA 的遠程教育中心(DEC)裡課程是由美國教育部認可的認證機構遠程教育認證委員會(DEAC)提供。

# FDI 證照簡介

國際體適能有氧舞蹈指導員培訓課程，其目的是輔助體適能指導員對團體運動的參與者能夠充分運用指導能力而開發。這些課程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批評。本課程是從生理學、醫學、生物力學的層面，以一般成人在進行有氧運動時要如何指導，以利參與者達到安全有效的運動目的。

## 培訓課程介紹：

引導您從最基本的認識與學習音樂結構開始，進一步學習團體運動課程的編排與教學技巧，並且教授運動相關學科以加強您專業背景。此培訓課程可奠定您的體適能基礎，讓您未來可以在體適能之路更清楚自己的方向與學習。

| 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構成及 | 3.解剖學            |
| 4.暖身運動          | 4.運動科學           |
| 5.有氧主運動編排       | 5.運動生理學          |
| 6.有氧教學教學拆解      | 6.運動訓練之一般原則      |
| 7.肌力訓練          | 7.健康和體適能訓練建議     |
| 8.伸展緩和運動        | 8.呼吸循環系統         |
|                 | 9.營養學            |
|                 | 10.運動傷害預防與處理     |
|                 | 11.專業發展          |

授課時間：2021 年 11 月 14 日至 2021 年 12 月 19 日

(11/12, 11/21, 11/28, 12/05, 12/12, 12/19)

每週日 09:00~18:00 上課，每次 8 小時，共 48 小時。

考試日期：2021 年 12 月 26 日，星期日（09:00~18:00）

（以上日期為預定日期，實際日期可能變動，授課講師保留修改之權利並通知報名者）

上課地點：Chill野Wild生活 x Action Zone，106台北市大安區羅斯福路三段297之4號3樓

養成費用：

- ▶ AFAA 會員：新台幣 34,500 元整，報名同時入會 37,000
- ▶ 非會員：新台幣 39,500 元整
- ▶ ZIN/SYNC 會員：新台幣 34,500 元整
- ▶ 在學學生另有優惠，以上費用包含 FDI 認證檢定、培訓課程費用等。
- \* 報名後恕不退費。個人因素曠課，不另補課。

報名方式：

E-mail 以下報名表至: [sharen.livingfit@gmail.com](mailto:sharen.livingfit@gmail.com)

課程諮詢及聯繫：

涂文香（Sharen 阿雪老師）

電 話：0930569562

Line ID：0930569562

邱女真（邱兒老師）

電 話：0972-706325

Line ID：0972706325

繳費方式：

1. 匯款或 ATM 轉帳方式至下列帳號

銀行代碼：822

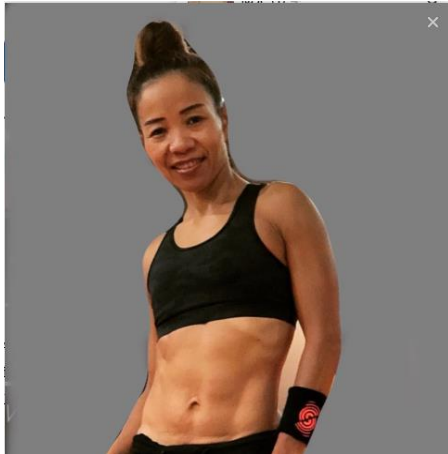
銀行名稱：中國信託-忠孝分行

帳 號：185533500905

戶 名：涂文香

2. 信用卡付款(台新、玉山銀行享 3 期分期 0 利率): <https://reurl.cc/xEOaI4>

## 講師簡介



### 涂文香 *Sharen 阿雪*老師

- ▶ AFAA Taiwan FDI 教育指導陣容教育總監
- ▶ STRONG Nation™台灣區培訓講師
- ▶ 教學經驗 20 餘年，現任團體課程有氧教練與培訓講師
- ▶ 教學：有氧舞蹈、肌力訓練、循環訓練、ZUMBA、STRONG nation、一對一教學
- ▶ 曾任 Les Mills BTS Combat、Pump、Jam 認證教練，NIKE 簽約教練

## 講師簡介



### 邱女真 邱兒老師

- ▶ AFAA Taiwan FDI 教育指導陣容檢定官
- ▶ 教學經驗 9 年，現任團體課程有氧教練
- ▶ 大無限健身有氧部副理
- ▶ 教學：STRONG nation、有氧舞蹈、肌力訓練、MEGADANZE

# AFAA FDI 國際體適能有氧舞蹈教練 報名表

養成編號 : FDI-043

|        |                                                                                                                                                                                                     |       |                 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|
| 姓 名    |                                                                                                                                                                                                     | 身份證號碼 |                 |
| 英文名字   |                                                                                                                                                                                                     |       |                 |
| 性 別    | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女                                                                                                                                               | 出生年月日 | 年      月      日 |
| 服務單位   |                                                                                                                                                                                                     |       |                 |
| 通訊地址   |                                                                                                                                                                                                     |       |                 |
| 連絡電話   | (H)<br><br>(O)                                                                                                                                                                                      | 行動電話  |                 |
| E-MAIL |                                                                                                                                                                                                     |       |                 |
| 繳費方式   | <input type="checkbox"/> ATM 轉帳，帳號後五碼： _____<br><br><input type="checkbox"/> 銀行匯款，匯款人姓名： _____<br><br><input type="checkbox"/> 信用卡： <a href="https://reurl.cc/xEOal4">https://reurl.cc/xEOal4</a> _ |       |                 |