



想成為一名專業教練，重量訓練之專業教學是不可或缺的!!!

重量訓練的教學重點為何?

以安全、有效的訓練方式完成重量訓練課程的編排、指導和輔助。

該具備那些知識及技巧?

重量訓練之專業知識，以解剖學概要(骨骼、關節、肌肉及神經)為基礎，進而學習活體力學(肌肉運動、關節動作)，以及運動生理知識(訓練適應、效果)，再進行訓練課程安排(需求分析、短期及週期課表)。

學習以上學科知識就足夠了?

實技也絕對重要，專業教練皆需良好的操作及示範能力，從徒手阻力、器械及槓啞鈴動作，輔助及教學指導互動技巧更是應當學習的。

以上知識會在養成課程內教授嗎?

沒錯，教官亦會結合自身經驗案例，做出額外補充及業界知識等等，讓教練們不僅僅學習學科知識、術科動作，也能更了解體適能產業。

這樣的養成課程內容需要相關基礎才能參加嗎?

養成課程對無相關經驗者是適合且紮實的入門學習方式，透過教官講師的授課，更能清楚理解相關知識且了解實例，提高吸收效率且減少自學可能的誤解。若已是業界教練，在課程中能檢驗自己的專業知識，及對實際疑問求證及討論，使知識及技術更加充實且專業。

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 人已取得

AFAA 之國際認證，此認證可通行於世界 **73** 個國家。

歡迎到 www.t-wi.com.tw，可以獲得更多最新的體適能情報。



活躍於全世界**73**個國家

AFAA
International
Licensee

Armenia	Germany	Panama
Antigua	Greece	Paraguay
Argentina	Guatemala	Peru
Australia	Hong Kong	Philippines
Austria	Hungary	Portugal
Bahamas	Iceland	Puerto Rico
Bahrain	India	Saudi Arabia
Belgium	Indonesia	Scotland
Bermuda	Ireland	Singapore
Bolivia	Israel	South Africa
Botswana	Italy	Spain
Brazil	Jamaica	Sweden

世界最大體適能組織
The World Largest Fitness Educator.
We've been doing it right since 1983.

Bulgaria	Japan	Switzerland
Canada	Jordan	Taiwan
Chile	Kenya	Tanzania
China	Korea	Thailand
Colombia	Luxembourg	Turkey
Costa Rica	Malaysia	United States
Cuba	Mexico	Uruguay
Denmark	Netherlands	Venezuela
Ecuador	New Caledonia	West Indies
El Salvador	New Zealand	Yugoslavia
England	Norway	Zambia
Finland	Uman	
France	Pakistan	

✓ 開課地點：

VolunFit 健身義勇軍

403 台中市西區向上路一段 268 號 B1

時間：2021 年 3/27、3/28、4/3、4/4、4/10、4/11

每周六、日 09:00~13:00 - 14:00~18:00

✓ 課程總時數：共 48 小時

✓ 檢定日暫定：2021 年 4 月 17 日 星期六

(以上日期為預定日期，實際日期可能變動，授課講師保留修改權利)

✓ 費用：會員價 \$27,000 / 報名同時入會 \$29,500

學生、軍、警、消防、護理 (附上證明)，報名同時入會\$28,500

★ 2/7 前報名繳費早鳥優惠：

AFAA 會員價 26,000 / 報名同時入會 28,500 元

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

即日起開始報名至 2021 / 3 / 19 報名截止！名額有限以匯款日期為準！

【課程內容】

AFAA 介紹、體適能介紹

解剖學與活體力學概要(骨骼與關節)

基本運動姿勢、身體排列位置

上肢徒手阻力訓練、FREE WEIGHT 動作

解剖學與活體力學概要(肌肉與神經)

運動生理學、肌能訓練

下肢徒手阻力訓練、FREE WEIGHT 動作

術科呈現：示範說明示範練習

AFAA-5Q、傷害預防、營養概論

示範說明示範複習、訓練器材及設備操作

安全性和指導技巧、訓練系統、訓練課程設計

術科總練習(複習)

學科總複習、學、術科模擬訓練

講師介紹：

劉季林 Andrew

facebook

經歷

AFAA 美國運動體適能協會 WT 教育總監

AFAA 美國運動體適能協會 PFT 總顧問

VolunFit 體能運動空間負責人

證照

AFAA WT 重量訓練指導員

AFAA PFT 個人體適能指導員

NSCA-CSCS 肌力與體能專家

NSCA-CPT 個人體適能教練

DNS 動態神經肌肉穩定術認證

CrossFit Level 1 Trainer

KBC 壺鈴指導員 Level 1+2

DVRT 功能性沙袋研習

TRX-STC 懸吊阻力訓練指導員

RTS 國際阻力訓練指導員

PBT 拳擊體適能訓練指導員



黃耀慶 Gray

facebook

經歷

曾任萊沛斯運動生活館 成功店-店長

AFAA 美國運動體適能協會 PFT 檢定官

AFAA 美國運動體適能協會 WT 檢定官

AFAA 美國運動體適能協會 GFI 培訓官

2017 台中市消防局-信義分隊 體能講師

2020 安麗 Bodykeyfit – 阻力訓練講師

2020 麻豆農會幸福農村計畫-體適能講師

2020 麻豆農會綠色照護計畫-體適能講師

證照

NASM-CPT 私人教練

KBC LV1 壺鈴教練

Gray Institute 3D maps

動態分析及表現系統認證

AFAA PFT/WT 個人體適能/重量訓練教練

AFAA GFI 團體健身教練

ASNP 運動營養認證

怪獸肌力及體能教練 C 級

<養成報名報名注意事項>

- 報名同時申請加入 AFAA 會員即可以會員優惠價報名
並可以會員價報名參加 AFAA 舉辦各項活動及研習課程。
- 報名費用包含：
檢定費、場地租借費、講師車馬費及鐘點費、書籍教材費等。
- 不含 CPR 急救證書研習費用、通過檢定後申請證照(認證)費用。
- 報名完成後恕不接受延期及退費。

<報名表單>

請點此進入填寫報名資料

<https://forms.gle/W35Z3Za2vEk8ZA9t7>



<匯款資訊>

銀行：808 玉山銀行 帳號：1399-9791-17335 戶名：劉季林

<報名及諮詢請洽>

劉季林 Andrew



0988-796948



0988796948



forestru4xup6@gmail.com