

國際個人健身教練養成班

AFAA 美國運動體適能協會 主辦

講師陣容

劉大敦



AFAA PFT 個人健身教練 教育總監

AFAA WT 重量訓練 教育總監

AFAA CPI 皮拉提斯 總顧問

AFAA MAT 墊上核心 總顧問

AFAA 運動員瑜伽研習課講師/NSCA CSCS 認證教練/ACSM HFI 認證教練/MTCA 美國代謝型態合格認證諮詢師/台安醫院生殖科運動教練/NIKE 簽約教練

陳家羚



AFAA PFT 個人健身教練 檢定官

AFAA WT 重量訓練 助理顧問

AFAA CPI 皮拉提斯 顧問

AFAA MAT 墊上核心 顧問

AFAA 研習助理講師/ACE-CPT 認證教練/RYT-500 美國瑜伽聯盟師資/AYM-300 小時 印度瑜伽聯盟師資

蔣珮玲



AFAA PFT 個人健身教練 檢定官

AFAA CPI 皮拉提斯 助理顧問

AFAA MAT 墊上核心 助理顧問

國立體育大學運動與健康科學學院碩士/RYT-200 美國瑜伽聯盟認證師資/RPYT-85 美國瑜伽聯盟認證孕婦瑜珈/EOXi 黑卡飛輪教練

林育安



AFAA PFT 個人健身教練 實習教官

Power Life 健身俱樂部內訓講師/ACE

CPT 私人教練/3DMAPS 動態分析及表現系統/CAFS 應用功能性科學/NKT Lv1

神經動態療法/反射性性能重置 /疼痛科學/TRX-STC 認證/KBC 硬式壺鈴認證

課程內容

以 AFAA PFT 個人體能訓練：理論與實踐教材為主，內容包含：

第一章：了解健康

第二章：運動生理學

第三章：解剖學與肌動學

第四章：健康篩選與風險評估

第五章：體能評估

第六章：心肺功能訓練計畫

第七章：肌力與耐力訓練課程

第八章：應用阻力訓練技巧

第九章：伸展運動

第十章：傷害的預防

第十一章：特殊族群

第十二章：營養與體重管理

第十三章：行為修正與溝通技巧

第十四章：企業面向、法律問題與專業責任

透過系統式學習，建構基本學科知識與術科操作能力，使學員具備專業教練條件，並協助取得國際證照，成為名副其實的國際個人健身教練。

上課資訊

上課地點：深呼吸運動會館-東仁館 (台南市仁德區中山路 788 號) (暫定)

上課日期：2022/3/13~2022/4/24 週日 (4/3 停課) (暫定)

上課時間：9:30~18:30 (午休 1 小時)

報名費用

(含 48 小時養成、檢定、場租、講師、教材費用)

AFAA 會員：39000NT/人(原價) 非會員：44000NT/人(原價)

非會員(報名同時入會)：41500NT/人(原價)

★極早鳥優惠方案(限 2021/1/31 前完成報名)：每人減免 5000NT

★早鳥優惠方案(限 2022/2/14 前完成報名)：每人減免 3000NT

★學生/軍/警/消防/深呼吸在職教練/其他教官推薦，再減免 1000NT

3 人團報：每人 34500NT(不予上述優惠併用)

★已取得 AFAA PFT 證照之教練享有複訓價格：14250NT (需提供證件)

報名連結：<https://forms.gle/pmS8QJJTktBn5DheA>

聯絡人：蔣珮玲(請掃描 QR code)

