



國際個人健身教練養成培訓

(台中場)

想成為一名專業教練，全方位個人體適能指導專業是不可或缺的!!!

個人體適能的教學重點為何?

以安全、有效的訓練方式完成全方位訓練課程的編排、指導和輔助。

該具備那些知識及技巧?

專業知識包含人體基礎之運動生理學、解剖學與肌動學；接觸顧客須了解之健康篩檢、風險評估、體能評估；心肺功能訓練計畫、肌力與耐力訓練計畫、柔軟度訓練計畫、營養概論及體重管理；針對不同客群必備之傷害預防、特殊族群指導知識；行為修正與溝通技巧、職場面向與專業責任。

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，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。



Linda D. Pfeffer



1983年・前任會長Linda D. Pfeffer女士
成立於美國洛杉磯「美國有氧體適能協會」



更名：美國運動體適能協會
(Athletics and Fitness Association of America)



- 超過350,000人取得AFAA核發之國際認證
- 活躍於全世界73個國家體適能業界
- 至今已是的「世界最大體適能教育機構」

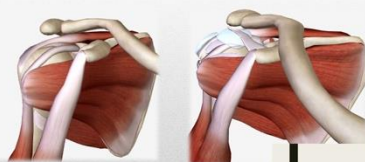


課程中能夠學習正確評估健康風險、實際操作體能檢測、利用體能檢測數據規劃顧客運動處方，從而學習從顧客角度來指導運動、避免運動傷害與學習正確的營養概念。可以讓你/妳了解如何將理論變成實用，順利取得認證。AFAA學術科結合理論與實技讓您擁有職場即戰力

十四個章節：

- 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：企業面向和法律問題與專業責任

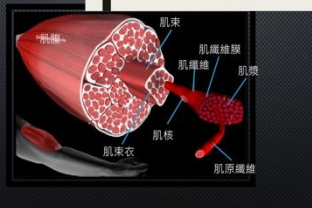
旋轉肌袖肌腱炎



運動強度自覺量表(RPE)

RPE Rating Scale	Perceived RPE Rating Scale
1	Very light
2	Very light
3	Very light
4	Very light
5	Very light
6	Very light
7	Very light
8	Very light
9	Very light
10	Very light
11	Very light
12	Very light
13	Very light
14	Very light
15	Very light
16	Very light
17	Very light
18	Very light
19	Very light
20	Very light

肌肉結構



步驟一：分析冠狀動脈心臟病 (CHD) 的危險因子

標準定義
男 ≥45 歲；女 ≥55 歲
父親或其他一等親男性在55歲前或母親或其他一等親女性在65歲前，發生心肌梗塞、作過心臟動脈繞道手術、或突然死亡
目前的吸菸、戒菸未滿6個月或暴露於菸害環境中
活動：至少3個月未達“每週至少3天、每次至少30分鐘中等強度(40~60%VO ₂ R)身體活動”
BMI ≥ 30 kg/m ² 或
男性腰圍>102 cm(40inches)
女性腰圍>88 cm(35inches)

設定目標

- 接近式 > 避免式
 - 目標設定之SMART系統
1. 特殊性
 2. 量化性
 3. 行動導向
 4. 實際 / 相關性
 5. 時間性



講師簡介

經歷

2020美國運動體適能協會(AFAA PFT)國際個人體適能教練 /總顧問
2020美國運動體適能協會(AFAA WT) 國際重量訓練教練 /教育總監
106學年度 台東大學體育系重量訓練課程 講師
VolunFit 健身義勇軍 體能運動空間負責人
Soufflé Fitness 健身舒芙蕾 體能運動空間負責人

專業認證

美國運動體適能協會(AFAA PFT)國際個人體適能教練
美國運動體適能協會(AFAA WT)國際重量訓練教練
美國運動體適能協會(AFAA PBT)國際個人拳擊訓練師
美國肌力與體能協會(NSCA CSCS)國際肌力與體能教練
美國肌力與體能協會(NSCA CPT)國際私人教練
KBC功能性壺鈴指導員 level 1 + level 2
TRX-STC 懸吊阻力訓練指導員
RTS國際阻力訓練指導員



劉季林
Andrew

經歷

2020美國運動體適能協會(AFAA PFT)國際個人體適能教練 / 助理顧問
2020美國運動體適能協會(AFAA WT) 國際重量訓練教練 / 助理顧問



經歷

2020美國運動體適能協會(AFAA PFT)國際個人體適能教練 / 助理顧問
2020美國運動體適能協會(AFAA WT) 國際重量訓練教練 / 助理顧問
2020美國運動體適能協會(AFAA GFI) 國際團體健身教練 / Master Trainer
2017 台中市政府消防局-信義分隊 體能講師
2020 麻豆農會-幸福農村推動計畫-體適能講師
2020 麻豆農會-綠色照護計畫-體適能講師



專業認證

美國運動體適能協會(AFAA PFT)國際個人體適能教練
美國運動體適能協會(AFAA WT)國際重量訓練教練
美國運動體適能協會(AFAA GFI) 國際團體健身教練
美國國家運動醫學學會 (NASM CPT) 國際私人教練
社團法人台灣運動保健協會 (HSKC) 硬式壺鈴教練
怪獸肌力及體能訓練中心C級教練

黃耀慶
Gray

✓ 開課地點：

健身舒芙蕾 SouffleFitness

(台中市西區美村路一段 272 號 2F)

✓ 2022 年 03/05、06、12、13、19、20

(09:00~13:00 - 14:00~18:00)

課程總時數：共 48 小時

✓ 檢定日暫定：檢定日暫定 03/26 (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：原價 \$40,000 / 已是 AFAA 會員價 \$35,000 / 報名同時入會 \$37,500

學生、軍、警、消防、護理 (附上證明)，報名同時入會 \$35,000

✓ 早鳥優惠 8/12 前報名費用：報名同時入會 \$35,000

✓ 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。

✓ 信用卡(台新、玉山銀行，享 3 期分期 0 利率)：<https://reurl.cc/Lpd1ky>



ADDRESS: 台中市西區美村路一段272號2F

<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/6tNCxyars1APc88V7>



<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