



International
Licensee

美國運動體適能協會 AFAA

Athletics and Fitness Association of America

WT 國際重量訓練教練證照

【 適合對象 】

1. 對健身教練工作有興趣者
2. 想培養第二專長者
3. 想更換工作型態者
4. 大專院校相關科系在校或背景者
5. 已是健身教練

【 證照介紹 】

- 重量訓練為歷史悠久的傳統訓練之一，不論體適能的潮流與趨勢如何變遷，仍能在舞臺上屹立不搖。
- 「重量訓練」是指使用啞鈴、槓鈴或是機械式機器等重量訓練器材，來用以增進肌肉力量的訓練；就廣泛的定義而言，徒手的訓練也包含其中。
- 重量訓練相當具有彈性，可以隨時隨地執行、可以變換訓練方法，也由於如此，其優點為能夠依自己的需求，對所欲鍛鍊的部位調整負荷，能夠更有效的鍛鍊身體肌群。
- 重量訓練指導員必須具備正確的知識與專業技術，如此才能設計出安全有效的課程計畫。

【 課程內容 】

- AFAA 簡介與檢定之注意事項，運動生理學、傷害處置
- 基礎營養學、解剖學與活體力學，AFAA 5Q
- 肌能訓練介紹，訓練效果，課程計畫
- 安全性與指導技巧，訓練器材及用具，部位訓練
- Machine & Free-weight 訓練動作，模擬實技檢定，理論複習
- 解剖學與活體力學概要：骨骼、肌肉、關節、神經、解剖學用語
- 肌能訓練：入門介紹、抗阻訓練效果、訓練課程計畫、安全性與指導技巧、訓練器材與用具、各部位訓練。

【美國運動體適能協會 (AFAA) 的簡介及特點】

AFAA 「Athletics and Fitness Association of America 美國運動體適能協會」

1983 年由前任會長 Linda D. Pfeffer 琳達菲法女士根據有氧體適能體驗、科學驗證及安全有效之有氧體適能運動普及的必要，在美國洛杉磯成立了 AFAA。30 多年來 AFAA 以發展成為「世界最大體適能教育機構」，在全球已有超過 300,000 人已取得 AFAA 之國際認證，此認證可通行於世界 73 個國家。

- ◆ AFAA 的認證考試由「美國健身測試委員會」National Fitness Testing Council 統籌管理
- ◆ AFAA 的理論與實技考試內容為「[美國生命研究會](#)」Vital Research 認可
- ◆ AFAA 與「[美國健身考試委員會](#)」NBFE National Board of Fitness Examiners 結為聯盟
- ◆ 1998 年成立 AFAA TAIPEI 事務局
- ◆ 2006 年 AFAA TAIPEI 更名為 AFAA TAIWAN



歡迎到 www.t-wi.comtw 可以獲得更多最新的體適能情報。

➤ 開班訊息:

- ✓ 開課地點：臺中市北區國民運動中心(台中市北區崇德路一段 55 號) B1 C 教室
- ✓ 開課日期：5/1.8.15.22.29、6/5 (每週六)
- ✓ 時間：09:00-18:00 (中午休息 1 小時)
- ✓ 課程總時數：共 6 週，48 小時
- ✓ 檢定日期及地點：
6/19 09:00-18:00 (中午休息 1 小時) 臺中市北區國民運動中心 B1 C 教室
- ✓ 費用：4/20 前報名享早鳥優惠
(會員)早鳥優惠價\$26,000 / 一般價 \$27,000
(非會員同時入會) 早鳥優惠價\$28,500 / 一般價 \$29,500
- ✓ 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



美國運動體適能協會 AFAA

Athletics and Fitness Association of America

講師介紹

陳彥羽

—擁有國際證照是你最好的專業證明—



陳彥羽 教育總監 簡歷

PROFESSIONAL TRAINER RESUME

證照

- 美國肌力與體能協會(NSCA)CSCS激勵與體能訓練專家
- 美國肌力與體能協會(NSCA)CPT私人教練證照
- 美國運動體適能協會(AFAA)重量訓練領域教育總監
- 美國運動體適能協會(AFAA)個人訓練教練領域教育總監
- 美國運動體適能協會(AFAA)國際重量訓練證照
- 美國運動體適能協會(AFAA)國際個人訓練教練證照
- 美國運動體適能協會(AFAA)墊上核心訓練教練證照
- 美國運動體適能協會(AFAA)皮拉提斯專修證書
- STOTT PILATES國際第一級墊上教學師資認證
- ISSA第一級運動科學認證教練
- ADIDAS PERFORMANCE TRAINING肌效能訓練證照
- RBT CROSSCORE180懸吊系統訓練證照

AFAA

美國運動體適能協會

ATHLETICS AND FITNESS ASSOCIATION OF AMERICA

WT國際重量訓練教練證照課程

經歷

- 台元運動健身中心教練部經理
- 國立體育大學運動與健康科學研究所
- 大葉大學 運動事業管理學系學士
- ADIDAS贊助體能教練
- AFAA APEX全國健身博覽會 大會講師
- WORLD GYM世界健身俱樂部合作教育訓練講師
- 前世界健身俱樂部教練部主管
- 力晶、旺宏、力旺、精拓等上市科技公司工安環保月活動講師
- 台積電大型活動聘任活動講師
- 民國100年新竹市健康樂活體能運動代言人
- 交通大學、逢甲大學、致理科大、中華大學就職課程聘任運動講師
- 清華大學體育系&明新科技大學運動管系外聘講師
- 交通大學甲組女子籃球隊及棒球隊客座體能訓練講師
- 93、94學年大葉甲一級男籃&前台灣銀行籃球隊選手

AFAA

International
Licensee

美國運動體適能協會

養成課程報名注意事項：

- 📌 不含 CPR 急救證書研習費用、通過檢定後申請證照費用
- 📌 報名完成後恕不接受延期及退費
- 📌 報名及課程諮詢、付款方式請洽：04-22356555 #507 Bess 陳小姐

◎報名步驟：

- 臨櫃 (臺中市北區國民運動中心 1F 櫃台)
- 填寫報名表 (可先行印出填寫或是現場填寫)
- 報名繳款完成 (現金/刷卡)
- 報名成功準備上課 ✓

★**小班精緻教學，名額有限，額滿為止。**

★注意事項：

課程包含許多實務操作，為維護教學品質，課程有設定限額人數
若超過限額人數上限，則不在受理報名，不便之處敬請見諒

★我們將在課程開始前寄一則【課程資訊與注意事項】的信件與 Line 課程社團的邀請給您，歡迎你的加入～

★若有任何疑問歡迎與臺中市北區國民運動中心 (04)22356555 #507 Bess 陳小姐 或 AFAA TAIWAN (02)2697-3988 聯絡





International
Licensee

AFAA WT 報名表

(臺中市北區國民運動中心)

中文姓名		身份證號碼	
英文名字		出生年月日	
性別		服務單位	
畢業學校		職稱 / 專長	
連絡電話	(H) (O)	行動電話	
Facebook		Line ID	(課程群組使用)
E-MAIL			
(郵遞區號)通訊地址			
4/20 前 早鳥優惠價 <input type="checkbox"/> (會員) \$26,000 <input type="checkbox"/> (非會員同時入會) \$28,500 4/21 後 一般價 <input type="checkbox"/> (會員) \$27,000 <input type="checkbox"/> (非會員同時入會) \$29,500 (於 4/25 報名截止)			

■本人願意收到 AFAA 相關資訊