



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



AFAA™

International
Licensee



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

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

AFAA
International
Licensee
美國運動體適能協會

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

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

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 (限現金)
- 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：

6 人以上開班，未開班將通知並退費，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