



## 教育指導陣容 基本資料

<b>一、基本個人資料(必填)</b>			
姓名	<b>陳 慧 歙</b>	職 稱	
<b>二、持有相關證照</b>			
發行單位	證照項目	有效日期	
AFAA	MAT SCIENCE 墊上核心課程助理顧問	2010	
AFAA	MAT SCIENCE 墊上核心課程	2010/07	
AFAA	PIC 國際有氧教練	2011/05	
AFAA	WT 重量訓練教練	2011/05	
AFAA	PILATES 專修課程證書		
<b>三、指導經歷</b>			
曾任職單位： <input type="checkbox"/> 連鎖健身俱樂部 <input checked="" type="checkbox"/> 區域型健身俱樂部 <input checked="" type="checkbox"/> 學校 <input checked="" type="checkbox"/> 社區 <input checked="" type="checkbox"/> 公司團體 <input checked="" type="checkbox"/> 個人工作室			
服務單位	職稱與項目	期 間	
東吳大學推廣部	體適能有氧.皮拉提斯教師	91年 12月 日 ~ 年 月 日	
國華人壽員工課程	瑜珈.皮拉提斯教師	97年 1月 日 ~ 年 月 日	
True Yoga 全真概念瑜珈會館	瑜珈 & 皮拉提斯 & Balance 課程教師	94年 12月 日 ~ 97年 7月 日	
GO GYM 高勁健身俱樂部	皮拉提教師	97年 8月	
加州健身中心	有氧課程教師	97年 8月	
金牌健身俱樂部	B O D Y系列課程教育訓練官 & 教務 & 有氧課程教師	89年 6月 日 ~ 91年 3月 日	

台安醫院營養部	孕 & 產婦 & 更年期有氧健身 教師	92 年 2 月 日 ~ 93 年 月 日
台北市氣象局	體適能有氧教師	88 年 11 月 日 ~ 92 年 月 日
SOGO 健身俱樂部	體適能有氧 & 水中有氧課程教 師	89 年 1 月 日 ~ 92 年 月 日
安雅體適能運動俱樂部	俱樂部副理	86 年 6 月 日 ~ 88 年 7 月 日
桑富士運動俱樂部	有氧 & 健身 & 游泳教練	80 年 2 月 日 ~ 86 年 3 月 日

四、曾經參與的活動 (例如：擔任 AFAA TAIWAN 嘉年華講師、表演、帶動某有氧體適能之相關活動)

活動主辦單位	項 目	日期
adidas	2010 adidas Fitness Academy	2010/3/5~7
adidas	簽約體適能推廣大使	2008~2010
AFAA TAIWAN	AFAA TAIWAN 證照說明會暨有 氧大會主持群	1998/
AFAA TAIWAN	AFAA TAIWAN 證照說明會暨有 氧大會講師	1998/
某大運動品牌	有氧大會帶動與表演	1996/
某大運動品牌	有氧大會帶動與表演	2001/

自我介紹 (撰寫的內容範圍，請以此張表格為主。)

於 1997 年赴日本 AFAA 參與研習並接受為期兩個月的培訓，為台灣首位於日本取得 AFAA 國際有氧教練及重量訓練之證照的教練，並獲選為 AFAA TAIWAN 首位顧問(與現 AFAA 各領域之教育總監同職等)，兩個月後回台參與俱樂部之籌備工作，被派任“安雅體適能運動俱樂部”副理一職，並負責 AFAA 國際證照在台推動之事務。2000 年於金牌俱樂部擔任教務與有氧課程教師，並負責 BODY 系列課程之內部訓練與教師培訓工作。2005 年於 TRUE YOGA 授課任瑜珈、皮拉提斯及 BODY BALANCE 課程教師。自 2002 年於東吳大學推廣部教授有氧及皮拉提斯課程至今已超過 7 年。1996 年與 2001 年也曾獲選為 NIKE 之體適能有氧推廣大使。自 2008 年至今，為 adidas 阿迪達斯簽約之體適能推廣大使。個人之經歷豐富，團體有氧課程教學經驗更達 18 年，亦是將 AFAA 國際證照引進台灣之團隊中的重要一員。