

## 季班 A (個人形象組)

學費：45,000 元 | 學習總期間：3 個月

季班 A 屬於「ASIF EDU 試營運系列課程」，參與試營運系列課程的學員，將享有為期一年的廠商資源，詳細合作酬勞金計算方式可參考最下方「[常見問題](#)」。

### 前言

季班 A 的課程主要針對「新手模特兒」，分為「個人形象組」及「社群形象組」。

在 ASIF EDU 的試營運系列課程中，季班 A 是屬於「實作入門」系列。課程將提供大量與廠商合作的機會，學員可以按照個人意願自由選擇參加。

我們將針對每個月的學習成效安排每月檢討的時間。透過大量的實作練習，不只讓你認識模特兒的生活圈，同時培養你成為模特兒的自信。

### 課程摘要

本期課程重磅邀請藝人小禎的健身營養團隊合作，除了每週的健身訓練，營養師也會追蹤每天的飲食狀況，確保你的體態回到最健康的狀態。同時，我們會開始美姿美儀的基礎訓練，從站姿、坐姿、走姿到台步的練習，提升肢體協調性，為你的模特兒道路奠定重要基礎。

### 適合對象

1. 想要培養「模特兒體態」者
2. 對自己沒有什麼自信，現階段也不確定個人目標，希望透過課程找到更好的自己

### 常見問題

Q: 模特兒拍攝/ 接案薪酬多少?

A:

平面模特兒薪酬參考：3,000~6,000 元/ 4 小時

素人模特兒薪酬參考：1,500~3,000 元/ 4 小時

自媒體接案薪酬參考：500~6,000 元/ 論件計酬

素材製作接案薪酬參考：200 元起/ 單張照片

## 季班 A (個人形象組) 課程大綱

- ✓ 課程分為平日及假日班，採預約制，入學後將由助教協助預約
- ✓ 部分課程**開放單堂體驗**，**下方顯示為紅色**。歡迎加入 LINE @asif.edu 預約單堂體驗，洽詢課程細節 (ID 記得加@喔!)

NO.	課名	課綱	堂數	時數 (hr)	總時數
1	體態管理與維持 - Inbody 測量	身體組成分析/ 體脂肪/ 水分/ 肌肉量及分佈 <b>開放測量，單次 200 元</b>	1	0	
2	體態管理與維持 -健身	健身訓練 <b>可體驗乙次，單堂體驗費用扣 1 點</b>	20	1	20
3	體態管理與維持 -營養學	INBODY 數值分析/何謂基礎代謝率/TDEE 計算法 /熱量代謝三種組成方式/多少水分才足夠/含糖飲料的計算/酒精的計算 <b>可體驗乙次，單堂體驗費用扣 1 點</b>	1	2	2
		運動營養	1	2	2
4	體態管理與維持 -飲食追蹤	一週諮詢二次，為期 8 周	8	1	8
5	形象諮詢	個人風格 (個性、妝容、穿搭) <b>可體驗乙次，單堂體驗費用扣 1 點</b>	1	1	1
6	皮膚保養	日常皮膚保養及妝前保養 <b>可體驗乙次，單堂體驗費用扣 1 點</b>	1	1	1
7	基礎儀態	站姿 <b>可體驗乙次，單堂體驗費用扣 1 點</b>	1	2	2
		走姿 <b>可體驗乙次，單堂體驗費用扣 1 點</b>	1	2	2
		蹲姿坐姿 <b>可體驗乙次，單堂體驗費用扣 1 點</b>	1	2	2
		台步練習	2	2	4
		節奏感練習	1	2	2
8	每月成果驗收	一個月一堂，透過實作練習檢討上課狀況	3	2	6
總計			42	20	52