

# 關於舉辦“2017年美國肌力與體能協會 (NSCA) 私人教練 (CPT) 課程培訓班”的通知

致各有關單位：

「美國肌力與體能訓練協會」(National Strength and Conditioning Association, NSCA) 是全球運動訓練界最具公信力的運動訓練專業團體，其專業證照檢定考試頗受全世界職業運動及業餘競技運動界的重視與肯定。我國各專項運動教練在技術及戰術的訓練已有相當的水準，但在肌力與體能訓練的專業知能上仍有提升與改進的空間。為使我國肌力與體能訓練水準與世界同步，此次由中山大學運動健康產業研究中心，辦理肌力與體能訓練證照的研習與考試，目的在於協助有心致力於肌力與體能訓練者自我突破，增進專業知能，提升訓練績效，超越巔峰，締造競賽佳績。

主辦單位：美國肌力與體能協會合作單位 (REFORM 運動治療專業學院)

承辦單位：中山大學運動健康產業研究中心

## 一、參會對象：

各健身行業、體能訓練專業、運動相關產業、高校及相關科研院所等從事體能訓練教學研究等機構、其他相關行業意向本次學習班的機構及個人等；

## 二、報名資格：

1. 報考「NSCA 個人教練」證照必須 18 歲以上，且具高中以上學歷或同等學力資格者。
2. 持有效心肺甦術 (CPR) 證照或 AED 證照者，正本驗畢發還，副本乙份存證。

合作夥伴：



### 三、主要培訓內容：

#### 1、理論學習：

健身行業介紹、運動解剖學、運動生理學、運動生物力學、運動營養學應用、方案設計與訓練、客戶諮詢評估等。

#### 2、實際操作培訓：

依據美國肌力與體能協會的考試標準，進行實際操作培訓，其中內容包含固定式器械訓練、徒手訓練、伸展訓練、有氧訓練、抗阻訓練、客戶諮詢與體適能評價等。

#### 3、培訓模式：

(一)、教師演示指導，學員進行實際操作，指導老師現場糾正錯誤、點評分析。

(二)、基礎操作：固定式器械訓練、徒手訓練、伸展訓練、有氧訓練、抗阻訓練、客戶諮詢與體適能評價等。

(三)、主要培訓內容及排程：

## NSCA-CPT 課程表

面授課程： 上午(9:00-12:00)

下午(1:15-4:45)

第1天 • 健身行業簡介/ 運動解剖學及生理學

• 動作分析及演練1(器械)

第2天 • 動作分析及演練2(器械/徒手)

• 動作分析及演練3(伸展/健身球)

第3天 • 運動生物力學

• 運動營養學及應用

第4天 • 方案設計1(有氧訓練計劃)

• 方案設計2(抗阻訓練計劃 I)

第5天 • 方案設計3(抗阻訓練計劃 II)

• 方案設計4(增強式及速度訓練計劃)

第6天 • 客戶諮詢評估1(諮詢/評價)

• 客戶諮詢評估2(體適能測試)

合作夥伴：



#### 四、主講師資：

##### 林晉利（NSCA 培訓導師）

國立體育大學運動保健學系主任，副教授，

臺灣運動傷害防護中心主任。

曾任臺灣體能運動指導員證照考試術科召集人、

美國有氧體適能協會（AFAA）臺灣分會榮譽顧問、臺灣合格運動傷害防護師(ATC)檢定官、體能訓練培訓講師、運動隊體能訓練師等職。

專長領域：體適能教育與個人運動指導、肌力及體能訓練、運動傷害防護及急救、解剖動力學。



##### 黃志基（NSCA 大中華地區培訓導師）

運動科學碩士／美國加州大學（CUP）

物理治療學位元／香港理工大學（HKPU）

提升運動表現訓練專家（PES）／美國國家運動醫學學會（NASM）

體能訓練專家（CSCS）／美國肌力與體能協會（NSCA）

曾經是田徑運動會，代表香港青年隊參加比賽，並擔任過田徑教練、體適能培訓機構導師。



#### 五、培訓時間：2017 年 01 月 14-19 日（13 日下午報到）

**培訓地點：**臺灣 高雄市鼓山區蓮海路 70 號體育館

**課程費用：**對參加培訓人員收取相應培訓費用：NTD 36600 元/人（含培訓講義費、資料費、訓練服裝費、學費、課後教學系統、線上學習系統等）。

**住宿標準：**會務組統一安排，費用自理（價格以函發報到通知為準）。

合作夥伴：



## 六、證書頒發：

- 1、培訓結束後,由美國肌力與體能協會合作單位“REFORM 運動治療專業學院”頒發《私人教練培訓課程》培訓合作證書,可作為單位人員申報資格的重要依據和職業能力考核的重要證明。

注：如需考取“美國肌力與體能協會 私人教練（CPT）證書”需另外支付考試費用：  
NTD 9400 元/人。

- 2、請儘早按要求填好《報名回執表》傳真或電子郵件至會務組,我們將根據回饋情況統籌安排培訓相關事宜,提前 7 天向您函發報到通知。

## 七、聯繫方式：

聯 系 人： 徐振德、姜芊廷

電 話： 07-5250157（報名直線） / 07-5252000#5877

手 機： 0928684188 黃信嘉 先生

郵 箱： [ajexhsu@gmail.com](mailto:ajexhsu@gmail.com) / [858931907@qq.com](mailto:858931907@qq.com)

附 件： 報名回執表

合作夥伴：



