

2019 美國肌力與體能協會

私人教練證照內容(NSCA-CPT)研習班

一、 **研習對象**：欲專研私人教練專業知識及欲考取 NSCA-CPT 證照者。

二、 **主辦單位**：睿奇體能運動館。

三、 **協辦單位**：OK-BODY Project。

四、 **研習地點與日期**：OK-BODY Project 教育訓練暨研發中心。

高雄市前金區中華三路 77-1 號 10F (市議會站 3 號出口步行五分鐘抵達)。

108 年 1 月 26-28 日，共三天。

五、 **研習時間**：09:00-16:30。

六、 **報名費用及期限**：

定價：24000 元 (包含 NSCA 私人教練原文手冊，重點整理中文講義，考試制度詳解，模擬試題演練)，費用不包含檢定考試。

報名時可全額繳納或只繳訂金 6000 元，繳訂金者，開課前兩週(1/7-1/13)繳清尾款即可。

七、 **課程簡介**：

NSCA(National Strength & Conditioning Association，美國國家肌力體能訓練協會) 成立於 1978 年，是全球公認在肌力體能訓練領域的研究和教育最具權威的非營利專業組織。NSCA 的宗旨是研發和運用最有效和適當的訓練方法，不斷完善和提高肌力體能的專業水準，如此才能在專業上長期保持在領先地位。目前發展出 4 種證照：CSCS (Certified Strength and Conditioning Specialist, 肌力體能教練)、CPT (Certified Personal Trainer, 私人教練)、TSAC-F (Tactical Strength and Conditioning Facilitator, 軍警消作戰肌力體能訓練師)、CSPS (Certified Special Population Specialist, 臨床特殊族群運動訓練師)。

NSCA 私人教練 (NSCA-CPT) 證照開始於 1993 年，專業領域為發展成為健康體適能專家，能應用個人化方法來對客戶做評量、提升動機、教育和訓練以促進其健康和達成體適能需求。同時在遇到緊急情況時能適當應變和處理，並能識別專業領域範圍，適當地轉介客戶給其他健康照護專業。

八、 講師介紹：



本課程講師林嘉志博士擁有美國運動醫學會(ACSM -GEI, CPT, EP-C, CEP, RCEP, EIM-3, ACSM/ACS-CET, ACSM/NCHPAD CIFT, ACSM/NSPAPPH PAPHS)、美國國家肌力與體能訓練協會(NSCA-CPT*D, CSCS*D, TSAC-F*D, CSPS*D)、美國國家運動委員會(ACE -GFI, CPT, HC, MES, FNS)、美國國家運動醫學學院(NASM -CPT, CES, PES, WFS, YES, SFS, MMACS, AFAA-GFI)、美國國家肌力與體適能協會(NCSF -CPT, CSC, SNS)。

全部都是美國 NCCA 認可證照，超級大滿貫。教學經驗豐富。根據過去開班經驗，上完課學員**考照通過率高達九成以上**。林嘉志博士清晰的理解及分析彙整能力，帶領學員

逐步講解每一課程內容及考試重點，讓學員吸收去蕪存菁的知識與技能，以最效率的方式準備 CPT 考試。

九、 報名方式：請先匯款後，前往 Optimum Kinetics 官網，填寫報名表以完成報名手續，網址：<http://optkinetics.com/class.php>。

十、 匯款資訊：一律請以 **ATM 轉帳**。因本課程乃待收迄學員訂金後，客製化教材內容，並於約定時日如期開課之標的，故待學員給付訂金完畢即同意合約，事後不得因任何個人因素要求返還訂金，且排除消保法之適用。如報名繳交全額費用後，因個人因素申請退費，請依照以下規定：

OPTIMUM KINETICS

- A. 課程預定開課日期前 7 日前(含第 7 日)取消者，將無息退還當期繳納之課程費用 100%(課程費用係指繳費總額扣除訂金之餘額，退費金額為 24,000-6,000=18,000 元)。
- B. 課程預定開課日期當天前第 7 日 - 第 1 日(不含開課當天)，應無息退還當期繳納之課程費用 90%(課程費用係指繳費總額扣除訂金之餘額，退費金額為(24000-6000) * 90%=16,200 元)。

銀行名稱：台灣銀行，戶名：睿奇體能運動館黃奕銘。

代號：004，帳號：119-001-034-013。

關於報名有任何疑問，請 E-mail 詢問：optkinetics001@gmail.com

★學員須注意事項

1. 課程開始日前，除非課程有異動，否則主辦單位將不另行通知。
2. 報名(匯款)成功者，名單將公布於網站中，請學員匯款後，自行上網查詢，主辦單位將不另行通知。
3. 網站報名系統若已關閉，表示名額已滿，匯款前，請先確認報名系統狀態是開啟的。
4. 『課程結束後三個月內通過考試，憑成績單隨即頒發獎學金 NT 1,500 元』
5. 沒通過考試者可免費再聽相同課程 1 次 (名額 3 名，須儘早預約)。
6. 可於課後加入臉書社團解決準備期間疑難雜症。



關於考試 Q & A :

註冊報名管道

經與 NSCA 美國官方人員求證，"任何人"(台灣地區的所有考生也包括在內)均能直接向美國 NSCA 官網註冊與選擇 CPT 和 CSCS **繁體中文考試**。

持 CPR+AED 的要求

必須有實際操演考核過程，且是國際認可組織核發的英文版證明(例如紅十字會)，到時提交給 NSCA 審核才不至於有問題。

學歷要求

CPT/須年滿 18 歲、具有高中畢業或同等學歷。CSCS/大學畢業或正在就讀大四，專科畢業屬於副學士，可能提交審核時會有問題。考試通過後一年內，連同學歷證明和 CPR+AED 有效證照送交 NSCA 繳驗。

CPT 和 CSCS 的差異

都是肌力和體能訓練專業，但 CPT 屬於一對一私人教練專業，CSCS 則偏重團隊運動員訓練專業。後者難度較高，題型較為活用。

報考程序

目前台灣考場只限在台北，報考程序可參考連結：

<https://www.youtube.com/watch?v=hMBRqeqv1x0&t=503s>，在 08:00 處。

考試日期能更改嗎

可以的！在預定考試一天之前可以免費自行線上更改。考後當場立刻知道成績是否通過，繳驗相關證明文件之後才會收到 NSCA 郵寄的證照。

可否自行報考不用參加研習

絕對可以！自我研讀後亦可自行報考，而本課程適合非相關科系或領域，想要短期獲得系統式引導學習的對象，當然也歡迎任何有興趣加入學習的學員。

CPT 課程講義主要編寫自 CPT 考試教材：(1) Essentials of Personal Training, 2nd Edition(本課程贈書)與(2) Exercise Technique Manual for Resistance Training, 3rd Edition

美國肌力與體能協會私人教練證(NSCA-CPT)研習內容

課程內容 (*表示 CPT 考試配分占比)	
單元一 客戶諮詢與評量 (Client Consultation & Assessment)	
A. 初次會談 B. 醫病史和健康評量 C. 體適能評量 D. 基礎營養檢視	(25%)*
單元二 運動課程規畫 (Program Planning)	
A. 目標設定 B. 運動計畫設計 C. 訓練適應 D. 特殊族群	(31%)*
單元三 運動技術 (Techniques of Exercise)	
A. 阻力訓練器動作 B. 自由重量動作 C. 柔軟度動作 D. 功能性訓練動作 E. 健身操、自體體重動作 F. 專項競技/運動表現相關訓練 G. 心肺訓練器 H. 非心肺訓練器運動	(31%)*
單元四 安全、緊急程序與法律議題 (Safety, Emergency Procedures and Legal Issues)	
A. 安全程序 B. 緊急程序 C. 專業、法律和倫理責任	(13%)*

考取證照學員心得

陳教練

過去，我是個普通的白領階級，現在，我是一名私人教練。門外漢如我可以，沒有道理你不行！

身為非運動產業從業人員，對踏入運動產業一直抱著憧憬，然而看著各家公司所開設的四大證照班，價格總是令人卻步。所幸在查找資訊的過程中，發現了嘉志老師開設的 NSCA-CPT 課程，三天紮實的課程卻只需三萬元不到，回頭看來，實在是物超所值。

嘉志老師在短短的三天課程裡，快速而詳盡地掃過各種考點，除了知識的解說，還有考試題型的提示，讓我不僅僅學到了身為私人教練所應具備的各種能力，還對於即將面對的證照考試更有信心。另外，老師在教材的編寫上，可說是替同學們精挑細選、去蕪存菁，只要認真聽講加上複習老師的教材，相信對通過考試不成問題。

邱教練

首先一開始要感謝林嘉志教授開了這門研習課，讓我得以在很快的時間內考取 NSCA-CPT 資格，上完研習課後兩個禮拜才開始研讀林嘉志教授的講義，不得不說這本講義真的是幫助我通過考試最大的幫手，招招打在要害上，至少有 7 成以上的考題會在書本出現，剩下的考題可能就是比較活用或者是客戶評估的部分，需要有實作經驗會比較好作答，但只要細心研讀老師的講義，說真的要怎麼不通過考試我還覺得奇怪。

來說說林嘉志老師 NSCA-CPT 精研班跟其他培訓機構的差別吧！

1. 時間短：首先我們要先了解到，林嘉志老師開這門課程的目的是為了讓教練是為了讓教練順利取得證照，順利取得證照，跟其他家培訓機構比起來可能少了一些實作的部分，不過我相信一些良好的研習對於教練實作的部分，會教得更仔細，在證照班反而不用花太多時間在這上面，NSCA-CPT 精研班上課的時間是三天，反而讓我這種外縣市的教練避免掉太多舟車勞頓以及住宿的花費，但千萬不要以為三天內容不多，老師可不是省油的燈，往往我對學者的印象是講課很無聊，不過老師顛覆了我對學者的印象阿，內容豐富又不失有趣。
2. 費用低：總價格不到 25,000 的四大國際證照培訓班我想台灣只剩下老師會開了，雖然不像一般證照教育機構會有一條龍的服務，但老師會把整個報名流程以及取得合格證明後的後續流程，很清楚的告訴你怎麼去操作，以及如何報名才是最快最有效率的，課後有什麼問題問老師，老師總是不厭其煩的解決我的問題，這點真的是非常棒啊。
3. 獎學金：有哪間培訓機構會在你三個月內考試通過還有獎學金的？我想只有林嘉志教授了！
4. 其他服務：就像我上面說的，除了老師很願意解答我們的問題外，不管考試報名、地點以及考前提醒，老師跟老師的助理都會在 FB 社團發文提醒，也有很多關於運動生理學以及其他視頻的分享，最主要社團有以前考過的學員分享，這點幫助超級大，要知道 PEARSON-VUE 機構是個很嚴謹的第三方考試機構，也就是這樣，NSCA 的考試其實沒有所謂的考古題，以前學員分享的內容中，有分享大概的方向，這點對於我來說，幫助超大，也就是為什麼我可以在兩個月內取得考試的原因。

許教練

在上林嘉志博士的課時，老師有提到說：要給自己一點動力，要趕快登記考試時間，讓自己有目標去準備。我也想說乘勝追擊，趁自己最有印象最熟習的時候去考試，所以我就把考試時間訂在上完課約一個月後的时间。我英文沒有很好，所以在這一個月的時間，我主要都是複習博士的講義。但講義真的已經非常完整了，只要熟讀、把博士上課提到的重點多看幾次，在搭配上一些健身訓練的常識，一定可以穩穩拿下考試。

郭教練

雖然接觸重訓有段時間了，但是從不知道自己的定位在哪裡，所以想要藉由證照的取得來測試一下自己。只是一直以來自己念書沒有太系統性的規劃，所以報名了林嘉志老師的精研班。

林嘉志老師上課的內容非常淺顯易懂，有些東西甚至是以以前國高中上過的內容，老師偶爾還會穿插一些做實驗的趣事，上起課來更有趣。比起死背，更多的部分是觀念上的理解，就像老師上課講的，觀念懂了怎麼考都考不倒！課後按照老師講義章節的排序翻過整本講義，再熟讀老師上課重點提過的部分：危險因子、器材操作或者動作錯誤(影片題)、增強式訓練等，其實就涵蓋了大部分的考題。

王教練

參加 NSCA-CPT 精研班前，其實心裡面滿緊張的，怕自己在這三天會沒辦法把吸收的知識量最大化，也很擔心自己會跟不上嘉志老師的進度，但第一天上課後稍微放鬆一點，因為老師將很複雜的東西，用具說服力但最簡單易懂的方式講出來，老師將原文課本內的重點精髓，擷取、匯集成一本清晰有條理的講義，複習時非常容易抓到重點，不用一直東找西找。

三天課程真的把腦袋塞得滿滿的，上課的時候，老師不僅補充非常多課本上沒有的科學文獻資料或是相關證照內容，也分享他實際將自己的發明、實驗和理論運用在自己身上的實際感受，鼓勵我們身體力行所有理論實際應用，才能深刻體會身體所給予的回饋。

最讓我印象深刻的，是老師對自己的職業非常非常盡責。第一天我的腦袋中有一堆疑問，於是下課後留下來尋求老師幫助，老師其實可以在下課就直接離開，但卻留下來幫我解惑，解完我的疑惑已經是晚上六點半了，我真的非常感謝老師花這麼多時間在學生身上，只為了讓我們能夠真正理解字面之外真正需要了解的東西。再來也非常感謝 Stella 老師不厭其煩地幫助，包括考試報名、幫忙翻譯、資料填寫等，真的很感謝老師幫忙，讓我節省了非常多時間。

現在已通過 NSCA-CPT 考試，接下來就是如何將這些知識內容運用在生活、訓練與上課中。

黃教練

會來上林嘉志老師的課，是經由另一位有上過並考過的教練推薦，多次與他討論與分享，雖然我本行是有氧老師，但還是決定為了讓未來更專業一點、且路廣一點，決定來報名參加。

話說回來過去經驗裡，考的證照，幾乎都是術科呈現、上台試教這類，這點經過時間累積，有比較熟悉這樣的考試模式，但已經好久沒有用文字學科來呈現成績，這點讓我很焦慮。

感謝 林嘉志老師的課程去蕪存菁，在準備上可以事倍功半，教材上已經幫大家整理內容過，所以只要讀完上課教材，基本上不會差太遠。老師尤其將九、十、十一章節先說，通常第一天都是比較有精神的。因為考試這裡出蠻多情境題的。

上課過程中，老師也另外幫我們補充很多其他證照的內容。此外，老師分享很多自身在學科與術科結合並應用在自己身上的觀念，這點讓我格外有感覺，自己必須有實際操作過，體驗才能深刻，在表達上才會真實，對於有氧老師為業的我，對於老師的精神非常認同、敬佩。縱使上課時間只有短短三天，但是後續的溝通也很雙向，對於問的問題，老師在百忙中有空就會回答，讓我在準備的時候非常有安全感。

來上課吧！你將會知道成功的人是怎麼學習的！

Coming to the class, you will know how successful people learn.