

# 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、 研習地點與時間：OK-Body 教育訓練暨研發中心，高雄市前金區中華三路 77-1 號 10F (市議會站三號出口，步行五分鐘)，108 年 7 月 4-7 日，9:00-18:00。
- 五、 課程簡介：

美國肌力與體能訓練協會(National Strength and Conditioning Association, NSCA)為美國知名體適能與體能訓練推廣機構。其中私人教練認證(CPT)與體能教練認證(CSCS)最受歡迎。台灣目前已能上機進行繁體中文考試，本課程老師-林晉利老師將以豐富的教學經驗，在**最短時間內整理課程精華內容並教導學員融會貫通**，讓學員精準地掌握 CPT 重點內容，於課末，將提供模擬試題給學員練習，並輔導學員上機考試。

- 六、 報名費用：

原價 24000 元 (含精華講義、考古題、一顆花生球、一條 super band)。

三人團報價 20000 元。

**備註：可分兩期付款，分別各為 50%報名費用。分期報名費皆須於上課前繳交完畢。分期繳費者，於匯款後，請來信告知確認。**

- 七、 講師介紹：



**林晉利 副教授, ATC, HFS, CSCS, CPT**

國立體育大學運動保健系前系主任

長庚大學物治系/復健科學所博士候選人

美國運動醫學會(ACSM)體適能專家暨檢定官

美國國家肌力與體能協會(CSCS)私人教練(CPT)、肌力與體能訓練專家(CSCS)暨授課講師

美國運動學會(ACE)合格私人教練

- 專長運動傷害防護、運動訓練、體適能指導

八、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>。

九、匯款資訊：ATM 轉帳或銀行匯款。開課日前 30 天退出者，全額退還。開課日 16-29 日前退出者，退款 90%；開課日前 15 日內退出者，退款 80%；開課日開始後退款者，退款 70%。

銀行名稱：台灣銀行博愛分行，代號：004。

戶名：睿奇體能運動館黃奕銘，帳號：119-001-034-013。

關於報名有任何疑問，請 E-mail 詢問：[optkinetics001@gmail.com](mailto: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. 如因人數不足或颱風等不可抗力因素，主辦單位保有延期、調整地點或取消課程之權力，並會主動聯繫已報名學員，辦理延期及退費事宜。
4. 請自行攜帶水壺或水杯及毛巾。

OPTIMUM KINETICS

# 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)	
<b>單元一 客戶諮詢與評量 (Client Consultation &amp; Assessment)</b>	
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%)*
<b>單元二 運動課程規畫 (Program Planning)</b>	
A. 目標設定 B. 運動計畫設計 C. 訓練適應 D. 特殊族群	(31%)*
<b>單元三 運動技術 (Techniques of Exercise)</b>	
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%)*
<b>單元四 安全、緊急程序與法律議題 (Safety, Emergency Procedures and Legal Issues)</b>	
A. 安全程序 B. 緊急程序 C. 專業、法律和倫理責任	(13%)*

# 2019 私人教練證照內容(NSCA-CPT)研習班

## 課程內容大綱

- 一、 NSCA 考試制度介紹
- 二、 關節活動與肌肉收縮模式及動作參與肌群之分析
- 三、 會員諮詢和健康評估
- 四、 個案分析與需求評估- 體適能評量
- 五、 體適能評量實務操作
- 六、 阻力訓練計劃設計
- 七、 增強式和速度訓練 柔軟度訓練計劃與設計
- 八、 柔軟度、自體體重、抗力球阻力訓練實務操作
- 九、 特殊族群運動訓練計劃設計(一)
- 十、 特殊族群運動訓練計劃設計(二)阻力訓練動作技術實務操作
- 十一、 有氧耐力訓練計劃設計
- 十二、 心血管訓練方法
- 十三、 運動場館設施擺設與維護
- 十四、 法律問題
- 十五、 運動安全及緊急事故處理程序與試題演練
- 十六、 考前準備

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.