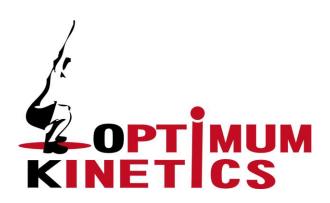
Optimum Kinetics

肌力與體能訓練增能課程



一、 研習對象:對安全的體能訓練專業知識<mark>有</mark>興趣者及欲考取 NSCA-CSCS 證照者。

二、 主辦單位:睿奇整合運動有限公司。

三、 協辦單位:國立體育大學運動保健學系。

四、 研習地點與時間:國立體育大學,桃園市龜山區文化一路 250 號。

地點:科技大樓 B1,百人階梯教室與體適能中心。

日期:10/26-27,11/2-3,11/9-10,共六天,9:00-18:00。

五、 課程簡介:

今年是 OK 創立第五周年,為因應台灣健身與體能產業需求持續擴增,我們一直持續辦理著各項運動專業的相關課程,當然,初衷還是秉持著高 CP 值的辦課效能,來提升台灣運動產業的人才實力。

OPTIMUM KINETICS

今年開始,我們打算將 CP 值再次往上提升,擴大辦理本次專業課程,一次邀請到國內最優秀的講師群,來教導安全的肌力與體能相關知識與技能,對於想要考取美國肌力與體能訓練協會(NSCA)的肌力與體能專家(CSCS)者,也一定能在本課程中做好複習和準備。

★★★★★本課程已獲體育署的專案補助★★★★★

六、 報名費用:

原價:26233元。

三人團報價:23500元 (第31名起)。

防護員補助價:13500元 (限國立體育大學畢業且為台灣運動傷害防護學會認證者)。

體育署專案補助價:13116元(限額30名,須依序完成繳費、填寫報名表、寄發在 職證明到本公司信箱才算完成報名)(額滿後會於網站中公告,公告後即不接受以此 補助價報名)。

報名截止日:10/10 或額滿為止。

PS:

體育署專案補助價的意思,就是只需要繳交\$13116的報名費,幾乎是原價的一半, 另外一半就是體育署的補助費用。

更白話一點,體育署幫你出一半的報名費用,讓你來上課進修的意思!

本課程受**『教育部運動發展基金補助』**補助部分報名費。學員必須具備以下身分,即可以**體育署專案補助價**參加課程。

- 1. 運動事業雇主。
- 2. 運動事業經理人。
- 3. 運動服務業從業人員。

以上只要符合其中一項身分就可以囉!

注意事項:

A. 報名時,須將身分檢核資料 Email 至 optkinetics001@gmail.com,如在職證明、營業登記書(負責人提供),才算完成報名程序。

如果您是員工(包含經理人),只要出示在職證明即可;如果是負責人,請出示營業登記書。

- B. 課程完畢後,本公司會將學員(受補助者)資料送至體育署,體育署將做最後的身分核定,若審核身分未通過者,學員須補繳補助費用\$13116元,補繳時間將依體育署來文另行通知,預計是2020年6月以前。
- C. 防護員須將防護員合格證書傳送至 <u>optkinetics001@gmail.com</u>,才算完成報名程序。

講師介紹:



黃奕銘 博士 PhD, CPT, RKC-L1

國立體育大學運動保健系、教練研究所博士 Optimum Kinetics 創辦人 美國運動醫學會(ACSM)合格私人教練 美國國家運動醫學院(NASM)合格私人教練 俄羅斯壺鈴教練 RKC-L1

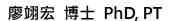
林晉利 副教授 ATC, HFS, CSCS, CPT

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 AFAA TAIWAN 榮譽顧問



江政凌 博士 PhD, CSCS, CPT

國立體育大學教練研究所博士 美國國家肌力與體能協會體能訓練專家(CSCS) 美國運動醫學會(ACSM)大中華區培訓師 中華民國 A 級健美教練、裁判



美國德州大學奧斯汀分校運動科學博士 -主修運動生理學 台灣運動營養學會認證課程講師

台灣運動生理暨體能學會理事



- 七、 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

★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

Optimum l	Kinetics 肌力與體能訓練增能課程-第一天	: 10/26 (六)	
時間	內容	講師	
09:00 – 10:30	肌肉、神經肌肉、心血管和呼吸系統的結構與功能	林晉利 副教授	
10:40 – 12:00	關節活動模式、肌肉收縮模式及肌肉功能特性	林晉利 副教授	
12:00 – 13:00	午餐 (供餐)		
13:00 – 15:00	暖身、伸展之理論及實務操作	林晉利 副教授	
15:10 – 16:30	阻力運動之生物力學	林晉利 副教授	
16:40 - 18:00	肌力訓練之運動處方	林晉利 副教授	
Optimum Kinetics 肌力與體能訓練增能課程-第二天 10/27 (日)			
09:00 – 10:30	年齡與性別在阻力運動的差異與關聯	林晉利 副教授	
10:40 – 12:00	人體對無氧及有氧耐力訓練計畫的適應	林晉利 副教授	
12:00 – 13:00	午餐 (供餐)		
13:00 – 15:00	阻力訓練與護槓技術	林晉利 副教授	
15:10 – 16:30	人體內分泌系統對阻力運動的反應	林晉利 副教授	
16:40 – 18:00	最大肌力及快速肌力實務訓練	林晉利 副教授	
Optimum Kinetics 肌 <mark>力與體能訓</mark> 練增能課程-第三天 11/2 (六)			
09:00 – 10:30	增進運動表現的物質	廖翊宏 博士	
10:40 – 12:00	健康與運動表現的營養因素	廖翊宏 博士	
12:00 – 13:00	午餐 (供餐)		
13:00 – 15:00	速度、和速耐力發展理論及實務訓練	林晉利 副教授	
15:10 – 16:30	肥胖與飲食失調	林晉利 副教授	
16:40 – 18:00	增強式訓練及敏捷理論及實務訓練	林晉利 副教授	
Optimum Kinetics 肌力與體能訓練增能課程-第四天 11/3 (日)			
09:00 – 10:30	有氧耐力訓練	林晉利 副教授	
10:40 – 12:00	運動員阻力訓練之運動處方設計實務	林晉利 副教授	
12:00 – 13:00	午餐 (供餐)		
13:00 – 14:20	測驗選擇、執行、計分和意義	林晉利 副教授	
14:30 – 16:30	場所管理與法律責任	林晉利 副教授	
16:40 – 18:00	運動員基本運動能力評量	林晉利 副教授	

Optimum Kinetics 肌力與體能訓練增能課程-第五天 11/9 (六)			
時間	內容	講師	
09:00 – 10:30	復健與體能恢復	黃奕銘 博士	
10:40 – 12:00	筋膜刀在復建與體能恢復的應用	黃奕銘 博士	
12:00 – 13:00	午餐 (供餐)		
13:00 – 15:00	壺鈴在競技體能訓練上的應用	黃奕銘 博士	
15:10 – 18:00	週期化訓練	黃奕銘 博士	
Optimum Kinetics 肌力與體能訓練增能課程-第六天 11/10 (日)			
時間	內容	講師	
09:00 – 10:30	NSCA-CSCS 考試經驗分享	江政凌 博士	
10:40 – 12:00	肌力與體能訓練知能考核(一)基礎科學	江政凌 博士	
12:00 – 13:00	午餐 (供餐)		
13:00 – 16:30	肌力與體能訓練知能考核(二)應用與實務	林晉利 副教授	
16:40 – 18:00	肌力與體能訓練知能考核與解析	林晉利 副教授	



不是成功離我們太遠,而是我們堅持和累積地太少!