



NCSF™

NATIONAL COUNCIL ON STRENGTH & FITNESS

Certified Personal Trainer, NCSF-CPT

美國肌力與體適能協會

國家肌力與體適能委員會
私人教練認證課程

OPTIMUM KINETICS

NCSF



OPTIMUM KINETICS

NCSF



OPTIMUM KINETICS

NCSF™



OPTIMUM KINETICS

NCSF



OPTIMUM KINETICS

國際第三方認證



NCCA ACCREDITED
CERTIFICATIONS

USREPS
US Registry of Exercise Professionals™



▲ 美國國家執照
事務委員會認證

▲ 美國體適能
專業人士登記處認證

▲ 歐洲健康
與健身協會認證

NCSF

NCSF

NCSF三大優勢

Advantage



1.

權威認證 (ACCREDITED)

由國家認證機構 (National Commission for Certifying Agencies, NCCA) 所認證。

2.

全球公認 (PREFERRED)

超過83國家及300間大學合作推廣。

3.

獨特內容 (UNIQUE)

為國際私人教練認證課程內容中，唯一加入矯正運動處方概念者。



NCSF 三大認證課程



肌力及體能教練
(Certified Strength Coach, CSC)



私人教練
(Certified Personal Trainer, CPT)



運動營養專家
(Sport Nutrition Specialist, SNS)

NCSF

NCSF

國家肌力與體適能委員會私人教練認證課程

National Council on Strength and Fitness
Certified Personal Trainer, NCSF-CPT

109年

1/17~1/20

(9:00-18:00)

實踐大學體育館健身房



一、研習對象：”年滿18歲，具高中或同等以上學歷”

有志朝私人教練一職發展者或對私人教練專業知識技能有興趣者。

二、主辦單位：睿奇整合運動有限公司

三、實踐大學：台北市中山區大直街70號（大直站1號出口，步行5分鐘）



課程報名費用

國家肌力與體適能委員會私人教練認證課程

National Council on Strength and Fitness
Certified Personal Trainer, NCSF-CPT

- ▶ **原價：42000元/人** (含官方認證衣、重點講義、稅金)
- ▶ **早鳥優惠價：38000元/人** (2019/10/30以前報名)
- ▶ **三人團報價：36000元/人**

重要日期

- 早鳥截止日 108/10/30
- 報名截止日 108/12/17
- 寄發講義日 108/12/18
- 研習認證日 109/1/17-20

* 備註 *

1. 請填妥確定有人可以接收信件(講義)的地址，若郵差無法投遞，將會寄回再次寄發需加收100元寄發手續費，敬請留意！
2. 可分兩期付款，分別各為50%報名費用。分期報名費須於108/12/31以前繳交完畢。分期繳費者於匯款後，請來信告知確認。

NCSF

Course fee

報名方式 & 匯款資訊

國家肌力與體適能委員會私人教練認證課程

National Council on Strength and Fitness
Certified Personal Trainer, NCSF-CPT

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>

ATM轉帳或銀行匯款

銀行名稱：合作金庫港都分行，代號：006

戶名：睿奇整合運動有限公司，帳號：5241-717-331-511



NCSF

講師介紹

Lecturer Introduction

國家肌力與體適能委員會私人教練認證課程

National Council on Strength and Fitness
Certified Personal Trainer, NCSF-CPT



◀ Brian Fung, MS, CPT

- 美國運動醫學會講師
- 香港嶺南大學運動科學系講師
- 國家肌力與體適能委員會講師
- 香港體育協會奧運委員會資深講師

Barry Ki PhD, MBA, CPT ▶

- 體育學博士、企管碩士
- 香港體育協會講師
- 安德魯大學香港分校 (Andrews University) 副教授
- 香港浸會大學體育系教師暨卡爾森學院院長
- 國家肌力與體適能委員會講師



國家肌力與體適能委員會私人教練認證課程

National Council on Strength and Fitness
Certified Personal Trainer, NCSF-CPT

補考：

1. 請選擇其他認證場次進行補考。
2. 來信告知補考場次及姓名。
3. 繳交補考費用\$4500元。

退費規定：

- 開課日60天前退出者，全額退還
(扣除匯款手續費30元)
- 開課日前30-59日退出者，退款90%
- 開課日前30日內退出者，退款80%
- 開課日開始後退款者，退款70%

NCSF
NCSF

【學員保密協議】

國家肌力與體適能委員會私人教練認證課程

National Council on Strength and Fitness
Certified Personal Trainer, NCSF-CPT

我同意以下內容：

學科試題內容，是透過美國NCSF的知識財產權保護；我不會透露任何試題，或討論任何的測驗資料並與任何人分享，任何與NCSF相關的上課內容皆須事先得到其書面批准；我不會複製課程教材與考題（包含寫、複印、拍照、錄影/音或以其他方式）並以出售或贈送方式傳遞NCSF的課程及考試資料。

若違反以上本協議的任何條件，

將撤銷我目前的證書資格以及任何其他我所持有的NCSF資格。

為保障官方及學員權益，培訓課程時，全程禁止錄音、錄影。





NCSF-CPT 與其他國際私教認證之比較參考

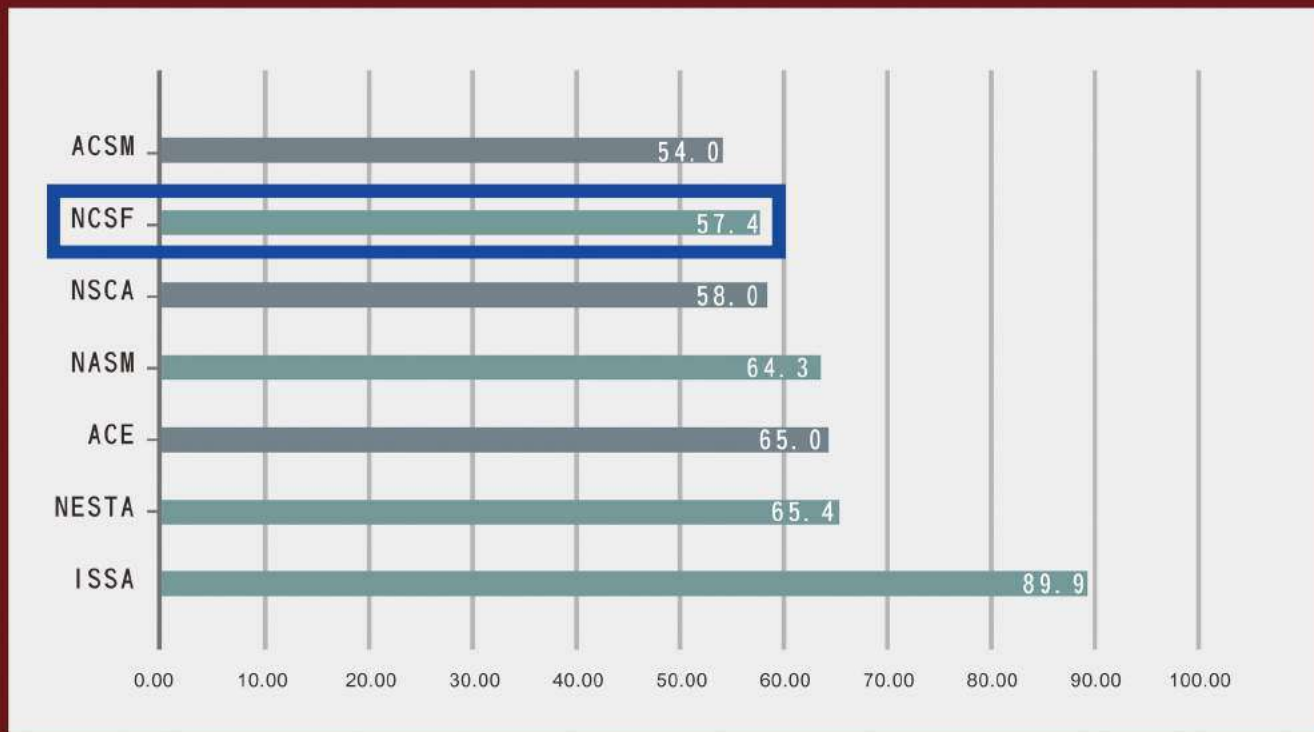
NCCA 認可證照

認證機構	NCCA 認可證照	
	YES	NO
NASM	X	
ACE	X	
NSCA	X	
ACSM	X	
NESTA	X	
NCSF	X	
AFAA		X
ISSA		X



NCSF-CPT 與其他國際私教認證之比較參考

通過率

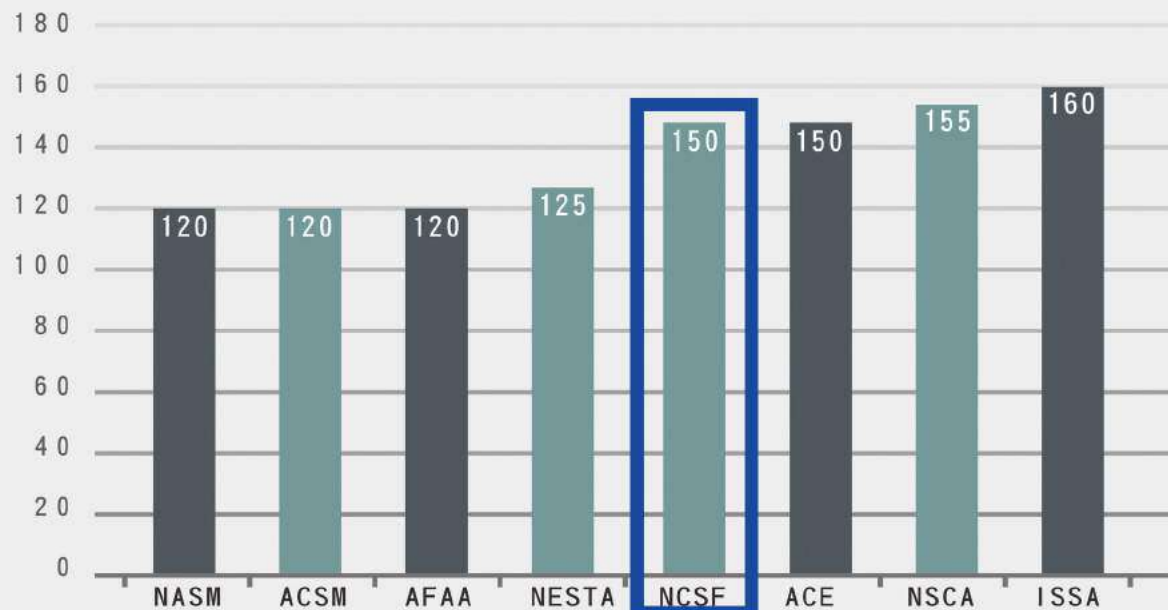


-Exam Pass Rate-



NCSF-CPT 與其他國際私教認證之比較參考

認證考題數

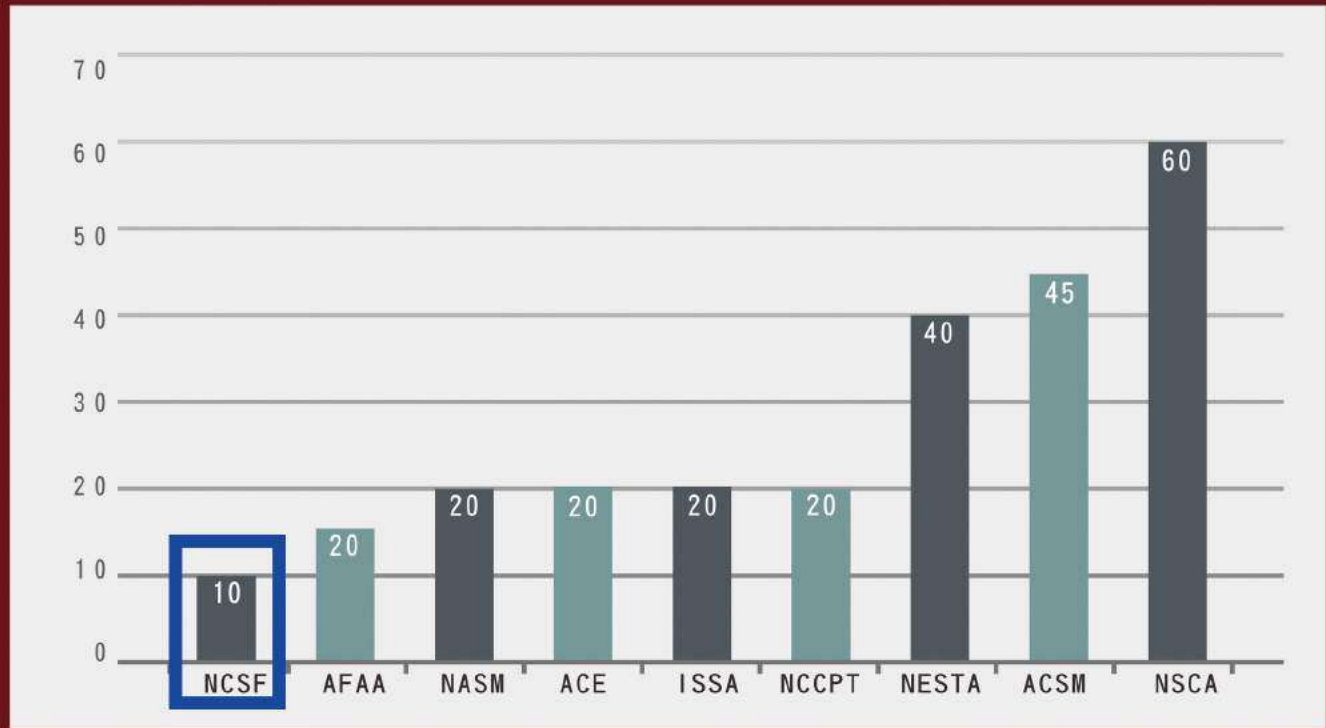


-Test Questions-



NCSF-CPT 與其他國際私教認證之比較參考

在教育時數



-CEU HOURS-

國家肌力與體適能委員會私人教練認證課程

National Council on Strength and Fitness
Certified Personal Trainer, NCSF-CPT

★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。



NCSF

NCSF CPT, Day 1

2020/1/17

時間 time	09:00 - 10:00	10:00 - 12:00	12:00 - 13:00	13:00 - 15:00	15:00 - 18:00
講師 & 課程 內容 Instructor Content	Brian	Brian	中午	Brian	Barry
	無氧訓練 Anaerobic training	身體組成 Body composition	午休 Break	運動前篩選 Pre-exercise screen	胸肌訓練實作 Chest muscles training-Practical session

NCSF CPT, Day 2

2020/1/18

時間 time	09:00 - 10:00	10:00 - 12:00	12:00 - 13:00	13:00 - 15:00	15:00 - 18:00
講師 & 課程 內容 Instructor Content	Brian	Barry	中午	Brian	Barry
	心血管系統 Cardiovascular system	手臂訓練 Arm muscles training- Practical session	午休 Break	訓練計畫編排 Exercise program components	背肌訓練實作 Back muscles training- Practical session

課程時間表

Course schedule

NCSF

NCSF CPT, Day 3

2020/1/19

時間 time	09:00 - 10:00	10:00 - 12:00	12:00 - 13:00	13:00 - 15:00	15:00 - 18:00
講師 & 課程 內容 Instructor Content	Brian	Barry	中午	Brian	Barry
	功能解剖學 Functional anatomy	腿部訓練 Leg muscles training- Practical session	午休 Break	肌肉生理學 Muscle physiology	肩部訓練 Shoulder muscles training- Practical session

NCSF CPT, Day 4

2020/1/20

時間 time	09:00 - 10:00	10:00 - 12:00	12:00 - 13:00	13:00 - 15:00	15:00 - 18:00
講師 & 課程 內容 Instructor Content	Brian	Brian	中午	Brian	Brian & Barry
	營養理論 Nutrition theory	體重管理 Weight management	午休 Break	健身計畫設定 Fitness program setting	考核 Examination

課程時間表

Course schedule





國家肌力與體適能委員會 | 私人教練認證課程

| National Council on Strength and Fitness Certified Personal Trainer, NCSF-CPT |