



INTEGRATED TRAINING INSTITUTE

整合訓練學會(ITI)初級壺鈴教練證照課程 *Certified Kettlebell Coach Level 1*

一、研習對象：私人教練、體育教師、體能教練、物理治療師、有氧老師及運動愛好人士。

二、研習地點與日期：

地點：桃園縣龜山鄉文化一路 250 號(國立體育大學科技大樓 4 樓跆拳道場)。

日期：103 年 12 月 20-21 日。

三、研習時間：09:00-17:00。

四、主辦單位：柏文健康事業股份有限公司。

五、協辦單位：國立體育大學競技學院技擊運動技術系、運動與健康科學學院運動保健系、台灣運動傷害防護學會、中華民國健身運動協會。

六、報名費用：18000 元 (含 ITI 初級壺鈴教練 T-shirt、講師費、國際認證費)。

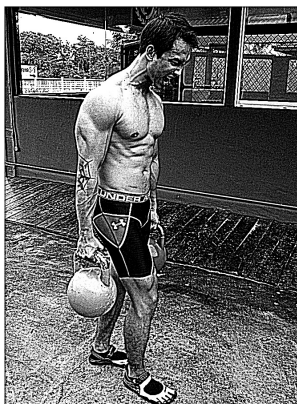
八、報名方式：請點選：<http://goo.gl/86mPnE> 報名。請務必填中英姓名。

※例：王大明 Wang, Da-Min (敬請依照此格式填寫報名欄位)

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：玉山銀行左營分行，代號：808，戶名：柏文健康事業股份有限公司，帳號：0635-940-131676，匯款後請提供匯款帳號後五碼至 imin1207@gmail.com，標題請註明：CKC 課程已匯款。如有任何疑問，請來信 imin1207@gmail.com。

九、授課講師：



Muhamad Redzuan Jab Bin Nasir

新加坡知名健身教練。從 2004 年開始接觸體適能與健康產業，曾訓練過龍舟、攀岩、健美、短跑與英式橄欖球選手。透過多年的專研與應用所學，他認為整合性的專業是目前健身教練所需要的，因此創立了整合訓練學會(ITI)。他曾上過許多組織開設的壺鈴課程，如今他將各式課程合併來教授。本課程將給予許多國際組織認可的繼續教育學分，提供的學分如下：

ISSA CEU: 8, NSCA CEU: 1.2, ACE CEC: 0.8

十、課程描述：此課程將教導學生

國內第一個引進具有國際知名運動組織認證學分的壺鈴證照課程(含 ACE, NSCA, ISSA 教育學分)，有別於其他工具類運動課程，本課程不只教您壺鈴動作，更融合目前歐美風行的身體評估技巧，教導為客戶進行體態與動作評估和矯正，讓教練的指導更加細膩，面對不同客戶更加得心應手，讓客戶立即感受到專業的價值。下列是具體的課程內容：

1. 如何對會員做評估以及舉(lifting)壺鈴的實用方式。
2. 教授動態訓練技巧、活動度訓練的技巧、修正動作的策略。
3. 學習如何辨識交互抑制及神經肌肉活化模式的轉換。
4. 學習如何整合運動與臨床科學。

十一、課程要求：上完課後，應具有

1. 利用系統性的方式對你的會員做出評估。
2. 能夠設計一套漸進式的動作，有能力讓壺鈴的基礎訓練變得更容易。
3. 正確的辨認、強調並修正常見的錯誤。
4. 對生物力學、解剖學有強烈的理解力。
5. 能夠設計一套安全、有效的運動計劃。

十二、課程內容：

1. 壺鈴的歷史。
2. 評估流程。
3. 舉的形式。
4. 熱身(特殊技巧)。
5. 壺鈴訓練基礎動作。
6. 交互抑制的轉換。
7. 神經肌肉活化模式的轉換。
8. 修正策略。
9. 運動計劃的執行。

十三、通過要求：

1. 通過一套循環技巧訓練。
2. 個別的評估技巧。
3. 團體的評估技巧。
4. 高出席率。
5. 示範並講解指導技巧。
6. 展現執行壺鈴動作的效率。
7. 展現安全的壺鈴動作。
8. 展現修正錯誤動作的能力。
9. 能夠有效率地循序漸進與漸退概念。
10. 壺鈴使用：男生 16 公斤，女生 8 公斤。

預備能力：本課程無須預備能力，因為課程是一個學習的過程，不是教導技術的研習，也不是運動。但需要注意的是，壺鈴訓練自然會有很多用的動作。

十四、參與的學員會收到：

1. ITI 壺鈴教練 T-shirt。
2. ITI 壺鈴教練手冊(以電子檔寄發)。
3. ITI 初級壺鈴教練證照。
4. NSCA 壺鈴 101 繼續教育學分。
5. ISSA 繼續教育學分。
6. ACE 繼續教育學分。
7. 台灣運動傷害防護學會繼續教育學分申請中。



十五、課程日程表

第一天	
時間	主題
09:00-10:20	壺鈴歷史簡介 (Kettlebell history) 靜態身體評估流程 (Body assessment)
10:30-11:50	舉的技巧 (Lifting) 交互抑制的轉換 (Alternation of reciprocal inhibition)
13:30-14:50	特殊熱身技巧 (Dynamic warm up)
15:00-16:30	雙手甩 (double arm swing)及矯正動作 髖關節控制- 漸進原則 (Hip control- progression rule)
第二天	
09:00-10:20	單手甩 (single arm swing) 壺鈴上搏 (clean)
10:30-12:00	休息姿 (Rack position) 壺鈴上推 (Press)
13:30-16:10	壺鈴基本動作-蹲舉 (squat) 過頭蹲舉 (overhead squat)矯正動作 運動計劃的執行
16:20-17:00	考試 (exam)：口試及八分鐘壺鈴基本動作