

2017 台灣運動保健協會 C 級壺鈴教練認證課程 (Kettlebell Coach- Level 1)



中華民國一〇六年夏季班

台灣運動保健協會 C 級壺鈴教練

(Kettlebell Coach- Level 1) 認證課程

- 一、 **研習對象：**健身教練、體能教練、物理治療師、運動防護師及對功能性訓練有興趣民眾。
- 二、 **主辦單位：**台灣運動保健協會。
- 三、 **協辦單位：**OK-BODY 體能開發中心。
- 四、 **研習地點與時間：**
OK-BODY 體能開發中心，2017/6/24-25，9:00-17:00。
- 五、 **報名費用：**
原價：10000 元 (贈送壺鈴一只)。
早鳥價：8000 元 (5/20 以前報名)。
- 六、 **證照特色說明：**
 - 讓你“真正會教”的證照。從觀察(observe)、口語指導(cueing)、糾正錯誤(correct)，課程重視實際演練及教學流程，讓學員除了懂得技巧之外，並具教學能力。
 - 融合功能性動作矯正概念，幫助要成為教練的學員懂得發現並解決限制動作的因素，讓訓練動作更安全、更有效率。
 - 嚴格執行考試過程，通過門檻才予認證。
- 七、 **想要當合格壺鈴教練，必須滿足以下幾個具體條件：**
 - 展現安全與有效率的壺鈴基本動作技巧。
 - 展現高度敏銳的觀察力，特別是學員的危險動作。
 - 展現高度運動家精神，不輕言放棄。
 - 展現循序漸進的教學法與精準的修正能力。
 - 通過筆、術科、體力考試。
- 八、 **認證通知：**協會將於認證日結束後一週內發送通知電子信函與電子證書，如一週內未收到資料，請主動向協會確認所提供的電子郵件是否正確。
- 九、 **補考：**未通過考核者，可另外參加其他認證場次進行補考(只須補考，不須上課)。補考報名者須以電子郵件方式提出申請，並匯款繳納認證費 500 元。

十、 講師介紹：



黃奕銘 PhD, AT, HFS, CPT

國立體育大學運動保健系、教練研究所博士

Optimum Kinetics 創辦人

OK-BODY Project 執行長

美國運動醫學會(ACSM)體適能專家

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)

- 專長傷後訓練、功能性評估與訓練

十一、 報名方式：請先匯款後，前往台灣運動保健協會官網完成報名手續，網址：<http://tatha.org>

十二、 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：中國信託林口分行，代碼：822。

戶名：台灣運動保健協會，帳號：023-54031309-8。

關於報名有任何疑問，請 E-mail 詢問：2016tatha@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。

C 級壺鈴教練認證課程日程表

時間	第一天
09:00 - 09:30	介紹 (Introduction) <ul style="list-style-type: none"> - 簡史(history) - 組織(organization) - 訓練型態(training types) - 壺鈴分類(kettlebell types) - 功能性動作概念 (concepts of functional movement)
09:20 - 12:00	功能性動作評估 (Functional movement assessment) <ul style="list-style-type: none"> - 過頭蹲 (overhead squat) - 摸腳趾 (toe touch) 基本動作 (Basic movements) <ul style="list-style-type: none"> - 架式(rack): 爆發力站姿(power posture)、教學法 - 呼吸(breathing)對身體動作及肌力的影響 - 蹲式(squat): 教學法、功能矯正法(活動度&穩定度) <ul style="list-style-type: none"> ■ 酒杯蹲 (goblet squat) ■ 前蹲 (front squat) ■ 過頭蹲 (overhead squat)
12:00-13:00	午餐
13:00-17:00	壺鈴熱身 (Warm up with kettlebell) 基本動作 (Basic movements) <ul style="list-style-type: none"> - 上推(Press): 教學法、功能矯正法(活動度&穩定度) - 髖絞鍊(Hip hinge): 動作學習與控制法、功能矯正法(活動度) 預備姿(Set up position) 爆發力動作 (Power movements) <ul style="list-style-type: none"> - 擺盪 (Swing): 教學法、功能矯正法 - 上搏 (Clean): 教學法、功能矯正法

C 級壺鈴教練認證課程日程表

時間	第二天
09:00-12:00	爆發力動作 (Power movements) <ul style="list-style-type: none"> - 高拉 (High pull) 教學法、功能矯正法 - 推舉 (Push press) 教學法、功能矯正法 - 抓舉 (Snatch) 教學法、功能矯正法
12:00-13:00	午餐
15:30 -17:00	活動度與穩定度動作 (Movements for stability/mobility) <ul style="list-style-type: none"> - 土耳其起身 (Turkish get up) 教學法 檢定考試 (Tests)內容 (100%) <ul style="list-style-type: none"> - 筆試 (Written) (10%) <ul style="list-style-type: none"> ■ 技巧、矯正法、基本壺鈴訓練概念 - 教學法 (Teaching) (30%) <ul style="list-style-type: none"> ■ 基本動作教學法 ■ 爆發力動作教學法 ■ 土耳其起身教學法 - 技巧 (Skill) (40%) <ul style="list-style-type: none"> ■ 單手擺盪- 10 下 ■ 推舉- 5 下 ■ 抓舉- 5 下 ■ 雙壺鈴前蹲舉- 5 下 ■ 雙壺鈴上搏- 5 下 ■ 土耳其起身- 1 下 <p style="margin-left: 40px;">*以抓舉測試(snatch test)的壺鈴重量執行左、右手</p> <ul style="list-style-type: none"> - 體力 (Strength) (20%) <ul style="list-style-type: none"> ■ 抓舉測試 80 下/ 5 分鐘，條件如下： <li style="margin-left: 40px;">70 公斤以下男生- 12kg <li style="margin-left: 40px;">70 公斤以上男生- 16kg <li style="margin-left: 40px;">55 公斤以下女生- 6kg <li style="margin-left: 40px;">55 公斤以上女生- 8kg