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**：樹德科技大學休閒遊憩與運動管理系。

四、 **研習地點與時間**:樹德科大學文薈館學科教室與健身房，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。

OPTIMUM KINETICS

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

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

OPTIMUM KINETICS

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.