

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有興趣者及欲考取 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。

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. **運動事業僱主。**
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 optkinetics001@gmail.com，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



廖翊宏 博士 PhD, PT

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 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 肌力與體能訓練增能課程- 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！