



**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™

EUROPEAN  
**STANDARDS**  
europe active

▲ 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。





# 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  
5/1~5/4

(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：睿奇體能運動館、台灣運動保健協會

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** (2019/2/29以前報名)
- ▶ **三人團報價：36000元/人**

## 重要日期

- 早鳥截止日 109/2/29
- 報名截止日 109/4/1
- 寄發講義日 109/4/2
- 研習認證日 109/5/1-4

### \*備註\*

可分兩期付款，分別各為50%報名費用。

分期報名費須於109/03/31以前繳交完畢。

分期繳費者於匯款後，請來信告知確認。寄發講義日:109/04/02

NCSF

Course fee

# 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



## 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**



# 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  
(扣除行政手續費200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

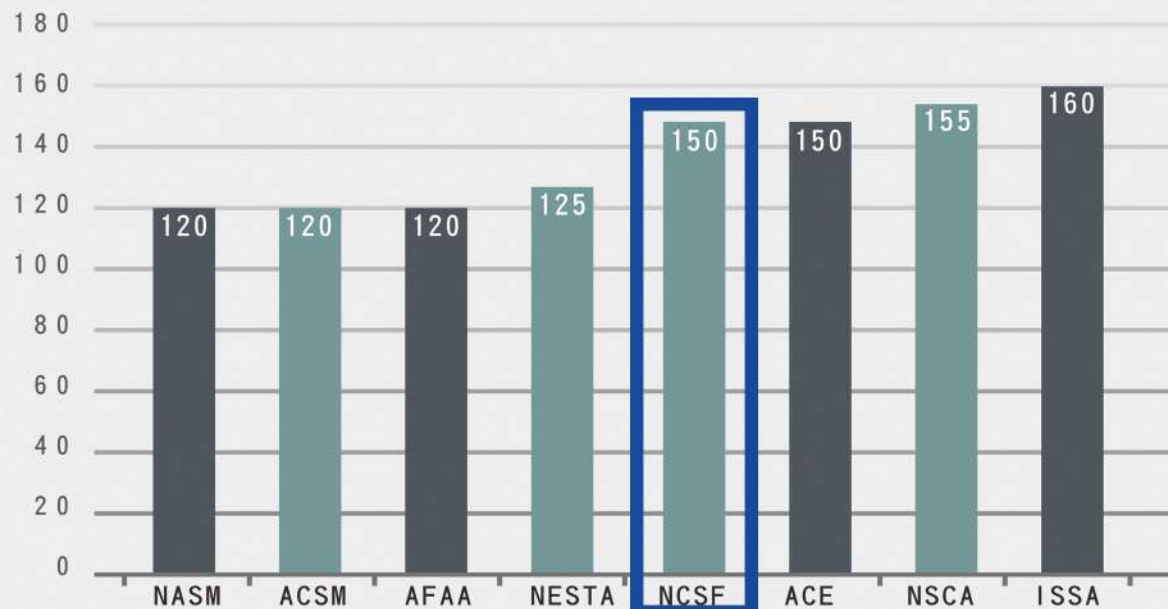
-NCCA Accreditation-





## NCSF-CPT 與其他國際私教認證之比較參考

### 認證考題數

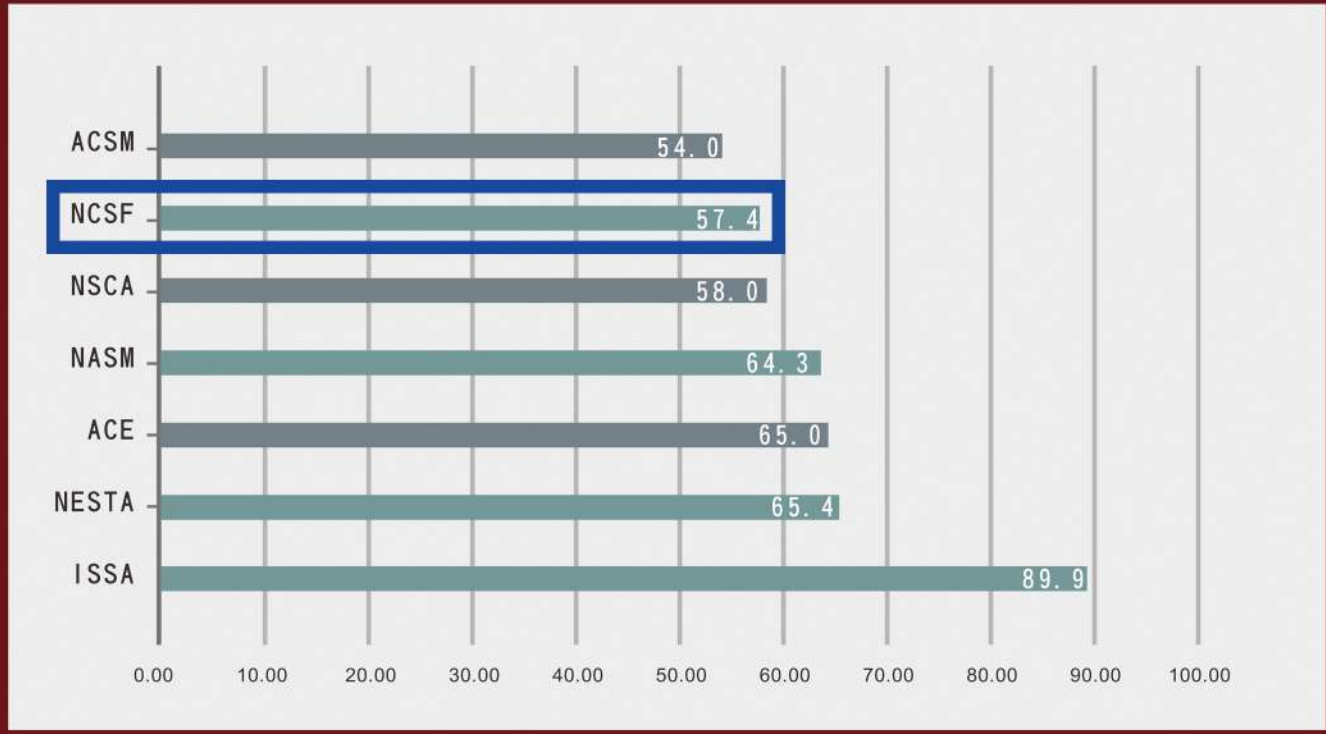


-Test Questions-



# NCSF-CPT 與其他國際私教認證之比較參考

## 通過率

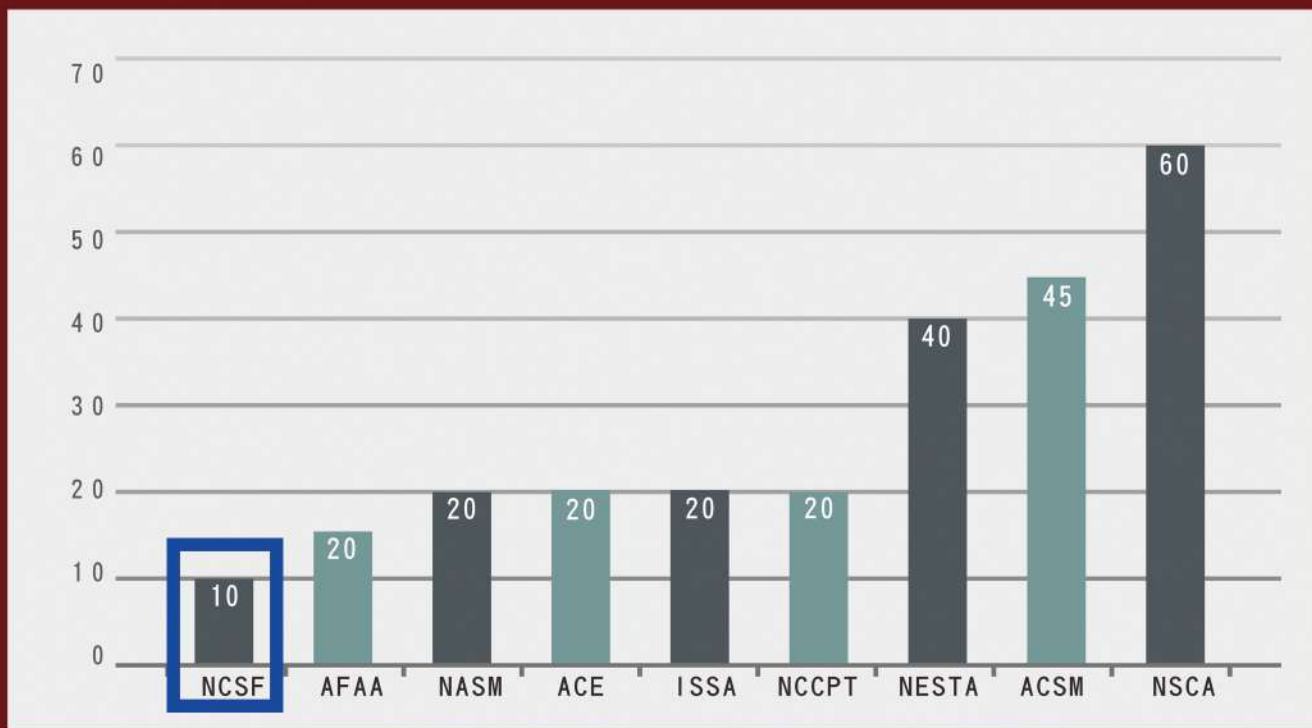


-Exam Pass Rate-



# 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

## 2020/5/1

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	中午 break	運動前篩選 Pre-exercise screen	胸肌訓練實作 Chest muscles training-Practical session

# NCSF CPT, Day 2

## 2020/5/2

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	中午 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

## 2020/5/3

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	<b>Brian</b>	<b>Barry</b>	中午	<b>Brian</b>	<b>Barry</b>
	功能解剖學 Functional anatomy	腿部訓練 Leg muscles training- Practical session	中午 break	肌肉生理學 Muscle physiology	肩部訓練 Shoulder muscles training- Practical session

# NCSF CPT, Day 4

## 2020/5/4

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	<b>Brian</b>	<b>Brian</b>	中午	<b>Brian</b>	<b>Brian&amp;Barry</b>
	營養理論 Nutrition theory	體重管理 Weight management	中午 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 |