



2020 美國肌力與體能協會

NSCA

CPT

私人教練證照內容 研習班

(National Strength and Conditioning Association, NSCA)



109年
4月2-5日

台中市南屯區公益路二段298號

- 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：台灣運動保健協會。
- 四、研習地點與時間：台中市惠文高中圖書館4F德語教室



Course Introduction

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。

Course Introduction

台灣目前已能上機進行繁體中文考試
本課程老師-黃奕銘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。





林晉利老師

ATC, HFS, CSCS, CPT

專長運動傷害防護、運動訓練、體適能指導

- 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

報名費用 cost

cost

原價 24000元

含精華講義、考古題、OK訓練衣。



3人團報價

▶ 21000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。



學員 | 注意事項 Precautions

1

課程開始日前
除非課程有異動
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





請先匯款後，前往Optimum Kinetics 官網
填寫報名表以完成報名手續
<http://optkinetics.com/class.php>。

✓ 匯款資訊：ATM轉帳或銀行匯款。
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。

✓ 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%。



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%

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.



| 私人教練證照內容研習班

| 2020 美國肌力與體能協會
National Strength and Conditioning Association, NSCA)