

## 2017 年 NSCA-Shanghai 臺北服務中心教育課程

「美國國家體能協會」(National Strength and Conditioning Association, NSCA) 是全球運動訓練界最具公信力的運動訓練專業團體，其專業證照檢定考試頗受全世界職業運動及業餘競技運動界的重視與肯定。目前，我國各專項運動教練在技術及戰術的訓練已有相當的水準，但在肌力與體能訓練的專業知能上仍有提升與改進的空間。為使我國肌力與體能訓練水準與世界同步，此次由國立中山大學運動健康產業研究中心，協辦台灣區肌力與體能訓練證照的研習與考試，目的在於協助有心致力於肌力與體能訓練者自我突破，增進專業知能，提升訓練績效，超越巔峰，締造競賽佳績。

**主辦單位：**REFORM 北京瑞豐康體健身有限責任公司 (NSCA-Shanghai 臺北服務中心)

**協辦單位：**國立中山大學運動健康產業研究中心

- NSCA-Shanghai 臺北服務中心 官方網站：<http://www.reform-nsca.com>
- 粉絲專頁：<http://www.facebook.com/reform.nsca>

### 一、參會對象：

各健身行業、體能訓練專業、運動相關產業、大專校院相關系所等從事體能訓練教學研究等機構、其他相關行業欲參與學習的機構及個人等；

### 二、報名資格：

1. 報考「NSCA-CPT 個人教練」證照必須 18 歲以上，且具高中以上學歷或同等學力資格者。
2. 報考「NSCA-CSCS 體能訓練專家」證照必須持有大學學歷或是大學在學就讀者。
2. 持有效心肺甦術(CPR)證照或 AED 證照者，正本驗畢發還，副本乙份存證。

### 三、主要培訓內容：

#### 1、理論學習：

健身行業介紹、運動解剖學、運動生理學、運動生物力學、運動營養學應用、方案設計與訓練、客戶諮詢評估等。

#### 2、實際操作培訓：

依據美國肌力與體能協會的考試標準，進行實際操作培訓，其中內容包含固定式器械訓練、徒手訓練、伸展訓練、有氧訓練、抗阻訓練、客戶諮詢與體適能評價等。

#### 3、培訓模式：

(一)、教師演示指導，學員進行實際操作，指導老師現場糾正錯誤、點評分析。

合作夥伴：



(二)、基礎操作：固定式器械訓練、徒手訓練、伸展訓練、有氧訓練、抗阻訓練、客戶諮詢與體適能評價等。

#### 四、主講師資：

##### 林晉利 ( NSCA 培訓導師)

國立體育大學運動保健學系前系主任，副教授，  
臺灣運動傷害防護中心主任。

曾任臺灣體能運動指導員證照考試術科召集人、  
美國有氧體適能協會 (AFAA) 臺灣分會榮譽顧問、臺灣合格運動傷害  
防護師(ATC)檢定官、體能訓練培訓講師、運動隊體能訓練師等職。  
專長領域：體適能教育與個人運動指導、肌力及體能訓練、運動傷害  
防護及急救、解剖動力學。



##### 黃志基 ( NSCA 大中華地區培訓導師)

運動科學碩士 / 美國加州大學 (CUP)  
物理治療學位元元/香港理工大學 (HKPU)  
提升運動表現訓練專家 (PES) / 美國國家運動醫學學會 (NASM)  
體能訓練專家 (CSCS) / 美國肌力與體能協會 (NSCA)  
曾經是田徑運動會，代表香港青年隊參加比賽，並擔任過田徑教練、  
體適能培訓機構導師。



##### 林冠廷 (NSCA 大中華區認證導師)

ARCA 培訓導師  
中國醫藥大學運動醫學系畢業  
台灣合格運動傷害防護員  
美國肌力與體能協會-體能訓練專家 (NSCA-CSCS)  
日本肌內效協會認證指導員  
德國 BlackRoll 認證訓練員  
前中華肌內效協會 副秘書長/認證講師  
台北市青少年芭蕾舞團防護員  
LP 護具公司教育訓練講師/產品開發專員  
前中華職棒防護員



合作伙伴：



### 李晨

11 年健身行業從業經驗

ARCA 培訓導師

Technogym 泰諾健健康學院培訓講師

運動體能訓練及功能訓練課程導師

Technogym 泰諾健功能訓練教練

中國國家體操隊運動康復及體能教練

AASFP 亞洲運動及體適能高級私人教練認證

AASFP 亞洲運動及體適能泰拳教練認證



### 樊玉琴

ARCA 培訓導師 / 醫師 / 康復治療師

運動解剖學及運動生理學培訓講師

曾工作於四川省骨科醫院康復科

負責北京市跳水隊醫務工作



## 五、培訓課程

	(NSCA-CPT)	(NSCA-CSCS)
時間	2017年07月8-10日、15-17日，共6天	2017年11月11-12, 18-19, 24-26, 共7天
課程費用	NSCA-CPT 培訓考證課程NTD 47500 元/人；(內含證照考試費CPT 10900元 2. 培訓費用(含培訓講義費、資料費、訓練服裝費、學費、課後教學系統、線上學習系統等)。)	NSCA-CSCS培訓考證課程NTD 59500元/人(內含證照考試費CSCS 12000元2. 培訓費用(含培訓講義費、資料費、訓練服裝費、學費、課後教學系統、線上學習系統等)。)
培訓地點	臺灣高雄市鼓山區蓮海路70號體育館(國立中山大學-體育館)	

## 六、證書頒發：

- 1、培訓結束後, 由 NSCA-Shanghai 臺北服務中心 (REFORM 北京瑞豐康體健身有限責任公司) 頒發《私人教練培訓課程/體能訓練專家培訓課程》培訓合格證書, 可作為單位人員申報資格的重要依據和職業能力考核的重要證明。

合作伙伴:



### 七、聯繫方式：

NSCA-Shanghai 臺北服務中心 電話：0928684188（黃老師） / 0923352655（吳小姐）

NSCA-Shanghai 臺北服務中心（高雄辦事處） 電話：07-5250157（姜小姐）

信 箱：[cometfly@mail.nsysu.edu.tw](mailto:cometfly@mail.nsysu.edu.tw) / [service@reform-nsca.com](mailto:service@reform-nsca.com)

歡迎使用線上報名：



合作夥伴：



