



「肌力與體能訓練員專業證照(Certificated Strength and Conditioning Specialist( CSCS))」及「個人訓練教練專業證照(Certificated Personal Trainer( CPT))」證照檢定考試

一、目的：推動我國運動團隊肌力及體能訓練專業化，培養國際級肌力及體能教練人才，促進運動健康品質，提升運動競賽績效。

二、主辦單位：美國肌力與體能訓練協會(National Strength and Conditioning Association, NSCA)

三、承辦單位：中華民國運動教練協會、台灣運生理暨體能學會、中國文化大學體育室

四、協辦單位：中國文化大學體育學系、運動教練碩博士班、國術系

五、證照考試日期：2011年1月17日(星期二)

六、考試時間：

(一) CPT 證照考試：08:30-12:10

報到：08：30

考試：上午 09:00-12:10 (10 分鐘答題說明、180 分鐘作答)

(二) CSCS 證照考試：13:00-

第一節考試：科學的基礎(Scientific Foundations)

報到：13：00

考試：上午 13:30-15:10 (10 分鐘答題說明、90 分鐘作答)

第二節考試：實用及應用(Practical/Applied)

報到：15:30

考試：16：00- 18：40(10 分鐘答題說明、150 分鐘作答)

七、考試地點：中國文化大學體育館五樓 507、508 教室

八、報名資格：

(一) CSCS 證照考試：

1. 我國或美國教育部認可之大學畢業證書。
2. 且具備生物力學觀念(biomechanical concepts)、訓練適應(training adaptations)、運動生理學(exercise physiology)、訓練計畫設計以及最近曾發表有關特殊族群相關論述者。
3. 持有效心肺復甦術(CPR)證照或 AED 證照者，正本驗畢發還，副本乙份存證。

(二) CPT 證照考試：

1. 凡具備以下專業師證照者，包括:矯正(orthopedic)、心血管(cardiovascular)與其他

- 慢性情況(chronic conditions)等。
2. 且具備生物力學觀念(biomechanical concepts)、訓練適應(training adaptations)、運動生理學(exercise physiology)、訓練計畫設計以及最近曾發表有關特殊族群相關論述者。
  3. 報考「NSCA 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。
  4. 持有效心肺復甦術(CPR)證照或 AED 證照者，正本驗畢發還，副本乙份存證。

※上述 CPR 或 AED 證照必須為以下各單位所發證：

- (1) 美國心臟協會 American Heart Association (Heartsaver)。
- (2) 紅十字會 Red Cross (including Blended Learning First Aid/CPR/AED Program)。
- (3) 國家安全委員會(National Safety Council)。
- (4) 聖約翰急救(St. John Ambulance)。

※NSCA 授證單位在接獲有效 CPR 或 AED 證照前將不會公布 NSCA-CPT 考試成績。

※由於我國國情不同，以上各項資格若有爭議時，以 NSCA 網站之 NSCA

CERTIFICATION 公布的要項為準。(請參照 <http://www.nasca-cc.org/nsca-cpt/>)

## 九、報名方式:

### (一)報名費：

1. CSCS證照考試：新台幣壹萬陸仟玖佰元整(16,900元)(費用不含參與研習會)
2. CPT 證照考試：新台幣壹萬肆仟陸佰元整(14,600元)(費用不含參與研習會)

### (二)報名辦法：報名時間自即日起至**2012年11月20日止**(以郵戳為憑)

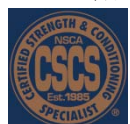
- 1.親自報名：中國文化大學體育館五樓體育館502室：09:00am- 4:30 pm
- 2.通信報名：請於 **2011 年 11 月 20 日(星期日)**前(以郵戳為憑)填妥報名表，報名費匯票，書寫抬頭「中國文化大學」寄:台北市士林區華岡路 55 號體育館五樓 502 室林少麗小姐或詹美足小姐收。
- 3.電 洽: (02) 2861-0511 轉 16501-16504 由專人為您服務，或上中國文化大學體育館網站:<http://www2.pccu.edu.tw/CUFB/index.htm>。

## 十、美國肌力與體能訓練協會「肌力與體能訓練員」(NSCA-CSCS and NSCA-CPT)證照檢定考試相關資料

近十餘年來，由於肌肉神經生理學、運動生理生化、分子生物學及運動生物力學的研究，使得肌力與體能訓練的觀念與方法有了突破性的進展，例如：專項運動競賽特性因規則的修定而大幅改變，如何運用最新的觀念有效的執行運動員肌力與體能訓練？如何從事最適當的離心收縮訓練而避免肌肉的受傷？如何依專項運動特性及個人差異性，將最大肌力轉移為最大爆發力...等，以達成運動表現高峰，都值得我們去瞭解與學習。

「美國肌力與體能訓練協會」(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。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，文大體育室、體育學系、運動教練碩博士班、國術系暨中華民國運動教練協會，獲得美國肌力與體能訓練協會的支持與授權，第二度在台辦理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。另一方面，本次研習與檢定也增加個人肌力體能教練專業證照，以因應現代工商社會，各階層人員在忙碌的職場中，追求運動健康的需求。

### 1. NSCA 檢定與考試證照名稱：



肌力與體能訓練員專業證照

Certificated Strength and Conditioning Specialist, CSCS®

個人訓練教練專業證照

Certificated Personal Trainer, CPT

### 2. 擁有 CSCS 或 CPT 專業證照認證的效益：

取得這這此項證照能使我國運動人才，在運動訓練及體能指導領域中，具有專家級的能力。肌力及體能訓練專業使其擁有更強的競爭力，提高被聘用、發揮才能的機會。在職場生涯發展上，專業能力受肯定與敬重。

### 3. 取得 CSCS 或 CPT 等於取得國際的認可：

「美國國家肌力與體能訓練協會授證委員會」(NSCA Certification Commission) 為全球首位通過美國國家標準局 (American National Standard Institute, ANSI) 與 ISO 9001:2000 品質管理系統驗證的體能相關從業人員授證單位。同時，CSCS® 專業證照獲得 ANSI/ISO/IEC 17024 人員驗證系統及美國國家認證委員會 (National Commission for Certifying Agencies, NCCA) 的認可。

### 4. CSCS® 專業證照的實證應用性：

在 2003-2004 年賽季中，95% 美國 NCAA 第一級的冠軍運動團隊至少擁有一名合格的 CSCS® 證照人員服務於該運動團隊中擔任肌力及體能訓練工作。主要由於擁有合格的

CSCS<sup>®</sup>，能提供運動團隊：

- (1) 給予運動員安全而高效率的訓練以及體能指導。
- (2) 提升運動員心理、技術與體能等全方面的表現。
- (3) 降低運動員運動傷害的潛在風險。
- (4) 協助運動員擬訂踏實的肌力與體能訓練計畫。
- (5) 減低運動訓練過程中的人為疏失。
- (6) 優質化肌力與體能訓練設施的管理效能。

#### 5. CSCS<sup>®</sup>專業證照的重要性：

由一份 2002 年所做的網路調查中發現，84%的合格 CSCS<sup>®</sup>相信，擁有該證照使他們在求職過程中比競爭對手擁有更有強的優勢，同時，也提高受聘用的機會。此外，藉由通過此一極具挑戰性與難度的認證考試，不僅能夠向社會大眾展現您在「肌力與體能訓練」領域中的超強專業能力且具備合格的身份來從事運動訓練指導的工作，更能夠在該產業中獲得比同業更高度的肯定、信譽以及競爭優勢。

此外，一份針對 770 名聘用 CSCS<sup>®</sup>的美國大專院校體育主管的調查顯示，有超過 90%的主管認為聘用具有 CSCS<sup>®</sup>證照的人員，改善了該校運動員及運動代表隊的表現，進而提升學校聲望同時，主管們深信通過 CSCS<sup>®</sup>認證合格的訓練員，在運動科學、運動訓練、運動營養及運動表現提升等方面均具備高度的專業能力，並能夠供不同項目運動員最先進的肌力與體能訓練的知識與協助。

在運動訓練領域中，CSCS<sup>®</sup>認證考試被公認為困難度最高、授證程序最為嚴謹的考試。另外，88%的主管指出，NSCA 所授予的專業證照在體適能業界中，是最深受歡迎與喜愛的。下列的數據更說明了，體育主管們對 NSCA 照證的肯定：

- (1) 超過 85%聘用 CSCS<sup>®</sup>的主管認為，擁有 NSCA 所授予的專業證照將大大提高了求職者受聘的機會。
- (2) 超過 80%聘用 CSCS<sup>®</sup>的主管認為，擁有 NSCA 專業證照的員工在職場上擁有更高的升遷機會。
- (3) 93%的主管指出，聘用 CSCS<sup>®</sup>能夠有效地改善運動員及運動團隊的競技表現。

#### 十一、NSCA 肌力與體能訓練員 (CSCS) 及個人訓練教練專業證照(CPT)證照考試說明

(一)肌力與體能訓練員 (CSCS)：請參考網站 <http://www.nasca-cc.org/cscs/>

(二)個人訓練教練專業證照(CPT)：請參考網站 <http://www.nasca-cc.org/nsca-cpt/>

最後，「NSCA 授證委員會」前執行長 Thomas Baechle 博士指出：「擁有 NSCA 專業證照的專業人員可以很驕傲地向大家表明他們擁有最嚴謹及高專業性的證照。同時，此專業證照將提升他們受聘用的機會並幫助他們在未來職場上的成就。」

**「肌力與體能訓練員專業證照(Certificated Strength and Conditioning Specialist( CSCS))」及「個人訓練教練專業證照(Certificated Personal Trainer( CPT))」證照檢定考試**

**報名表 Registration Form**

中文姓名	英文姓名	姓： 名：	性別
報考證照	<input type="checkbox"/> CSCS 證照考試 <input type="checkbox"/> CPT 證照考試		二吋相片
學歷 (中英文)	大學： 研究所：	畢/肄：年 月 畢/肄 年 月	
繳驗證件 ID	<input type="checkbox"/> 大學以上畢業證書正、影本 <input type="checkbox"/> 成績單影本 <input type="checkbox"/> 有效心肺復甦術(CPR)證照或 AED 證照者正、影本 <input type="checkbox"/> 具備生物力學觀念(biomechanical concepts)、訓練適應(training adaptations)、運動生理學(exercise physiology)、訓練計畫設計以及最近曾發表有關特殊族群相關論述 ※ 正本檢覆後退還		
服務單位 Department		職稱 Title	
會員資格 Membership	<input type="checkbox"/> NSCA <input type="checkbox"/> 中華民國教練協會 <input type="checkbox"/> 台灣運動生理暨體能學會	會員 證號	有效 日期
通訊地址 Address	□□□□□□		
e-mail		電話	公： 宅： 行動：
曾參加 NSCA 證照考試	證照：_____ 考照日期：_____年____月____日 考試部份： <input type="checkbox"/> 科學的基礎(Scientific) <input type="checkbox"/> 實用及應用(Practical) 機構：_____ 地址：_____		
報名方式	1.報名費： (1) CSCS證照考試新台幣12,000元整(費用不含參與研習會) (2) CPT 證照考試新台幣11,000元整(費用不含參與研習會) 2.報 名： <u>即日起至2011年11月20日(日)止</u> (1)親自報名：中國文化大學體育館五樓體育館502室，每日09:00am- 4:30 pm。 (2)通信報名：請於 <b>2011年11月20日(星期日)</b> 前(以郵戳為憑)填妥報名表，報名費匯票書寫抬頭「中國文化大學」寄:台北市士林區華岡路 55 號體育館 502 室林少麗小姐或詹美足小姐收。		

※除[會員資格]欄外，其餘每欄必填(含中英文標準名稱)。



## 有關 NSCA-CSCS 證照

### 實用範圍

「NSCA 肌力與體能教練」為肌力與體能訓練專業人員，運用科學知識，培養運動員，以提高運動成績為主要目標。他們進行運動專項評量，設計和實施安全和有效的肌力和體能訓練方案，依據運動員的需求奉獻其獨立和獨特的專業知識與服務，並提供營養和預防受傷的指導意見。

### 歷史沿革

「NSCA 肌力與體能教練」(CSCS) 創立於 1985 年，以擁有的知識和技能，於運動團隊中，設計和實施安全且有效的肌力與體能訓練方案，服務運動員。認證計畫係為鼓勵從業者有更高層次的能力，以及提高獲得 CSCS 授證的「肌力與體能教練」執行肌力及體能訓練方案的品質。

到目前為止，已有超過 21,000 名獲得授證的殊榮，他們都是學術機構和專業領域的專業人士。這個多元化的群體，包括肌力及體能教練、運動傷害防護員、物理治療師、個人訓練教練、醫生、按摩師、研究人員和教育工作者。CSCS 是自 1993 年起，唯一經全國認證委員會(National Commission for Certifying Agencies(NCCA))認可的國家級肌力訓練和體能認證。

### 報名資格

1. 我國或美國教育部認可之大學畢業證書。
2. 且具備生物力學觀念(biomechanical concepts)、訓練適應(training adaptations)、運動生理學(exercise physiology)、訓練計畫設計以及最近曾發表有關特殊族群相關論述者。
3. 持有效心肺復甦術(CPR)證照或 AED 證照者，正本驗畢發還，副本乙份存證。

上述 CPR 或 AED 證照必須為以下各單位所發證：

- (1) 美國心臟協會 American Heart Association (Heart saver)。
- (2) 紅十字會 Red Cross (including Blended Learning First Aid/CPR/AED Program)。
- (3) 國家安全委員會(National Safety Council)。
- (4) 聖約翰急救(St. John Ambulance)。

※ NSCA 授證單位在接獲有效學力證件或 CPR 或 AED 證照前將不會公佈 NSCA-CSCS 考試成績。

※由於我國國情不同，以上各項資格若有爭議時，以 NSCA 網站之 NSCA CERTIFICATION 公佈的要項為準。(請參照 <http://www.nasca-cc.org/cscs/>)

## 有關 NSCA-CPT 證照

### 實用範圍

「NSCA 個人教練」為健康體適能專業人員，進行個別化的指導、評量、鼓勵、教育與訓練，以強化個人健康體適能水準。「NSCA 個人教練」透過設計安全而有效的運動計畫，提供指導以協助顧客達成個人健康體適能的目標，並在緊急的情況下能夠做適當的反應以求自保。NSCA「個人教練」依據客戶的需求，貢獻適切的知能與專業服務。

### 歷史沿革

「NSCA 個人教練」證照的授證創立於 1993 年，提供專門為執行客戶一對一教導與訓練的證照，其適用環境包括：健康體適能俱樂部、健康中心、學校和客戶住家等。「NSCA 個人教練」證照考試包括有關如何成功而有效的指導經常活動者與不活動者以及個人特殊需求者，以幫助他們追求個人運動健康的**知識(knowledge)與技術(skills)**。

到目前為止，已有 9600 位健康體適能專業人員獲得此項資格，「NSCA 個人教練」為美國 **NCAA 國家委員會授證機構(National Commission for Certifying Agencies(NCAA))**，自 1996 年起制定檢定標準，為美國及國際公認最具權威與信譽的證照。

### 報名資格

1. 凡具備以下專業師證照者，包括:矯正(orthopedic)、心血管(cardiovascular)與其他慢性情況(chronic conditions)等。
2. 且具備生物力學觀念(biomechanical concepts)、訓練適應(training adaptations)、運動生理學(exercise physiology)、訓練計畫設計以及最近曾發表有關特殊族群相關論述者。
3. 報考「NSCA 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。
4. 持有效心肺復甦術(CPR)證照或 AED 證照者，正本驗畢發還，副本乙份存證。  
上述 CPR 或 AED 證照必須為以下各單位所發證：
  - (1) 美國心臟協會 American Heart Association (Heartsaver)。
  - (2) 紅十字會 Red Cross (including Blended Learning First Aid/CPR/AED Program)。
  - (3) 國家安全委員會(National Safety Council)。
  - (4) 聖約翰急救(St. John Ambulance)。

※NSCA 授證單位在接獲有效 CPR 或 AED 證照前將不會公布 NSCA-CPT 考試成績。

※由於我國國情不同，以上各項資格若有爭議時，以 NSCA 網站之 NSCA CERTIFICATION 公布要項為準。(請參照 <http://www.nasca-cc.org/nsca-cpt/>)