

# 台灣肌力及體能訓練協會

## 2014 年肌力及體能訓練研習會暨專業三級教練授證檢定考試

### 一、目的

推動我國運動團隊肌力及體能訓練專業化，培養專業肌力及體能教練人才，促進運動訓練品質，提升運動競技績效。

### 二、主辦單位

台灣肌力及體能訓練協會 (Taiwan Strength and Conditioning Association, TSCA) (以下簡稱本會)

### 三、協辦單位

亞洲運動科學學會 (Asian Council of Exercise and Sports Science, ACCESS)

中國文化大學體育室、體育學系、運動教練研究所、國術學系、運動與健康促進學系

### 四、舉辦日期

研習會：2014 年 2 月 8 日、9 日、15 日

授證檢定考試：2014 年 2 月 16 日

### 五、舉辦地點

中國文化大學校本部體育館 (台北市士林區華岡路 55 號)

### 六、報名方式及截止日期

#### (一) 報名方式

簡章及報名表可於本會官網 <http://www.tsca.co/> 下載

所有報名者一律採網路下載填寫報名表後，以掛號郵寄報名，不受理現場報名。將：  
**報名表、應繳交書件**連同**匯票**以**掛號**郵寄「台北市士林區陽明山華岡路 55 號體育館 502 室 江立詩小姐收」。

匯票受款人：「台灣肌力及體能訓練協會」，本次研習會**不收現金**。

#### (二) 截止日期

自即日起至 2014 年 1 月 20 日 (星期一) 止。以郵戳時間為憑，逾期或證件不全者視同未完成報名手續。

### 七、招收名額

以 32 人為限，先後錄取順序以郵戳時間為憑。

### 八、報名資格、應繳交書件及參加費用

#### (一) 報名資格

1. 凡中華民國國民、取得臺灣地區居留證、外僑取得永久居留證、大陸地區配偶領有長期居留證，年滿二十歲 (以報名日為基準日計算)，能參與中文授課考試者，得報名參加本研習會暨授證檢定考試。

2. 本次研習會之報名者視情況分為四類，報名時需按照本表繳交對應之書件及費用：

| 報名者類別 | 身份資格                    | 應繳交證件                                      | 參與項目                   | 費用       | 註明                    |
|-------|-------------------------|--------------------------------------------|------------------------|----------|-----------------------|
| 第一類   | 本會會員，具備三次研習會之結業證書任兩項者   | 1. 填妥之報名表<br>2. 兩項結業證書影本                   | 得直接於2014年2月16日參加授證檢定考試 | 8,000 元  |                       |
| 第二類   | 本會會員，不具備三次研習會之結業證書任兩項者  | 1. 填妥之報名表                                  | 必須全程參與研習會才可參加考試        | 19,200 元 |                       |
| 第三類   | 非本會會員，具備三次研習會之結業證書任兩項者  | 1. 填妥之報名表<br>2. 兩項結業證書影本<br>3. 中華民國國民身分證影本 | 得直接於2014年2月16日參加授證檢定考試 | 10,000 元 | 必須於影本上註明「與正本相符」並簽名或蓋章 |
| 第四類   | 非本會會員，不具備三次研習會之結業證書任兩項者 | 1. 填妥之報名表<br>2. 中華民國國民身分證影本                | 必須全程參與研習會才可參加考試        | 24,000 元 |                       |

3. 本次研習會暨授證檢定考試，開放具備以下三次研習會之結業證書其中兩項者，得直接於2014年2月16日參加授證檢定考試。

- (1) 2013年肌力與體能訓練研討會（2013年1月10日至13日）
- (2) 2013亞洲運動科學研討會-肌力與體能訓練（2013年6月30日至7月3日）
- (3) 第六屆亞洲太平洋運動科學大會（2013年11月2日至4日）

## 九、注意事項及附則

### (一) 注意事項

1. 所有證件請一律繳交「影印本」並親自屬名「與正本相符」後簽名或蓋章，如有偽造、變造情事者，應取消報名資格。所繳交證件概不退還。
2. 參加本研習會暨授證檢定考試者，全程表現皆列入考核。
3. 請自行斟酌身體健康狀況。
4. 研習期間請穿著運動服裝、運動鞋以利實務操作。
5. 如有天災、氣候或不可抗拒的因素，主辦單位有權臨時修正或變更課程之權利。

### (二) 附則

本辦法若有未盡之相關事宜，得隨時修正後公布之。

## 十、本研習會暨授證檢定考試講員及試務人員

- (一) 研習會暨授證檢定考試召集人：江理事長界山教授
- (二) 研習會授課講師：何助理教授立安博士
- (三) 授證檢定試務督導：林副理事長貴福教授、李秘書長鴻棋副教授
- (四) 授證檢定考試主試：何助理教授立安博士

## 十一、講師介紹

|     |                                                                                                                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 姓名  | 何立安                                                                                                                                                                       |
| 現職  | 中國文化大學體育系暨運動教練研究所專任助理教授                                                                                                                                                   |
| 學經歷 | 台大政治系畢業<br>中國文化大學運動教練研究所碩士<br>美國春田學院肌力及體能訓練碩士<br>美國春田學院體育博士<br>國術世界錦標賽搏擊項目國手<br>美國 NSCA 肌力及體能訓練專家證照<br>中華民國運動教練協會肌力及體能訓練教官級證照<br>中國文化大學體育系暨運動教練研究所專任助理教授<br>中國文化大學肌力及體能教練 |

## 十二、考試科目及及格標準

### (一) 考試科目

1. 學科筆試
2. 技術測驗

### (二) 及格標準

本次授證檢定考試之成績評估，依應試者之學科知識、操作程序、正確度及熟悉度，以合議方式評分。

### 十三、課程內容

地點：中國文化大學校本部體育館五樓重量訓練室

| 時間<br>日期    | 2月8日(星期六)             | 2月9日(星期日) | 2月15日(星期六) | 2月16日(星期日) |
|-------------|-----------------------|-----------|------------|------------|
| 8:30-9:00   | 報到                    | 報到        | 報到         | 報到         |
| 9:00-10:00  | 開幕/簡介<br>主持人：江理事長界山教授 | 能量系統訓練原理  | 最大肌力訓練法    | 學科考試       |
| 10:00-11:00 | 肌力訓練基本動作及原理           | 能量系統訓練實作  | 最大肌力訓練法    | 學科考試       |
| 11:00-12:00 | 肌力訓練基本動作訓練            | 能量系統訓練實作  | 最大肌力訓練法    | 學科考試       |
| 12:00-13:00 | 午餐/午休                 |           |            |            |
| 13:00-14:00 | 爆發力訓練基本動作及原理          | 基礎適應訓練法   | 專項轉換訓練法    | 術科考試       |
| 14:00-15:00 | 爆發力動作訓練               | 肌肉生長訓練法   | 專項轉換訓練法    | 術科考試       |
| 15:00-16:00 | 爆發力動作訓練               | 肌肉生長訓練法   | 專項轉換訓練法    | 術科考試       |
| 16:00-17:00 | 綜合討論                  | 綜合討論      | 綜合討論       | 閉幕         |

## 台灣肌力及體能訓練協會「肌力及體能訓練教練專業三級」(TSCA-CSCPIII)證照檢定考試

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，使得肌力及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。

「台灣肌力及體能訓練協會」(Taiwan Strength and Conditioning Association, TSCA) 是專門為肌力及體能訓練專業成立的社會團體，在中國文化大學體育室、體育學系、運動教練碩博士班之學術及技術支援下，目的在於提供國際肌力及體能訓練新知識、技術與方法，使我國肌力及體能訓練水準與世界同步。

### 1. TSCA 檢定與考試證照名稱：

#### **肌力及體能訓練教練專業三級證照**

Level III Certified Strength and Conditioning Professional, CSCPIII

### 2. 擁有 CSCPIII 專業證照認證的效益：

**肌力及體能訓練教練專業三級證照**在歐美日等國已建立專業教練制度，協助運動隊進行專項肌力及體能訓練，這些專業人員必須取得相關證照才能在運動訓練培訓及體能指導領域中，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. CSCPIII 專業證照的實證應用性：

擁有本會合格的肌力及體能訓練證照人員能提供運動團隊：

- (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。

## 2014 年肌力及體能訓練研習會暨專業三級教練授證檢定考試報名表

|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |               |           |        |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|--------|---|
| 中文姓名                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                | 英文姓名<br>與護照相同 | 姓：<br>名：  | 性<br>別 |   |
| 身分證字號                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | 最高學歷          |           |        |   |
| 服務單位                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                | 職稱            |           |        |   |
| 報名資格                                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類                                                                                            |               |           |        |   |
| 研習會之結<br>業證書任兩<br>項影本                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> 2013 年肌力與體能訓練研討會（2013 年 1 月 10 日至 13 日）<br><input type="checkbox"/> 2013 亞洲運動科學研討會-肌力與體能訓練（2013 年 6 月 30 日至 7 月 3 日）<br><input type="checkbox"/> 第六屆亞洲太平洋運動科學大會（2013 年 11 月 2 日至 4 日） |               |           |        |   |
| 通訊地址                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |               |           |        |   |
| e-mail                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                | 電話            | 宅：<br>行動： |        |   |
| 非本會會員（即第三類、第四類報名者）需於此欄黏貼中華民國國民身分證正反面影本                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                |               |           |        |   |
| 身分證影本正面                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |               | 身分證影本反面   |        |   |
| <b>切結書</b><br>本人 _____ 自願參加台灣肌力及體能訓練協會肌力及體能訓練研習會暨專業三級教練授證檢定考試，身體健康狀況良好，並無個人特殊體質或心血等影響體能活動之疾病，且確實了解與遵守活動必須注意的事項，參加研習會暨授證檢定考試期間，若因本人疏失導致發生危險，本人願自行承擔所有責任；如有意外事故，本人也願意按照保險公司規定，辦理申請手續接受保險理賠，恐口無憑，特立此書以資證明。 |                                                                                                                                                                                                                |               |           |        |   |
| 切結人：                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |               | 簽名        |        |   |
| 中華民國                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |               | 年         | 月      | 日 |