



ARCA

# NSCA

## 繼續教育活動

臺北站

8-9/12/2018

### 專項肌力與體能訓練

「如何提升品質與效果」

台灣師範大學公館校區

理學大樓階梯教室E102「116台北市汀州路四段98號」

NSCA認證不僅是考試，更是靈種持續學習和專業能力的體現。繼續教育的目的是幫助持證者更新知識，同時獲取在認證所需的學分(CEUs)。NSCA認證證書的有效周期為三年，在每個周期內，持證人員必須獲得足夠的繼續教育學分CEUs，來申請獲取新周期的認證證書。

本次活動與ARCA亞洲康復體能學院一起合辦，特別邀請8位專家針對各專項運動包含團體運動及個人運動等有系統化及科學化的肌力與體能訓練方法進行說明與實務應用；

此課程對於國隊運動項目(棒球及籃球等)在季前、季中與季後如何在不同階段中規劃肌力與體能訓練呢？

相對於賽事較為緊湊，賽事間格短的網球與羽球，又該如何調整訓練強度及週期規劃？

如果對這活動有興趣，快點選活動海報立即報名！！

## DAY 1

|             |      |   |
|-------------|------|---|
| 08:30-09:00 | 報到   |   |
| 09:00-09:10 | 主辦單位 | 開場式                                       |
| 09:10-10:40 | 彭伊君  | 動作控制與科學運動訓練之應用與實踐                         |
| 10:50-12:20 | 黃榮銘  | Ground Based Training for Athletes(必修課程)  |
| 12:30-13:20 |      | 休息  |
| 13:30-15:00 | 林政盛  | 籃球運動中的體能訓練                                |
| 15:00-16:50 | 蔡柏文  | Periodicity Training OF WTA TENNIS PLAYER |

## DAY 2

|             |      |  |
|-------------|------|--|
| 08:30-09:00 | 報到   |  |
| 09:00-09:10 | 主辦單位 | 開場式  |
| 09:10-10:40 | 林政盛  | 職業籃球以季前賽為主的訓練與恢復計劃   |
| 10:50-12:20 | 江榮昌  | The application of periodization training in professional baseball |
| 12:30-13:20 |      | 休息   |
| 13:30-15:00 | 黃榮銘  | 網球選手心理表現之實務分享  |
| 15:00-16:50 | 林榮祐  | 田徑短、距離訓練實務與應用  |

### 參加對象

1. 持有專業NSCA CSCS 或 CPT證照者：  
除了取得再教育學分機會，藉此次課程與同行專業人士互相激勵增進自身專業能力之外，還能與其他相關運動領域專業人互相交流與討論。
2. 運動防護員：  
從課程中增進對於不同專項運動在肌力與體能訓練領域中不同階段的訓練。
3. 運動愛好者與對於體能訓練有興趣者：  
了解肌力與體能訓練專家或相關產業的前景與工作甘苦談之外，更了解目前運動科學知識及運動訓練方法。

### 導師陣容



彭伊君  
NSCA CSCS 證照持有者，曾任職於台灣體育委員會，現任台灣體育委員會運動防護員，並擔任台灣體育委員會運動防護員培訓課程講師。



黃榮銘  
University of Kentucky, USA  
CK-COXY Project 負責人  
美國運動防護員協會(CSCA)會員  
美國運動防護員協會(CSCA)教練



林政盛  
NSCA CSCS 證照持有者，曾任職於台灣體育委員會，現任台灣體育委員會運動防護員，並擔任台灣體育委員會運動防護員培訓課程講師。



江榮昌  
NSCA CSCS 證照持有者，曾任職於台灣體育委員會，現任台灣體育委員會運動防護員，並擔任台灣體育委員會運動防護員培訓課程講師。



林榮祐  
NSCA CSCS 證照持有者，曾任職於台灣體育委員會，現任台灣體育委員會運動防護員，並擔任台灣體育委員會運動防護員培訓課程講師。



黃榮銘  
University of Kentucky, USA  
CK-COXY Project 負責人  
美國運動防護員協會(CSCA)會員  
美國運動防護員協會(CSCA)教練



黃榮銘  
University of Kentucky, USA  
CK-COXY Project 負責人  
美國運動防護員協會(CSCA)會員  
美國運動防護員協會(CSCA)教練



林榮祐  
NSCA CSCS 證照持有者，曾任職於台灣體育委員會，現任台灣體育委員會運動防護員，並擔任台灣體育委員會運動防護員培訓課程講師。



林榮祐  
NSCA CSCS 證照持有者，曾任職於台灣體育委員會，現任台灣體育委員會運動防護員，並擔任台灣體育委員會運動防護員培訓課程講師。

課程報名請掃描  
以下QR CODE



早鳥：6000新台幣/人「11/17前」

會員：6000新台幣/人「NSCA及防護學會會員」

非會員：8000新台幣/人



ARCA

一、報名及繳費方式：

1. 報名方式：即日起採網路報名至 12/05 (三)

<http://www.tats.org.tw/civcrm/event/info?reset=1&id=34>

2. 繳費方式：信用卡線上繳費

3. 因活動人數有限，如報名人數超過，則以報名順序為參考依據。

二、報到須知：於 108 年 12 月 6 以 email 通知

三、注意事項：

1. 報名後因故無法參加者，因行政作業處理，退費金額如下：

|           |            |
|-----------|------------|
| 退費收金額 6 成 | 11/21-28   |
| 退費收金額 3 成 | 11/29-12/5 |

2. 全程參與之學員，可獲頒研習證書。
3. 本課程禁止錄影、拍照及錄音。
4. 請穿著輕便服裝以利實際操作演練。
5. 為響應環保，建議攜帶水壺及環保筷。
6. 本會針對活動將投保公共意外責任險。
7. 交通地形圖如附件。

有任何建議與疑問，敬請來電：02-7729-3570 黃小姐



台灣運動傷害防護學會  
- Taiwan Athletic Trainers' Society -



復健諮詢學院  
Rehabilitation & Consulting Academy

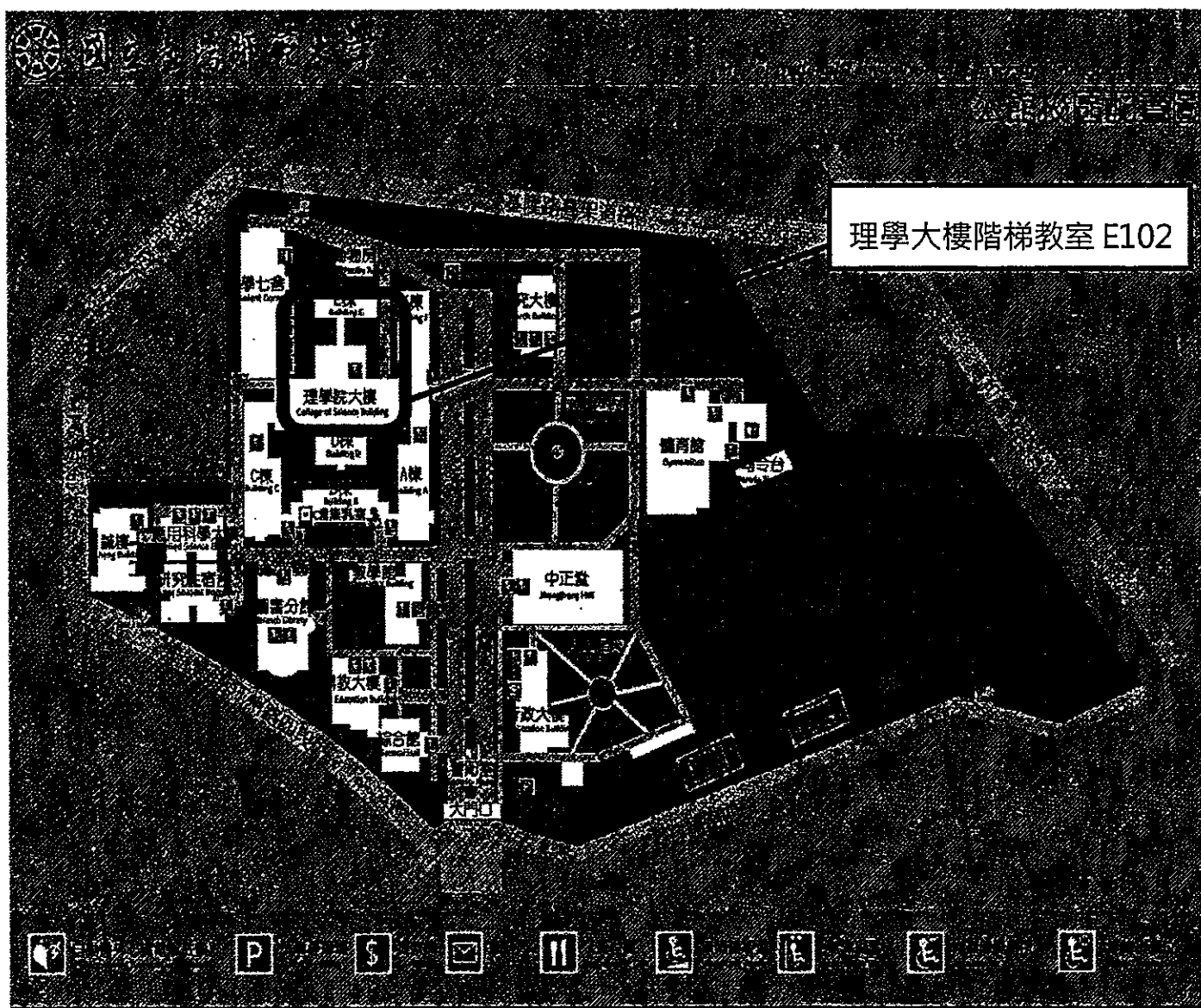
附件一

1. 搭乘公車至師大分部下車：

0 南、綠 13、30、74、66、109、236、251、252、253、278、284、530、606、623、642、644、647、648、650、290

2. 搭乘火車或高鐵至台北火車站轉搭乘往新店的捷運至公館站：

公館站 1 號出口下車，可搭乘公車至師大分部，或出捷運站後順著羅斯福路或汀洲路往南走約 10-15 分鐘可到達師大分部。



台灣運動傷害防護學會  
- Taiwan Athletic Trainers' Society -



亞洲運動傷害防護學院  
Asia Rehabilitation & Conditioning Academy

