

中國文化大學體育室公告

中華民國 101 年 1 月 6 日

主旨：本校辦理之「2012 年肌力與體能訓練研討會」日程、交通安排及相關事宜，請查照。

說明：

一、日期：配合 101 年 1 月 14 日(六)總統大選投票當日休息一天，調整為 101 年 1 月 12 日(四)起至 1 月 16 日(一)，課程表如附件一。

二、地點：中國文化大學體育館 3 樓堅毅廳。

三、午餐及休息區：報名研討會者供應午餐及休息時間茶點，地點：中國文化大學體育館 3 樓球場出口大廳。

四、交通安排：

(一)研討會及證照考試接駁專車：

1.行車區間：台北市劍潭捷運站與中國文化大學。

2.發車時間：

上午 7 點 30 分：上車地點劍潭捷運站 2 號出口處。

下午 5 點 30 分：上車地點中國文化大學體育館 3 樓出口。

3.搭乘接駁專車者請填專車調查表(如附件二)，請於 1 月 9 日前傳真 02-28617064，以便彙整人數安排車輛。

(二)陽明山仰德大道假日通行及校園停車：

1.陽明山仰德大道假日通行：101 年 1 月 15 日逢週日仰德大道交通管制小客車憑臨時通行證上山，臨時停車證如附件三。

2.校園停車：

(1)週六、日體育館室內停車場不提供停車，與會車輛請停放校園平面停車區。

(2)1 月 12 日(四)、1 月 13 日(五)及 1 月 17 日(二)三天與會車輛請停放體育館室內停車場，並同意免費進校停車。

五、聯絡及諮詢：電話 02-28610511 轉分機 16501~16504。

2012 年肌力與體能訓練研討會課程表

2011/12/09

Jan. 12(Thur.)	Jan. 13(Fri.)	Jan 14(Sat.)	Jan 15(Sun.)	Jan. 16(Mon.)
7:30-8:00 報到(Check In)	7:30-8:00 報到(Check In)	~總統大選 投票日~ 研討會 休息一日 Break— Presidential election polling day	7:30-8:00 報到(Check In)	7:30-8:00 報到(Check In)
8:00-8:30 研習課程概論 Overview to Symposium (Prof. Shala Davis)	8:00-9:15 運動營養 Sport Nutrition (Prof. Shala Davis)		8:00-9:45 組織與行政(第 II 組) Organization and Administration (Group II) (Prof. Shala Davis)	8:00-9:15 訓練的反應與適應 Responses/Adaptation to Training (Dr. Emily Sauers)
	9:15-9:30 茶歇 (Tea Break)		8:00-9:45 動作技術操作 Exercise Technique Session A (Group I) (Dr. Chad Witmer/ Dr. Gavin Moir/ Dr. Li-Ming Chiang)	9:15-9:30 茶歇 (Tea Break)
8:30-10:00 運動與訓練的生物能量 學 Bioenergetics Exercise and Training (Dr. Emily Sauers)	9:30-10:45 特殊族群 Special Population (Prof. Shala Davis)			9:30-10:45 顧客諮商 Client Consultation (Dr. Chad Witmer)
10:00-10:30 茶歇 (Tea Break)	10:45-11:00 茶歇 (Tea Break)		9:45-10:00 茶歇 (Tea Break)	10:45-11:00 茶歇 (Tea Break)
10:30-12:00 測量與評估 Measurement and Evaluation (Prof. Shala Davis)	11:00-12:30 速度發展與增強式訓練 Speed Development and Plyometric Training (Dr. Gavin Moir)		10:00-12:00 動作技術操作 Exercise Technique Session B (Group II) (Dr. Chad Witmer/ Dr. Gavin Moir/ Dr. Li-Ming Chiang)	11:00-13:00 實務練習 Practical Hands-on Open Session (Dr. Chad Witmer/ Dr. Gavin Moir/ Dr. Emily Sauers Dr. Li-Ming Chiang)
訂			10:00-12:00 評量技巧 Assessment Techniques(Group I) (Dr. Emily Sauers)	
12:30-13:15 午餐(Lunch)	12:30-13:30 午餐(Lunch)		12:30-13:30 午餐(Lunch)	13:00-14:00 午餐(Lunch)
13:15-15:00 運動訓練計畫與週期 Exercise Programming (Dr. Chad Witmer)	13:30-15:00 生物力學概念 Biomechanical Concepts (Dr. Gavin Moir)		13:30-15:00 動作技術操作 Exercise Technique Session B (Group I) (Dr. Chad Witmer/ Dr. Gavin Moir/ Dr. Li-Ming Chiang)	14:00-16:00 研習教材討論 Discussion on Study Questions of each chapter of NSCA “Essentials of Strength Training and Conditioning 3 rd ed”. 江界山教授
線			13:30-15:00 評量技巧 Assessment Techniques(Group II) (Dr. Emily Sauers)	16:00-16:10 茶歇 (Tea Break)
15:00-15:30 茶歇 (Tea Break)	15:00-15:15 茶歇 (Tea Break)	15:00-17:00 技術練習 Open Technique Practice	16:10-18:00 肌力訓練實務 Practice Session of Strength Training (Mr. Tzu-Chiang, TSENG) 體能訓練實務 Physical Conditioning Training (Mr. Ming -Chia, WENG)	
15:30-17:00 訓練週期 Periodization (Dr. Chad Witmer)	15:15-17:00 組織與行政(第 I 組) Organization and Administration (Group I) (Prof. Shala Davis)			
	15:15-17:00 動作技術操作 Exercise Technique Session A (Group II) (Dr. Chad Witmer/ Dr. Gavin Moir/ Dr. Li-Ming Chiang)			

「2012 年肌力與體能訓練研討會」及「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)」檢定考試
專車調查表

姓名：_____

搭乘日期	上車地點
<input type="checkbox"/> 自行開車或搭公車	
<input type="checkbox"/> 1/12~1/16 每天搭乘	<input type="checkbox"/> 劍潭捷運站 2 號出口處 <input type="checkbox"/> 台北市士林區中正路 115 號燦坤 3C 店前
<input type="checkbox"/> 2012 年 1 月 12 日	<input type="checkbox"/> 劍潭捷運站 2 號出口處 <input type="checkbox"/> 台北市士林區中正路 115 號燦坤 3C 店前
<input type="checkbox"/> 2012 年 1 月 13 日	<input type="checkbox"/> 劍潭捷運站 2 號出口處 <input type="checkbox"/> 台北市士林區中正路 115 號燦坤 3C 店前
<input type="checkbox"/> 2012 年 1 月 15 日	<input type="checkbox"/> 劍潭捷運站 2 號出口處 <input type="checkbox"/> 台北市士林區中正路 115 號燦坤 3C 店前
<input type="checkbox"/> 2012 年 1 月 16 日	<input type="checkbox"/> 劍潭捷運站 2 號出口處 <input type="checkbox"/> 台北市士林區中正路 115 號燦坤 3C 店前

※

1.2012 年 1 月 14 日總統大選投票日休息一天。

2.證照考試接駁專車：

(1)行車區間：台北市劍潭捷運站與中國文化大學。

(2)發車時間：

1 月 12~16 日：

上午 7 點 30 分：上車地點劍潭捷運站 2 號出口處。

下午 5 點 30 分：上車地點中國文化大學體育館 3 樓出口。

2012 年肌力與體能訓練研討會

臨時停車證



會議時間：2012 年 1 月 12 日~16 日(星期四~一)
會議地點：陽明山中國文化大學體育館 3 樓堅毅廳
停車地點：中國文化大學大孝館地面停車場



裝
訂
線