

2013 年肌力與體能訓練研討會實施計畫

2012/12/04

壹、計畫宗旨：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。

貳、主辦單位：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、中華民國有氣體能運動協會

參、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

肆、日期：2013 年 1 月 10 日(四)~13 日(日)4 天

伍、地點：中國文化大學校本部體育館 3 樓堅毅廳（台北市士林區華岡路 55 號）

陸、報名資格：

一、第一類—依「行政院體育委員會運動發展基金辦理培育頂級運動教練人才作業要點」第三條規定第(三)項：[舉辦國內教練訓練]：第 1 款：[培育對象資格]：具有全國性奧亞運體育團體核發效期內之各級教練證，且現仍從事競技運動訓練工作者（應檢附相關團體之證明文件）。

二、第二類—除第一類外並具有下列資格者：

- (一)教育部補助增聘之各級學校專任運動教練。
- (二)教育部輔導建立區域運動人才培育體系之教練。
- (三)教育部「培育優秀原住民學生運動人才計畫」獲選教練。
- (四)各級學校專任運動教練：

- 1.新聘專任運動教練：依「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」聘任為專任運動教練者。
- 2.約聘運動教練改聘為專任運動教練：本款所指約聘運動教練係由行政院體育委員會及各縣市政府、各級學校支薪之約聘運動教練。

三、第三類：非屬第一、二類之各大專校院運動相關系所師生暨對運動訓練有興趣者。

柒、研討方式：

- 一、專題講座：邀請「美國肌力與體能訓練協會」(National Strength and Conditioning Association, NSCA) 認證合格教授或國際級專家學者進行專題講座。
- 二、專項技術訓練研習(workshop)：邀請國際級肌力及體能教練或專家學者進行專項技術訓練研習。

捌、報名辦法：

一、報名時間：自即日起至 2012 年 12 月 31 日止(以郵戳為憑)

請詳見中國文化大學體育館網站 (<http://www2.pccu.edu.tw/CUFB/index.htm>)

或來電 (02) 2861-0511 轉 16501-16504、17152，由專人為您服務。

二、報名方式：

- (一)報名費：新台幣10,000元整(費用含參與研習會會議資料、午餐與茶點)。
- (二)報名費優待原則：

- 1.報名資格第一類者：由行政院體育委員會補助，免報名費，並由行政院體育委員會補助住宿費每人每日新臺幣700元，不足額由住宿者自行支付，並憑發票至主辦單位領取住宿補助款。
- 2.報名資格第二類者：報名費新台幣1,000元整。

- 3.本年度獲行政院體育委員會補助，凡中國文化大學學生、中華民國運動教練協會及台灣生理暨體能學會會員請出具有效學生證或會員證明影本，可享五折優待(即新台幣5,000元整)。

申請優待之報名者請於上列優待中擇一為之。

4. 報名資格第三類者：報名費新台幣 10,000 元整

(二)報名程序：

- 1.程序1：請至中國文化大學體育館網站

(<http://www2.pccu.edu.tw/CUFB/index.htm>) 線上填寫個人資料，並上傳證明文件。

- 2.程序2：下載列印填妥之報名表，並經校方(單位)同意報名簽章，連同紙本證明文件及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室詹美足專員收。

三、招收人數：80名

玖、住宿安排：

1. 住宿飯店：(配合飯店床位之供應，主辦單位保留有權安排不同飯店之權利。)

- (1) 金殿唯客樂飯店 (緊鄰美麗華摩天輪購物中心)

電話: 886-2-8502-6161

傳真: 886-2-8502-6838

電子信箱: service@goldenpalacehotel.com.tw

地址: 臺灣省台北市中山區植福路 288 號

區域及地圖 http://www.goldenpalacehotel.com.tw/map_en.php

- (2) 劍潭青年活動中心 (距捷運劍潭站及士林夜市僅有 1 分鐘的步行路程)

電話: (886-2)2885-2151~9

傳真: (886-2)2885-3360

電子信箱: chientan@cyc.tw

地址: 臺灣省台北市中山北路四段 16 號

區域及地圖: <http://chientan.cyh.org.tw/eng/traffic.php>

2. 房間安排：2 人 1 間房，房間住宿單人者須自行負擔補足房間費。

3. 住宿申請：請填妥住宿申請表於 101 年 12 月 31 日前，傳真 02-2861-7064 或 e-mail：chanmt@ulive.pccu.edu.tw 詹美足專員收。

4. 核銷方式：

- (1)第一類報名資格者請於 101 年 1 月 13 日憑飯店發票(新臺幣 700 元*4 天=2800 元)及匯款帳戶影本於研討會報到櫃檯辦理住宿補助款申辦，發票抬頭：「中國文化大學」，備註欄請註明住宿者姓名。

- (2)住宿補助款俟體委會撥款後匯入申請者帳戶。

- (3)名額：依體委會核定補助名額，額滿截止。

拾、核發證書：

一、本研討會期間全程執行簽到、簽退及點名制度。

二、凡全程參與者核發證書。

- 三、依「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」第 18 條：教練在職期間應積極進修研究與其訓練指導有關之知能，其進修時數每年至少十八小時以上，並取得證明。本研習會 4 日共計 33 時，得列入專任運動教練年度應進修研習時數。
- 四、全程參與本研習會者，其研習時數 29 時得列入未來臺灣地區肌力體能訓練師證照考試報考資格之研習時數累計。

玖、課程表

| Date Time | Jan. 10(Thurs.) | Jan 11(Fri.) | Jan. 12(Sat.) | Jan. 13(Sun.) |
|---------------------|---|--|--|---|
| | 8:00-8:50(Check In) | 8:00-8:50(Check In) | 8:00-8:50 | 8:00-8:50 |
| | | | Lecture: Sprint Mechanics and Plyometric Principles 講座(Lecturer)：Coach Jed Smith 翻譯(Translator)：Dr. Andy, Li-An HO | Lecture: Program Design 講座(Lecturer)：Coach Jed Smith 主持人：江界山教授 翻譯(Translator)：Dr. Andy, Li-An HO |
| 09:00 ↓ 09:50 | 肌力體能訓練英文術語 Terminology in Strength and Conditioning 講座：Dr. Andy, Li-An HO 主持人：江界山教授 | 肌力與體能原理 Foundation of Strength and Conditioning Training 講座：Dr. Andy, Li-An HO 主持人：江界山教授 | 測量與評估 Measurement and Evaluation 講座：Coach Jed Smith 翻譯：Dr. Andy, Li-An HO | 運動訓練計畫 Exercise Programming 講座：Coach Jed Smith 主持人：江界山教授 翻譯：Dr. Andy, Li-An HO |
| 10:00 ↓ 11:50 | 運動與訓練的生物能量學 Bioenergetics Exercise and Training 講座：Prof. Dr. Huey-Chiun WU 吳慧君教授 主持人：江界山教授 | 速度發展與增強式訓練 Practical Strength and Evaluation of Movement Deficiencies 講座：Coach Jed Smith 翻譯：Dr. Andy, Li-An HO 主持人：江界山教授 | 生物力學概念 Biomechanical Concepts 講座：Dr. Hsien-Te PENG, 彭賢德博士 | 訓練週期 Periodization for Team Sports (Basketball and Football at UNI) 講座：Coach Jed Smith 主持人：江界山教授 翻譯：Dr. Andy, Li-An HO |
| 12:00-13:00 | 午餐(Lunch) | 午餐(Lunch) | 午餐(Lunch) | 午餐(Lunch) 團體照(Group Photo) |
| 13:00 ↓ 14:50 | 動作技術操作 Exercise Technique Session- Dynamic Warm-Ups and Stretching Routines for Athletics 講座(Lecturer)：Coach Jed Smith(A) Coach Davis Dominic)(B) Dr. Andy, Li-An HO(C) 主持人：江界山教授 翻譯：Coach Omega, Ming-Chia, WENG Lecturer, Walter, Lung-Chi, WANG | 動作技術操作 Exercise Technique Session- Movement Evaluations & Teaching the Overhead Squat, Front Squat, Back Squat, Deadlift, Romanian Deadlift, & Bent-Over Row 講座(Lecturer)：Coach Jed Smith(A) Coach Davis Dominic)(B) Dr. Andy, Li-An HO(C) 主持人：江界山教授 翻譯：Coach Omega, Ming-Chia, WENG Lecturer, Walter, Lung-Chi, WANG | 動作技術操作 Exercise Technique Session- Sprint Mechanics Drills and Plyometric Fundamentals 講座(Lecturer)：Coach Jed Smith(A) Coach Davis Dominic)(B) Dr. Andy, Li-An HO(C) 主持人：江界山教授 翻譯：Coach Omega, Ming-Chia, WENG Lecturer, Walter, Lung-Chi, WANG | 13:00-14:00 2012 Report of Summer Symposium of Taiwan School Coach Delegation-Beijing Sport University 101 年各級學校運動教練出國研習心得報告-大陸地區 主持人:魏香明副教授 |
| 15:00 ↓ 16:50 | 動作技術操作 Exercise Technique Session- Strength Development for Agility 講座(Lecturer)：Coach Jed Smith(A) Coach Davis Dominic)(B) Dr. Andy, Li-An HO(C) 翻譯：Coach Omega, Ming-Chia, WENG Lecturer, Walter, Lung-Chi, WANG | 動作技術操作 Exercise Technique Session- Teaching the Snatch 講座(Lecturer)：Coach Jed Smith(A) Coach Davis Dominic)(B) Dr. Andy, Li-An HO(C) 翻譯：Coach Omega, Ming-Chia, WENG Lecturer, Walter, Lung-Chi, WANG | 動作技術操作 Exercise Technique Session- Teaching the Clean & Jerk 講座(Lecturer)：Coach Jed Smith(A) Coach Davis Dominic)(B) Dr. Andy, Li-An HO(C) 翻譯：Coach Omega, Ming-Chia, WENG Lecturer, Walter, Lung-Chi, WANG | 14:00-15:00 2012 Report of Summer Symposium of Taiwan School Coach Delegation-USA 101 年各級學校運動教練出國研習心得報告-美國地區 主持人:江界山教授 |
| 17:00 ↓ 18:00 | 工作坊研習 Coach Jed Smith(A) Coach Davis Dominic)(B) Dr. Andy, Li-An HO(C) 翻譯：Coach Omega, Ming-Chia, WENG Lecturer, Walter, Lung-Chi, WANG | 工作坊研習 Coach Jed Smith(A) Coach Davis Dominic)(B) Dr. Andy, Li-An HO(C) 翻譯：Coach Omega, Ming-Chia, WENG Lecturer, Walter, Lung-Chi, WANG | 工作坊研習 Coach Jed Smith(A) Coach Davis Dominic)(B) Dr. Andy, Li-An HO(C) 翻譯：Coach Omega, Ming-Chia, WENG Lecturer, Walter, Lung-Chi, WANG | 研習教材討論 Discussion on Study Questions of each chapter of NSCA “Essentials of Strength Training and Conditioning 2rd ed”. Dr. Andy, Li-An HO |

拾、授課講師簡歷

| 研習會課程名稱 | 講師姓名 | 學歷 | 現職 | 訓練或學術經歷 | 備註 |
|------------------|---------------|-----------------|---|---------------------------|----|
| 肌力體能訓練法及實務 | Jed Smith | | Director , Strength and Conditioning Training Center, University of Northern Iowa | 如附表 美國 NSCA CSCS 證照 | |
| 肌力體能訓練法及實務 | Davis Dominic | | Director , Strength and Conditioning Training Center, University of Northern Iowa | 如附表 | |
| 肌力體能訓練法及實務、運動心理學 | 何立安 | 春田大學運動心理博士 | 中國文化大學體育系助理教授 | 美國 NSCA CSCS 證照 | |
| 生物力學 | 彭賢德 | 台灣師範大學體育研究所博士 | 中國文化大學體育系副教授 | | |
| 運動員生理評定與監控 | 吳慧君 | 台灣師範大學體育學系教育學博士 | 中國文化大學體育系授暨運動生理學實驗室主持人; 台灣運動生理暨體能學會副理事長 大專體總運科委員 中華奧會運科委員 | | |



Coach Jed Smith

Jed Smith is the Director of Strength and Conditioning and an Exercise Science Instructor at the University of Northern Iowa. Coach Smith oversees 18 NCAA Division 1 Sport Teams and the staff that trains them. Prior to joining the staff at the University of Northern Iowa, Smith was the Explosive Strength Training Coach for the Minnesota Vikings of the National Football League. Coach Smith also coached the Minnesota Wild players of the National Hockey League during the NHL Lockout of 2004 – 2005. In 2004, Smith was also the Strength and Conditioning Coach for the Minnesota Thunder professional soccer team in the United Soccer League.

Smith oversees a Regional Training Center for USA Weightlifting, the Olympic Sport, in Waterloo Iowa. Jed is a National Instructor for USA Weightlifting and has certified strength and conditioning coaches throughout the United States. He has given presentations and seminars in Exercise and Sports Science both nationally and internationally. Some of his international speaking engagements are as follows: In 2008, Smith spoke at the Beijing Institute of Technology in Zhuhai China. In 2009, he spoke at the Asia Pacific Conference on Sports Science in Kota Bharu Malaysia as well as conducted seminars in Singapore for the Singaporean Ministry of Education. In 2010, Coach Smith was a speaker at the 2010 Youth Sports Conference held in Singapore.

Strength and Conditioning Programming for Success Lecture

To participate at an elite level in modern competition, proper strength training is critical. The speed and strength of athletes continues to increase at all ranks in sport. The reason for such improvement in performance is due to breakthroughs in the ever developing field of Strength and Conditioning. In the United States, the profession of Strength and Conditioning has boomed over the last 15 years. There has become a demand for Strength and Conditioning Specialists at every stage of an athlete's development. Methods of developing power in an athlete to increase reactive strength, high

end speed, jumping ability, and deceleration ability are continuing to be researched and are ever emerging. In this lecture, Coach Smith will lay out strategies for developing Elite training protocols and rules that can be applied for developing elite athletic development systems.



Coach Nick Davis

Coach Davis is a Strength and Conditioning Coach at the University of Northern Iowa. Coach Davis played football for the UNI Panthers from 2001 until 2006. He went on to obtain a Master's Degree, where he did his research in the field of athlete testing and methods for increasing performance in commonly used athletic testing drills. Coach Davis has been a Strength and Conditioning Coach and Instructor in Exercise and Sports Science since here at the University of Northern Iowa since 2008. Coach Davis has studied extensively and developed an expertise in testing protocols and programming for the elite athlete, having trained many current NFL athletes for the NFL Combine and their Pro-Day tests.

Elite Testing Protocols and Methods

The subject that will be examined during this presentation is sport protocols and where they belong in athletics. Some of America's most common testing protocols will be placed underneath a microscope where we'll see if these serve a purpose for the athlete or coach. A discussion will talk about methods that can be used to design a protocol fitting for athletes based on; sport, level, age, and relevance. By designing a proper protocol a coach should ensure themselves a numeric values to ensure their training methods are working.

Andy Ho Curriculum Vita

| | | | | |
|---------------------|---|------------|---------------|---|
| Name | Andy, Li-An, Ho | Gender | Male |  |
| Nationality | Taiwan | Birth date | 1978. Jan. 16 | |
| Title Department | Assistant Professor, Department of Physical Education and Graduate Institute of Sports Coaching Science, CCU | | | |
| Education | Ph.D. in Sport and Exercise Psychology, Springfield College, USA Med. in Strength and Conditioning, Springfield College, USA MS. in Sport Coaching Science, CCU | | | |
| Experience | <p>RESEARCH EXPERIENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Research assistant, Research project of Bureau of Health Promotion, Department of Health, Taiwan: Assessment of Benefits of Walking (2005, title translated from Chinese) ▪ Research assistant, Graduate Institute of Sport Coaching Science, Chinese Culture University, Taiwan (2002-2004). ▪ Research assistant, National Science Counsel, Taiwan (2002-2003). <p>TEACHING EXPERIENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Adjunct faculty, School of Health, Physical Education and Recreation, Springfield College (2011) ▪ Adjunct faculty, Department of Business Administration, Springfield College (2011) ▪ Doctoral/Master fellow, Department of Mathematics and Computer Technology, Springfield College (2007-2011) ▪ Adjunct faculty, Department of Mathematics and Computer Technology, Springfield College (2008) ▪ Adjunct faculty, Springfield College (2006) ▪ Teaching fellow, Mathematics and Science Support Service, Springfield College (2007 - 2011) <p>COACHING</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intern strength and conditioning coach, National Sport Training Center, Taiwan (summer 2008) ▪ Intern strength and conditioning coach, Wuhan Institute of Physical Education, China (summer 2007) ▪ Intern strength and conditioning coach, Springfield College (2007) ▪ Taekwondo Team & Club Coach / Strength and Conditioning coach, National Taiwan University (2002-2006) | | | |
| Specialty | Sport and Exercise Psychology Strength Training and Physical Conditioning Martial Arts (Taekwondo, Chinese Martial Arts, Submission Grappling) | | | |

| | |
|----------|---|
| License | <p>Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS) Water Safety and Life-Saving Guard, R.O.C Water Safety and Life-saving Federation CPR/AED Certified, American Red Cross Certified NAUI Scuba Diver Fifth Degree Black Belt, World Taekwondo Federation Brazilian Ju-jitsu Brown Belt Instructor</p> |
| Honor | <p>Dean's Award, Chinese Culture University, Taiwan (2004)</p> |
| Research | <p>Li-An Ho, Huey-June Wu & Ching-Wen Chang. (2011). The relationship between weight training self-efficacy and mood states. <i>Research Quarterly of exercise and sport</i>, 82(1) supplement. (<i>ssci</i>)</p> <p>Li-An Ho, Ching-Wen Chang & Huey-June Wu. (2011). Exploring self-efficacy in maximum repetition weight training. <i>Research Quarterly of exercise and sport</i>, 82(1) supplement. (<i>ssci</i>)</p> <p>Chi-Chan Lin, Li-An Ho & Huey-June Wu. (2010). The effect of different intensity of dynamic recovery after training on the blood lactate clearance, heart rate variability and re-test performance of swimmers. <i>The University Physical Education & Sports</i>, 1560-3822.</p> <p>Li-An Ho. (2010). The Acute Effect of Different Stretching on Taekwondo Axe Kick. <i>Research Quarterly of exercise and sport</i>, 81(1) supplement. (<i>ssci</i>)</p> <p>Li-An Ho, Ching-Ho Lin. (2004). The Comparison of Precue Availability and Anticipation Ability of Roundhouse Kick among Taekwondo Athletes with Different Skill Levels. <i>Manual of II International Conference for Physical Education</i>.</p> <p>Li-An Ho. (2003). Strength and Power Training of Korean National Soccer Team. (Translation) <i>Manual of International Sports Training Conference</i>, Chinese Culture University. Original author: Tae-Won Jun.</p> |

吳慧君教授簡歷

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--------|------------|----------------------------|----------------|---|-----|
| 現 名 | 吳慧君 | 性 別 | 女 | 民 族 | 漢 |  | |
| 政治面目 | | 出生日期 | 年 月 日 | | | | |
| 籍 貫 | | | | | | | |
| 單 位 | 中國文化大學體育系 | | | | 電 話 | | |
| 最 高 學 歷 | 畢 (肄、結) 業時間 | 院 校 | | 專 業 | | 學 制 | 學 位 |
| | | 台灣師範大學 | | 運動生理學、運動處方、運動生理生化學、體適能、研究法 | | 3 | 博士 |
| 參加工作時間 | | 年 月 | | | 身 體 狀 況 | 健康 | |
| 專業技術職務 任職資格 | | 教授 | 取 得 時 間 | 年 月 | 審 核 機 關 | 中國文化大學 | |
| 現從事何種專 業技術工作 | | 教 師 | | | 累 計 工 作 時 間 | 年 | |
| 現(兼)任 行政職 務 | | | | | 任 職 時 間 | 年 | |
| 主要工 作經歷 | <p>體委會 100 年國民體能指導員授證事務學科命題委員暨術科檢定考官 教育部 97~100 年初級暨中級體適能指導員培育研習會講師暨術科檢定考試考官 台灣運動生理暨體能學會常務理事、秘書長 95、96 年體委會國民體能指導員授證事務學科命題委員 考選部高考暨普考命題委員 2000 年雪梨奧運、2004 年雅典奧運運科小組委員 中華民國大專院校體育總會運動科學委員會委員 中華民國奧林匹克委員會運動科學與醫學委員會委員</p> | | | | | | |

| | |
|------------------------------------|--|
| <p>主要工 作、科研 成果與 獎勵</p> | <p>榮譽</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 獲 84 年度教育部學術著作獎助 (主持人) ➤ 獲 85 年度國科會專題研究成果專案獎助計畫 (主持人) ➤ 獲 85 年度教育部委託專案計畫 (共同主持人) ➤ 獲 86 年度教育部委託專案計畫 (共同主持人) ➤ 獲 87 年度行政院體委會委託專案計畫 (共同主持人) ➤ 獲 87 年度國科會專題研究計畫獎勵費計畫 (主持人) ➤ 獲 88 年度國科會專題研究計畫獎勵費計畫 (主持人) (計畫名稱:應用最大累積氧缺乏評價無氧運動能力的比較研究) (計畫編號 NSC 88-2413-H-034-004) ➤ 獲 89 年度國科會「大專學生參與專題研究計畫」(指導教授) (計畫名稱:陰離子療法對激烈運動後恢復期血尿生化值之影響) (計畫編號 NSC 89-2815-C-034-006-H) ➤ 獲 89 年度國科會專題研究計畫獎勵費計畫 (主持人) (計畫名稱:應用最大累積作功量及最大累積缺氧量評價無氧運動能力之比較研究)(計畫編號 NSC 89-2320-B-034-002) ➤ 獲 90 年度國科會專題研究計畫獎勵費計畫 (共同主持人) (計畫名稱:運動對人類 T 淋巴球及單核球在高溫環境下耐受度之影響) (計畫編號 NSC 90-2413-H-034-007-) ➤ 獲 91 年度國科會專題研究計畫獎勵費計畫 (共同主持人) (計畫名稱:運動訓練對樹突狀細胞發育及免疫功能之影響) (計畫編號 NSC 91-2413-H-034-004-) ➤ 獲 91 年度行政院體委會委託研究計畫 (共同主持人) (計畫名稱:健康體能介入對健康的影響之研究) (計畫編號 Ncpfs-A11-091-003) ➤ 獲 92 年行政院國家衛生研究院文獻回顧研析計畫 (撰寫人) (計畫名稱:身體活動與靜態工作者的健康) (計畫編號 NHRI-FO-HPDP5-11) |
|------------------------------------|--|

彭賢德個人簡歷

| | | | | |
|---------------------|---|------------|--------------|---|
| Name | 彭賢德 | Gender | 男 |  |
| Nationality | 台灣 | Birth date | 1974. 12. 25 | |
| Title Department | 中國文化大學體育學系暨運動教練碩博士班 副教授 | | | |
| Education | 國立台灣師範大學體育研究所碩士 國立台灣師範大學體育研究所博士 | | | |
| Experience | <p>RESEARCH EXPERIENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 勞委會勞安所科技研究發展計畫-低溫作業勞工體能促進立即性效益評估研究-共同主持人(2012) ▪ 經濟部學界協助中小企業科技關懷計畫-easyoga 瑜珈服裝與一般運動服裝對人體熱量消耗、吸濕排汗與體溫保持之差異性分析-主持人(2012) ▪ 經濟部學界協助中小企業科技關懷計畫-新式自行車吸震座管及立管對人體避震效益之生物力學分析-主持人(2012) ▪ 國科會專題研究計畫-增強式訓練強度之量化分析與增強式訓練結合全身振動訓練對爆發力之立即性影響-主持人(2011) ▪ 經濟部學界協助中小企業科技關懷計畫-弧形機與傳統跑步機之運動生物力學分析比較-主持人(2011) ▪ 體委會補助計畫-建立我國棒球投手投球運動生物力學研測中心 協同主持人(2010) ▪ 勞委會勞安所科技研究發展計畫-職業衛生及工作體能促進推廣計畫-協同主持人(2010) ▪ 國科會專題研究計畫-芭蕾舞基本連續跳躍膝關節生物力學分析—比較有無前膝部疼痛之影響-主持人(2009) ▪ 勞委會勞安所科技研究發展計畫-勞工職業肌肉骨骼傷害防制輔導計畫-協同主持人(2009) ▪ 勞委會勞安所科技研究發展計畫-重體力作業勞工人因工程現場改善與健康體能推動計畫-研究員(2008) ▪ 國科會專題研究計畫-不同跳台高度對落下跳躍膝關節穩定度之影響-主持人(2008) ▪ 國科會補助博士生赴國外研究計畫-鉛球投擲生物力學分析-主持人(2006) ▪ 國科會專題研究計畫-站立式鉛球和鐵餅投擲之生物力學分析(2)-研究助理(2006) ▪ 國科會專題研究計畫-站立式鉛球和鐵餅投擲之生物力學分析(1)-研究助理(2005) ▪ 國科會專題研究計畫-負載立定跳遠之運動生物力學分析-研究助理(2004) <p>TEACHING EXPERIENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 中國文化大學體育學系-副教授(2007-2012) ▪ 台灣戲曲學院民俗技藝學系-兼任助理教授(2010-2012) ▪ 開南商工體育室-兼任教師(2004-2006) ▪ 亞力山大健康休閒俱樂部-專任健身教練(2004) ▪ 中國技術學院體育室-兼任講師(2003-2006) ▪ 台灣師範大學體育室游泳館-專任游泳教練(2003-2004) <p>COACHING</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 中國文化大學劍道隊(2011) ▪ 中國文化大學撞球隊(2012) | | | |

| | |
|-----------|---|
| Specialty | 運動生物力學、運動技術與人體動作分析、肌動學、運動與健康科技、運動產品研發設計與檢測、工作職場體適能、田徑 |
| License | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 游泳 B 級教練(TB017028)-中華民國游泳救生協會 ▪ 游泳 C 級教練(TC055014)-中華民國游泳救生協會 ▪ 游泳教練(C028)-國立台灣師範大學游泳館 ▪ 中華民國水上救生協會救生員(47671)-中華民國水上救生協會 ▪ 紅十字會水上安全救生員-中華民國紅十字會 ▪ 中華民國游泳救生協會救生員(SS016077)-中華民國游泳救生協會 ▪ 運動急救員(F-0016)-台灣運動傷害防護學會 ▪ 田徑 B 級裁判(F119)-中華民國田徑協會 ▪ 田徑 C 級裁判(A523)-中華民國田徑協會 ▪ 田徑 C 級教練(C93062)-中華民國田徑協會 ▪ 健美 C 級教練(920904)-台北縣體育會 ▪ 健美 C 級裁判(920904)-台北縣體育會 ▪ 鐵人三項 C 級教練(C0807)-中華民國鐵人三項運動協會 ▪ 鐵人三項 C 級裁判(C0911)-中華民國鐵人三項運動協會 ▪ 籃球 C 級教練(0175)-彰化縣體育會 ▪ 籃球 C 級裁判(92011)-苗栗縣體育會 ▪ 足球 C 級教練(09203017)-嘉義市足球協會 ▪ 武術 C 級教練(93200 北市教十一字第 09236163600 號)-中華民國武術運動協會 ▪ 跳繩 C 級教練(北市教七字 09140237900)-台北市民俗體育運動委員會 |
| Honor | |

| | |
|----------|--|
| Research | <p>1. 英文期刊論文</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Peng, H.T., Kernozek, T.W., Song, C.Y. (Accepted). Muscle activation of vastus medialis obliquus and vastus lateralis during a dynamic leg press exercise with and without isometric hip adduction. <i>Physical Therapy in Sport</i>. (SCI) (2) Chen, T.R., Wang, Y.H., Peng, H.T., Yu, C.F., Wang, M.H. (Accepted). The acute effect of drop jump protocols with different volumes and recovery time on countermovement jump performance. <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i>. (通訊作者; SCI) (3) Peng, H.T. (2011/9). Changes on biomechanical properties during drop jumps of incremental height. <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i>. 25(9), 2510-2518. (SCI) (4) Peng, H.T., Kernozek, T.W., Song, C.Y. (2011/8). Quadriceps and hamstring activation during drop jumps with changes in drop height. <i>Physical Therapy in Sport</i>. 12(3), 127-132. (SCI) (5) Wallace B.J., Kernozek T.W., White J.M., Kline D.E., Wright G.A., Peng H.T., Huang C.F. (2010/1). Quantification of vertical ground reaction forces of popular bilateral plyometric exercises. <i>Journal of strength and conditioning research</i>. 24(1), 207-212. (SCI) (6) Kernozek, T.W., Peng, H.T., Soderstrom, A., White, J., Kline, D., Miller, E., Huang C.F. (2007/7). Changes in power absorption and generation with changes in drop height associated with plyometric barrier jumps. <i>Journal of biomechanics</i>. 40, Supplement 2, S611. (通訊作者; SCI) (7) Peng, H.T., Huang, C.F. (2006/7). Electromyography comparisons on the upper extremity between shot put and discus standing throw. <i>Journal of biomechanics</i>. 39, Supplement 1, S560. (SCI) <p>2. 中文期刊論文</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 彭賢德、黃長福、呂景義、彭賢勝。2008/6。鉛球投擲臂之肌電圖分析。大專體育學刊，10(2)，p117-126。 (2) 彭賢德、黃長福、彭賢勝。2007/6。三種不同重量鉛球站立式投擲之投擲臂生物力學分析。大專體育學刊，9(2)，p97-105。 (3) 彭賢德、彭賢勝、彭賢順。2006/3。旋轉式鉛球投擲技術流程與練習步驟。運動教練科學，6，p71-83。 (4) 彭賢德、彭賢勝、黃長福。2004/8。2003年全國運動會鉛球項目旋轉式投擲技術分析。教練科學，4，p169-179。 (5) 彭賢德、黃長福、彭賢勝。2004/6。鉛球旋轉與背向滑步投擲動作之運動學分析。大專體育學刊，6(2)，p139-150。 (6) 彭賢德、黃長福。2004/3。鉛球旋轉投擲技術之力學分析：個案研究。體育學報，36，p51-60。 (7) 彭賢德、彭賢順、彭賢勝。2003/6。旋轉式鉛球投擲技術之探討。教練科學，2，p102-112。 |
|----------|--|

2013 年肌力與體能訓練研討會

報 名 表

| | | | | |
|---------------|---|----------|--------------------------------|----------|
| 中文姓名 | 英文姓名 | 姓： 名： | 性別 | |
| 學 歷 | | | | |
| 運動項目 | | | | |
| 繳交證件 | <input type="checkbox"/> 大學以上畢業證書 影本 <input type="checkbox"/> 單項協會教練證 <input type="checkbox"/> 行政院體委會教練證影本 <input type="checkbox"/> 全國性奧亞運體育團體核發之帶隊證明 <input type="checkbox"/> 中國文化大學學生證影本 <input type="checkbox"/> 中華民國運動教練協會會員證影本 <input type="checkbox"/> 台灣生理暨體能學會會員影本 | | | |
| 服務單位/就讀 學校 | | 職稱 | | |
| 報名類別 | <input type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 | 身份 證明 | 核發機構：_____ 證明名稱：_____ | |
| 會員資格 | <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 | | | | |
| E-mail | | 電話 | 公：_____ 宅：_____ 行動：_____ | |
| 學校/單位 簽章 | | | | |
| 報名方式 | <p>(一)報名方式：</p> 1.報名費：新台幣10,000元整(費用含參與研習會會議資料、午餐與茶點) 2.報名程序： (1)程序1：請至中國文化大學體育館網站 (http://www2.pccu.edu.tw/CUFB/index.htm) 線上填寫個人資料，並上傳證明文件。 (2)程序2：下載列印報名表，並經校方(單位)同意報名簽章，連同證明文件及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室詹美足專員收，電話:28610511轉16501~16505。 (二)報名費優待： 1. 報名資格第一類者：免費 2. 報名資格第二類者：優待報名費 1,000 元整 3. 報名資格第三類者：報名費 10,000 元整 ※中國文化大學學生、中華民國運動教練協會及台灣生理暨體能學會會員請出具有效學生證或會員證明影本，可享五折優待(即新台幣 5,000 元整)。 4. 請於上列優待請擇一為之。 | | | |

2013 年肌力與體能訓練研討會 專車調查表

姓名：_____

發車時間：

101 年 1 月 10 日-11 日

上午 8:00-8:05：上車地點－劍潭捷運站 2 號出口

上午 8:15-8:20：上車地點－金殿唯客樂飯店

下午 6 點 10 分：上車地點－中國文化大學體育館 3 樓出口處

101 年 1 月 12 日-13 日

上午 7:20-7:25：上車地點－劍潭捷運站 2 號出口

上午 7:40-7:45：上車地點－金殿唯客樂飯店

下午 6 點 10 分：上車地點－中國文化大學體育館 3 樓出口處

| 搭乘日期 | 起地點 | 訖地點 |
|--|--|---------|
| <input type="checkbox"/> 自行開車或搭公車 | | |
| <input type="checkbox"/> 每天搭乘 | <input type="checkbox"/> 金殿唯客樂飯店 <input type="checkbox"/> 劍潭捷運站 | 至中國文化大學 |
| <input type="checkbox"/> 2013 年 1 月 10 日 | <input type="checkbox"/> 金殿唯客樂飯店 <input type="checkbox"/> 劍潭捷運站 | 至中國文化大學 |
| <input type="checkbox"/> 2013 年 1 月 11 日 | <input type="checkbox"/> 金殿唯客樂飯店 <input type="checkbox"/> 劍潭捷運站 | |
| <input type="checkbox"/> 2013 年 1 月 12 日 | <input type="checkbox"/> 金殿唯客樂飯店 <input type="checkbox"/> 劍潭捷運站 | |
| <input type="checkbox"/> 2013 年 1 月 13 日 | <input type="checkbox"/> 金殿唯客樂飯店 <input type="checkbox"/> 劍潭捷運站 | |

※填妥後請連同報名表一併交寄。 chanmt@ulive.pccu.edu.tw 詹美足專員。

2013 年肌力與體能訓練研討會

住宿申請表

| | | | | |
|-------------|---|-------------|-----------|----|
| 住宿人 中文姓名 | | 住宿人 英文姓名 | 姓： 名： | 性別 |
| 聯絡電話 | | | | |
| 聯絡地址 | | | | |
| 電子信箱 | | | | |
| 住宿日期 | <input type="checkbox"/> 101 年 1 月 9 日 | | | |
| | <input type="checkbox"/> 101 年 1 月 10 日 | | | |
| | <input type="checkbox"/> 101 年 1 月 11 日 | | | |
| | <input type="checkbox"/> 101 年 1 月 12 日 | | | |
| 住宿房型 | <input type="checkbox"/> 單人房 | | | |
| | <input type="checkbox"/> 雙人房(個人用) | | | |
| | <input type="checkbox"/> 雙人房—twin room 與研討會參加者合住 研討會合著者姓名_____ | | | |
| 住宿飯店 | 請於下列飯店中擇一填寫 金殿唯客樂飯店 (簽約飯店優惠價：每房每日 2960~3400 元) 劍潭青年活動中心 (簽約飯店優惠價：每房每日 2200~2700 元) | | | |
| 信用卡持有人 | | | | |
| 信用卡授權 | 發卡銀行： _____ | 卡號_____ | 有效日期_____ | |
| 信用卡簽名 | 101 年 月 日 | | | |
| 備註 | 1. 房間安排：2 人 1 間房，房間住宿單人者須自行負擔補足房間費。 2. 住宿申請：請填妥住宿申請表於 101 年 12 月 31 日前，傳真 02-2861-7064 或 e-mail： chanmt@ulive.pccu.edu.tw 詹美足專員收。 3.核銷方式： (1)第一類報名資格者請於 101 年 1 月 13 日憑飯店發票(新臺幣 700 元*4 天=2800 元)及匯款帳戶影 本於研討會報到櫃檯辦理住宿補助款申辦，發票抬頭：「中國文化大學」，備註欄請註明住宿者 姓名。 (2)住宿補助款俟體委會撥款後匯入申請者帳戶。 (3)名額：依體委會核定補助名額，額滿截止。 4.信用卡：飯店住宿確認之 1 日預付款，由飯店派員與住宿者進一步聯繫。 | | | |