

美國四大運動教練證照體系現況及發展

林嘉志 / 國立東華大學 體育與運動科學系

摘要

近年來頂尖國際專業體適能教練證照逐漸以達到美國 NCCA (National Commission for Certifying Agencies) 認可標準為發展目標。這些標準代表嚴謹、公正、客觀、專業、一致等足以永續經營的特性。唯有發展高品質的專業證照，才能掌握連續多年在體適能發展趨勢全世界大調查 (Worldwide survey of fitness trends) 所呈現的主流趨勢。NCCA 在體適能健康類別認可的證照包括私教、肌力與體能、團體運動、健康、臨床及其他等共 28 張。其中四大證照體系包括了 ACSM、NSCA、ACE、NASM 等發展數十年的專業運動組織最具代表性。本文詳細介紹了這四大組織的全部證照，並以共有的私教證照做了考試制度的比較分析。儘管台灣也有一些優質的運動證照，但仍須繼續努力朝向更高的目標邁進。此外，多數高階證照所要求的大學運動科學教育科目和學分數，是當前台灣相關科系之課程設計很難達到的標準。長遠來看，應當深思熟慮做適切的改變才能造就運動科學的發展與前途，因為這將直接關連高品質的體適能專業。

關鍵詞：體適能證照、NCCA、私人教練、運動科學大學教育

Current development of top four professional fitness certifications in the US

Chia-Chih Lin / Department of Physical Education and Kinesiology, National Dong Hwa University

Abstract

Reaching the standards set by NCCA (National Commission for Certifying Agencies) as a goal by elite fitness certification has been a trend in recent years, which representing potential to sustainable development in principle of discreteness, fairness, objectivity, professional and consistency. Developing high-quality professional certifications will be one of main streams shown in the results of “Worldwide survey of fitness trends” in recent years. Twenty-eight certifications recognized by NCCA were in the category of fitness and wellness industry, including personal trainer, strength training and conditioning, group fitness exercise, health and wellness, clinical exercise training and so on. Top four professional organizations in fitness industry with great renown are named ACSM, NSCA, ACE and NASM. All certifications of them were introduced in text and examinations of personal trainer certification were compared and analyzed in detail. Some professional organizations has done effort to develop good-quality fitness certifications but more works still needs to be done continuously. Additionally, most of high-level certifications require exercise/sport science-related courses and/or credits to be eligible background, which are unattainable under current curriculum design in Taiwan. Deep considerations must be made to change limited development of undergraduate education because that would be directly correlated to high-quality professional in fitness industry.

Keywords: fitness certification, NCCA, personal trainer, exercise science curriculum in undergraduate program

壹、前言

國際專業體適能教練證照可能有數百種，但能達到美國政府NCCA (National Commission for Certifying Agencies) 認證標準者寥寥可數。目前規範在”Fitness and Wellness”領域內的有17個專業機構，共28張證照。究其證照的專業發展，在職場上廣為被稱頌的四大運動教練證照專業組織是指：美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine, ACSM)、美國國家運動委員會 (American Council on Exercise, ACE)、美國國家運動醫學學院 (National Academy of Sports Medicine, NASM)、美國國家肌力與體能訓練協會 (National Strength and Conditioning Association, NSCA) (依照英文字母順序排列)，分別創建於1954年、1985年、1987年和1993年。這些專業運動組織將人體運動科學以循證為前提，將研究所得到的知識轉化成應用性極高的知識體系，包括在私人教練、肌力與體能訓練、團體運動、健康體適能、臨床特殊族群運動處方修改與設計等等獨特而又專業領域，共謀人類以運動促進適能及健康之目的。這些證照有別於過往發證機構不一的做法，對於考生必須知道的重點如下：1.考生必須符合規範之報考資格，2.考核所發展或定義專業領域廣泛的知識、技術和能力，3.考試過程必須於指定之第三方國際考試中心完成，4.有效期限限制，須依規範重新展延，5.考試資訊必須為大眾容易取得 (ICE, 2010)。這些變革都源自於NCCA對發證組織的專業品管規範，也因為這種高規格的自律作法，才能塑造專業形象與永續經營發展。以下將從高品質證照的重要性開始、進一步介紹NCCA證照制度、概略介紹當前NCCA認可的證照、詳細介紹四大證照體系的證照特色和四大私教證照比較分析，最後總結並做建言。

貳、高品質證照的重要性

ACSM已經連續11年，每年都做一次”Worldwide survey of fitness trends”。這項調查的對象是體適能產業的相關者，包括私教、健康體適能師、健康體適能主

管、醫療專家、臨床運動生理師、教授學者、研究生、健康教練、運動課程經理、大學生、臨床運動測試師、團體運動教練、體育老師、註冊營養師等。希望透過專業人士來瞭解體適能產業，包括訓練器材、訓練方法、運動課程、運動指導者專業類型，未來發展趨勢，分析結果有助於體適能產業經營管理發展的調整和個人生涯規劃的去從 (Thompson, 2016)。2017年的調查結果 (表1) 顯示其中「相關領域學歷、專業證照認證、工作經驗的體適能專家」名列第4位，這和2014、2015 (第3位)、2016 (第5位) 的結果相近，代表擁有高品質證照的運動指導者是體適能產業公認近年的重要發展趨勢。成為一位優秀的運動指導者的條件還應該同時具備相關學歷背景、豐富的工作經驗。因此發展完善的專業證照制度非常重要，才能客觀驗證與鑑別具有專業服務能力的從業人員，所頒授的頭銜才能具有代表性。從表1也可發現一些體適能訓練的方法、工具、課程也上榜，對於專業運動指導者而言，如果熟悉並善加應用，不難成為體適能業界的箇中翹楚。

表 1

2017 年體適能發展趨勢全世界大調查
(Worldwide survey of fitness trends for 2017)

排名	英文名稱	中文名稱
1	Wearable technology	穿戴裝置
2	Body weight training	自身體重訓練
3	High-intensity interval training	高強度間歇訓練
4	Educated, certified, and experienced fitness professionals	相關領域學歷、專業證照認證、工作經驗的體適能專家
5	Strength training	肌力訓練
6	Group training	團體訓練
7	Exercise is Medicine®	運動即良藥/良醫
8	Yoga	瑜珈
9	Personal training	私人教練
10	Exercise and weight loss	減重運動
11	Fitness programs for older adults	老年人體適能課程

(續下頁)

表 1

**2017 年體適能發展趨勢全世界大調查
(Worldwide survey of fitness trends for 2017) (續)**

排名	英文名稱	中文名稱
12	Functional fitness	功能性體適能
13	Outdoor activities	戶外活動
14	Group personal training	小組個人運動指導
15	Wellness coaching	健康教練
16	Worksite health promotion	職場健康促進
17	Smartphone exercise apps	智慧型手機運動 apps
18	Outcome measurements	運動表現結果測量
19	Circuit training	循環訓練
20	Flexibility and mobility rollers	筋膜放鬆滾筒

資料來源：Thompson (2016)

參、NCCA 對職場專業組織的品管

NCCA 成立於 1987 年，隸屬於 NOCA (National Organization for Competency Assurance) 下執行發證機構的實質認證工作。NOCA 的前身則是 1977 年就成立的 NCHCA (National Commission for Health Certifying Agencies)。NCHCA 宗旨在於對健康相關領域的證照制度作品管，並對達到設定標準的證照作官方認證。在 2009 年 NOCA 更名為 ICE (Institute for Credentialing Excellence)，但 NCCA 維持名稱和運作。NCCA 的任務在建立一套嚴謹、公正、客觀、專業、一致的認證制度。同時執行認證程序 (accreditation is a process)：同儕審查，客觀評估、確認證照計畫是否達到標準，包括發證組織的結構和管理、證照制度的特性、提供給申請者、持證照者和大眾必要的資訊、展延證照等。認證也是一種狀態 (accreditation is a status)：確認所提供的資訊必須包括大眾能透過自修、同儕檢核 (意即該專業領域考試)、達到標準、持續進修維持專業。達到認證標準的發證計畫代表重要的資訊能容易地被取得，具有客觀透明性，可被相關受益者 (stakeholders)、持證照者 (certificants)、受專業服務的大眾等所信任。

當前執行的是2016年修訂的”Standards for the Accreditation of Certification Programs” (National Commission for Certifying Agencies (U.S.), 2016) ，內仍共有24條，每條依照主項 (essential elements) 和評註 (commentary) 作說明，礙於篇幅僅將各條定義摘述如表2。

表 2

證照計畫的認證規範 (Standards for the Accreditation of Certification Programs Created by NCCA)

條例	名稱	概要說明
1	目的(purpose)	辨認考生是否達到設定的專業、職場、工作角色或特殊性的標準。
2	管理和自主性 (governance and autonomy)	證照計畫必須是結構化並對專業、職場、工作角色或特殊性的考量是適當且有效。須確認能兼顧所有相關受益者。須確認所有證照營運重要事件的決策具有獨立性。
3	教育、訓練和證照 考試 (education, training, and certification)	為了迴避利益衝突和保持證照計畫的完整性，證照考試和任何教育訓練課程必須適當的分開。
4	財力資源 (financial resources)	發證機構必須有充足的財力資源才能進行並維持考試及展延證照。
5	人力資源 (human resources)	各司其職的成員，例如委員會委員 (board members) 負責政策擬定、監督、管考，職員 (staffs) 負責執行和呈現報告，心理測量專家(psychometricians) 負責分析考題相關統計。
6	考生的資訊 (information for candidates)	證照計畫必須發行證照考試相關訊息，使當前及未來考生知悉。
7	證照計畫政策 (program policies)	證照計畫必須包括創建、執行及定期檢視與證照決策有關的政策及實施程序。
8	授證 (awarding of certification)	證照計畫必須在考生的知識及/或技能被評量並核可後才能頒授。

(續下頁)

表 2

證照計畫的認證規範 (Standards for the Accreditation of Certification Programs Created by NCCA) (續)

條例	名稱	概要說明
9	資料紀錄保留及管理政策 (records retention and management policies)	證照計畫必須具有對所有與證照有關資料紀錄的保留及管理政策。
10	隱私權 (confidentiality)	證照計畫必須對所有涉及資料管理的有關人員之取得、維護，和授權檢視考生隱私資料建立政策和程序。
11	利益衝突 (conflict of interest)	證照計畫必須證明已建立利益迴避的政策和實施程序，包括涉及證照計畫決策、考試發展、執行、維護、傳送和修訂等之人員。
12	安全 (security)	證照計畫必須建立、實施並週期性檢視對於考生和考試資訊留存安全性的政策和實施程序。
13	專家小組 (panel composition)	證照計畫必須聘用符合資格的專家提供洞見和指導協助完成工作分析、標準設定和其他考試發展相關事務。
14	工作分析 (job analysis)	證照計畫必須以工作分析定義和分析以認證目的導向的工作特性，研究摘要必須出版。
15	考試的特異性 (examination specifications)	證照計畫必須建立特異性，能證明考試所想測量的和考試的設計、考試的計分標準都能符合證照計畫的目的。
16	考試發展 (examination development)	證照考試必須符合所建立的考試特異性、政策和實施程序，以便進行研發及組合。
17	標準設定 (standard setting)	證照計畫必須實施與考試精熟度的標準設定研究，以便設定適當的及格分數。
18	考試管理 (examination administration)	證照計畫必須能發展和嚴守考試管理的政策和實施程序。這些實施程序必須能確保所有考生都在能互相比較的條件下完成考試、保護考試隱私權和每個程序的安全處置。
19	計分和計分報告 (scoring and score reporting)	證照計畫必須採用和紀錄完整的心理測量程序，用以計分、解釋和呈現考試結果。
20	信度 (reliability)	證照計畫必須確保分數有足夠的信度，才能做出適當的裁決。

(續下頁)

表 2

證照計畫的認證規範 (Standards for the Accreditation of Certification Programs Created by NCCA) (續)

條例	名稱	概要說明
21	檢視分數的等化 (examination score equating)	證照計畫必須證明不同版本的考試對考生並不會較為有利或不利，縱使內容架構或版本難易度不同。
22	展延證照 (maintain certification)	證照計畫必須週期性展延以維持有效。
23	品管 (quality assurance)	證照計畫必須具有品管計畫，以維持一致性；也必須定期檢視政策和實施程序。
24	維持認證 (maintaining accreditation)	證照計畫必須證明持續遵守規範才能維持認證狀態。

資料來源：National Commission for Certifying Agencies (U.S.) (2016)

據此瞭解為何能達到 NCCA 標準的證照實非容易，當然專業組織機構也未必非一定要發展證照，另一種稱為證書者即是另一種要求相對較低者，證照和證書的比較依照評量的內涵、目的、與研習/工作坊的關聯性、範圍、價值等級等說明如表 3。這套制度對於無論是各種專業機構在專業認證層級的區別、定位或是個人的專業發展都會有很大的幫助，值得參考。

表 3

證照制度和證書制度的差異

根據評量核發的證書制度 (Certificate program)	專業或個人證照制度 (Certification program)
提供教育訓練(非學位)	評量先前已獲得的知識、技術和/或能力
目的在使學員獲得知識、技術和/或能力	目的在透過一致的評量系統驗證考生綜合能力
評量在於考核預設學習成效的精熟程度， 直接關聯學習課程內容	評量在於考核基本綜合能力和鑑別專業；與特定 研習課程內容無關

(續下頁)

表 3

證照制度和證書制度的差異 (續)

根據評量核發的證書制度 (Certificate program)	專業或個人證照制度 (Certification program)
評量範圍可能較窄	評量範圍通常較寬
授予的證書用以認同特定學習內容成果的 精熟度。證書並非參加證明，參加證明只 能代表出席課程，不能代表學習成果。	頒授頭銜認同成就
詳細可參考 ICE 1100 標準，申請程序參照 ACAP 規範	詳細可參考 NCCA 標準，申請程序亦同

資料來源：ICE (2010)

肆、NCCA 認可的體適能與健康專業類別證照介紹

截至目前 (2017年10月2日) 為止，在體適能與健康專業類別 (Fitness and Wellness) 達到NCCA認可標準的有17個專業組織，共有28張證照，其中私人教練類14張、肌力與體能類有4張、團體運動類有3張、健康類有2張、臨床類有3張、其他特殊類有2張 (參考表4) (ICE, 2017)。其中只有3張證照可進行中文考試。而第三方證照考試機構遍布全球，幾乎都能線上申請考試，包括註冊、繳費、預約考試時間、變更考試日期。但仍有少數例外，例如NASM CPT及其在2016年併購的AFAA GFI仍須透過打電話到美國報名與刷卡繳費。NCCA規範每張證照的申請認可必須5年一次 (表格中所寫的”Accredited through...就是指認證之到期日”)，前述24條規範都會被重新審查

表 4

NCCA 認可的證照與其研發組織

專業組織名稱	NCCA 認可的證照
Academy of Applied Personal Training Education (AAPTE)	Certified Personal Fitness Trainer (CPFT) ^A , Accredited through 3/31/2019
ACTION Certification (ACTION)	Certified Personal Trainer (CPT) ^A , Accredited through 1/31/2019
American College of Sports Medicine (ACSM)	ACSM Certified Clinical Exercise Physiologist (ACSM-CEP) ^E , Accredited through 12/31/2017 ACSM Certified Personal Trainer (ACSM-CPT) ^A , Accredited through 12/31/2017 ACSM Certified Exercise Physiologist (ACSM-EP) ^D , Accredited through 12/31/2017 ACSM Registered Clinical Exercise Physiologist (ACSM-RCEP) ^E , Accredited through 12/31/2017
American Council on Exercise (ACE)	Certified Medical Exercise Specialist (ACE-CMES) ^E , Accredited through 10/31/2018 Group Fitness Instructor (ACE-GFI) ^C , Accredited through 10/31/2018 Health Coach Certification (ACE-CHC) ^D , Accredited through 10/31/2018 Personal Trainer (ACE-CPT) ^{AG} , Accredited through 10/31/2018
Collegiate Strength and Conditioning Coaches association (CSCCa)	Strength and Conditioning Coach Certified (SCCC) ^B , Accredited through 2/28/2019
International Fitness Professionals Association (IFPA)	International Fitness Professionals Association Personal Fitness Training Certification (IFPA - PFT) ^A , Accredited through 11/30/2019
National Academy of Sports Medicine (NASM)	Certified Personal Trainer (CPT) ^A , Accredited through 11/30/2017 Certified Group Fitness Instructor (AFAA-CGFI) ^C , Accredited through 6/30/2022
National Certification Board for Therapeutic Massage and Bodywork (NCBTMB)	Board Certification in Therapeutic Massage & Bodywork (BCTMB) ^F , Accredited through 4/30/2020

(續下頁)

表 4

NCCA 認可的證照與其研發組織 (續)

專業組織名稱	NCCA 認可的證照
National Council for Certified Personal Trainers (NCCPT)	NCCPT Certified Personal Trainer (NCCPT CPT) ^A , Accredited through 5/31/2021
National Council on Strength and Fitness (NCSF)	Certified Personal Trainer (NCSF-CPT) ^A , Accredited through 3/31/2020 Certified Strength Coach (CSC) ^B , Accredited through 4/30/2022
National Exercise and Sports Trainers Association (NESTA)	Personal Fitness Trainer (PFT) ^A , Accredited through 1/31/2019
National Exercise Trainers Association (NETA)	Certified Personal Trainer (NETA-CPT) ^A , Accredited through 7/31/2022 Certified Group Exercise Instructor (NETA-CGEI) ^C , Accredited through 7/31/2022
National Federation of Professional Trainers (NFPT)	Certified Personal Fitness Trainer (CPT) ^A , Accredited through 1/31/2022
National Strength and Conditioning Association (NSCA)	Certified Personal Trainer (NSCA-CPT) ^{AG} , Accredited through 4/30/2018 Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS) ^{BG} , Accredited through 4/30/2018 Tactical Strength and Conditioning-Facilitator (TSAC-F) ^B , Accredited through 7/31/2020
Pilates Method Alliance (PMA)	PMA Certified Pilates Teacher (PMA-CPT) ^F , Accredited through 4/30/2018
PTA Global (PTAG)	Personal Training Academy Global Certified Personal Trainer (PTA Global CPT) ^A , Accredited through 8/31/2019
The Cooper Institute (CI)	Personal Trainer Certification (CPT) ^A , Accredited through 11/30/2017

註：^A 私教類、^B 肌力與體類、^C 團體運動類、^D 健康類、^E 臨床類、^F 其他特殊類、^G 有中文考試。

(ICE, 2017)

伍、四大證照體系

近年來常聽聞之專業體適能教練之四大證照是指ACSM、NSCA、ACE、NASM，究其發展歷史淵源、發行之專業期刊雜誌、證照的特色和其他專業組織相比確實有明顯優異之處。其中ACSM有10張、NSCA和ACE都各有4張、NASM有2張。表5詳細整理比較了每張證照的特性。整體而言，私人教練和團體運動教練、健康教練的學歷、背景經驗門檻要求較低，都是18歲、高中畢業即可。健康體適能較高階的證照則需要大學、甚至指定運動科學相關科系或者須先具有NCCA認可證照才符合報考條件。臨床或特殊族群類的證照則為更高階證照，不僅有相關學位要求、甚至還需要先具備指定臨床運動指導工作時數之經驗。四大證照體系共20張證照僅有3張具有中文考試（NSCA CPT、NSCA CSCS和ACE CPT），其餘全是英文考試。因此除了專業之外，語文能力絕對不能輕忽。但不論是任何一張證照都是依照第三方國際考試中心的規範預約考試、驗明雙證件後方得考試、考完立刻知悉成績是否及格，重考的時間間隔則每個機構都不同，再教育學分相關規範也不盡相同。

表 5

四大證照體系介紹-ACSM 10 張證照介紹

ACSM (<https://certification.acsm.org/get-certified>)

證照名稱	學位領域	學歷程度	特定條件	實務範圍
ACSM Certified Personal Trainer (CPT)(私人教練)	—	基本 ^A	基本 ^B	為健康體適能專家；能為健康無慮者 ^C 做個人化運動課程規劃和訓練。
ACSM Certified Group Exercise Instructor (GEI)(團體運動教練)	—	基本 ^A	基本 ^B	為團體運動訓練專家；能使用多樣教學和激勵技巧營造個人正面運動經驗和支持健康生活型態。
ACSM Certified Exercise Physiologist (EP-C)(運動生理師)	進階 ^D	學士以上	基本 ^B	為進階級體適能專家；能為健康及穩定控制病情的患者實施健康體適能檢測、解釋結果和規劃運動處方。
ACSM Certified Clinical Exercise Physiologist (CEP)(臨床運動生理師)	進階 ^D	學士以上	<ul style="list-style-type: none"> ● 美國 CAAHE 認證臨床實習課程^E400hr，若非前述條件則需 500hr ● 基本^B 	為臨床運動測試與運動指導專家；能為心肺、代謝疾病患者提供運動諮詢、評量、與個人化運動指導。
ACSM Certified Registered Clinical Exercise Physiologist (RCEP)(註冊臨床運動生理師)	高階 ^F	碩士以上	<ul style="list-style-type: none"> ● 必須先提交申請表審查 ● 600hr 臨床經驗時數^G ● 基本^B 	為高階臨床運動管理團隊主管。

(續下頁)

表 5

四大證照體系介紹-ACSM 10 張證照介紹

ACSM (<https://certification.acsm.org/get-certified>) (續)

證照名稱	學位領域	學歷程度	特定條件	實務範圍
Exercise is Medicine Credential(運動即良藥/良醫認證)		Level 1~3 詳細規範 ^H		使擁有不同類型 ACSM 證照者有能力與醫療專業人員合作，協助急慢性病患發展、實施、管理運動計畫，建立新的生活方式和行為改變。
ARP-ACSM Certified Ringside Physician(拳擊、格鬥場邊醫師)	醫師(M.D.或 D.O.)		<ul style="list-style-type: none"> ● 職業比賽 15 場或青少年 30 場駐場經驗 ● 至少 2 年執業場邊醫師經驗 ● 2 封指定單位推薦信 ● 重點醫學專科(例如家醫、急診、骨科) 	提供拳擊、混合格鬥等武術比賽場邊特殊緊急醫療照護。
ACSM/NCHPAD Certified Inclusive Fitness Trainer (CIFT)(適應體適能教練)	有 NCCA 認可健康體適能證照或運動科學相關科系或休閒治療或適應體育學士		基本 ^B	熟知 ADA 政策，能協助有健康風險或身體活動能力限制性患者建立安全有效的修改式運動計畫，並支持健康生活型態。

(續下頁)

表 5

四大證照體系介紹-ACSM 10 張證照介紹

ACSM (<https://certification.acsm.org/get-certified>) (續)

證照名稱	學位領域	學歷程度	特定條件	實務範圍
ACSM/ACS Certified Cancer Exercise Trainer (CET)(癌症運動教練)	• 有 NCCA 認可健康體適能證照	• 任何大學學士且有 500hr 訓練老人或慢性病患者經驗，或非大學畢業者具有 10,000hr 訓練老人或慢性病患者經驗	基本 ^B	協助癌症病患在診斷、治療和恢復不同階段的運動設計和管理。
Physical Activity in Public Health Specialist (PAPHS)(大眾健康身體活動專家)	健康相關領域學士	或任何大學學士且有 1,200hr 促進身體活動、健康生活型態管理或其他健康促進職場工作經驗	—	協助倡議大眾健康有關身體活動之議題，以期對社群造成影響，有助提升大眾運動動機、發展適合大眾健康的運動課程。

註：^A ≥18 歲、高中文憑或同等學歷；^B 成人 CRP/AED 證照；^C 指經過醫師評估健康或疾病控制後運動無虞者；^D 運動科學相關科系畢業或正在就讀大四，運動科學相關科系定義：至少 21 學分(學期制)或 28 學分(學季制)的運動科學課程，包括運動生理學(至少 3 學分)、肌力與體能(學科，不能只是 1 學分術科)、應用運動人體機能學或生物力學、解剖生理學、運動測試與運動處方、特殊族群、健康風險評估；^E 臨床實習領域需包括心肺復健、臨床心肺疾病患者運動測試、為臨床心肺疾病、代謝疾病患者規劃運動處方、心電圖、衛教與諮詢、心肺疾病、代謝疾病之管理、緊急事件管理等，實踐的內容必須包括運動評量、運動處方、運動監控、諮詢、教育等；^F 運動科學相關科系(定義同^D)碩士以上，必須修過臨床運動生理學、臨床運動評量和測試、臨床運動處方和臨床運動訓練科目；^G 除了^E 的規範外，心血管 200hr、肺 100hr、代謝 120hr、肌肉骨骼 100hr、神經肌肉 40hr、免疫/血液 40hr。^H Level 1，(1)病人等級：低至中危，醫療評估後可獨立運動

者，(2)條件：NCCA 或 ANSI/ISO 認可證照、完成 EIM 課程和通過考試(另，如果是運動科學相關課系學士以上、同時又有 NCCA 或 ANSI/ISO 認可證照者可免除)；Level 2，(1)病人等級：低、中、高危，醫療評估後可獨立運動者，(2) 條件：運動科學相關課系學士以上、NCCA 或 ANSI/ISO 認可體適能專家證照、完成 EIM 課程和通過考試(另，有 NCCA 或 ANSI/ISO 認可之 ACSM EP-C、ACSM CEP、ACSM RCEP、ACE CMES 可免除)；Level 3，(1)病人等級：低、中、高危，包括需要臨床監控運動者，(2) 條件：運動科學相關課系碩士以上或學士且有 4,000hr 臨床運動工作經驗、NCCA 或 ANSI/ISO 認可之臨床運動專家證照、完成 EIM 課程和通過考試 (另，ACSM CEP、ACSM RCEP 可免除)。

表 6

四大證照體系介紹-NSCA 4 張證照介紹

NSCA (<https://www.nsc.com/certification/>)

證照名稱	學位領域	學歷程度	特定條件	實務範圍
NSCA Certified Personal Trainer® (CPT)(私人教練)	—	基本 ^A	基本 ^B	為健康體適能專家；能考量個人健康和體適能需求，提供安全、有效的個人化評量、激勵、教育和訓練。
NSCA Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS)(肌力與體能訓練師)	不限	學士以上	基本 ^B	為運動員訓練專家；能應用運動專項科學知識訓練運動員的肌力與體能，以期提升運動表現。
NSCA Tactical Strength and Conditioning-Facilitator (TSAC-F)(軍警消作戰肌力與體能訓練師)	—	基本 ^A	基本 ^B	為特殊職業訓練專家；能應用運動專項科學知識訓練軍人、消防、執法者、保全或緊急應變者，以期提升工作表現、增進健康和減少傷害風險。

(續下頁)

表 6

四大證照體系介紹-NSCA 4 張證照介紹

NSCA (<https://www.nsca.com/certification/>) (續)

證照名稱	學位領域	學歷程度	特定條件	實務範圍
NSCA Certified Special Population Specialist (CSPS)(特殊族群運動訓練師)	有 NSCA 其他三種證照之一 或 NCCA 認可的私教證照 或運動科學相關科系學士以上(可正在就讀大四) 或有物理治療師、運動傷害防護員、營養師執照。		<ul style="list-style-type: none"> • 基本^B • 至少 250hr 相關工作經驗，須先提交申請表審查 	為健康體適能專家；能與醫療人員共同考量急、慢性病患者的健康和體適能需求，提供個人安全、有效的個人化評量、激勵、教育和訓練。

註：^A ≥18 歲、高中文憑或同等學歷；^B 成人 CRP/AED 證照。

表 7

四大證照體系介紹-ACE 4 張證照介紹

ACE (<https://www.acefitness.org/fitness-certifications/default.aspx>)

證照名稱	學位領域	學歷程度	特定條件	實務範圍
Group Fitness Instructor (GFI)(團體適能教練)	—	基本 ^A	基本 ^B	為團體運動訓練專家；能以熱情無比的領導能力帶動多種團體課程。

(續下頁)

表 7

四大證照體系介紹-ACE 4 張證照介紹

ACE (<https://www.acefitness.org/fitness-certifications/default.aspx>) (續)

證照名稱	學位領域	學歷程度	特定條件	實務範圍
Personal Trainer (CPT) (私人教練)	—	基本 ^A	基本 ^B	為健康體適能專家；能依照 ACE 整合體適能訓練(ACE Integrated Fitness Training [®])模式建立個人化運動課程，以達成長期健康行為。
Health Coach Certification (CHC)(健康教練)	<ul style="list-style-type: none"> ● ≥18 歲 ● 副學士以上：體適能、運動科學、營養、健康、人類資源或相關領域 ● 非副學士以上者有上述領域工作經驗 2 年以上者 		基本 ^B	為體適能、健康照護相關領域專家所設計之證照，能透過身體活動、營養和教育方式，為個人或團體實施結構式的行為改變計畫，特別著重於生活型態和體重管理。以期增進、維持健康、體適能、體重和全人健康。
Certified Medical Exercise Specialist (CMES)(臨床運動訓練師)	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動科學相關領域學士(可線上送件預審諮詢) 		<ul style="list-style-type: none"> ● 基本^B ● 500hr 為看似健康者和/或高危者設計和實施運動計畫，並由有資格者背書。須先提交申請表審查。 	為進階健康體適能專家設計之證照，能提供深度預防性或復健後的體適能改善計畫，包括心血管、肺、肌肉骨骼病患者，及看似健康者的特殊族群，包括老年人、青少年、孕婦和產後女性。

註：^A ≥18 歲、高中文憑或同等學歷；^B 成人 CRP/AED 證照。

表 8

四大證照體系介紹- NASM 2 張證照介紹

NASM (<https://www.acefitness.org/fitness-certifications/default.aspx>)

證照名稱	學位領域	學歷程度	特定條件	實務範圍
Certified Personal Trainer (CPT) (私人教練)	—	基本 ^A	基本 ^B	為健康體適能專家；能以 NASM OPT 模式為設計安全、有效、個人化的運動課程。
Certified Group Fitness Instructor (AFAA-CGFI) (團體體適能教練)	—	基本 ^A	基本 ^B	為健康體適能專家；能以科學方法展現安全有效的團體運動指導。

註：^A ≥18 歲、高中文憑或同等學歷；^B 成人 CRP/AED 證照。

陸、私教四大證照考試制度比較

為了更具體說明四大證照的考試制度，表6以四大證照同時具有之私教證照做比較分析。整體而言，多數註冊、報名都能在官網進行，並刷卡繳費，惟NASM必須致電美國。第三方監考報到時必須帶與報名英文名稱相同之雙證件驗證，NASM另外還得帶CPR/AED現場繳驗。中文考試目前只有NSCA和ACE，但ACE必須至少15天前線上提交申請表。報考資格的要求ACSM和NSCA都是考後審，ACE和NASM則是考前審。私教的報考資格門檻不高，18歲、高中畢業或同等學歷就行，差別在CPR/AED證照的取得。

考試時間和題目數量換算成每題答題時間顯示ACSM和NASM都非常短，分別是0.9 min (2017/12/18後適用) 和1 min。但ACSM題數、難度、及格標準都較高，因此仍然屬於較高難度。所謂「不計分題」是指以「測試用題目」瞭解考題的未來潛力，每個題目的難易度、答對率、甚至及格者或不及格者的題目、選項都會被列入考評，同一題目也控制在一定的曝光率之下。及格率會影響該證照在市場上的價值，因此浮動在一定的範圍屬於正常情況，一旦偏高，題目就會被調整使達成預期及格率。計分範圍也有兩種尺標：200~800分、0~100分，這是依照該機構自行決定的方式。

如果從性價比考量，ACSM最高，因為考試費用、重考費用、證照展延費用都是花費最少，證照權威性最高。而NSCA則為其次。可能與這兩個專業協會非常有優良的學術期刊、書籍的發行做支持有關，才能支撐龐大的人、事、物成本。表5所列的費用僅呈現最少花費，因為還考量到會員參加與否、套裝組合方案的不同等影響因素。此外，再教育學分是指在時限內必須完成所規範的學習學分，才能完成展延，這個英文用語稱為”recertification”，和重考”retest”或”retake”不同。

表 9

私教四大證照考試制度比較

	ACSM	NSCA	ACE	NASM
註冊報考方式	官網線上	官網線上	官網線上	致電美國
非營利或營利	非營利	非營利	非營利	營利
第三方監考	Pearson VUE	特約 Pearson VUE	Castle	PSI
英文電腦考試	有	有	有	有
中文電腦考試	無	有	有 ^A	無
考試時間(hr)	2.75	3	3	2
考試題數	150(含 30 題不 計分題)	155(含 15 題不 計分題、25-35 題影片題)	150(含 25 題不 計分題)	120(含 20 題不 計分題)
考試題型	4 選 1	3 選 1	4 選 1	4 選 1
計分範圍與及格分數	200 ~ 800 , 550	0 ~ 100 , 70	200 ~ 800 , 500	0 ~ 100 , 70
每題作答時間(min)	0.9	1.16	1.2	1
付費後考試期限(月)	12	4	6	6
及格率(%)	53(2016 年)	74(2016 年)	68(2016 年)	61(2016 年)
未及格需等待再報考 時間	2 週	90 天	隨時	第 1 次 1 週、第 2 次 30 天、第 3 次 1 年
資料審查	考及格後 15% 機率被選中稽 核,受通知後 30 天內提交	考及格後 1 年內 主動提交	註冊考試時線 上提交 CPR / AED (效期至少 要到考試當日)	到考場審 CPR / AED, 不審年齡
考試費用(美金)	≥ 279	≥ 300	≥ 599(含書)	≥ 524(含書)
重考費用(美金)	175	≥ 300	299	199
展延費用(美金)	45	75	129	99
證照期限(年)	3	至多 3 ^B	2	2
再教育學分相當之時 數(hr)	45	60	20 ^C	20

註：^A需於考試 15 天前線上提交中文考試申請表；^BNSCA 自訂 3 年 1 週期(例如, 2015~2017), 因此證照效期與通過考試時間位於週期期間哪一天有關, 請參考視頻說明 <https://www.youtube.com/watch?v=CyYawR2aUhQ&t=162s>。ACE 證照展延更新制度說明詳情請參考視頻 https://www.youtube.com/watch?v=ekkgYjxB_qw。本資料更新日期 2017 年 11 月 26 日。

柒、他山之石，可以攻錯

國際上體適能產業的專業發展腳步愈來愈快，這與運動科學發展和穿戴科技介入息息相關。本文介紹體適能產業高品質證照的發展現況，介紹了美國NCCA為審查發證組織所建構的認證標準、當前所有NCCA認可證照的概況、當前號稱四大證照體系所有證照的詳細介紹、四大私教證照的比較分析。台灣當前也有一些代表性的體適能證照，例如公辦的教育部國民體能指導員、檢測員；專業協會組織發展的證照，例如中華民國有氧體能運動協會的銀髮族功能性體適能檢測員、國際活躍老化平衡防跌指導員；臺灣運動營養學會的運動營養專業課程認證。在證照/證書的發展過程如能參考先進國家的一些做法，相信會更能提升公信力、也更能朝向國際化的路線邁進。

其次，不少較高階的證照要求要運動科學相關科系學士以上的教育水平，目的就在彌補證照考試之不足，更高階的證照甚至要求臨床運動工作時數經驗。如果依照ACSM規範的修課科目和學分，光是包括運動生理學等7科共21學分，也就是每科目平均要3學分。然而，台灣目前並沒有真正的「運動科學系」，經查閱相關科系包括體育學系、運動保健學系都未能達標；而運動醫學系可能也很勉強。原因不外乎科目僅具備部分、學分數僅有2學分。筆者致力於落實運動科學大學教育近18年，常感任重道遠，然力有未逮；雖曾為文探討運動科學大學教育的問題（林嘉志、李再立、張馨文, 2010），卻未能引起重視。不需捨近求遠，世界大學排名第11位、亞洲排名第1的新加坡南洋理工大學（Nanyang Technological University）就擁有運動科學管理系學士課程，所開設的課程就是非常理想、經典的內容，值得我們效法和取經。

最後，筆者想分享個人的一點學習經驗。從接觸第一張證照到現在15年共獲得以下33張證照 / 證書。這些知識來自於眾人的研究成果，但透過證照才能將知識系統性的整理和轉化成具體可操作的工作專業。每張證照都有其獨特之處，學習愈多就愈懂得尊重和嚴謹。能將所獲得的知識貢獻在專業教育的第一線是筆

者人生最開心的成就，與讀者共勉之：

*ICE- Credentialing Specialist, ACSM-GEI, ACSM-CPT, ACSM-EPC, ACSM-CEP, ACSM-RCEP, ACSM EIM-3, ACSM/ACS-CET, ACSM/NCHPAD CIFT, ACSM/NSPAPPH PAPHS, NSCA-CPT*D, NSCA-CSCS*D, NSCA TSAC-F*D, NSCA-CSPS*D, ACE-GFI, ACE-CPT, ACE-CHC, ACE-CMES, ACE-FNS, NASM-CPT, NASM-CES, NASM-PES, NASM-WES, NASM-YES, NASM-SES, NASM-MMACS, AFAA-GFI, PMA-CPT, NCSF-SNS, EXOS-PS, IRONMAN-Certified Coach, NGH-Hypnotist, ACLS*

參考文獻

- 林嘉志、李再立、張馨文 (2010) 。臺、美、英、澳之綜合大學運動科學課程比較 [Comparison of Sport/Exercise Science Developments in Undergraduate Curriculum among Four Countries] 。*大專體育學刊*，12(1)，1-10 。doi: 10.5297/ser.1201.001
- ICE. (2010). Defining Features of Quality Certification and Assessment-Based Certificate Programs
- ICE. (2017). NCCA Accredited Certification Programs. Retrieved from www.credentialingexcellence.org/nccadirectory
- National Commission for Certifying Agencies (U.S.). (2016). *Standards for the accreditation of certification programs*. Washington, DC: National Commission for Certifying Agencies.
- Thompson, W. R. (2016). Worldwide survey of fitness trends for 2017 *ACSM's Health & Fitness Journal*, 20(6), 8-17. doi:10.1249/fit.0000000000000252

