

許承叡

私人健身教練兼體能評估專員

✉ chengrui.hsu@example.com

☎ 0912-648-730

📍 臺北市

個人總結

8 年商業健身房與一對一訓練經驗，從初談、動作品質評估到週期課表追蹤皆能獨立執行。熟悉 InBody、Trainerize、RPE 與基礎肌力週期化，曾服務一般成人、久坐上班族及術後轉介會員；以出席、負荷、圍度和動作品質紀錄檢視進度，並與營養師及物理治療師共同調整安全目標。

工作經歷

資深私人教練

📅 3/2022 - 至今

衡日體能工作室（虛構） • 臺北市大安區

- 以 InBody 與深蹲、髖鉸鏈篩檢為 42 位久坐會員建立 12 週週期，和 2 位營養師每月對讀紀錄；完成率達 88%，平均腰圍較初評下降 4.6 公分。
- 在尖峰時段採 Trainerize 配對課表與 RPE 回報，協調 5 位教練輪班追蹤 126 名活躍會員，連續 8 週到課率由 64% 提升至 81%。
- 依肩部活動度與疼痛量表替 18 位復訓會員調整推舉幅度，與合作物理治療師雙週覆核 3 個月，無痛完成上肢訓練的比例從 56% 升至 83%。
- 用每週負荷曲線辨識 11 位進步停滯會員並改排降載週，邀 3 名教練共同檢查動作品質，6 週內 8 位恢復漸進加重且未新增訓練中斷。
- 主持 4 場小班動作工作坊並以手機慢動作回看深蹲與硬舉，和櫃檯同仁安排 9 個梯次、共 72 人參與，課後動作自評達標率較課前增加 31 個百分點。

一對一教練

📅 1/2019 - 2/2022

北城活力俱樂部（虛構） • 臺北市信義區

- 把新會員初談改成 3 次漸進式體適能評估，與 4 位櫃檯顧問共用轉介欄位，半年服務 94 人，首月續約率由 58% 提高至 73%。
- 針對 24 位輪班護理與餐飲會員設計 35 分鐘全身循環課，依每月出席紀錄調整訓練日，12 週平均出席由 6.2 次升至 9.1 次。
- 用 Excel 記錄 32 位會員的重量、組數與 RPE，和 2 位同事每季校正測量流程，半年內漏填訓練欄位比例由 19% 降至 4%。
- 建立新進教練器材歸位與意外通報清單，協同 7 人輪班團隊每週巡檢 4 區器材，連續 10 個月未發生因檢查疏漏造成的停用事件。

晨峰社區運動中心（虛構） • 新北市板橋區

- 協助教練以彈力帶與自體重量帶領 6 班銀髮肌力課，服務 83 位長者並每月量測坐站次數，16 週平均增加 3.4 次。
- 為初學會員整理 15 種器材的圖解設定卡，和 3 位櫃檯同仁測試新手動線，兩個月內器材操作求助每週由 28 次降至 12 次。
- 逐堂核對團課簽到與候補名單，與 5 名兼任教練交換出席資料，單季 42 堂課的空位轉補率達 76%。
- 把 21 位學員的運動限制轉為課前提醒並經主管覆核，跨 3 個月追蹤到課前完成確認率 98%，未發生遺漏禁忌資料的紀錄。

教育背景

運動科學學士 體適能與健康促進

9/2012 - 6/2016

瀚嶼健康大學（虛構）

技能專長

評估與週期化:	InBody 體組成 • RPE 負荷管理 • 動作篩檢 • 肌力週期化
會員追蹤:	Trainerize • 訓練出席分析 • 體圍與負荷紀錄 • 目標回顧面談
安全協作:	動作退階 • 疼痛轉介 • 營養師協作 • 器材安全檢查

專案經驗

久坐族 12 週漸進肌力路徑

把初評、每週負荷與生活作息回顧整合成可調整的私人訓練流程。

使用技術: InBody, Trainerize, RPE, 動作品質篩檢

復訓會員疼痛回饋卡

讓教練和物理治療師以同一欄位追蹤疼痛、退階選項與回訓條件。

使用技術: 疼痛量表, Google Sheets, 轉介流程

證書獎項

- 功能性肌力訓練研修證明（虛構） - 臺灣動作品質研習學會（虛構） • 2024
- 獎項 | 會員持續參與服務獎（虛構） - 衡日體能工作室（虛構） • 2025

語言能力

- 中文 - 母語
- 英文 - 閱讀訓練文獻與器材手冊