

教育部 函

機關地址：10051臺北市中正區中山南路5號
傳 真：(02)33437930
聯絡人：許彩鳳
電 話：(02)77367712

受文者：國立臺北科技大學

發文日期：中華民國99年11月9日

發文字號：台體(三)字第0990192525號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：如說明三(ATTCH1 0192525A00_ATTCH1.doc)

主旨：有關本部委託中華民國體育學會辦理「100年度體適能指導員培育研習會」，請鼓勵所屬教育人員踴躍報名參加，請 查照。

說明：

- 一、依據中華民國體育學會99年11月1日體學會熙字第09900214號函辦理。
- 二、本次研習會分初級與中級研習，於臺北各舉辦一場次；有興趣參與之各級學校教育人員，敬請詳閱實施計畫後至教育部體適能網站(www.fitness.org.tw)報名。初級研習每場次5天〈含檢定考試〉、中級研習每場次4天，全程參與方可取得研習證書。
- 三、隨函檢陳實施計畫及課程表(附件1-3)。
- 四、如有相關問題，請與中華民國體育學會劉玉潔小姐聯絡。(電話：02-77346876)。

正本：臺北市政府教育局、高雄市政府教育局、各縣市政府〈不含北高二市〉、公立大專校院、中部辦公室、各國立高級職業學校、各國立高級中學

副本：本部體育司



附件 1

教育部 100 年度體適能指導員培育研習會實施計畫

壹、依 據：教育部 99 年 6 月 10 日台體（三）字第 0990099297 號函辦理。

貳、目 的：為輔導與推動各級學校師生建立健康體位觀念及規律運動習慣，特以分級制方式培育學校體適能指導員，藉以全面提升各級學校師生之健康體適能。

參、辦理單位：

- 一、主辦單位：教育部。
- 二、承辦單位：中華民國體育學會、國立臺灣師範大學。
- 三、協辦單位：公（私）立大專校院、臺北市政府教育局、
高雄市政府教育局、臺北縣政府教育局、
各縣（市）政府、教育部中部辦公室。

肆、研習內容：

- 一、初級研習會共 5 天，前 4 天每天上、下午各 4 小時為專業知能課程研習時間；第 4 天下午及第 5 天為學科與術科檢定考試時間。中級研習會共 4 天，每天上、下午各 4 小時為專業知能課程研習時間；學科與術科檢定考試時程另行訂定頒布之。
- 二、學員必須全程參與方可取得研習證書，研習證書詳列各研習課程及時數。
參加檢定考試者，必須通過學科考試與術科考試方能取得檢定合格證明。
- 三、研習會擬聘請國內體適能專家學者授課，講授最新體適能知識及技能，使學員能具備體適能新知及指導之專業能力。

四、課程名稱與目標：

（一）初級研習：

- 1. 課程名稱：運動指導員的倫理規範、運動安全、傷害預防與緊急處理、健康評估-體適能測驗、規律運動習慣的養成、瞬發力檢測與改善、肌肉適能檢測與改善、柔軟度檢測與改善、身體質量指數檢測與改善、心肺適能檢測與改善。
- 2. 課程目標：具備體適能檢測與教學之能力。

(二) 中級研習：

1. 課程名稱：運動安全管理、解剖學與生物力學、運動處方、運動生理學、病理生理學、心肺適能之運動指導實務操作、體重控制之理論與實務、肌肉適能之運動指導實務操作、柔軟度之運動指導實務操作、健身運動心理學。
2. 課程目標：具備機關團體體適能指導與學校體適能中心指導之能力。

伍、辦理時間及地點：

- 一、初級研習：100 年 1 月 24 日（星期一）至 28 日（星期五），為期 5 天；
假國立臺灣師範大學（臺北市和平東路 1 段 162 號）。
- 二、中級研習：100 年 1 月 24 日（星期一）至 27 日（星期四），為期 4 天；
假國立臺灣師範大學（臺北市和平東路 1 段 162 號）。

陸、參加對象：

- 一、初級研習：學校教職員工具大專校院以上學歷或同等學力者均可報名參加，錄取 200 名為限。
- 二、初級檢定考試：取得初級體適能指導員研習證書，欲取得初級檢定合格證明者均可報名參加。
- 三、中級研習：取得初級體適能指導員合格證明者均可報名參加，錄取 150 名為限。

柒、報名日期：

自即日起至 99 年 12 月 15 日（星期三）為止。

捌、報名方式：

- 一、本研習會採用網路報名方式，恕不接受現場報名，請於 99 年 12 月 15 日（星期三）前至教育部體適能網站（www.fitness.org.tw）或本會網站（www.rocnspe.org.tw）報名。
電 話：02-77346876。
聯 絡 人：劉玉潔小姐。
- 二、報名參加初級檢定考試者，請於網路報名時填入初級「研習證書」編號。
- 三、報名參加中級研習者，請於網路報名時填入初級檢定「合格證書」字號。

玖、錄取方式：

- 一、初級研習：每校至多 2 名，依報名先後順序、學制別及地域別錄取 200 名為原則。
- 二、中級研習：每校至多 2 名，依報名先後順序、學制別及地域別錄取，錄取 150 名為原則。
- 三、錄取名單將於 99 年 12 月 20 日（星期一）公佈，請逕至教育部體適能網站 www.fitness.org.tw 及本會網站 www.rocnspe.org.tw 查詢。
- 四、錄取者請於 100 年 1 月 10 日前繳交保證金 500 元整，研習會結束當天退還，未報到者及未全程參與者不予退費（保證金請至郵局購買郵政匯票乙紙，抬頭開立 中華民國體育學會，並以掛號寄至本會）。

拾、檢定考試：

- 一、凡參加本次研習會者，均可免費參加初級檢定考試。
- 二、非本次參加學員且已取得「初級體適能指導員培育研習證書」，欲報名初級檢定考試者，每人繳交保證金 500 元整，於檢定考試結束當天退還，未報到者不予退費。報名後，請於 100 年 1 月 10 日前至郵局購買郵政匯票乙紙（戶名：中華民國體育學會），並以掛號寄至本會（116 台北郵政 97-46 號信箱，體適能指導員 收），若於規定時限未繳納並隨附者，恕難受理。

拾壹、附則：

- 一、本研習會報名及所有課程一律免費，並提供午膳、研習資料及保險；參加人員住宿、交通及相關費用請由原服務單位報支；自行開車學員，請依相關規定繳交停車費用。
- 二、報名經錄取後需全程參與，並配合依編號入座及隨堂點名措施，如無法配合者請勿報名參加。錄取名單公佈後，因故無法參與者，請於 99 年 12 月 31 日（星期五）前告知承辦單位（中華民國體育學會）。

附件 2

教育部 100 年度初級體適能指導員培育研習會 課程表

1 月 24 日 (星期一)	1 月 25 日 (星期二)	1 月 26 日 (星期三)	1 月 27 日 (星期四)	1 月 28 日 (星期五)
08：20-9：00 報到	08：20-10：10	08：20-12：20 柔軟度 檢測與改善 (視聽教室, 桌球室)	08：20-12：20 心肺適能 檢測與改善 (視聽教室, 桌球室)	08：40-9：00 預備
09：00-09：30 開幕典禮	運動安全、傷害 預防與緊急處理 (視聽教室)			09：00-10：30 術科考試 (一) (視聽教室, 武術房)
09：30-10：00 體適能指導員的倫理規範	10：20-12：20 瞬發力 檢測與改善 (視聽教室, 桌球室)			10：40-12：10 術科考試 (二) (視聽教室, 武術房)
10：10-12：10 規律運動習慣 的養成 (視聽教室)				
午 餐 時 間				
13：30-17：30 健康評估 -體適能測驗- (視聽教室)	13：30-17：30 身體質量指數 檢測與體重控制 (視聽教室, 桌球室)	13：30-17：30 肌肉適能 檢測與改善 (視聽教室, 桌球室)	13：30-15：30 綜合討論暨閉幕 (視聽教室)	13：30-15：00 術科考試 (三) (視聽教室, 武術房)
			15：00-15：30 預備	
			15：30-17：00 學科考試 (視聽教室)	15：10-16：40 術科考試 (四) (視聽教室, 武術房)
課後討論	課後討論	課後討論	課後討論	賦 歸

附件 3

教育部 100 年度中級體適能指導員培育研習會 課程表

1 月 24 日 (星期一)	1 月 25 日 (星期二)	1 月 26 日 (星期三)	1 月 27 日 (星期四)
8:00-8:40 報到	8:20-12:10 柔軟度之運動 指導實務操作 (誠101教室, 武術房)	8:20-12:10 體重控制之理論 與實務 (誠101教室, 武術房)	8:20-10:10 運動安全管理 (誠101教室)
8:40-9:10 開幕典禮			10:20-12:10 解剖學與生物力學 (誠101教室)
9:20-11:10 運動生理學 (誠101教室)			
11:20-12:10 病理生理學 (誠101教室)			
午 餐 時 間			
13:30-14:20 病理生理學 (誠101教室)	13:30-17:20 肌肉適能之運動 指導實務操作 (誠101教室, 武術房)	13:30-17:20 心肺適能之運動 指導實務操作 (誠101教室, 武術房)	13:30-15:20 健身運動心理學 (誠101教室)
14:30-17:20 運動處方 (誠101教室)			15:30-16:20 綜合討論
			賦 歸
課後討論	課後討論	課後討論	