

教育部 書函

機關地址：臺北市中山南路5號
傳真：(02)33437930
聯絡人：廖慧如
聯絡電話：(02)7736-7715

受文者：國立臺北科技大學

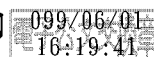
發文日期：中華民國99年6月1日
發文字號：台體(三)字第0990092331A號
速別：速件
密等及解密條件或保密期限：普通
附件：實施計畫(附件一 掃描92331.TIF)

主旨：本部委請中華民國體育學會辦理「99年度體適能指導員
培育研習會」，請 貴校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5月27日體學會熙字第
09900082號函辦理。
- 二、本部為培育具備體適能檢測、指導與開立運動處方能力
之體適能指導員，建立教職員工規律運動觀念與學生健
康體位，促進身心健康，特辦理是項計畫。
- 三、本研習係採分級制度辦理：分為初級與中級研習，初級
研習於臺北、桃園、臺中、臺南四區各舉辦一場次，每
場次5天(含檢定考試)，中級研習於臺中舉辦一場次，每
場次4天，全程參與方可取得研習證書。
- 四、隨函檢送實施計畫及課程表(如附件)，有意參加者請於99
年6月20日前至本部體適能網站報名(www.fitness.org.tw)。
- 五、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：公私立大專校院(不含國立空中大學及軍警校院)、公私立高級中等學校、國立小學
副本：中華民國體育學會、本部中部辦公室、體育司



教育部 99 年度體適能指導員培育研習會實施計畫

壹、依 據：教育部核定之文號辦理。

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、中原大學、國立中興大學、國立臺南大學。

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：

- (一) 南區：99年7月5日(星期一)至9日(星期五)，為期5天；假國立臺南大學(臺南市樹林街2段33號)。
- (二) 中區：99年7月12日(星期一)至16日(星期五)，為期5天；假國立中興大學(臺中市國光路250號)。
- (三) 北區一：99年7月19日(星期一)至23日(星期五)，為期5天；假中原大學(桃園縣中壢市中北路200號)。
- (四) 北區二：99年7月26日(星期一)至30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：

- (一) 中區：99年7月12日(星期一)至15日(星期四)，為期4天；假國立中興大學(臺中市國光路250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，惟各區錄取180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，惟各區錄取180名為限。

柒、報名日期：

自即日起至99年6月20日(星期日)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6月20日

(星期日)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，每場次錄取180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，每場次錄取180名為原則。

三、錄取名單將於99年6月23日(星期三)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。

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1,000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6月20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、本研習會擬函請所屬教育行政主管機關，准予參加研習人員以公(差)假登記。

二、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。

三、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6月28日(星期一)前告知承辦單位(中華民國體育學會)。

附件 2

教育部 99 年度初級體適能指導員培育研習會南區課程表

7 月 5 日 (星期一)	7 月 6 日 (星期二)	7 月 7 日 (星期三)	7 月 8 日 (星期四)	7 月 9 日 (星期五)
08：20-9：00 報到	08：20-10：10 運動安全、傷害 預防與緊急處理 (學科)	08：20-12：20 身體質量指數 檢測與體重控制 (學術科)	08：20-12：20 心肺適能 檢測與改善 (學術科)	08：40-9：00 預備
09：00-09：30 開幕典禮				09：00-10：30 術科考試 (一) (術科)
09：30-10：00 體適能指導員的倫理規範				
10：10-12：10 規律運動習慣 的養成 (學科)	10：20-12：20 瞬發力 檢測與改善 (學術科)			10：40-12：10 術科考試 (二) (術科)
午 餐 時 間				
13：30-17：30 健康評估 一體適能測驗- (學科)	13：30-17：30 肌肉適能 檢測與改善 (學術科)	13：30-17：30 柔軟度 檢測與改善 (學術科)	13：30-14：40 綜合討論 (學科)	13：30-15：00 術科考試 (三) (術科)
			14：40-15：00 預備	
			15：00-16：30 學科考試 (學科)	15：10-16：40 術科考試 (四) (術科)
課後討論	課後討論	課後討論	課後討論	賦 歸

教育部 99 年度初級體適能指導員培育研習會中區課程表

7 月 12 日 (星期一)	7 月 13 日 (星期二)	7 月 14 日 (星期三)	7 月 15 日 (星期四)	7 月 16 日 (星期五)
08：20-9：00 報到	08：20-10：10	08：20-12：20 身體質量指數 檢測與體重控制 (學術科)	08：20-12：20 心肺適能 檢測與改善 (學術科)	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 (學科)			09：00-10：30 術科考試 (一) (術科)
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 (學術科)			10：40-12：10 術科考試 (二) (術科)
10：10-12：10 規律運動習慣 的養成 (學科)				
午 餐 時 間				
13：30-17：30 健康評估 一體適能測驗 (學科)	13：30-17：30 肌肉適能 檢測與改善 (學術科)	13：30-17：30 柔軟度 檢測與改善 (學術科)	13：30-14：40 綜合討論 (學科)	13：30-15：00 術科考試 (三) (術科)
			14：40-15：00 預備	
			15：00-16：30 學科考試 (學科)	15：10-16：40 術科考試 (四) (術科)
課後討論	課後討論	課後討論	課後討論	賦 歸

教育部 99 年度初級體適能指導員培育研習會桃園區 課程表

7 月 19 日 (星期一)	7 月 20 日 (星期二)	7 月 21 日 (星期三)	7 月 22 日 (星期四)	7 月 23 日 (星期五)
08：20-9：00 報到	08：20-10：10 運動安全、傷害 預防與緊急處理 (學科)	08：20-12：20 身體質量指數 檢測與體重控制 (學術科)	08：20-12：20 心肺適能 檢測與改善 (學術科)	08：40-9：00 預備
09：00-09：30 開幕典禮				09：00-10：30 術科考試 (一) (術科)
09：30-10：00 體適能指導員的倫理規範				10：40-12：10 術科考試 (二) (術科)
10：10-12：10 規律運動習慣 的養成 (學科)	10：20-12：20 瞬發力 檢測與改善 (學術科)			
午 餐 時 間				
13：30-17：30 健康評估 一體適能測驗 (學科)	13：30-17：30 肌肉適能 檢測與改善 (學術科)	13：30-17：30 柔軟度 檢測與改善 (學術科)	13：30-14：40 綜合討論 (學科)	13：30-15：00 術科考試 (三) (術科)
			14：40-15：00 預備	
			15：00-16：30 學科考試 (學科)	15：10-16：40 術科考試 (四) (術科)
課後討論	課後討論	課後討論	課後討論	賦 歸

教育部 99 年度初級體適能指導員培育研習會北區 課程表

7 月 26 日 (星期一)	7 月 27 日 (星期二)	7 月 28 日 (星期三)	7 月 29 日 (星期四)	7 月 30 日 (星期五)
08:20-9:00 報到	08:20-10:10			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 (學科)	08:20-12:20 身體質量指數 檢測與體重控制 (學術科)	08:20-12:20 心肺適能 檢測與改善 (學術科)	09:00-10:30 術科考試 (一) (術科)
09:30-10:00 體適能指導員的倫理規範				10:40-12:10 術科考試 (二) (術科)
10:10-12:10 規律運動習慣 的養成 (學科)	10:20-12:20 瞬發力 檢測與改善 (學術科)			
午 餐 時 間				
13:30-17:30 健康評估 —體適能測驗— (學科)	13:30-17:30 肌肉適能 檢測與改善 (學術科)	13:30-17:30 柔軟度 檢測與改善 (學術科)	13:30-14:40 綜合討論 (學科)	13:30-15:00 術科考試 (三) (術科)
			14:40-15:00 預備	
			15:00-16:30 學科考試 (學科)	15:10-16:40 術科考試 (四) (術科)
課後討論	課後討論	課後討論	課後討論	賦 歸

附件 3

教育部 99 年度中級體適能指導員培育研習會中區課程表

7 月 12 日 (星期一)	7 月 13 日 (星期二)	7 月 14 日 (星期三)	7 月 15 日 (星期四)
8:00-8:40 報到	8:20-10:10 運動安全管理 (學科)	8:20-12:10 體重控制之理倫 與實務 (學術科)	8:20-12:10 柔軟度之運動 指導實務操作 (學術科)
8:40-9:10 開幕典禮			
9:20-11:10 運動生理學 (學科)			
11:20-12:10 病理生理學 (含危險因子)	10:20-12:10 解剖學與生物力學 (學科)		
午 餐 時 間			
13:30-14:20 病理生理學 (含危險因子)	13:30-17:20 心肺適能之運動 指導實務操作 (學術科)	13:30-17:20 肌肉適能之運動 指導實務操作 (學術科)	13:30-15:20 健身運動心理學 (學科)
14:30-17:20 運動處方 (學科)			15:30-16:20 綜合討論
			賦 歸
課後討論	課後討論	課後討論	