

# 教育部體育署 104 年度國民體適能檢測員培育研習會 實施計畫

壹、依 據：教育部體育署民國 104 年 7 月 31 日臺教體署全（一）字第 1040022022 號函辦理。

貳、目 的：為配合「國民體適能檢測站」之實施，培育體適能檢測員以協助檢測事務，並使國人瞭解自身體適能狀況，藉以促進國民體適能發展，提升國民身體鍛鍊及養成規律運動習慣。

參、辦理單位：

一、主辦單位：教育部體育署。

二、承辦單位：中華民國體育學會、國立臺灣師範大學、國立臺南大學。

肆、研習內容：

一、研習會共 3 天，前 2 天上、下午各 4 小時為專業知能課程研習時間；第 3 天為學科與術科檢定考試時間。

二、學員必須全程參與方可取得研習證書（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、研習會聘請國內體適能專家學者授課，講授最新體適能知識及檢測技能，使學員能具備體適能新知及檢測之專業能力。

四、課程名稱與目標：

（一）課程名稱：

1. 國民體適能檢測與健康評估。
2. 運動安全、傷害預防與緊急處理。
3. 身體組成檢測實務操作。
4. 柔軟度檢測實務操作。
5. 肌力與肌耐力檢測實務操作（含瞬發力檢測）。
6. 心肺耐力檢測實務操作。
7. 平衡能力檢測實務操作。

（二）課程目標：具備協助國民體適能檢測站實施體適能檢測之能力。

## 伍、辦理時間及地點：

### 一、臺北場次：

104 年 9 月 11 日（星期五）至 13 日（星期日），為期 3 天；假國立臺灣師範大學（台北市大安區和平東路 1 段 162 號）舉行。

### 二、臺南場次：

104 年 9 月 18 日（星期五）至 20 日（星期日），為期 3 天；假國立臺南大學（台南市東西區樹林街 2 段 33 號）舉行。

## 陸、參加對象：

凡年滿二十歲，並符合下列任一資格者：

- 一、教育部體育署委託設立之「國民體適能檢測站」相關人員。
- 二、全國各級學校之教育人員。
- 三、全國公（私）立醫療衛生院所相關人員。
- 四、全國體育運動學會/協會/中心/團體相關人員。
- 五、全國公（私）立大專校院體育運動相關科系所學生。

## 柒、報名日期：

自即日起至 104 年 8 月 20 日（星期四）下午 5 時為止。

## 捌、報名方式：

- 一、本研習會一律採用網路報名方式，恕不接受現場報名。
- 二、團體報名：由「國民體適能檢測站」至「教育部體育署體適能網站」([www.fitness.org.tw](http://www.fitness.org.tw)) 最新消息下載團體報名格式，彙整推派年滿 20 歲人員之相關資料後（體育運動背景優先推派），以電子郵件(e-mail)方式寄至本會彙整([rocnspe29345380@gmail.com](mailto:rocnspe29345380@gmail.com))。
- 三、個人報名：請逕至「教育部體育署體適能網站」([www.fitness.org.tw](http://www.fitness.org.tw)) 最新消息進行報名。

✳ 電 話：02-77346876。✳ 聯 絡 人：劉玉潔小姐。

## 玖、錄取方式：

- 一、團體報名（國民體適能檢測站推派）優先錄取；各場次錄取 200 名為原則。
- 二、錄取名單將於 104 年 8 月 25 日（星期二）下午 6 時前公佈，請逕至教育部體育署體適能網站查詢([www.fitness.org.tw](http://www.fitness.org.tw))；未錄取者不再另行通知。

拾、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。
- 三、錄取名單公佈後，因故無法參與者，應請於104年8月31日（星期一）下午3時前告知承辦單位（中華民國體育學會）。
- 四、研習暨檢定試務均不接受現場報名，亦不得旁聽。
- 五、所有課程以理論與實務操作方式進行（靜態與動態），請配合課程需求，穿著合適運動裝備（運動服、乾淨運動鞋等），攜帶毛巾，並配戴學員證。
- 六、本計畫經教育部體育署核准後實施，修正時亦同。

附件 1

# 教育部體育署 104 年度國民體適能檢測員培育研習會 課程表

| 第一天                               | 第二天                                         | 第三天                    |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|
| 08：00-08：50 報到                    | 08：10-10：00<br>平衡能力檢測<br>實務操作               | 07：40-08：00 預 備        |
| 08：50-09：00 課程說明                  |                                             | 08：00-08：50 學科檢定       |
| 09：00-10：30<br>國民體適能檢測<br>與健康評估   |                                             | 09：20-10：50<br>術科檢定（一） |
| 10：40-12：10<br>運動安全、傷害預防<br>與緊急處理 | 10：10-12：00<br>心肺耐力檢測<br>實務操作               | 11：00-12：30<br>術科檢定（二） |
| 午 餐 時 間                           |                                             |                        |
| 13：30-15：20<br>身體組成檢測<br>實務操作     | 13：30-17：20<br>肌力及肌耐力檢測<br>實務操作<br>【含瞬發力檢測】 | 13：30-15：00<br>術科檢定（三） |
| 15：30-17：20<br>柔軟度檢測<br>實務操作      |                                             | 15：10-16：40<br>術科檢定（四） |
| 課 後 討 論                           |                                             | 賦歸                     |