

# 教育部體育署 105 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 105 年 3 月 21 日臺教體署全（一）字第 1050008270 號函辦理。

貳、目 的：為提升國民身體鍛鍊及養成規律運動習慣，以促進國民身體健康之目的，須使國人瞭解自身的體適能現況，因而藉由培育體適能檢測員以協助檢測事務。

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、國立臺北商業大學、正修科技大學、國立中興大學、國立臺灣師範大學。

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（學科或術科成績僅通過一項者，可保留該項及格成績一年，未及格項目可於一年內單項報考）。

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：

105 年 5 月 13 日（星期五）至 15 日（星期日），為期 3 天；假國立臺北商業大學舉行（臺北市中正區濟南路 1 段 321 號）。

##### 二、臺中場次：

105 年 5 月 27 日（星期五）至 29 日（星期日），為期 3 天；假國立中興大學舉行（臺中市南區國光路 250 號）。

##### 三、高雄場次：

105 年 6 月 24 日（星期五）至 26 日（星期日），為期 3 天；假正修科技大學舉行（高雄市鳥松區澄清路 840 號）。

##### 四、臺北場次：

105 年 7 月 1 日（星期五）至 3 日（星期日），為期 3 天；假國立臺灣師範大學舉行（臺北市大安區和平東路 162 號）。

#### 陸、參加對象：

凡年滿二十歲，並符合下列任一資格者：

一、99-104 年教育部體育署委託設立「國民體適能檢測站」之相關人員。

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。

六、已取得「國民體適能檢測員研習證書」，欲參加檢定考試者。

#### 柒、報名日期：

自 3 月 28 日（星期一）起至 105 年 4 月 20 日（星期三）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，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。

二、僅報名參加檢定考試者，請於報名時點選「**檢定考試**」（可免參與研習）。

#### 玖、錄取方式：

一、各場次錄取 200 名為原則，每場每單位以 2 名為原則，於報名截止後依身分別、地域別及報名先後順序等錄取；若遇場次錄取額滿而其他場次尚有

名額時，將以電子郵件（E-mail）詢問報名者意願，並調整至其他場次。

二、錄取名單將於 105 年 4 月 29 日（星期五）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，請於 105 年 5 月 6 日（星期五）下午 5 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。

拾壹、本計畫經教育部體育署核准後實施，修正時亦同。

# 教育部體育署 105 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 平衡能力檢測 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 國民體適能檢測 與健康評估		09：20-10：50 術科檢定（一）
10：40-12：10 運動安全、傷害預防 與緊急處理	10：10-12：00 心肺耐力檢測 實務操作	11：00-12：30 術科檢定（二）
午 餐 時 間		
13：30-15：20 身體組成檢測 實務操作	13：30-17：20 肌力及肌耐力檢測 實務操作 【含瞬發力檢測】	13：30-15：00 術科檢定（三）
15：30-17：20 柔軟度檢測 實務操作		15：10-16：40 術科檢定（四）
課 後 討 論		賦歸