

附件 1

教育部體育署 103 年度初級體適能指導員培育研習會 實施計畫

壹、依據：教育部體育署 102 年 9 月 3 日臺教體署秘(二)字第 1020027160 號函辦理。

貳、目的：十二年國民基本教育免試入學於民國 103 年起全面實施，「體適能檢測成績」將列入超額比序「多元學習表現採計項目」，為提供具公信力之檢測成績，教育部體育署在全國廣設「體適能檢測站」，為此擴大培育體適能之專業人力實有其必要性。

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、國立中興大學。

三、協辦單位：臺北市政府教育局、新北市政府教育局、臺中市政府教育局、臺南市政府教育局、高雄市政府教育局、各縣(市)政府、國教署、公(私)立大專校院。

肆、研習內容：

一、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。

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) 課程名稱：

健康評估-體適能測驗(含體適能指導員的倫理規範)、柔軟度檢測與改善、規律運動習慣的養成、身體質量指數檢測與改善、瞬發力檢測與改善、心肺耐力檢測與改善、肌耐力檢測與改善、運動安全、傷害預防與緊急處理、體適能嘉年華。

(二) 課程目標：

具備體適能檢測與教學之能力。

伍、辦理時間及地點：

103 年 7 月 7 日(星期一)至 11 日(星期五)，為期 5 天；假國立中興大學(臺中市南區國光路 250 號)。

陸、參加對象：

一、全國各級學校之教育人員。

二、已取得「初級體適能指導員研習證書」，欲參加「初級檢定試務」者。

柒、報名日期：

自即日起至 103 年 5 月 31 日（星期六）為止。

捌、報名方式：

一、團體報名：由教育行政主管機關彙整所推派之所屬學校教育人員相關資料後（體育教師優先推派），以電子郵件（email）方式寄至本會彙整（rocnspe29345380@gmail.com）；推派名額詳如附錄 1。

二、個人報名：未經所屬教育行政主管機關推派者，請逕至教育部體育署體適能網站下載報名格式，並填寫完整相關資料後，以電子郵件（email）方式寄至本會彙整（rocnspe29345380@gmail.com）。

* 電 話：02-77346876。

* 聯 絡 人：劉玉潔小姐。

三、僅報名參加初級檢定試務者，請於報名時填入初級「研習證書」編號。

玖、錄取方式：

一、設立體適能檢測站之學校教育人員優先錄取；錄取 220 名為原則。

二、錄取名單將於 103 年 6 月 10 日（星期二）公佈，請逕至教育部體育署體適能網站查詢（www.rocnspe.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 102 年 6 月 20 日（星期五）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、相關檢定考試試務與授證辦法，請逕至教育部體育署體適能網站查詢。

附件 2

教育部體育署 103 年度初級體適能指導員培育研習會

課程表

| 7 月 7 日 (星期一) | 7 月 8 日 (星期二) | 7 月 9 日 (星期三) | 7 月 10 日 (星期四) | 7 月 11 日 (星期五) |
|---|---|---|--|---|
| 8:20-9:00 報到 | 8:20-10:10 規律運動習慣 的養成 盧教授俊宏 | 8:20-12:10 心肺耐力 檢測與改善 (含動態課程) 吳教授慧君 | 8:20-10:10 運動安全、傷害 預防與緊急處理 林醫師瀛洲 | 8:40-9:00 預備 |
| 9:00-9:10 課程說明 | | | 10:20-12:10 身體質量指數 檢測與體重控制 (含動態課程) 余教授育蘋 | 9:00-10:30 術科考試 (一) |
| 9:10-12:00 健康評估 一體適能測驗 (含體適能指導員的倫理規範) 林教授嘉志 | | | | 10:20-12:10 體適能嘉年華 (含動態課程) 蔡教授秀華 |
| 午 餐 時 間 | | | | |
| 13:30-17:20 柔軟度 檢測與改善 (含動態課程) 蔡教授秀華 | 13:30-17:20 瞬發力 檢測與改善 (含動態課程) 羅教授詩文 | 13:30-17:20 肌耐力 檢測與改善 (含動態課程) 林教授晉利 | 13:30-14:50 綜合討論 | 13:30-15:00 術科考試 (三) |
| | | | 14:50-15:30 預備 | |
| | | | 15:30-17:00 學科考試 | 15:10-16:40 術科考試 (四) |
| 課後討論 | 課後討論 | 課後討論 | 課後討論 | 賦 歸 |

附錄 1

教育部體育署 103 年度初級體適能指導員培育研習會名額
配置表

| | 縣市 | 團體報名 (縣市政府推薦) | | 個人報名 |
|----|--------|---------------|------|------|
| | | 檢測站設置數 | 推薦名額 | |
| 1 | 教育部體育署 | 60 | 30 | 自由報名 |
| 2 | 臺北市 | 1 | 2 | |
| 3 | 新北市 | 4 | 8 | |
| 4 | 基隆市 | 0 | 0 | |
| 5 | 桃園縣 | 1 | 2 | |
| 6 | 新竹市 | 0 | 0 | |
| 7 | 新竹縣 | 2 | 4 | |
| 8 | 苗栗縣 | 1 | 2 | |
| 9 | 臺中市 | 2 | 4 | |
| 10 | 南投縣 | 3 | 6 | |
| 11 | 彰化縣 | 2 | 4 | |
| 12 | 雲林縣 | 4 | 8 | |
| 13 | 嘉義市 | 1 | 2 | |
| 14 | 嘉義縣 | 2 | 4 | |
| 15 | 臺南市 | 16 | 32 | |
| 16 | 高雄市 | 5 | 10 | |
| 17 | 屏東縣 | 10 | 20 | |
| 18 | 宜蘭縣 | 1 | 2 | |
| 19 | 花蓮縣 | 1 | 2 | |
| 20 | 臺東縣 | 1 | 2 | |
| 21 | 澎湖縣 | 1 | 2 | |
| 22 | 金門縣 | 1 | 2 | |
| 23 | 連江縣 | 1 | 2 | |
| 總計 | | 150 | | 70 |