

檔 號：

保存年限：

## 教育部體育署 函

地址：104703臺北市中山區朱崙街20號

聯絡人：林宥廷

電話：02-87711027

傳真：02-87728707

電子郵件：youting77@mail.sa.gov.tw

受文者：國立虎尾科技大學

發文日期：中華民國112年7月6日

發文字號：臺教體署學(三)字第1120025979號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：實施計畫1份

主旨：檢送本署委託中華民國體育學會辦理「112年度學生漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹推廣計畫」體適能指導員實體強化培訓研習實施計畫1份，請轉知並鼓勵所屬學校具體體適能指導員證照之教職員報名參加，請查照。

說明：

- 一、依中華民國體育學會112年7月3日體學會森字字第1120000046號函辦理。
- 二、旨案本署委託中華民國體育學會辦理，前經規劃學生體適能檢測項目調整方案，將肌力及肌耐力檢測項目，以「仰臥捲腹」取代「屈膝仰臥起坐」；心肺耐力檢測項目新增「漸速耐力折返跑」，與「跑走」併行。除已建置該新增項目之常模外，另涉及「國民體適能檢測實施辦法」相關內容，刻正辦理修法預告作業，預計自113年8月1日起實施。
- 三、旨案訂於今年8月間辦理共3場次強化培訓研習會，摘要如下：（詳見實施計畫）
  - (一)本計畫研習需全程參與，始核予國民體適能指導員專業進修時數。
  - (二)本說明會僅接受線上報名，恕不接受現場報名，請逕至「中華民國體育學會網站首頁」(<https://www.rocnspe.org.tw/>)最新消息填寫報名表單。每場次報名人數上限150人，依序錄取，報名期限自即日起至額滿為止。
  - (三)如有研習會相關問題，請與中華民國體育學會丁雅鈴小姐聯絡，電話02-7749-6877。

裝

訂

線

國立虎尾科技大學



體育教學組

1120007736

正本：各直轄市政府教育局、各縣市政府、各公私立大專校院、各國立高級中等學校  
(不含特殊學校)、各私立高級中學

副本：本署學校體育組

# 教育部體育署 112 年度漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹 指導員實體強化培訓研習實施計畫

壹、依據：教育部體育署 111 年 12 月 28 日第 111-02-068 辦理。

貳、目的：主要針對心肺適能及肌肉適能兩項新測驗操作進行說明，以利更全國各縣市體適能指導員清楚漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹兩項體適能的測驗實作等相關事宜。

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

三、協辦單位：國立臺灣師範大學、國立臺中教育大學、國立臺中教育大學

肆、說明會場次（參加對象可依情況選擇報名場次）

一、北區：

時間：112 年 8 月 12 日（星期六）上午 8:00 - 12:00

地點：國立臺灣師範大學 金牌講堂

二、中區：

時間：112 年 8 月 19 日（星期六）上午 8:00 - 12:00

地點：國立臺中教育大學 中正樓

三、南區：

時間：112 年 8 月 26 日（星期六）上午 8:00 - 12:00

地點：國立臺南大學 中山體育館

伍、實施對象：依以下順序優先錄取

一、具體體適能指導員證照之教職員

二、參與學校體適能業務之體適能指導員(檢附工作紀錄)

三、前兩項對象報名後仍有餘額，開放其他體適能指導員報名。

陸、參與人數：每場次上限 150 人，依報名順序錄取，額滿為止。

柒、說明內容：詳見日程表。

捌、報名方式：本說明會僅接受網路報名額滿為止，恕不接受現場報名，請逕至「中華民國體育學會網站首頁」(<https://www.rocnspe.org.tw/>) 最新消息填寫報名表單。

玖、報名期限：即日起至每場次額滿為止。

**拾、注意事項：**

- 一、說明會將提供說明會電子檔資料；自行開車者，請依相關規定繳交停車費用。
- 二、若疫情嚴重，主辦單位有權作因應調整，改成線上操作說明會。
- 三、若報名成功承辦單位將於活動五天前，以電子郵件通知行前注意事項。

**拾壹、聯絡資訊：**

- 一、聯絡人：詹士玄先生、丁雅鈴小姐
- 二、聯絡電話：(02) 28610511 分機 45192、02-77496877

# 漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹測驗指導員實體強化培訓研習

## 日程表

時間	內容項目	主持人/主講人
08：00 - 08：30	報 到	
08：30 - 08：40	始業式	教育部體育署 中華民國體育學會 中國文化大學/吳慧君教授
08：40 - 09：30	漸速耐力折返跑暨 仰臥捲腹步驟說明	中國文化大學/江宗麟講師 中國文化大學/林育權講師 國立臺灣師範大學/陳著講師
09：30 - 09：40		休息
09：40 - 10：30	仰臥捲腹 實務操作	中國文化大學/江宗麟講師 中國文化大學/林育權講師 國立臺灣師範大學/陳著講師
10：40 - 11：30	漸速耐力折返跑 實務操作	中國文化大學/江宗麟講師 中國文化大學/林育權講師 國立臺灣師範大學/陳著講師
11：30 - 12：00	綜合座談	教育部體育署 中華民國體育學會 中國文化大學/吳慧君教授
12：00		賦 歸