

附件 1

教育部 102 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 101 年 7 月 26 日臺體（三）字第 1010141540 號函辦理。

貳、目的：十二年國民基本教育免試入學將於民國 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，預定在全國廣設「體適能檢測站」，因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。

二、承辦單位：中華民國體育學會、國立高雄師範大學、國立中興大學、國立成功大學、國立臺灣師範大學。

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、教育部中部辦公室、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：

運動指導員的倫理規範、健康評估-體適能測驗、瞬發力檢測與改善、規律運動習慣的養成、運動安全、傷害預防與緊急處理、身體質量指數檢測與改善、教育部體適能網站系統管理、柔軟度檢測與改善、肌耐力檢測與改善、心肺耐力檢測與改善。

（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：

一、高雄市、屏東縣、臺東縣、澎湖縣區：

102年1月21日（星期一）至25日（星期五），為期5天；假國立高雄師範大學（高雄市苓雅區和平一路116號）。

二、苗栗縣、臺中市、南投縣、彰化縣、雲林區：

102年1月21日（星期一）至25日（星期五），為期5天；假國立中興大學（台中市南區國光路250號）。

三、臺南市、嘉義市、嘉義縣：

102年1月28日（星期一）至2月1日（星期五），為期5天；假國立成功大學（台南市東區大學路1號）。

四、臺北市、新北市、基隆市、桃園縣、新竹市、新竹縣、花蓮縣、臺東縣、金門縣、連江縣區：

102年1月28日（星期一）至2月1日（星期五），為期5天；假國立臺灣師範大學（台北市大安區和平東路1段162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」，欲參加初級檢定合格證明者均可報名。

柒、報名日期：

自即日起至101年12月21日（星期五）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 E-mail 方式寄至本會彙整（jjliuk@yahoo.com.tw）；各縣市推派名額如附錄1。

二、個人報名：請逕至教育部體適能網站下載報名格式，並填寫完整相關資料後，以 E-mail 方式寄至本會彙整（jjliuk@yahoo.com.tw）。

※ 電話：02-77346876。

※ 聯絡人：劉玉潔小姐。

三、僅報名參加初級檢定考試者，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；各區錄取 240 名為原則。
- 二、錄取名單將於 101 年 12 月 31 日（星期一）公佈，請逕至教育部體適能網站查詢（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 1 月 11 日（星期五）前告知承辦單位（中華民國體育學會）。
- 四、各區研習均不接受現場報名，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、相關體適能檢定考試試務與授證辦法，請逕至教育部體適能網站查詢。

教育部 102 年度初級體適能指導員培育研習會 高雄場次與臺中場次 課程表

1 月 21 日 (星期一)	1 月 22 日 (星期二)	1 月 23 日 (星期三)	1 月 24 日 (星期四)	1 月 25 日 (星期五)
8:20-9:00 報到	8:20-10:10 規律運動習慣 的養成	8:20-12:10 柔軟度 檢測與改善 (含動態課程)	8:20-12:10 心肺耐力 檢測與改善 (含動態課程)	8:40-9:00 預備
9:00-9:10 課程說明				9:00-10:30 術科考試 (一)
9:10-10:00 體適能指導員的倫理規範				
10:10-12:00 健康評估 -體適能測驗-	10:20-12:10 運動安全、傷害 預防與緊急處理			10:40-12:10 術科考試 (二)
午 餐 時 間				
13:30-17:20 瞬發力 檢測與改善 (含動態課程)	13:30-16:20 身體質量指數 檢測與體重控制 (含動態課程)	13:30-17:20 肌耐力 檢測與改善 (含動態課程)	13:30-14:50 綜合討論	13:30-15:00 術科考試 (三)
			14:50-15:30 預備	
	16:30-17:20 教育部體適能 網站系統管理			15:30-17:00 學科考試
課後討論	課後討論	課後討論	課後討論	賦 歸

教育部 102 年度初級體適能指導員培育研習會

臺南場次與臺北場次 課程表

1 月 28 日 (星期一)	1 月 29 日 (星期二)	1 月 30 日 (星期三)	1 月 31 日 (星期四)	2 月 1 日 (星期五)
8:20-9:00 報到	8:20-10:10 規律運動習慣 的養成	8:20-12:10 柔軟度 檢測與改善 (含動態課程)	8:20-12:10 心肺耐力 檢測與改善 (含動態課程)	8:40-9:00 預備
9:00-9:10 課程說明				9:00-10:30 術科考試 (一)
9:10-10:00 體適能指導員的倫理規範				10:40-12:10 術科考試 (二)
10:10-12:00 健康評估 —體適能測驗—	10:20-12:10 運動安全、傷害 預防與緊急處理			
午 餐 時 間				
13:30-17:20 瞬發力 檢測與改善 (含動態課程)	13:30-16:20 身體質量指數 檢測與體重控制 (含動態課程)	13:30-17:20 肌耐力 檢測與改善 (含動態課程)	13:30-14:50 綜合討論	13:30-15:00 術科考試 (三)
	16:30-17:20 教育部體適能 網站系統管理		14:50-15:30 預備	
				15:30-17:00 學科考試
課後討論	課後討論	課後討論	課後討論	賦 歸

附錄 1

102 年 1 月 21-25 日

團體報名			個人 報名	舉辦 區域
縣市	檢測站 設立數	推薦 名額		
高雄市	7	70	120	高雄
屏東縣	4	40		
臺東縣	1	10		
澎湖縣	0	自由推派		
小計	12	120		
總計			120	240

團體報名			個人 報名	舉辦 區域
縣市	檢測站 設立數	推薦 名額		
苗栗縣	2	20	190	臺中
臺中市	0	自由推派		
南投縣	3	30		
彰化縣	0	自由推派		
雲林縣	0	自由推派		
小計	5	50	190	
總計				240

102 年 1 月 28 日-2 月 1 日

團體報名			個人 報名	舉辦 區域
縣市	檢測站 設立數	推薦 名額		
臺南市	12	120	70	臺南
嘉義市	2	20		
嘉義縣	3	30		
小計	17	170		
總計			70	240

團體報名			個人 報名	舉辦 區域		
縣市	檢測站 設立數	推薦 名額				
臺北市	3	30	80	臺北		
新北市	3	30				
基隆市	0	自由推派				
桃園縣	0	自由推派				
新竹市	1	10				
新竹縣	2	20				
花蓮縣	3	30				
臺東縣	1	10				
金門縣	1	10				
連江縣	0	自由推派				
小計	16	160			80	
總計						240