

檔 號：C660722  
保存年限：5年

## 教育部體育署 函

地址：10489臺北市朱崙街20號  
承辦人：洪如萱  
電話：02-87711848  
傳真：02-27514523  
電子信箱：iris@mail.sa.gov.tw

受文者：國立暨南國際大學

敬啟者，公文文件不記開知

約用張惠芬  
助理員

代  
決

車費課師長陳林展緯  
體育中心體育組組長

3/20

發文日期：中華民國105年3月28日

發文字號：臺教體署全(一)字第1050008132號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：「105年度國民體適能檢測員培育研習會」實施計畫(105D006370\_105D2002868-01.pdf)

主旨：函轉中華民國體育學會辦理本署「105年度國民體適能檢測員培育研習會」實施計畫，惠請轉知所屬鼓勵年滿20歲之國民踴躍參與，請查照。

說明：

- 一、依據該會105年3月17日體學會瑞字第10500028號函辦理。
- 二、旨揭研習會(含檢定考試)本年度將分區舉辦4場次，每場次依身分別、地域別、及報名先後順序錄取200名，每單位每場原則2名，一律採網路報名方式，請於105年4月20日前至教育部體育署體適能網站(www.fitness.org.tw)報名，錄取名單將於105年4月29日下午6時於教育部體育署體適能網站(www.fitness.org.tw)公布。
- 三、如有相關問題，請與中華民國體育學會劉玉潔小姐聯絡。  
(電話：02-77346876)。

正本：各直轄市及縣市政府教育局(處)、各直轄市及縣市衛生局、各直轄市政府體育局處、各直轄市及縣市政府體育會、各運動中心、公私立大專校院、國立國民小學、各國立高級中等學校、各私立高中高職(不含北高新北三市)、103-105年檢測站設站單位

副本：中華民國體育學會、本署全民運動組

105-02-29  
交 11:22:56 寄

第1頁，共1頁  
105年3月29日暨收文總字第1050001319



3007-8617



# 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<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                     |