

# 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/林育樞講師 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/林育樞講師 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/林育樞講師 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