**教育部體育署103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103年8月19日臺教體署全（一）字第1030025010號函辦理。

**貳、目 的：**為配合「國民體適能檢測站」之實施，培育體適能檢測員以協助檢測事務，並使國人瞭解自身體適能狀況，藉以促進國民體適能發展，提升國民身體鍛鍊及養成規律運動習慣。

**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、國立高雄應用科技大學、

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。

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、高雄場次：

103年9月26日（星期五）至28日（星期日），為期3天；假國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路415號）舉行。

二、臺北場次：

103年10月3日（星期五）至5日（星期日），為期3天；假國立臺灣師範大學（台北市大安區和平東路1段162號）舉行。

**陸、參加對象：**

凡年滿二十歲，並符合下列任一資格者：

一、教育部體育署委託設立之「國民體適能檢測站」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、全國體育運動單項學會/協會/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。

**柒、報名日期：**

自即日起至103年9月15日（星期日）為止。

**捌、報名方式：**

一、團體報名：由「**國民體適能檢測站」**至「教育部體育署體適能網站」（[www.fitness.org.tw](http://www.fitness.org.tw)）下載團體報名格式，彙整所推派之人員相關資料後（體育運動背景優先推派），以電子郵件（e-mail）方式寄至本會彙整（rocnspe29345380@gmail.com）。

二、個人報名：請逕至「教育部體育署體適能網站」（[www.fitness.org.tw](http://www.fitness.org.tw)）下載個人報名格式，填寫完整相關資料後，以電子郵件（e-mail）方式寄至本會彙整（rocnspe29345380@gmail.com）。

電 話：02-77346876。 聯 絡 人：劉玉潔小姐。

**玖、錄取方式：**

一、團體報名（國民體適能檢測站推派）優先錄取；各場錄取200名為原則。

二、錄取名單將於103年9月19日（星期五）下午5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，應請於**103年9月22日（星期一）下午3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。

六、本計畫經教育部體育署核准後實施，修正時亦同。

**附件2**

**教育部體育署103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  肌力與肌耐力檢測  實務操作  （含瞬發力檢測） | 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  國民體適能檢測  與健康評估 | 09：20-10：50  術科檢定（一） |
| 10：10-12：00  心肺耐力檢測  實務操作 |
| 10：40-12：10  運動安全、傷害預防  與緊急處理 | 11：50-12：30  術科檢定（二） |
| 午 餐 時 間 | | |
| 13：30-15：20  身體組成檢測  實務操作 | 13：30-15：20  平衡能力檢測實務操作 | 13：30-15：00  術科檢定（三） |
| 15：30-17：20  柔軟度檢測  實務操作 | 15：30-17：20  綜合討論與結業式 | 15：10-16：40  術科檢定（四） |
| 課 後 討 論 | | 賦歸 |