教育部體育署114年度國民體適能指導員

精進研習課程實施計畫

壹、目的

為強化國民體適能指導員之專業知能與實務應用能力，本年度辦理精進研習課程,提供指導員持續進修及知識更新之管道。課程設計針對不同程度(初級與中級)指導員需求，融入性別平等意識與兒少運動安全保護基本觀念，並聚焦於社區、職場與特殊族群(如高齡者與代謝相關疾病者)之運動指導能力培養。

透過系統性實務課程內容，強化指導員對不同族群的健康促進與運動安全風險辨識能力。期能提升其於社區據點、職場及各類運動場域中提供正確、安全、具個別化運動建議之專業能力,進一步推動全民運動健康政策之落實。。

預期達到下列目標：

一、深化指導員對性別平等與兒少運動安全保護議題之認知與實務應用。

二、強化指導員面對高齡者、代謝疾病族群及一般民眾之運動指導專業能力。

三、提升指導員運用健康體能檢測結果進行個別化運動建議與風險評估之能力。

四、促進指導員掌握最新運動健康與安全指導趨勢,並落實於實務場域之應用。

貳、辦理單位

一、主辦單位：教育部體育署

二、承辦單位：中華民國全國中小企業總會

三、執行單位：中華民國全國中小企業總會、中華民國體育學會

四、協辦單位：國立臺南大學、國立臺灣師範大學、國立臺灣體育運動大學、慈濟大學

參、研習內容：(課程表如附件一)

課程	時數	課程名稱
初級課程	1小時	性別平等及兒少運動安全保護
	3小時	健康體能檢測結果應用與社區職場案例分享

課程	時數	課程名稱
	4 小時	增肌減脂與骨骼健康之運動指導原則
中級課程	1 小時	性別平等及兒少運動安全保護
	3 小時	代謝症候群及糖尿病運動指導
	4 小時	高齡者肌肉骨骼症候群與改善策略

肆、參與對象

級別	對象
初級	具備教育部體育署核發「初級國民體適能指導員」資格者。
中級	具備教育部體育署核發「初級或中級國民體適能指導員」資格者。

伍、辦理時間及地點

區域	級別	時間	地點
南	初級	114 年 9 月 13 日（星期六） 08：30~17：30(8 小時)	國立臺南大學（臺南市中西區樹林街二段 33 號）
	中級	114 年 9 月 13 日（星期六） 08：30~17：30(8 小時)	
北	初級	114 年 10 月 12 日(星期日) 08：30~17：30(8 小時)	國立臺灣師範大學（臺北市大安區和平東路 1 段 162 號）
	中級	114 年 10 月 12 日(星期日) 08：30~17：30(8 小時)	
中	初級	114 年 11 月 1 日（星期六） 08：30~17：30(8 小時)	國立臺灣體育運動大學（臺中市北區雙十路一段 16 號）
	中級	114 年 11 月 1 日（星期六） 08：30~17：30(8 小時)	
東	初級	114 年 11 月 8 日（星期六） 08：30~17：30(8 小時)	慈濟大學(花蓮市中央路三段 701 號)
	中級	114 年 11 月 8 日（星期六） 08：30~17：30(8 小時)	

陸、報名日期

一、 臺南場：114 年 9 月 1 日（星期一）上午 10 點起至 114 年 9 月 3 日（星期三）下午 5 點止。

二、 臺北場：114 年 9 月 11 日（星期四）上午 10 點起至 114 年 9 月 15 日（星期一）下午 5 點止。

三、 臺中場：114 年 10 月 2 日（星期四）上午 10 點起至 114 年 10 月 7 日（星期二）下午 5 點止。

四、 花蓮場：114 年 10 月 9 日（星期四）上午 10 點起至 114 年 10 月 13 日（星期一）下午 5 點止。

柒、報名方式

本精進研習課程一律採用**網路報名方式**，恕不接受現場報名，請逕至「教育部體育署-i 運動資訊平臺」最新消息進行報名（網址：https://reurl.cc/0vX3jl）

捌、聯絡窗口

一、 中華民國體育學會

二、 聯絡人：02-77496876 蔣小姐、02-77496879 翁小姐

三、 聯絡時間：週一~週五上午 9 時至 12 時、下午 2 時至 6 時

玖、錄取方式

一、符合參與對象資格者，各場次將依據場地容納人數設定錄取名額如下：

場次	級別	錄取名額
台南場	初級	90 人
	中級	90 人
台北場	初級	90 人
	中級	90 人
台中場	初級	90 人
	中級	60 人
花蓮場	初級	90 人
	中級	90 人

二、錄取名單將於以下時間公告於「教育部體育署-i 運動資訊平臺」國民體適能指導員網頁之最新消息。

1. 臺南場 114 年 9 月 5 日(星期五)
2. 臺北場 114 年 9 月 22 日(星期一)
3. 臺中場 114 年 10 月 14 日(星期二)
4. 花蓮場 114 年 10 月 20 日(星期一)

拾、附則

一、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、學員全程參與精進研習課程者將核發研習證書，並以每小時 0.5 點計算證照效期展延之專業能力點數。

三、正式參與名單公佈後因故無法參與者，場次前三個工作天中午 12 點前告知承辦單位(中華民國體育學會)，若無故缺席者，將影響未來參與本會辦理活動之權益。

四、精進研習課程均不接受現場報名，亦不得旁聽。

五、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、本課程邀請該領域專業學者講授，並準備專業器材及精密儀器，請參與學員認真聽講、小心操作，遵從講師講解進行儀器實作。

七、報名資料係由教育部體育署委請執行單位蒐集整理，待研習事務結束後，執行單位將保留姓名、電話、身分證字號、地址及服務單位等相關資料建置專業人才資料庫並提交教育部體育署留存，相關個人資料教育部體育署以使用於國民體適能指導員業務範疇為限。

附件一

教育部體育署114年度國民體適能指導員
精進研習臺南場課程表(暫定)
114年9月13日(星期六)

分級 / 時間	課程內容	
	初級	中級
8：00-8：30	報　到	
8：30-9：30	性別平等及兒少運動安全保護 王宗騰教授	代謝症候群及糖尿病運動指導 林麗娟教授
9：30-11：30	增肌減脂與骨骼健康之運動指導原則 許秀桃教授	
11：30-12：30		性別平等及兒少運動安全保護 王宗騰教授
12：30-13：30	午餐與休息	
13：30-14：30	增肌減脂與骨骼健康之運動指導原則 許秀桃教授	高齡者肌肉骨骼症候群與改善策略 林麗娟教授 陳建宏副秘書長
14：30-17：30	健康體能檢測結果應用與社區職場案例分享 蔡秀華教授	
17：30~	賦　歸	

教育部體育署114年度國民體適能指導員
精進研習臺北場課程表(暫定)
114年10月12日(星期日)

<table>
<tr><th rowspan="2">分級
時間</th><th colspan="2">課程內容</th></tr>
<tr><th>初級</th><th>中級</th></tr>
<tr><td>8：00-8：30</td><td colspan="2">報　到</td></tr>
<tr><td>8：30-9：30</td><td>性別平等及兒少運動安全保護
王宗騰教授</td><td rowspan="2">代謝症候群及糖尿病運動指導
馬文雅主任</td></tr>
<tr><td>9：30-11：30</td><td rowspan="2">健康體能檢測結果應用與社區職場案例分享
蔡秀華教授</td></tr>
<tr><td>11：30-12：30</td><td>性別平等及兒少運動安全保護
王宗騰教授</td></tr>
<tr><td>12：30-13：30</td><td colspan="2">午餐與休息</td></tr>
<tr><td>13：30-17：30</td><td>增肌減脂與骨骼健康之運動指導原則
江政淩助理教授</td><td>高齡者肌肉骨骼症候群與改善策略
林嘉志教授</td></tr>
<tr><td>17：30~</td><td colspan="2">賦　歸</td></tr>
</table>

教育部體育署114年度國民體適能指導員
精進研習臺中場課程表(暫定)
114年11月1日(星期六)

<table>
<tr><th rowspan="2">分級
時間</th><th colspan="2">課程內容</th></tr>
<tr><th>初級</th><th>中級</th></tr>
<tr><td>8：00-8：30</td><td colspan="2">報　到</td></tr>
<tr><td>8：30-9：30</td><td>性別平等及兒少運動安全保護
張玉萌理事長</td><td rowspan="2">代謝症候群及糖尿病運動指導
馬文雅主任</td></tr>
<tr><td>9：30-11：30</td><td rowspan="2">健康體能檢測結果應用與社區職場案例分享
林麗娟教授</td></tr>
<tr><td>11：30-12：30</td><td>性別平等及兒少運動安全保護
張玉萌理事長</td></tr>
<tr><td>12：30-13：30</td><td colspan="2">午餐與休息</td></tr>
<tr><td>13：30-17：30</td><td>增肌減脂與骨骼健康之運動指導原則
林晉利副教授</td><td>高齡者肌肉骨骼症候群與改善策略
李淑芳教授</td></tr>
<tr><td>17：30~</td><td colspan="2">賦　歸</td></tr>
</table>

教育部體育署 114 年度國民體適能指導員
精進研習花蓮場課程表(暫定)
114 年 11 月 8 日(星期六)

<table>
<tr><th rowspan="2">分級
時間</th><th colspan="2">課程內容</th></tr>
<tr><th>初級</th><th>中級</th></tr>
<tr><td>8：00-8：30</td><td colspan="2">報　到</td></tr>
<tr><td>8：30-9：30</td><td>性別平等及兒少運動安全保護
王宗騰教授</td><td rowspan="2">代謝症候群及糖尿病運動指導
林嘉志教授</td></tr>
<tr><td>9：30-11：30</td><td rowspan="2">健康體能檢測結果應用與社區職場案例分享
林麗娟教授</td></tr>
<tr><td>11：30-12：30</td><td>性別平等及兒少運動安全保護
王宗騰教授</td></tr>
<tr><td>12：30-13：30</td><td colspan="2">午餐與休息</td></tr>
<tr><td>13：30-17：30</td><td>增肌減脂與骨骼健康之運動指導原則
林晉利副教授</td><td>高齡者肌肉骨骼症候群與改善策略
林嘉志教授</td></tr>
<tr><td>17：30~</td><td colspan="2">賦　歸</td></tr>
</table>