

# 教育部體育署 113 年度國民體適能指導員 精進研習課程實施計畫

## 壹、目的

透過舉辦本精進研習會以提供國民體適能指導員增能之機會及管道，藉運動健康促進及運動安全等專業知能之交流與學習，精進指導員之一般民眾、高齡者或特殊族群專業指導能力，並帶入性別平等及兒少運動安全保護等重要知識，協助渠等進入各單位或據點指導民眾正確運動及訓練方式，且提升性別平等及運動安全的注重，俾落實國人運動健康政策之辦理宗旨。預期達到下列目標：

- 一、增進國民體適能指導員性別平等及兒少運動安全保護之注重。
- 二、強化國民體適能指導員之運動指導能力。
- 三、加強國民體適能指導員之運動實務應用。
- 四、促進國民體適能指導員運動健康及運動安全指導新觀念。

## 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

## 參、研習內容：(課程表如附件一)

台北、台中、台南場

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	科技體適能檢測數據分析與應用
	4 小時	久坐肌肉骨骼症候群與改善策略
中級課程	1 小時	性別平等及兒少運動安全保護
	3 小時	科技體適能檢測數據分析與應用

課程	時數	課程名稱
	4 小時	高齡者下肢功能性動作強化與衰弱預防

#### 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「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
中	初級	113 年 9 月 22 日 (星期日) 08:30~17:30(8 小時)	國立台灣體育運動大學 (台中市北區雙十路一段 16 號)
	中級	113 年 9 月 22 日 (星期日) 08:30~17:30(8 小時)	
北	初級	113 年 10 月 6 日 (星期日) 08:30~17:30(8 小時)	國立台灣師範大學 (台北市大安區和平東路 1 段 162 號)
	中級	113 年 10 月 6 日 (星期日) 08:30~17:30(8 小時)	
南	初級	113 年 11 月 2 日 (星期六) 08:30~17:30(8 小時)	國立台南大學 (台南市中西區樹林街二段 33 號)
	中級	113 年 11 月 2 日 (星期六) 08:30~17:30(8 小時)	

#### 陸、報名日期

自 113 年 8 月 26 日 (星期一) 上午 10 點起至 113 年 9 月 2 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 運動資訊平台」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，每場次錄取 100 名(初級、中級各 50 名)為原則。
- 二、錄取名單將於 113 年 9 月 5 日(星期四)公告於「教育部體育署-i 運動資訊平台」國民體適能指導員網頁之最新消息。

## 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，台北場、台中場請於 113 年 9 月 13 日(星期五)中午 12 時、台南場請於 113 年 10 月 25 日(星期五)中午 12 時前告知承辦單位(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，其後有關活動通知將由教育部體育署授權委辦後再行使用您個人資料。

附件一

## 教育部體育署 113 年度國民體適能指導員 精進研習台北、台中、台南場課程表

時間	分級	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	科技體適能檢測數據分析 與應用 何金山 教授
9:30-11:30		科技體適能檢測數據分析 與應用 何建章 主任	
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	
13:30-17:30		久坐肌肉骨骼症候群 與改善策略 (台北、台中)林嘉志教授 (台南)林晉利 教授	高齡者下肢功能性動作強化 與衰弱預防 (台北、台中)林晉利 教授 (台南)林麗娟 教授
17:30~		賦 歸	