

中華民國 105 年 3 月 9 日

105 年國民體適能指導員授證檢定試務招生簡章第一次會議決議通過
經教育部體育署 105 年 4 月 12 日臺教體署全（一）字第 1050010279 號函備

教育部體育署 105 年度 國民體適能指導員 授證簡章

中華民國體育學會

105 年國民體適能指導員授證檢定試務工作小組 編印

主辦單位：教育部體育署

承辦單位：中華民國體育學會

協辦單位：國立臺灣師範大學、國立臺南大學

目 錄

一、報考資格.....	1
二、重要日期.....	1
三、報名日期.....	2
四、簡章公告.....	2
五、報名手續.....	2
六、強化研習日期、地點與內容.....	4
七、檢定考試日期、時間與地點.....	5
八、學科與術科檢定範圍.....	6
九、學科筆試檢定注意事項.....	7
十、術科測驗檢定注意事項.....	7
十一、放榜.....	8
十二、成績複查.....	8
十三、檢定合格者證照繳費與發放.....	8
十四、住宿與交通資訊.....	9
十五、其他注意事項.....	12
附件一：國民體適能指導員資格檢定辦法.....	13

附件二：國民體適能指導員測驗科目·····	17
附件三：國民體能檢測實施辦法·····	18
附件四：身體狀況調查表切結書·····	23
附件五：無違反「檢定辦法第四條」規定切結書·····	24
附件六：國民體適能指導員檢定考試報名專用信封標籤·····	25
附件七：回郵地址名條·····	26
附件八：成績複查申請書及查覆表·····	27
附件九：准考證補發辦法·····	28
附件十：考試試場規則及違規處理辦法·····	29
附件十一：考試遇空襲警報或地震時考生注意事項·····	31
附件十二：檢定考試參考書目·····	32

一、報考資格

依據 103 年 5 月 28 日公告之國民體適能指導員資格檢定辦法修正條文第三條規定，年滿二十歲，並符合下列資格者，得參加各級國民體適能指導員之檢定：

- (一) 初級國民體適能指導員：高級中等以上學校畢業。
- (二) 中級國民體適能指導員：經初級指導員檢定合格及一年以上指導經驗，或大學體育運動相關系、所畢業。
- (三) 具有效期限內「[CPR 心肺復甦術急救術合格證明](#)」(民國 105 年 9 月 25 日)。若無 CPR 心肺復甦術急救術合格證明，須於 105 年 11 月 11 日前取得證書，並繳交影本至本會確認。

國民體適能指導員資格檢定辦法第四條規定有下列情形之一，且經判刑確定，或罹患精神疾病或身心狀況違常，經直轄市、縣（市）主管機關委請相關專科醫師二人以上諮詢後，認定不能執行業務者，不得參加國民體適能指導員檢定考試：

- (一) 犯傷害罪章。但其屬過失犯，不包括之。
- (二) 犯中華民國刑法第二百九十四條之遺棄罪。
- (三) 犯妨害性自主罪章、妨害風化罪章及妨害自由罪章之罪。
- (四) 犯毒品危害防制條例之罪。
- (五) 犯殺人罪。

二、重要日期

事項	日期	備註
簡章公告	5 月 10 日	網路公告
考試報名	自 6 月 10 日起至 7 月 10 日止	郵戳為憑，逾期不予受理
寄發准考證	8 月 10 日	請附回郵掛號信封乙個
強化課程	臺北 8 月 20-21 日、臺南 8 月 27-28 日	包含初級與中級課程
檢定考試	9 月 24-25 日	包含初級與中級檢定
放榜	10 月 25 日	網路公告
證書發放	11 月 25-30 日為原則	郵寄

三、報名日期

自 6 月 10 日起至 7 月 10 日止（以郵戳為憑，逾期不予受理）。

四、簡章公告

本簡章及相關附件免費由網路自行下載列印，不再販售紙本簡章：

- （一）教育部體育署：<http://www.sa.gov.tw>
- （二）臺灣 i 運動資訊平臺：<http://isports.sa.gov.tw>
- （三）教育部體育署體適能網站：<http://www.fitness.org.tw>
- （四）中華民國體育學會：<http://www.rocnspe.org.tw>

五、報名手續

- （一）報名方式「一律採網路報名，並郵寄相關資料」；所附相關資料未齊全者，不予受理報名，亦不退件。請逕至教育部體育署體適能網站（www.fitness.org.tw）或中華民國體育學會網站報名（www.rocnspe.org.tw）。
- （二）網路報名資料經確認並送出後，「請用 A4 白紙列印報名表（正表及副表），分別貼妥本人最近三個月內二吋脫帽正面半身彩色相片各一張，並附一張相片（准考證），共一式三張（照片非一式不予受理報名）及身分證明文件正面與反面影本各一份（請黏貼於報名表副表，須為新式國民身分證且影印清晰）」。
- （三）各級檢定費用一律以「郵政匯票方式繳交」，請至郵局購買郵政匯票【抬頭開立：中華民國體育學會】，並將匯票連同報名相關資料一併寄至本會（本項費用於彙整造冊後函文陳報教育部體育署解繳國庫）。
 - 1. 初級國民體適能指導員報考費用為新臺幣參仟元整；補考與加考學科或術科各一項者報考費用為新臺幣壹仟伍佰元整。
 - 2. 中級國民體適能指導員報考費用為新臺幣肆仟元整；補考與加考學科或術科各一項者報考費用為新臺幣貳仟元整。
- （四）「准考證寄發專用信封與成績單寄發專用信封」各乙個（小信封即可，請填妥收件人之姓名、正確收件地址及郵遞區號），並請各貼妥 25 元掛號郵票（應考當日請務必攜帶准考證應試）。

(五) 檢附相關資料：

1. 初級國民體適能指導員檢定：

- (1) 「畢業證書」影本或「同等學歷證明文件」影本（同等學歷證明文件需加蓋原畢業學校證明戳印，否則不予受理報名）。
- (2) 具有效期限內「CPR 心肺復甦術急救術合格證明」（民國 105 年 9 月 25 日）。若無 CPR 心肺復甦術急救術合格證明，須於 105 年 11 月 11 日前取得證書，並繳交影本至本會確認。
- (3) 身體狀況調查表切結書（附件四）。
- (4) 無違反「國民體適能指導員資格檢定辦法第四條」規定切結書（附件五）或警察刑事紀錄證明（良民證，本證明可於通過後申請寄送正本）。

2. 中級國民體適能指導員檢定：

- (1) 採「取得初級國民體適能指導員合格」報名者，請檢附未逾期之初級國民體適能指導員合格證書影本暨一年以上指導經驗證明。
- (2) 採「大學體育運動相關系、所畢業」報名者，請檢附「畢業證書」影本或「同等學歷證明文件」影本乙份（同等學歷證明文件需加蓋原畢業學校證明戳印，否則不予受理報名）。
- (3) 具有效期限內「CPR 心肺復甦術急救術合格證明」（民國 105 年 9 月 25 日）。若無 CPR 心肺復甦術急救術合格證明，須於 105 年 11 月 11 日前取得證書，並繳交影本至本會確認。
- (4) 身體狀況調查表切結書（附件四）。
- (5) 無違反「國民體適能指導員資格檢定辦法第四條」規定切結書（附件五）或警察刑事紀錄證明（良民證，本證明可於通過後申請寄送正本）。

(六) 報名所需各項資料表依下列順序整理並以長尾夾固定於左上角，平放裝入所附通信報名信封（附件六）後，以掛號方式郵寄至【11677 台北郵政 97-46 號信箱】，註明「中華民國體育學會國民體適能指導員檢定試務工作小組」收。裝袋順序如下：

1. 「報名表正、副表」（請確認是否簽名）。
2. 「身體狀況調查表」切結書（請確認是否簽名）。

3. 無違反「國民體適能指導員資格檢定辦法第四條」規定切結書（請確認是否簽名）或警察刑事紀錄證明（良民證，本證明可於通過後申請寄送正本）。
4. 「相關證明文件」影本（含畢業證書、同等學歷證明、CPR 合格證明等）。
5. 「准考證寄發專用信封乙個」及「成績單寄發專用信封乙個」（請貼妥 25 元郵票）。
6. 郵政匯票乙紙【抬頭開立：中華民國體育學會】。

註：報名資料係由教育部體育署委請中華民國體育學會蒐集整理，待授證事務結束後，中華民國體育學會將保留姓名、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，其後有關授證相關事務通知將由教育部體育署授權委辦後再行使用您個人資料。

六、強化課程日期、地點與內容

（一）臺北場次：105 年 8 月 20 日（星期六）至 21 日（星期日）

「國立臺灣師範大學校本部體育館」

（二）臺南場次：105 年 8 月 27 日（星期六）至 28 日（星期日）

「國立臺南大學文薈樓」

初級一檢定強化課程日程表

時間	第一天	第二天
8：10-9：00	報到與課程說明	團體領導能力： 暖身、心肺訓練、緩和 （含檢測）
9：10-10：00	指導員資格檢定規範	
10：10-11：00	學科項目應考策略與演練 （應試方向與方式）	
11：10-12：00		
12：00-13：30	午 餐 時 間	
13：30-14：20	肌力訓練與動作修正 （含檢測）	柔軟度訓練 （含檢測）
14：30-15：20		
15：30-16：20		綜合討論
16：30-17：20		
17：30~	課後複習與討論	

* 各級強化課程詳細課程等相關重要訊息，將陸續於網站上公佈，敬請考生密切注意。

中級－檢定強化課程日程表

時 間	第一天	第二天
8：10-9：00	報到與課程說明	運動計畫設計及個案分析
9：10-10：00	指導員資格檢定規範	
10：10-11：00	學科項目應考策略與演練 （應試方向與方式）	
11：10-12：00		
12：00-13：30	午 餐 時 間	
13：30-14：20	運動指導 （含簡易器材訓練）	體適能檢測 （含一般與高齡者）
14：30-15：20		
15：30-16：20		
16：30-17：20		綜合討論
17：30~	課後複習與討論	

* 各級強化課程詳細課程等相關重要訊息，將陸續於網站上公佈，敬請考生密切注意。

七、檢定考試日期、時間與地點

(一) 臺北場次：國立臺灣師範大學「校本部」體育館

(二) 臺南場次：國立臺南大學「文薈樓」

1. 初級國民體適能指導員檢定：105 年 9 月 24 日（星期六）

	時間	項目
學科 檢定	08：00-08：10	預 備
	08：10-08：50	1. 運動生理學概論 2. 人類發展與老化概論
	09：00-09：40	1. 病理生理學與危險因子概論 2. 人類行為心理學概論 3. 運動處方設計
	09：50-10：30	1. 營養與體重控制概論 2. 緊急事件處理及安全
術科 檢定	12：00-21：00	各梯次術科檢定

2. 中級國民體適能指導員檢定：105 年 9 月 25 日（星期日）

學科 檢定	時間	項目
	08：00-08：10	預 備
	08：10-08：50	1. 功能解剖學及生物力學 2. 運動生理學 3. 營養與體重控制
	09：00-09：40	1. 病理生理學與危險因子 2. 緊急事件處理及安全
	09：50-10：30	1. 人類發展與老化 2. 人類行為心理學
	10：40-11：20	1. 健康評估與體適能測試 2. 運動計畫設計與管理 3. 特殊族群的運動指導
術科 檢定	12：00-21：00	各梯次術科檢定

（三）教育部體育署：<http://www.sa.gov.tw>

（四）臺灣 i 運動資訊平臺：<http://isports.sa.gov.tw>

（五）教育部體育署體適能網站：<http://www.fitness.org.tw>

（六）中華民國體育學會：<http://www.rocnspe.org.tw>

＊ 各級檢定考試詳細時間表與考試教室等相關重要訊息，將陸續於網站上公佈，請考生密切注意。

八、學科與術科檢定範圍

等級	檢定學科範圍	檢定術科範圍
初級 指導員	1. 運動生理學概論 2. 人類發展及老化概論 3. 病理生理學及危險因子概論 4. 人類行為心理學概論 5. 緊急事件處理及安全 6. 營養及體重控制概論 7. 運動處方規劃	1. 團體領導能力：暖身、心肺訓練、緩和 2. 肌力訓練及動作修正 3. 柔軟度訓練 4. 國民體適能檢測實務

等級	檢定學科範圍	檢定術科範圍
中級 指導員	1. 功能解剖學及生物力學 2. 運動生理學 3. 人類發展及老化 4. 病理生理學及危險因子 5. 人類行為心理學 6. 緊急事件處理及安全 7. 營養與體重控制 8. 健康評估及體適能測試 9. 運動計畫設計與管理 10. 特殊族群運動指導	1. 血壓、脈搏、皮脂厚及體圍測量 2. 一般及特殊族群之柔軟度、肌力測驗指導 3. 運動處方設計 4. 個案分析 5. 健身器材操作

九、學科筆試檢定注意事項

- (一) 學科考試開始後 15 分鐘內不得入內，最早不得 30 分鐘出場。
- (二) 學科筆試採有標準答案之選擇題題型命題。
- (三) 請自行準備應試文具，包括藍或黑色原子筆、2B 鉛筆及其他所需文具。
- (四) 書籍、電子計算機、電子通訊產品及任何妨礙考試公平之物品均不得攜入考場。
- (五) 應考時請攜帶准考證及身分證明文件至指定地點參加學科筆試。
- (六) 未攜帶准考證者，不得進入考場應試。
- (七) 考試相關訊息請詳見教育部體育署體適能網站，或中華民國體育學會網站。

十、術科測驗檢定注意事項

- (一) 應考者請於規定時間持准考證及身分證明文件至指定地點等候通知，未依規定時間進入指定地點，視同放棄術科測驗之應試資格。
- (二) 未攜帶准考證者，不得進入考場應試。
- (三) 進入指定試場前，應將個人隨身物品、背包、電子計算機及電子通訊產品置於指定地點，不得攜入考場。

- (四)應試者由專人帶領至術科測驗試場靜候通知，請勿交談或離開座位，未完成術科測驗者不得離場，如有違規，取消術科測驗之應試資格。
- (五)考試結束後，應試者請勿在現場逗留，並勿與其他應試者討論考試內容。
- (六)考試相關訊息請詳見教育部體育署體適能網站，或中華民國體育學會網站。

十一、放榜

檢定結果定於 10 月 25 日於網站公佈。

＊ 榜單相關訊息，請詳見教育部體育署體適能網站或中華民國體育學會網站。

十二、成績複查

- (一)一律採通訊方式辦理。
- (二)考生對成績有疑義時，得於成績單收到後 10 日內提出學、術科複查申請（附件八）。
- (三)複查後相關處理辦法，如下：
1. 補登及格資格（合格者，請依照國民體適能指導員資格檢定辦法第十條繳交證照費用新臺幣伍佰元整）。
 2. 取消及格資格。
- (四)複查結果不另函通知，僅於網站上公佈複查結果，請考生自行上網查詢。

十三、檢定合格者證照繳費與發放

- (一)繳費：

依據國民體適能指導員資格檢定辦法修正條文第六條，合格證照費用每件新臺幣伍佰元整。各級檢定費用繳交一律以「郵政匯票方式繳交」，請至郵局購買郵政匯票【抬頭開立：中華民國體育學會】，並將匯票連同「警察刑事紀錄證明（良民證）正本與 CPR 心肺復甦術急救術合格證明影本」一併寄至本會（本項費用於彙整造冊後函文陳報教育部體育署解繳國庫）。

(二) 證照發放：

1. 原則於成績公佈後一個月內以掛號寄送。
2. 警察刑事紀錄證明（良民證），須於 105 年 11 月 11 日前取得並寄送正本確認；若未於規定期限內繳交者視同放棄合格資格。
3. 報名時未具有效期限內 CPR 心肺復甦術急救術合格證明影本者，須於 105 年 11 月 11 日前取得並寄送影本確認；若未於規定期限內繳交者視同放棄合格資格。

十四、住宿與交通資訊

(一) 臺北場次：

1. 飯店資訊：台北市旅館商業同業公會

<http://www.taipeihotels.tw/plus/index.php>

飯店	地址	電話
國立臺灣師範大學迎賓會館	臺北市大安區和平東路 1 段 129 號	02-29342118
國立臺灣師範大學師大會館	臺北市大安區和平東路 1 段 129 號	02-77345801
公務人力發展中心	臺北市大安區新生南路 3 段 30 號	0800-011068 02-83691155*71
儷園大飯店	臺北市大安區羅斯福路 3 段 98 號	02-23657367
臺北教師會館	臺北市中正區南海路 15 號	02-23419161

2. 交通資訊：

- (1) 往返研討會場，請盡量利用大眾運輸工具，若自行開車，請停至國立臺灣師範大學運動場地下停車場，並依規定繳交停車費用（50 元/時）。

- (2) 搭乘公共交通工具者：

- ① 捷運：

捷運古亭站四號出口 ➡ 和平東路一段 ➡ 師大體育館

- ② 公車站：（師大本部站）

15、18、235、237、278、295、662、663、672、907

③ 自行開車者：

- 中山高 ➡ 建國高架（和平東路出口）➡ 和平東路一段
➡ 師大運動場地下停車場 ➡ 師大體育館
- 北二高 ➡ 木柵交流道 ➡ 辛亥路 ➡ 新生南路或羅斯福路
➡ 和平東路一段 ➡ 師大運動場地下停車場
➡ 師大體育館



(二) 臺南場次：

1. 飯店資訊：台南市旅館商業同業公會

<http://tncha.netservice.com.tw/>

飯店	地址	電話
劍橋大飯店	臺南市民族路 2 段 269 號 5-11	06-2219966
台糖長榮酒店	臺南市中華東路 3 段 336 巷 1 號	06-6023801
香格里拉台南遠東國際大飯店	臺南市大學路西段 89 號	06-7028888
亞伯大飯店	臺南市大同路 2 段 671 號	06-2686911
亞帝大飯店	臺南市東門路 3 段 31 號	06-2897360
普悠瑪大飯店	臺南市民權路 2 段 118 號 7 樓	06-2275566

2. 交通資訊：

(1) 往返研討會場，請盡量利用大眾運輸工具，若自行開車，請停至國立臺南大學後門五妃街停車場，並依規定繳交停車費用（車位約 30）。

(2) 搭乘公共交通工具者：

① 火車站：

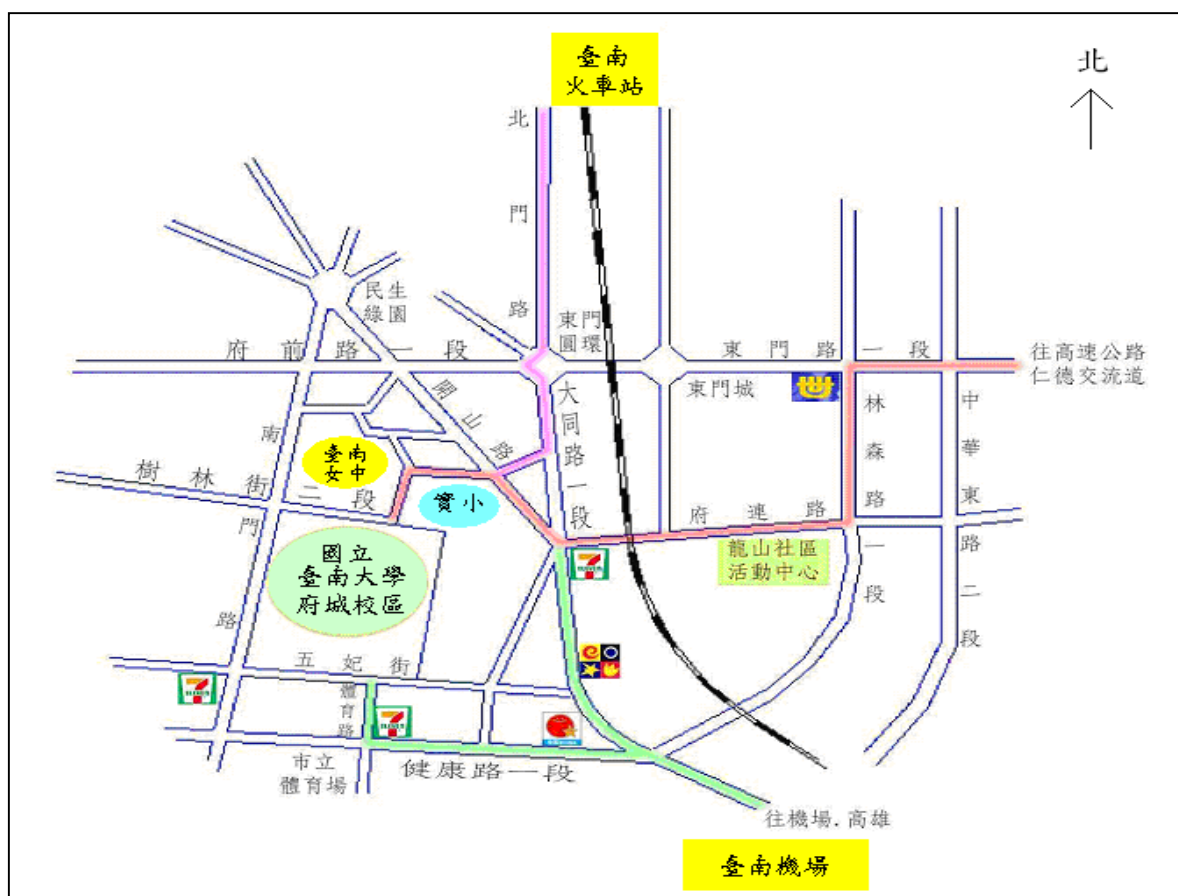
- 計程車：車程約 8 分鐘，車資約 90 元
- 公 車：於東門圓環下車，循大同路 1 段 ➡ 樹林街 2 段
➡ 臺南大學

② 高速公路：

- 中山高 ➡ 仁德交流道 ➡ 東門路 ➡ 東門城 ➡ 東門圓環
➡ 大同路 ➡ 樹林街 2 段 ➡ 臺南大學

③ 高鐵：

- 至台南歸仁站 ➡ 搭接駁車（約 40 分鐘） ➡ 台南火車站
➡ 計程車/公車



十五、其他注意事項：

- (一) 應考者之各項資料表件如有偽造、變造、假冒、冒用或不實者，取消應試與錄取資格，並應負法律責任。
- (二) 准考證補發請依規定辦理。(附件九)
- (三) 考生如違反試場內、外違規舞弊者之處分，依考試規則處理(附件十)。
- (四) 考試遇有空襲警報或地震時，請遵循注意事項辦理(附件十一)。
- (五) 如有其他疑問請以電話詢問(02-77346876，劉小姐)。

附件一

國民體適能指導員資格檢定辦法

中華民國 103 年 05 月 28 日臺教授體部字第 1030015169B 號令

第 一 條 本辦法依國民體育法第十一條第二項規定訂定之。

第 二 條 國民體適能指導員（以下簡稱指導員）之分級及執行業務範圍如下：

一、初級指導員：

- （一）擔任機關（構）、學校、民間機構及團體之體適能指導。
- （二）擔任體適能檢測工作。
- （三）指導未滿六十五歲民眾體適能活動。

二、中級指導員：

- （一）執行前款初級指導員之業務。
- （二）擔任健身中心之體適能指導員。
- （三）指導六十五歲以上民眾體適能活動。

三、高級指導員：

- （一）執行前二款初級及中級指導員之業務。
- （二）擔任前二款初級與中級指導員之訓練及輔導。
- （三）擔任健身中心之經營及管理。

第 三 條 申請指導員之檢定，應具備下列資格：

一、年滿二十歲。

二、初級指導員：高級中等以上學校畢業。

三、中級指導員：經初級指導員檢定合格及一年以上指導經驗，
或大學體育運動相關系、所畢業。

四、高級指導員：經中級指導員檢定合格及三年以上指導經驗。

第 四 條 有下列情形之一，且經判刑確定，或罹患精神疾病或身心狀況違常，經直轄市、縣（市）主管機關委請相關專科醫師二人以上諮詢後，認定不能執行業務者，不得申請指導員資格之檢定；已取得指導員資格者，撤銷之：

一、犯傷害罪章。但其屬過失犯，不包括之。

- 二、犯中華民國刑法第二百九十四條之遺棄罪。
- 三、犯妨害性自主罪章、妨害風化罪章及妨害自由罪章之罪。
- 四、犯毒品危害防制條例之罪。
- 五、犯殺人罪。

第 五 條 申請指導員資格之檢定，應填具申請書，並檢附下列文件，向教育部體育署（以下簡稱體育署）提出：

- 一、國民身分證、護照或其他身分證明文件。
- 二、符合第三條資格規定之證明文件。
- 三、無違反前條規定之切結書及警察刑事紀錄證明。

第 六 條 前條申請，應依下列規定繳交費用：

- 一、檢定費用：
 - （一）初級指導員：新臺幣三千元。
 - （二）中級指導員：新臺幣四千元。
 - （三）高級指導員：新臺幣五千元。
 - 二、證書費用：初發、展延或換、補發者，每件新臺幣五百元。
- 前項第一款檢定費用，包括每人人身保險（含死亡、傷殘及醫療給付）保險金額新臺幣三百萬元之保險費。

第 七 條 第五條申請經審查合格者，得參加學科及術科測驗；其測驗科目，規定如附件。

學科測驗成績以七十分為及格；術科測驗分三站方式進行，每站均達七十分為及格。

學科測驗及術科測驗均及格者，發給指導員證書。

初級及中級指導員之測驗，其學科、術科測驗成績僅通過一項者，得保留二年，並於繳交前條第一項第一款第一目或第二目檢定費用二分之一後，報考該不及格單項項目。

第 八 條 指導員證書有效期間為三年；期限屆滿有展延之必要者，應於屆滿三個月前，檢具專業能力證明文件，申請展延，每次展延期間為三年。

前項專業能力，按初級、中級、高級指導員，其點數各應至少具備三十點、四十點、六十點。

第 九 條 前條第二項專業能力之項目及其點數之計算基準如下：

一、執行業務：

（一）各級指導員均應至少具備二十點。

（二）依累積時數計點，每小時○．一點。

（三）累積點數上限，按初級、中級、高級指導員，各為二十五點、三十點、三十五點。

二、參加體育署舉辦之專業知能講習：依累積時數計點，每小時○．五點。

三、參加體育署認可之學校或學術機構、團體辦理之進修課程：依累積時數計點，每小時○．一點；其累積點數上限為十五點。

四、在學術期刊發表論文或論述性文章：論文每篇三點，論述性文章每篇一點。

五、在國內、外學術研討會演講：每小時一點。

前項第一款為必備之項目，第二款至第五款為各級指導員自行選擇之項目；其各款項目內容之認定基準及程序，由體育署公告之。

第 十 條 指導員證書毀損或遺失時，應填具申請書，向體育署申請換發或補發。

第 十 一 條 指導員應遵守下列事項：

一、工作倫理規範：

（一）於執行指導員工作時段，應專職執行體適能指導工作，不得於同時間有執行其他工作情形。

（二）應隨時觀察受指導者身心狀況及情緒反應，作妥適處理。

（三）應定期參加相關專業講習活動。

（四）對受指導者不得有性騷擾疑慮之行為。

二、受指導者發生重傷、失蹤或死亡事故者，應立即為必要之處理，並於事故發生時起三小時內通報事故發生地之直轄市、縣（市）政府。

第 十 二 條 指導員有下列情形之一者，廢止其資格：

一、合法取得指導員資格後，有第四條規定情形之一。

二、擔任指導員，怠忽職守致學員失蹤或死亡。

三、違反前條規定，情節重大。

四、轉讓、出借或出租指導員證書予他人使用。

第十三條 指導員資格經撤銷或廢止者，體育署應通知其限期繳回指導員證書；屆期未繳回者，註銷之。

指導員經依前條第二款至第四款規定廢止資格者，自廢止之日起三年後，或已無罹患精神疾病或身心狀況違常之情事，經直轄市、縣（市）主管機關委請相關專科醫師二人以上諮詢後，認定得執行指導員工作者，得依本辦法規定申請資格之檢定。

第十四條 本辦法施行前已取得國內相關專業證照者，得檢具相關文件資料，向體育署申請審查；經審查通過者，予以換發指導員證書。

第十五條 取得國外專業機構所核發等同同級國民體適能指導員證照者，得檢具相關證明文件資料，向體育署申請審查；經審查通過者，予以換發指導員證書。

第十六條 本辦法自發布日施行。

附件二

國民體適能指導員測驗科目

等級名稱	學科範圍	術科項目
初級國民體適能指導員	一、運動生理學概論 二、人類發展及老化概論 三、病理生理學及危險因子概論 四、人類行為心理學概論 五、緊急事件處理及安全 六、營養及體重控制概論 七、運動處方規劃	一、心肺復甦術 二、團體領導能力：暖身、心肺訓練、緩和 三、肌力訓練及動作修正 四、柔軟度訓練 五、國民體適能檢測實務
中級國民體適能指導員	一、功能解剖學及生物力學 二、運動生理學 三、人類發展及老化 四、病理生理學及危險因子 五、人類行為心理學 六、緊急事件處理及安全 七、營養與體重控制 八、健康評估及體適能測試 九、運動計畫設計與管理 十、特殊族群運動指導	一、心肺復甦術 二、血壓、脈搏、皮脂厚及體圍測量 三、一般及特殊族群之柔軟度、肌力測驗指導 四、運動處方設計 五、個案分析 六、健身器材操作
高級國民體適能指導員	一、人類行為心理學 二、緊急事件處理及安全 三、營養及體重控制個案分析 四、健康評估及體適能測試 五、設施規劃 六、運動計畫設計 七、運動計畫管理 八、行銷、業務及營運管理 九、財務及人事管理 十、會員溝通服務	一、心肺復甦術 二、以口試方式就設施規劃、管理、行銷、財務、人事（會員溝通）、緊急事件處理等項目進行測驗

附件三

國民體適能檢測實施辦法

中華民國 103 年 05 月 28 日臺教授體部字第 1030015171B 號令

第 一 條 本辦法依國民體育法第二十條規定訂定之。

第 二 條 國民體適能檢測之年齡及項目如下：

一、十歲以上未滿二十三歲者：

- (一) 身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。
- (二) 肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。
- (三) 柔軟度：坐姿體前彎。
- (四) 瞬發力：立定跳遠。
- (五) 心肺耐力：跑走。

二、二十三歲以上未滿六十五歲者：

- (一) 身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。
- (二) 肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。
- (三) 柔軟度：坐姿體前彎。
- (四) 心肺耐力：登階。

三、六十五歲以上者：

- (一) 身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。
- (二) 肌力及肌耐力：肱二頭肌手臂屈舉及椅子坐立。
- (三) 柔軟度：抓背及椅子坐姿體前彎。
- (四) 心肺耐力：原地站立抬膝。
- (五) 平衡能力：椅子坐立繞物及開眼單足立。

第 三 條 國民體適能檢測之實施方法如下：

- 一、身體質量指數：以身高器及體重器分別測量身高及體重，並以體重（公斤）除以身高（公尺）之平方計算。
- 二、腰臀圍比：以皮尺分別測量腰圍及臀圍，並以腰圍（公分）除以臀圍（公分）計算，至少測量二次，取平均值。
- 三、屈膝仰臥起坐：

- (一) 受測者平躺，屈膝成九十度，足部平貼地面，雙手交叉於胸前，雙掌輕貼於肩部，施測者輕壓其腳背，協助穩定。
- (二) 利用腹肌收縮起身，雙手肘輕觸大腿後，始恢復成預備動作。
- (三) 計時一分鐘，統計完成次數。

四、坐姿體前彎：

- (一) 受測者平坐，雙腳分開成三十公分，膝關節貼地伸直，腳尖朝上。
- (二) 受測者雙腳足跟底部與量尺之二十五公分記號平齊。
- (三) 雙手上下重疊，中指對齊，上身緩慢往前伸展，當中指觸及量尺時，應暫停一秒至二秒。
- (四) 依前三目規定測驗二次，以最佳值為評估依據。

五、立定跳遠：

- (一) 受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲。
- (二) 雙臂置於身體雙側後方，雙臂自然前擺，雙腳同時躍起，同時落地。
- (三) 成績丈量，由起跳線內緣至最近之落地點為準。
- (四) 依前三目規定測驗二次，以最佳值為評估依據。

六、跑走：

- (一) 受測者於起步即開始計時，施測者應鼓勵受測者盡力以跑步完成測驗；其未能以跑步完成者，得以走步代替，抵終點線時，記錄時間。
- (二) 為利辨識，受測者得穿戴號碼衣。
- (三) 以碼錶並依下列規定記錄：
 - 1. 國民小學學生：八百公尺。
 - 2. 國民中學以上學生：男學生一千六百公尺，女學生八百公尺。

七、登階：

- (一) 受測者站立於臺階前，配合節拍器節奏，以每分鐘九十

六拍之速度，每四拍上下臺階一次，持續三分鐘。

- (二) 完成登階測驗，並休息一分鐘後，立即測量一分鐘至一分鐘三十秒；休息三十秒後，立即測量二分鐘至二分鐘三十秒；再休息三十秒後，立即測量三分鐘至三分鐘三十秒三次脈搏數。
- (三) 將前目三次測得之脈搏數代入第四目公式中，計算心肺耐力指數。
- (四) 心肺耐力指數=運動持續時間(一百八十秒×一百)÷(三次脈搏總和×二)。

八、肱二頭肌手臂屈舉：

- (一) 受試者坐於椅子中間背挺直，雙腳平貼於地面，慣用手實握啞鈴，自然伸直。
- (二) 女性用五磅啞鈴，男性用八磅啞鈴進行測驗。
- (三) 測驗時，受試者反覆從事屈臂動作；屈臂時，手要完全屈曲，於三十秒內，鼓勵受試者完成最多次數。
- (四) 依前三目規定測驗一次，以舉啞鈴之次數為記錄單位。

九、椅子坐立：

- (一) 受試者坐於椅子中間，背挺直，雙腳平貼於地面，雙手交叉於胸前。
- (二) 受試者反覆起立坐下動作；起立時，雙腿要完全伸直，於三十秒內鼓勵受試者完成最多次數。
- (三) 依前二目規定測驗一次，以完成一次之坐立次數為記錄單位。

十、抓背：

- (一) 一手過肩向下方伸展，另一手在腰部向後上方伸展，測量雙手中指間之距離。
- (二) 依前目規定測驗二次，以最佳值為評估依據。

十一、椅子坐姿體前彎：

- (一) 坐姿在椅子前方，一腳向前伸展，腳勾起，雙手上下重疊，中指對齊，向前伸展摸腳趾，測量手掌中指與腳間之距離。

(二) 依前目規定測驗二次，以最佳值為評估依據。

十二、原地站立抬膝：

(一) 受試者先以髌前上棘與膝蓋骨連線中點，決定測驗時大腿抬起高度，在牆上貼上膠布作為註記。

(二) 測驗時，受試者應於二分鐘內，以最快速度進行左右踏步，計算右腳抬起次數。

(三) 左右抬腿各練習一次，依前二目規定測驗二分鐘，以完成一次左右踏步之次數為記錄單位。

十三、椅子坐起繞物：

(一) 受試者坐直於椅子上，待施測者下令開始後，以最快速度站起，並快走繞行二·四四公尺外座椅，再走回原位坐下。

(二) 量測從起身至坐下所費時間二次，並取時間最短值。

十四、開眼單足立：

(一) 受測者雙手叉腰，一腳（慣用腳）以全腳掌穩固著地，另一腳屈膝抬離於地面，貼於支撐腳內側。

(二) 一腳觸地、另一支撐腳移動或叉腰手離開腰部時，即停錶。

(三) 依前二目規定測驗二次，以時間最長值為評估依據。

第 四 條 國民體適能檢測器材如下：

一、身體質量指數：身高器、體重器。

二、腰臀圍比：皮尺。

三、屈膝仰臥起坐：碼錶及軟墊。

四、坐姿體前彎：量尺及軟墊。

五、立定跳遠：立定跳遠墊及捲尺。

六、跑走：碼錶及發令器。

七、登階：碼錶、節拍器及三十五公分立體臺階。

八、肱二頭肌手臂屈舉：碼錶、直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）及啞鈴（女生五磅，男生八磅）。

九、椅子坐立：碼錶及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。

十、抓背：十八吋硬尺。

十一、椅子坐姿體前彎：直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）及十八吋硬尺。

十二、原地站立抬膝：碼錶、軟尺、有色膠帶及計數器。

十三、椅子坐起繞物：碼錶、皮尺、障礙錐及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。

十四、開眼單足立：碼錶。

第 五 條 教育部體育署（以下簡稱體育署）應定期公告國民體適能現況及學生體適能常模。

直轄市、縣（市）主管機關及其所主管之學校應辦理國民體適能檢測，鼓勵直轄市、縣（市）民及學生參加檢測。

各機關、學校或受各機關委託之機構、團體，應將其實施國民體適能、學生體適能檢測之結果，彙送體育署，作為第一項公告之參據。

第 六 條 本辦法自發布日施行。

附件四

身體狀況調查表切結書

身體狀況調查表

【The Physical Activity Readiness Questionnaire PAR-Q (revised 1994)】

請您先填寫這一份 PAR-Q，這一份問卷結果可能決定您在開始從事身體活動前，是否應該先徵求醫師的意見。

請用您的常識，以謹慎、誠實的態度（勾選）下列問題：

內容	是	否
醫生是否曾經說過您有心臟方面的毛病，而且只能從事醫生建議的運動？		
當您從事身體活動時，是否會感覺胸口疼痛？		
在上幾個月裡，您是否曾在沒有從事任何身體活動時仍感覺胸口疼痛？		
您是否曾昏倒或因頭暈而失去平衡過？		
您是否有骨骼或關節方面的問題，會因改變身體活動而更形嚴重？		
您目前是否正在服用醫生所開的血壓藥或心臟病藥物？		
您是否知道自己有任何其他不能從事身體活動的原因？		
您是否已懷孕？		

※ 如果在您的回答中，有一個或一個以上的答案為「是」——

那麼我們建議請您：

在做體適能評估或增加運動量之前先徵詢醫生的意見，特別要向醫生提到本問卷中答「是」的項目。

※ 如果您對七個問題的回答都為「否」——

則您可以：

開始從事較多身體活動，從較緩和的身體活動開始，然後再逐漸增加，這是最容易又安全的方法。

注意：我已閱讀、瞭解並填寫完本問卷，我原有的疑問均得到滿意的解答。

姓名：_____ 簽名：_____ 日期：_____

附件五

教育部體育署 105 年度國民體適能指導員檢定考試
無違反「檢定辦法第四條」規定切結書

立切結書人_____（以下簡稱本人）

為配合「教育部體育署 105 年國民體適能指導員資格檢定辦法」，報考

☐初級/☐中級體適能指導員檢定，特立本切結書，約定事項如下：

- 一、本人確定無判刑紀錄，或罹患精神疾病或身心狀況違常。
- 二、本人確定無犯傷害罪章。但其屬過失犯，不包括之。
- 三、本人確定無犯中華民國刑法第二百九十四條之遺棄罪。
- 四、本人確定無犯妨害性自主罪章、妨害風化罪章及妨害自由罪章之罪。
- 五、本人確定無犯毒品危害防制條例之罪。
- 六、本人確定無犯殺人罪。
- 七、本人保證本切結書所載內容屬實，所載內容如有不實或未恪遵義務時，
本人將負法律連帶責任。

此 致

中華民國體育學會

立切結書人：_____（章）

身分證號：

地址：

電話：

中 華 民 國 年 月 日

附件六

教育部體育署 105 年度國民體適能指導員檢定考試
報名專用信封標籤

准考證號碼：	收件審查
--------	------

(雙線框內勿填寫)



市 縣

鄉 鎮 市 區

街 路

段

巷

弄

號

樓

中華民國體育學會國民體適能指導員檢定試務工作小組 收

11677 臺北郵政九七一四六號信箱

- ※請自行勾選信封內之須附表件
- ☐ 一、報名正表(貼妥照片並另附一張相片【准考證用】)
 - ☐ 二、報名副表及相關證件黏貼表(請勿撕開並貼妥照片、貼妥身分證正反面)
 - ☐ 三、「身體狀況調查表」切結書
 - ☐ 四、無違反「檢定辦法第四條」規定切結書
 - ☐ 五、相關報名資料證明文件(內容詳如正表)
 - ☐ 六、准考證寄發專用信封(請貼妥二十五元郵票)
 - ☐ 七、成績單寄發專用信封(請貼妥二十五元郵票)
 - ☐ 八、郵政匯票(抬頭開立：中華民國體育學會；初級：參仟；中級：肆仟)

注意事項

- 一、請將本表列印後，黏貼於信封上。非用本報名專用信封標籤或另外寄出之書面審查資料，恕不予以受理。
- 二、表件請依號順序，由上而下整理齊全，用長尾夾固定於左上角，寄送前請再次檢查報名信封內資料。
- 三、通訊報名日期：一〇五年七月十日(日)前寄至本會(以郵戳為憑)。並請以正楷清楚填妥姓名、地址並以掛號寄出。

附件七

教育部體育署 105 年度國民體適能指導員檢定考試

回郵地址名條

填寫須知：請以正楷清楚填妥姓名、地址，並貼妥於信封上。若因字跡不清或填寫誤導信件無法送達請自負責任。	准考證專用回郵			成績單專用回郵		
	 市 縣 鄉 市 區 鎮 街 路 段 巷 弄 號 樓 中華民國體育學會國民體適能指導員檢定 116 台北郵政 97-46 號信箱 君 啟			 市 縣 鄉 市 區 鎮 街 路 段 巷 弄 號 樓 中華民國體育學會國民體適能指導員檢定 116 台北郵政 97-46 號信箱 君 啟		
	准考證號碼 (請勿填寫)			准考證號碼 (請勿填寫)		

附件八

教育部體育署 105 年度國民體適能指導員檢定考試 成績複查申請書及查覆表

申請人	准考證號碼		姓名	
	報考級別	☐ 初級體適能指導員 ☐ 中級體適能指導員		
複查科目			查覆分數	複查回覆事項：
科目名稱				
1				
2				
3				
4				
5				
申請人簽章：_____			複查人簽章：_____	
申請日期：____年____月____日			申請日期：____年____月____日	

★ 注意事項：

1. 複查成績應於成績單收到後 10 日內向本會（11677 台北郵政 97-46 號信箱）提出申請，以掛號郵寄，逾期不予受理。（郵戳為憑）
2. 申請時必須使用本申請表及檢附「考試成績通知單」原件，否則不予受理。
3. 本表正面：姓名、報考級別、准考證號碼及複查科目，應逐項填寫清楚。（回覆欄請勿填寫）
4. 不受理影印試卷之申請。
5. 複查結果不另函通知，僅於網站上公佈複查結果。

附件九

准考證補發辦法

- 一、考生准考證需妥為保存，如有毀損或遺失，於學科筆試考試、術科考試期間得向試務中心申請補發，惟補發以一次為限。補發之准考證，於准考證上加蓋「補發」字樣章，以資識別。
- 二、考生申請補發准考證時，應攜帶：
 - (一) 本人最近三個月內所攝之「二吋正面脫帽半身彩色相片」，一式三張（非同一式者不得補發）。
 - (二) 身分證正本。

附件十

考試試場規則及違規處理辦法

- 一、考生須按規定時間入場：學科考試遲到 15 分鐘者不得入場；已入場應試者，30 分鐘內不得出場；術科考試應於規定時間報到，並由專門人員引導進入試場，未依規定者視同放棄應試資格。
- 二、考生應試時，請攜帶「准考證」及「國民身分證」正本（國民身分證得以有效期限內之護照或駕照正本代替），並主動放在考桌左上角，以備查驗。
- 三、考生應按編定座號入座，作答前先檢查答案卷、准考證、座位三者之間號碼是否相同，如有不同，應即舉手請監考人員處理。
- 四、考生須遵循監考人員的指示配合核對相片與考生身分，監考人員認為有必要時，得請考生配合簽名，考生不得拒絕，亦不得請求加分或延長時間。
- 五、考生除前條規定必用之文具及橡皮擦、無色透明無文字墊板、圓規、直尺、量角器、三角板、修正液（帶）外，不得攜帶書籍及任何有計算、記憶、收發訊息功能及有礙公共安寧、考試公平之各類鐘錶、電子寵物等器材入場。有關個人之醫療器材如助聽器等，須事先報備並經檢查方可使用。
- 六、考生在考試進行中，發現試題印刷不清時，得舉手請監考人員處理，但不得要求解釋題意。如答案卷不慎掉落，應舉手通知監考人員後再行撿拾。
- 七、考生應在答案卷上規定作答範圍內書寫答案。
- 八、考生不得左顧右盼、相互交談、意圖窺視、抄襲他人答案或便利他人窺視答案。
- 九、考生不得有傳遞、夾帶、交換答案卷；自誦或以暗號告知他人答案或以答案卷、試題紙供他人窺視抄襲等舞弊情事。
- 十、考生不得撕去或竄改答案卷上之座位號碼及條碼，將答案卷污損、摺疊、捲角、撕毀、或作任何與答案無關之文字符號。
- 十一、考生不得在試場內吸煙、或擾亂試場秩序影響他人作答。
- 十二、考生完卷後一經離座，應即將答案卷與試題一併交監考人員驗收，

不得再行修改答案。

十三、考生於每節考試時間終了鈴（鐘）聲響畢後，應立即停止作答，靜候監考人員收取答案卷。

十四、考生不得在試題紙、答案卷範圍外書寫，並不得將試題、答案卷攜出場外。

十五、考生已交卷出場後，不得在試場附近逗留或高聲喧嘩、宣讀答案或以其他方式指示場內考生作答。

十六、考生不得請人頂替或偽造證件混入試場應試。

十七、考生不得有威脅其他考生幫助其舞弊，或威脅監考人員之言行。

十八、考生答案卷若有遺失，應於接到補考通知後，即行到場補考。

十九、考生如有本辦法未列之其他舞弊或不當意圖之行為者，得由監考或試務人員予以登記提請檢定試務委員會，依其情節輕重予以適當處置。

附件十一

考試遇空襲警報或地震時考生注意事項

- 一、考試時遇有空襲警報或地震時，由試場監試人員負責宣佈後，考生應立即停止考試，並將試題及試卷放置座位上，並退出試場，各自疏散，試卷及試題絕對不得私自攜帶出考場，一律由監試人員收齊後送交試務人員辦公室。
- 二、各科考試後未過 15 分鐘發生空襲警報或地震則全部重考，已過 30 分鐘則不再重考，即憑已考之考卷評定成績，為實際考試成績，由檢定試務委員會通知該科目閱卷委員，以供參考。
- 三、空襲警報或地震解除後各節考試，仍照規定時間舉行，若為空襲警報或地震解除距考試開始時間不足一小時者，則該節考試延至空襲警報或地震解除一小時開始，次一節考試亦依次順延。
- 四、空襲警報或地震期間缺考之科目，由緊急應變小組另行公告日期補考。
- 五、因空襲或地震應重考或補考的科目，應於全部科目依照日程考畢後舉行補考，時間將另行公告。

附件十二

檢定考試參考書目

初級：

運動生理學概論

- 1.ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams &Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)
2. 林正常、林貴福、徐台閣、吳慧君 (譯) (2002)。運動生理學。新北市：藝軒。
(Scott, K. P., & Edward, T. H., 2001)

人類行為心理學概論

- 1.ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams &Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)
2. 競技與健身運動心理學 (禾楓書局, 2008 年初版): 第 17、18、19 章。

病理生理學與危險因子概論

- 1.ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams &Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)
2. 中華民國有氣體能運動協會編著。健康體適能指導手冊。臺北：易利圖書有限公司。2005。

人類發展與老化概論

- 1.ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams &Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)
2. 陳慶餘等編著。中老年疾病與保健。新北市蘆洲區：空中大學，2010。
3. 李世代主編。老年醫學 (一)：老年照護與老化之一般原則。第二章，老化的生物學基礎與生理改變 (pp. 27~48)。臺北市：臺灣老年醫學會，2003。

營養與體重控制概論

- 1.ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams &Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)

緊急事件處理及安全

- 1.ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams &Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)
2. 急救理論與技術 (第 18 版，民國 102 年，中華民國紅十字會)

運動處方設計

- 1.ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams &Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)
2. 方進隆主編。運動處方。臺北市：華都文化。2014

中級：

功能解剖及生物力學

- 1.ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams &Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)
2. 相子元 (2008)。基礎運動生物力學。台灣運動生物力學學會出版
3. 實用解剖與生理學 (2008)。華格那出版社
4. 解剖學 (2007)。華杏出版社

運動生理學

- 1.ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams &Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)
2. 林正常、林貴福、徐台閣、吳慧君 (譯) (2002)。運動生理學。新北市：藝軒。
(Scott, K. P., & Edward, T. H., 2001)

病理生理學與危險因子

- 1.ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams &Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)
- 2.ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. 2003。

緊急事件處理及安全

- 1.ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams &Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)
2. 急救理論與技術 (第18版，民國102年，中華民國紅十字會)

人類發展與老化

- 1.ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams &Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)
2. 陳慶餘等編著。中老年疾病與保健。新北市蘆洲區：空中大學，2010。
3. 李世代主編。老年醫學(一)：老年照護與老化之一般原則。第二章，老化的生物學基礎與生理改變 (pp. 27~48)。臺北市：臺灣老年醫學會，2003。

人類行為心理學

- 1.ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams &Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)
2. 盧俊宏、卓國雄、陳龍弘 (2005)。健身運動心理學：理論與概念。臺北：易利圖書出版。
3. 季力康、洪聰敏、盧俊宏總校閱 (2011)。健身運動心理學：理論與實務的整合。臺北：禾楓圖書出版。

健康評估與體適能測驗

1. ACSM' s Health & Fitness Certification Review, Lippincott Williams & Wilkins, 2007. (中文版：健康與體適能證照檢定要點回顧。譯者：林嘉志)
2. 林正常總校閱 (2007)。基礎全人健康與體適能。新北市：藝軒圖書出版社。

運動計畫設計與管理

1. ACSM' s Certification Review, 3th edition, 2010.

特殊族群的運動指導

1. 林貴福總校閱 (2010)。運動處方-以 ACSM 指引為主的個案研究。臺北市：禾楓書局。
2. 林貴福、盧淑雲 (2008)。運動保健與體適能。新北市：冠學文化。