

附件 1

中華民國 107 年 5 月 8 日

107 年國民體適能指導員授證檢定試務招生簡章第三次會議決議通過
經教育部體育署 107 年 6 月 1 日臺教體署全（一）字第 1070019412 號函核備

教育部體育署 107 年度 國民體適能指導員 檢定考試簡章

中華民國體育學會

107 年國民體適能指導員授證檢定試務工作小組 編製

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、重要時程.....	1
三、報名日期.....	2
四、簡章公告.....	2
五、報名手續.....	3
六、強化課程日期、地點與內容.....	5
七、檢定考試日期、時間與地點.....	6
八、學科與術科檢定範圍.....	7
九、學科筆試檢定注意事項.....	8
十、術科測驗檢定注意事項.....	8
十一、放榜.....	9
十二、成績複查.....	9
十三、檢定合格者繳費與證照發放.....	9
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：國民體適能檢測實施辦法.....	18
附件四：考試試場規則及違規處理辦法.....	23
附件五：考試遇空襲警報或地震時考生注意事項.....	25
附件六：檢定考試參考書目.....	26

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，得報名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) 具有效期限內之「CPR 心肺復甦術合格證明」正面與反面（需經學科與術科檢定，若為研習時數、研習證明或參加證明者請連同學科與術科檢定證明「課程表」一併上傳；有效期限至民國 107 年 12 月 5 日）。

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、重要時程

事項	日期	備註
簡章公告	6 月 6 日	網路公告
第二梯次 考試報名	自 7 月 20 日起至 8 月 15 日止	網路填報與上傳相關資料
第二梯次 印發准考證	8 月 27 日公告審查結果 資格合格者請自行印製	網路公告並請自行印製

事項	日期	備註
第二梯次 強化課程	臺北 9 月 8-9 日 臺南 9 月 15-16 日	包含初級與中級課程
第二梯次 檢定考試	10 月 6-7 日	包含初級與中級檢定
第二梯次 放榜	11 月 2 日	網路公告
第二梯次 證書發放	12 月 1-5 日為原則	郵寄

三、報名日期

自 7 月 20 日起至 8 月 15 日止。

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) 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) 報名流程：



* 註：i運動資訊平臺網站申請或報名等相關問題請電 02-27841000 轉 2211、2633、2623、2630

(二)報名方式「一律採網路報名，並上傳相關 PDF 檔與二吋脫帽正面半身彩色證件照相片電子檔」；所附相關資料不實者，不予受理報名。
請逕至教育部體育署「i 運動資訊平臺」進行報名 (<http://isports.sa.gov.tw>)。

(三)各級檢定費用於平臺報名後下載繳款書，並請於規定期限內至「超商繳納」。(本項費用於公告報考名單後不得辦理退費及更改報名梯次；相關費用將彙整造冊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。

(三)「報名資料審查合格者，請至平臺自行印製准考證（應考當日請務必攜帶准考證應試）。

(四)報名上傳資料（PDF 檔及證件照相片電子檔）：

1. 初級國民體適能指導員檢定：

- (1) 本人最近三個月內二吋脫帽正面半身彩色證件照相片（JPG 圖檔，請勿翻拍照片）。
- (2) 身分證正面（PDF 檔，掃描需為彩色新式國民身分證且清晰）。
- (3) 「畢業證書」或「同等學歷證明文件」（PDF 檔，同等學歷證明文件應加蓋原畢業學校證明戳印，否則不予受理報名）。
- (4) 具有效期限內之「CPR 心肺復甦術合格證明」正面與反面（PDF 檔，需經學科與術科檢定，若為研習時數、研習證明或參加證明者請連同學科與術科檢定證明「課程表」一併上傳；有效期限至民國 107 年 12 月 5 日）。
- (5) 報名截止前六個月內取得之無違反「國民體適能指導員資格檢定辦法第四條」規定之警察刑事紀錄證明（簡稱良民證，PDF 檔，掃描需為彩色且清晰；合格後請將正本寄送至本會備查）。

2. 中級國民體適能指導員檢定：

- (1) 本人最近三個月內二吋脫帽正面半身彩色證件照相片（JPG 圖檔，請勿翻拍照片）。
- (2) 身分證正面（PDF 檔，掃描需為彩色新式國民身分證且清晰）。

- (3) 採「經初級指導員檢定合格及一年以上指導經驗」報名者，請檢附未逾期之初級國民體適能指導員合格證書暨一年以上指導經驗證明（PDF 檔，取證後之一年指導經驗）。
- (4) 採「大學體育運動相關系、所畢業」報名者，請檢附「畢業證書」（系、所名稱應具「體育或運動」；PDF 檔。）
- (5) 具有效期限內之「CPR 心肺復甦術合格證明」正面與反面（PDF 檔，需經學科與術科檢定，若為研習時數、研習證明或參加證明者請連同學科與術科檢定證明「課程表」一併上傳；有效期限至民國 107 年 12 月 5 日）。
- (6) 報名截止前六個月內取得之無違反「國民體適能指導員資格檢定辦法第四條」規定之警察刑事紀錄證明（簡稱良民證，PDF 檔，掃描需為彩色且清晰；合格後請將正本寄送至本會備查）。

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：107 年 9 月 8 日（星期六）至 9 月 9 日（星期日）
「國立臺灣師範大學」（臺北市大安區和平東路 1 段 162 號）
- (二) 臺南場次：107 年 9 月 15 日（星期六）至 9 月 16 日（星期日）
「國立臺南大學」（臺南市中西區樹林街 2 段 33 號）

初級－檢定強化課程日程表

時間	第一天	第二天
8：30-9：10	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	學科項目應考策略與演練 （應試方向與方式）	
10：10-11：00		
11：10-12：00		
12：00-13：30	午餐時間	

時間	第一天	第二天
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		
16：30-17：20		
17：30~	課後自習與討論	

中級一檢定強化課程日程表

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

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(臺北市大安區和平東路1段162號)

(二) 臺南場次：國立臺南大學(臺南市中西區樹林街2段33號)

初級國民體適能指導員檢定—10月6日(星期六)

檢定科目	時間	項目
學科檢定	08：20-08：30	預備
	08：30-09：10 第一堂	1. 運動生理學概論 2. 人類發展及老化概論
	09：20-10：00 第二堂	1. 病理生理學及危險因子概論 2. 人類行為心理學概論 3. 運動處方規劃

檢定科目	時間	項目
	10：10-10：50 第三堂	1. 營養及體重控制概論 2. 緊急事件處理及安全
術科檢定	11：50-12：00	預 備
	12：00-21：00	1. 柔軟度訓練（含檢測） 2. 肌力訓練及動作修正（含檢測） 3. 團體領導能力：暖身、心肺訓練、緩和（含檢測）

中級國民體適能指導員檢定—10月7日（星期日）

檢定科目	時間	項目
學科檢定	08：20-08：30	預 備
	08：30-09：10 第一堂	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
	09：20-10：00 第二堂	1. 病理生理學及危險因子 2. 緊急事件處理及安全
	10：10-10：50 第三堂	1. 人類發展及老化 2. 人類行為心理學
	11：00-11：40 第四堂	1. 健康評估及體適能測試 2. 運動計畫設計與管理 3. 特殊族群的運動指導
術科檢定	11：50-12：00	預 備
	12：00-21：00	1. 國民體適能檢測（含血壓及皮脂厚測量） 2. 一般及特殊族群之運動指導（含簡易器材訓練） 3. 運動計畫設計及個案分析

（三）教育部體育署：<http://www.sa.gov.tw>

（四）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 i 運動資訊平臺或體適能網站。

十一、放榜

107 年 11 月 2 日於網站公佈。

*** 榜單相關訊息，請詳見教育部體育署 i 運動資訊平臺或體適能網站。**

十二、成績複查

- (一)一律採網路方式辦理 (i 運動資訊平臺申請)。
- (二)考生對成績有疑義時，得於放榜後 10 日內提出學、術科複查申請。
- (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六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 i 運動資訊平臺上公佈結果。

十三、檢定合格者繳費與證照發放

- (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，請於期限內至 i 運動資訊平臺進行繳款事務，並請寄送「警察刑事紀錄證明(良民證)正本」(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：

成績公佈後一個月內以掛號寄送為原則。

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：

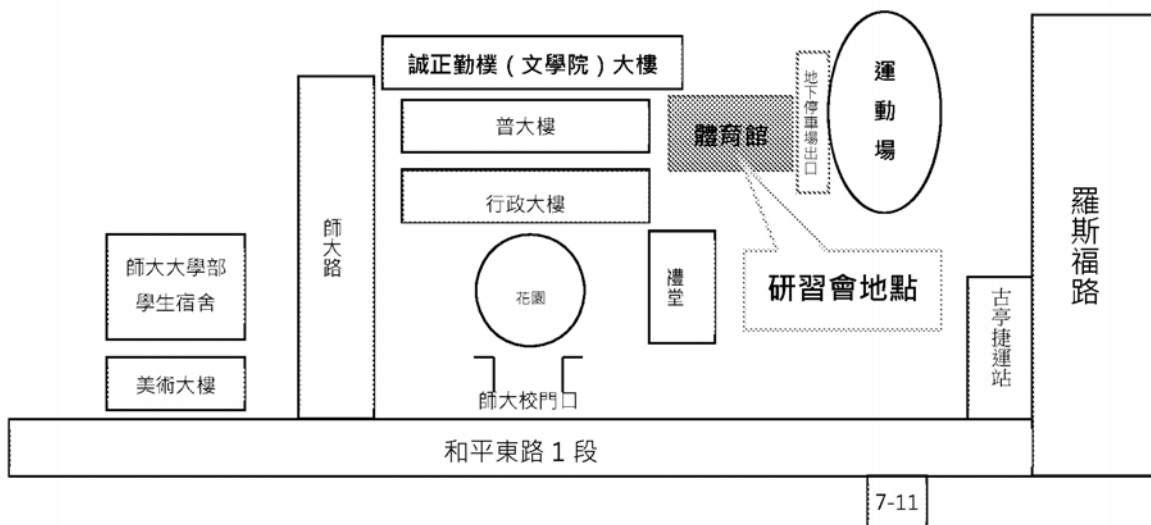
① 捷運：古亭站四號出口 → 和平東路一段 → 師大體育館

② 公車站：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週邊停車場，並依規定繳交停車費用。

(2) 搭乘公共交通工具者：

① 火車站：

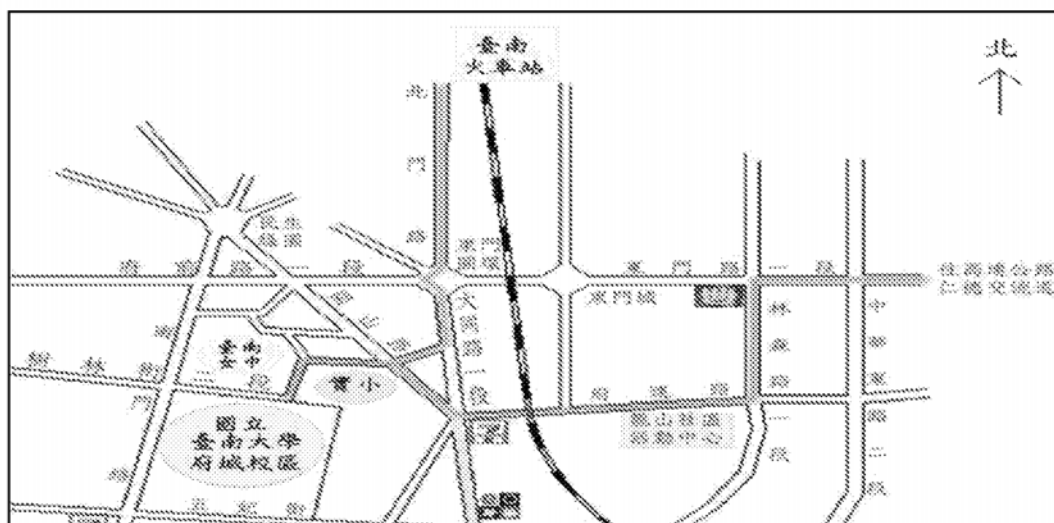
- 計程車：車程約 8 分鐘，車資約 90 元
- 公車：東門圓環下車 → 大同路 1 段 → 樹林街 2 段 → 臺南大學

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 → 延平郡王祠 → 臺南大學



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，取消應試或錄取資格，並應負法律相關責任。
- (二) 准考證補發請依規定辦理。
- (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（附件四）。
- (四) 考試遇有空襲警報或地震時，請遵循注意事項辦理（附件五）。
- (五) 如有其他疑問請以電話詢問（02-77346876，體育學會劉小姐）。

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，不得於同一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。