中華民國 109 年 6 月 11 日

109 年國民體適能指導員授證檢定試務招生簡章第二次會議決議通過

經教育部體育署 109 年 6 月 16 日臺教體署全（一）字第 1090020210 號函核備

教育部體育署 109 年度國民體適能指導員檢定考試簡章

中華民國體育學會

109 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、國立中興大學

目　錄

一、報考資格…… 1
二、重要時程…… 2
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…… 7
八、學科與術科檢定範圍…… 8
九、學科筆試檢定注意事項…… 9
十、術科測驗檢定注意事項…… 9
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…… 10
十四、住宿與交通資訊…… 10
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107年6月29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，年滿十八歲，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109年12月31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，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）犯性侵害犯罪防治法第二條第一項之性侵害犯罪、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 17 日	網路公告
第二梯次	考試報名	自 6 月 20 日起至 7 月 10 日止	網路填報與上傳相關資料
	印發准考證	7 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 （補件期限至 8/3）
	強化課程	臺北 8 月 22-23 日 臺中 9 月 5-6 日	包含初級與中級課程 （報考者可選擇是否參與課程，本項免收費用）
	檢定考試	9 月 19-20 日	包含初級與中級檢定 （初級費用 3,000 元；中級費用 4,000 元）
	放榜	10 月 12 日	網路公告
	證書繳款	10 月 12 日-11 月 2 日	證照費用 500 元，並應寄回警察刑事紀錄證明正本
	證書發放	12 月 1-4 日為原則	掛號郵寄 （繳費並**完成寄回警察刑事紀錄證明正本**）

三、報名日期

自 6 月 20 日起至 7 月 10 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：https://www.sa.gov.tw/

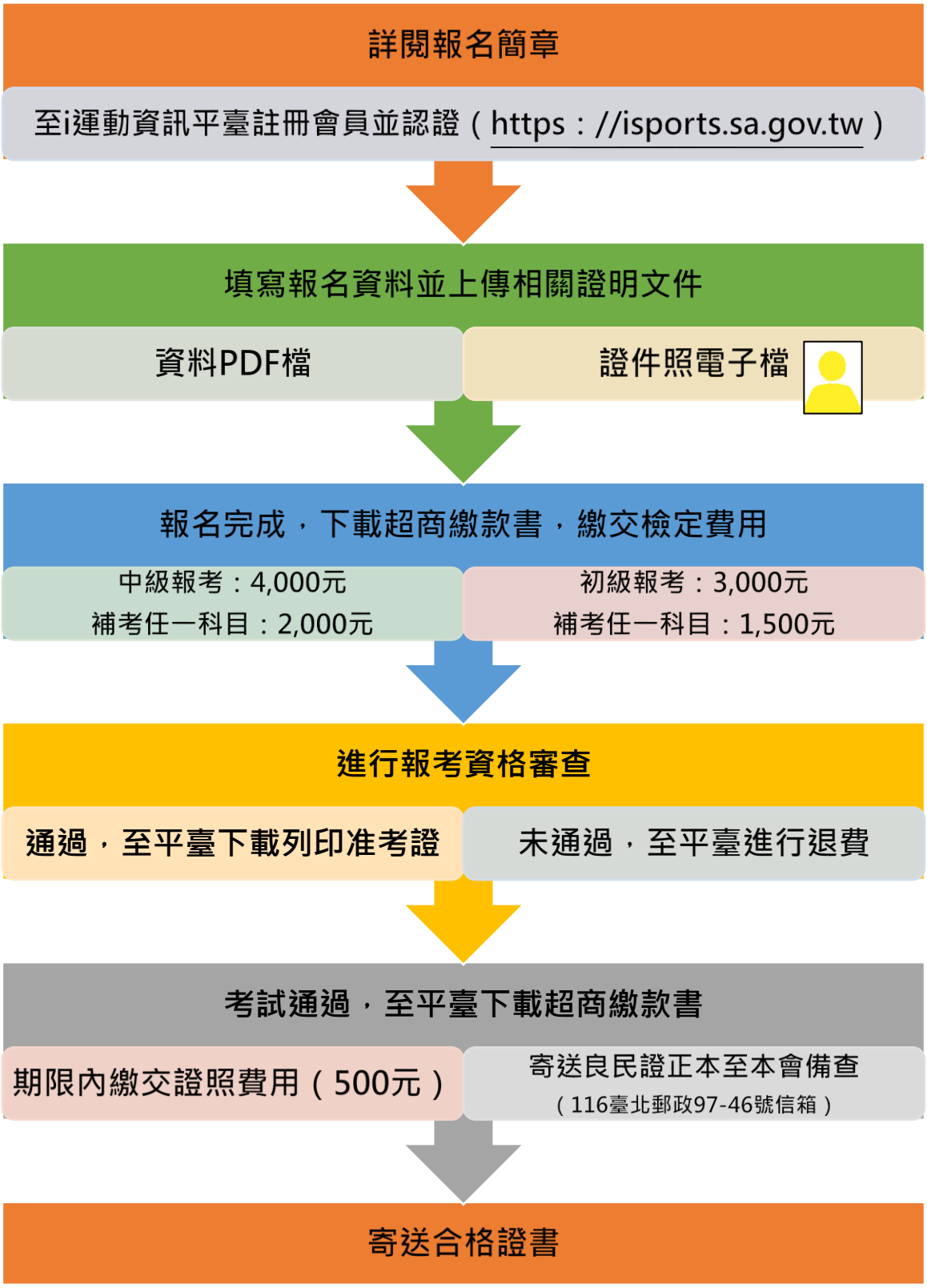
（二）i 運動資訊平臺：https://isports.sa.gov.tw/

（三）教育部體育署體適能網站：https://www.fitness.org.tw/

（四）中華民國體育學會：https://www.rocnspe.org.tw/

五、報名手續

（一）報名流程：



＊ 註：報名相關資料、審查與檢定事務等相關問題，請洽電：(02)7749-6876、(02)7749-6878；i運動資訊平台網站操作問題，請洽電：(02)2784-1065。

（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（https：//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；補考學科或術科各一項者報考費用為新臺幣貳仟元整。

（四）「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）。

（五）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 109 年 12 月 31 日）。

（5）報名開始前一個月內(5 月 20 日後)核發之無違反「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，地址：116 臺北郵政 97-46 號信箱）。

（6）法定代理人同意書（年滿二十歲者無需提供）。

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。），若因在學期間系、所更名者，其畢業證書詳列或註明原系、所名稱具「體育或運動」者，亦符合報考資格。

（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 109 年 12 月 31 日）。

（6）報名開始前一個月內(5 月 20 日後)核發之無違反「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）。

（7）法定代理人同意書（年滿二十歲者無需提供）。

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

（報考檢定者可選擇是否參與，本項課程免收取費用）

（一）臺北場次：109 年 8 月 22 日（星期六）至 8 月 23 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）臺中場次：109 年 9 月 5 日（星期六）至 9 月 6 日（星期日）

「國立中興大學」（臺中市南區興大路 145 號）

＊ 各場次強化課程其詳細上課時間與地點等相關重要訊息以網站公告為主，承辦單位保有修改或重新安排之權利，敬請考生密切注意（www.fitness.org.tw）。

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**	
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－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		
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）臺中場次：國立中興大學（臺中市南區興大路 145 號）

初級國民體適能指導員檢定－9 月 19 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
	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－9 月 20 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

檢定科目	時間	項目
	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：https://www.sa.gov.tw/

（四）i 運動資訊平臺：https://isports.sa.gov.tw/

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

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

＊ 各級檢定考試依准考證號排序，其詳細考試教室與術科檢定各梯次時間等相關重要訊息以網站公告為主，承辦單位保有修改或重新安排梯次之權利，敬請考生密切注意（https://www.fitness.org.tw/）。

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
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

109 年 10 月 12 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**寄回「警察刑事紀錄證明（良民證）正本」備查【地址：116 臺北郵政 97-46 號信箱】(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：

成績公佈後兩個月內以掛號寄送為原則(完成繳費與寄回良民證)。

十四、住宿與交通資訊

（一）臺北場次：

1. 飯店資訊：臺北市旅館商業同業公會 http://www.taipeihotels.tw/index.aspx

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)。

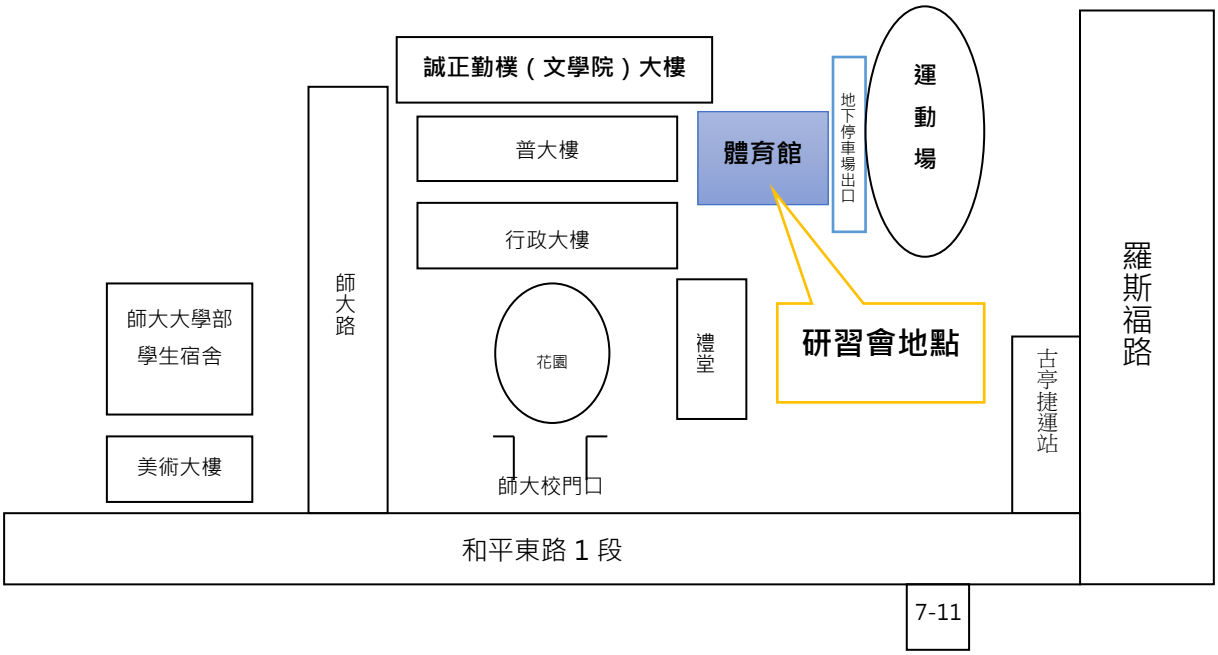
（2）搭乘公共交通工具者：

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）臺中場次：

1. 飯店資訊：臺中市旅館商業同業公會 http://www.thotel.org/

飯　店	地　址	電　話
富比多商務大飯店	402台中市南區正義街41號	04-22203145
全一大飯店	402 台中市南區復興路二段 74-18 號	04-22618618
富帝大飯店	402 台中市南區南屯路一段 279 號	04-23726855

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，請停至國立中興大學週邊停車場，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 10-15 分鐘
- 公　車：統聯客運 73 路、23 路、50 路，台中客運 33 路、35 路，仁友

客運 52 路，全航客運 65 路、158 路，至中興大學站下車。

② 高速公路：

- 中山高：王田交流道 → 中山路 → 復興路 → 學府路右轉 → 中興大學；南屯交流道 → 五權西路 → 五權路 → 五權南路 → 忠明南路左轉 → 興大路左轉 → 中興大學
- 國道三號：中投交流道 → 63 號中投快速公路 → 五權南路 → 忠明南路右轉 → 興大路左轉 → 中興大學

③ 高鐵：

- 高鐵車站至中興大學，計程車車程約 20-30 分鐘。
- 高鐵轉搭台鐵(新烏日站)至臺中火車站，再轉搭公車。



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（02-77496876，中華民國體育學會蔣小姐）。

附件一

國民體適能指導員資格檢定辦法

中華民國 107 年 6 月 29 日臺教授體部字第 1070022223B 號令

第　一　條　本辦法依國民體育法第十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、團體或個人之體適能指導。

（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　申請指導員之檢定者，應具備下列資格：

一、年滿十八歲；未滿二十歲者，並徵得法定代理人之同意。

二、學歷、經歷：

（一）初級指導員：高級中等以上學校畢業或具有同等學力。

（二）中級指導員：經初級指導員檢定合格及一年以上指導經驗，或大專校院體育運動相關科、系、所畢業。

（三）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，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、犯性侵害犯罪防治法第二條第一項之性侵害犯罪、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、犯殺人罪章。

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（以下簡稱本部）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、最近一個月內核發之無違反前條規定之警察刑事紀錄證明。

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、換發或補發者，每件新臺幣五百元。

前項第一款術科測驗檢定費用，包括投保公共意外責任保險之費用。

前項公共意外責任保險，其保險範圍及最低保險金額如下：

一、每一個人身體傷亡：新臺幣五百萬元。

二、每一事故身體傷亡：新臺幣三千萬元。

三、每一事故財物損失：新臺幣二百萬元。

四、保險期間內總保險金額：新臺幣六千四百萬元。

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十點。

（二）依累積時數計點，每小時〇．一點。

（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、專業進修：

（一）參加國內或國際體育學術團體或機構舉辦之專業知能講習或進修課程：依累積時數計點，每小時〇．五點。

（二）參加國內或國際學術團體或機構辦理之專業知能講習或進修課程：依累積時數計點，每小時〇．一點。

（三）前二目合計累積點數上限為十五點。

三、專業論述：

（一）在國內或國際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。

（二）在國內或國際學術研討會發表論文：每篇〇．五點。

（三）在國內或國際學術研討會演講：每小時一點。

前項第一款為必備之項目，第二款及第三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，由本部公告之。

第　十　條　指導員證書毀損或遺失時，應填具申請書，向本部申請換發或補發。

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）對受指導者不得有性騷擾疑慮之行為。

二、應定期參加相關專業講習活動。

三、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，應廢止其資格：

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、轉讓、出借或出租指導員證書予他人使用。

四、違反前條規定，情節重大。

五、有客觀事實足認其身心狀況有傷害學員之虞，經本部邀請相關專家學者組成審查小組認定不能執行職務。

第十三條　指導員資格經撤銷或廢止者，本部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，或因第五款規定經廢止資格者，於原因消失後，得依本辦法規定申請資格之檢定。

第十四條　本辦法所定本部應辦理之事項，得委任教育部體育署為之。

第十五條　本辦法自中華民國一百零八年一月一日施行。

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 107 年 5 月 24 日臺教授體部字第 1070017352B 號令

第 一 條 本辦法依國民體育法第十四條第二項及第十八條第二項規定訂定之。

第 二 條 國民體適能檢測之年齡、項目及順序如下：

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）瞬發力：立定跳遠。

（三）肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。

（四）柔軟度：坐姿體前彎。

（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）心肺耐力：登階測驗。

（三）肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。

（四）柔軟度：坐姿體前彎。

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）心肺耐力：原地抬膝踏步。

（四）柔軟度：抓背測驗及椅子坐姿體前彎。

（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：以布（皮）尺分別測量腰圍及臀圍各二次，並以

腰圍（公分）除以臀圍（公分）計算，取平均值記錄之。

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，為預備動作，施測者輕壓其腳背，協助穩定。

（二）利用腹肌收縮起身，雙手肘輕觸膝蓋後，恢復成預備動作，為完成一次。

（三）計時一分鐘，統計完成次數。

四、坐姿體前彎：

（一）受測者平坐，膝關節伸直腳尖朝上，雙腳分開成三十公分。

（二）受測者雙腳足跟底部，與量尺之二十五公分記號平齊。

（三）雙手掌心朝下中指交疊對齊，吐氣時上身緩慢往前延伸，當中指觸及量尺時，應暫停二秒記錄之。

（四）依前三目規定測驗二次，取最佳值記錄之。

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）雙臂自然擺動，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，取最佳值記錄之。

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，記錄其完成時間。

（二）為利辨識，受測者得穿戴號碼衣。

（三）以碼錶計時，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）受測者站立於三十五公分高之臺階後，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，於休息一分鐘後，立即測量一分鐘至一分鐘三十秒之第一次脈搏數；休息三十秒後，立即測量二分鐘至二分鐘三十秒之第二次脈搏數；接著再休息三十秒後，立即測量三分鐘至三分鐘三十秒之第三次脈搏數。

（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（秒）x一百÷（三次脈搏總和x二）。

八、肱二頭肌手臂屈舉：

（一）受測者坐於椅子中間背挺直，雙腳平貼於地面，慣用手對握啞鈴，向下自然伸直。

（二）女性用五磅啞鈴，男性用八磅啞鈴進行測驗。

（三）測驗時，受測者反覆進行屈臂動作；屈臂時，手部轉成反握，肘部要完全屈曲，於三十秒內，鼓勵受測者完成最多次數。

（四）依前三目規定測驗一次，記錄完成舉啞鈴之次數。

九、椅子坐立：

（一）受測者坐於椅子中間，背挺直，雙腳平貼於地面，雙手交叉於胸前。

（二）受測者反覆起立坐下動作；起立時，雙腿要完全伸直，於三十秒內鼓勵受測者完成最多次數。

（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）一手臂高舉過肩向後下方延伸，另一手臂在腰部向後上方延伸，測量雙手中指間之距離。

（二）依前目規定左右手各練習一次，以較佳手臂測驗二次，記錄最佳值。

十一、椅子坐姿體前彎：

（一）受測者坐於椅子前緣三分之一處，一腳向前伸展，腳尖勾起，雙手掌心朝下，中指交疊對齊，吐氣時上身緩慢往前延伸，測量鞋面最上緣與中指間之距離。

（二）依前目規定左右腳各練習一次，以較佳腳測驗二次，記錄最佳值。

十二、原地抬膝踏步：

（一）受測者先以髂前上棘與臏骨中點連線之二分之一處，決定測驗時大腿抬起高度，並在牆上貼上膠布作為註記。

（二）測驗時，受測者應於二分鐘內，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，記錄已完成一次左右踏步之次數。

十三、椅子坐起繞物：

（一）受測者坐於椅子中間，背挺直，雙腳前後平貼於地面，聞開始口令後，以最快速度站起，並快走繞行二・四四公尺外障礙錐，再走回原位坐下，為完成動作。

（二）測驗受測者從起身至繞物後坐下所費時間，測驗二次，取最短時間記錄之。

十四、開眼單足立：

（一）受測者雙手叉腰，慣用腳以全腳掌穩固著地，另一腳屈膝抬離於地面，腳尖大姆指側貼於支撐腳之腳踝內側。

（二）受測者一腳已觸地，另一支撐腳移動或叉腰手離開腰部時，即停錶，並記錄平衡時間。

（三）依前二目規定測驗二次，以時間最長值記錄之。

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：布（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：立定跳遠墊或捲尺。

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：四十五公分以上之硬尺。

十一、椅子坐姿體前彎：直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）及四十五公分以上之硬尺。

十二、原地抬膝踏步：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常模。

各級主管機關所主管學校，每學年至少實施學生體適能檢測一次；直轄市、縣（市）政府應辦理國民體適能檢測，並鼓勵人民參加檢測。

各機關（構）、學校、法人及團體，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

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（手機、平版電腦等）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，若有違反事項影響考試事務，應扣當科考試分數 10 分。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。

附件五

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。

附件六

檢定考試參考書目

初級：

運動生理學概論

1. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。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 Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。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 Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。譯者：林嘉志）
2. 中華民國有氧體能運動協會編著。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 Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。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 Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。譯者：林嘉志）

緊急事件處理及安全

1. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K. E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。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 Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。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 Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。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 ）。華格那出板社
4. 解剖學（ 2007)。華杏出板社

運動生理學

1. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。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 Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。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 Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。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 Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。譯者：林嘉志）
2. 陳慶餘等編著。中老年疾病與保健。新北市盧洲區：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 Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。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 Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Deborah R., Jonathan K E.,Gary L.,Meir M., & American College of Sports Medicine,2018.（中文版：ACSM 運動測試與運動處方指引 第十版。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。
3. ACSM's Certification Review, 5th edition, 2017.

運動計畫設計與管理

1. ACSM's Certification Review, 5th edition, 2017.

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。