中華民國 103 年 8 月 1 日
103 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 103 年 8 月 14 日臺教體署全（一）字第 1030023911 號函備

教育部體育署 103 年度
國民體適能指導員
換補發證照申請簡章

（含國際證照換發）

中華民國體育學會
103 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

目　錄

一、換補發證照資格…… 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、審查結果公告…… 4
七、審核結果複查…… 5
八、審核結果合格者證照繳費與發放…… 5
九、其他注意事項…… 5
附件一：國民體適能指導員資格檢定辦法…… 6
附表一：專業服務評估表…… 10
附表二：專業進修評估表…… 11
附表三：學術研究評估表…… 12
附表四：評估總表（換補發證照用）…… 13
附表五：國內/國際相關證照換證申請表 …… 14
附表六：國內/國際相關證照資料表 …… 15
附件二：國民體適能指導員換補發證照申請專用信封標籤…… 16
附件三：申請加考國民體適能指導員檢定考試報名表…… 17
附件四：身體狀況調查表切結書…… 18
附件五：無違反「檢定辦法第四條」規定切結書…… 19
附件六：國民體適能指導員測驗科目…… 20
附件七：國民體能檢測實施辦法…… 21
附件八：審核結果複查申請書及查覆表…… 26

一、換補發證照資格

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」，具下列換補發證照資格者得於證照有效期限內檢附相關資料辦理換補發證照相關事務：

（一）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。

（二）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。

（三）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，向教育部體育署申請審查；經審查通過者，予以換發指導員證書。

（四）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，向教育部體育署申請審查；經審查通過者，予以換發指導員證書。

二、重要日期

事項	日期	備註
簡章公告	8/20	網路公告
申請	自公告日起至9/15止	郵戳為憑，逾期不予受理
審查結果公告	9/25	網路公告
報名	自公告日起至9/30止	郵戳為憑，逾期不予受理

事項	日期	備註
強化研習	臺北 10/18-19、臺南 10/25-26	包含初級與中級研習
檢定考試	臺北 11/1-2、臺南 11/8-9	包含初級與中級檢定
放榜	11/25	網路公告
證書發放	12/15-31 止	郵寄

三、申請日期

自公告日起至 9 月 15 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）教育部體育署網站：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、申請手續

（一）**申請方式「一律採通訊方式，並郵寄相關資料」辦理，所附相關資料未齊全者，不予受理報名，亦不退件。**

（二）請至相關網站下載申請附件與附表，**填妥後並檢附相關證明文件，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。**

（三）**請以正楷詳細填寫簡章相關附表（一至六），並檢附本人最近三個月內二吋脫帽正面半身彩色相片一式二張（背面請書寫姓名以免遺失，照片非一式者，不予受理報名）。**

（四）換證申請費用「一律採郵政匯票」，每件新臺幣參佰元，**請至郵局購買郵政匯票【抬頭開立：中華民國體育學會】，將匯票連同申請相關資料一併寄至本會。**

（五）檢附相關資料：

1. 補換發證照者：

（1）原始合格證書證照。

（2）身分證明文件正面與反面影本各一份（須為新式國民身分證且影印清晰）。

（3）具有效期限內 CPR 心肺復甦術急救術合格證明（民國 103 年 11 月 25 日）。若無 CPR 心肺復甦術急救術合格證明，須於 103 年 11 月 30 日前取得證書，並繳交影本至本會確認。

（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）及警察刑事紀錄證明（本證明可於通過後申請寄送）。

（5）**填妥換證相關資料表之換證所需最低點數（詳如附表一至附表四）。**

① 填妥證照檢核評估總表（換補證用），並應檢附專業服務、專業進修或學術研究評估表（經服務單位核可蓋章即可）。

② 為便利換證程序，所附之專業服務、專業進修與學術研究評估表請先經由服務單位核可蓋章，若服務單位無法核可或有疑異時，請檢附相關證明文件送本會審核。

2. 國內外專業證照換發者：

（1）國內外專業機構核發之「合格證書證照」正面與反面影本各一份。

（2）身分證明文件正面與反面影本各一份（須為新式國民身分證且影印清晰

（3）畢業證書或學經歷證明文件影本乙份（需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 CPR 心肺復甦術急救術合格證明（民國 103 年 11 月 25 日）。若無 CPR 心肺復甦術急救術合格證明，須於 103 年 11 月 30 日前取得證書，並繳交影本至本會確認。

（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）及警察刑事紀錄證明（本證明可於通過後申請寄送）。

（6）須為國內外專業機構經公開檢定考試核發者，且檢定考試應包含學科與術科兩項；應檢附學科與術科檢定考試科目清單（附表五至附表六）。

（六）報名所需各項資料表依下列順序整理並以長尾夾固定，平放裝入所附通信申請信封後（附件二），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. 「評估總表（換補發證照用）」或「國內/國際專業證照換發申請表」。
2. 「換補證或換發證」之所需相關附表。
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。
4. 「相關證明文件」影本。
5. 郵政匯票乙紙。

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、審查結果公告

審查結果將於 9 月 25 日於網站公告。若需加考學科或術科者，將另行通知參加 11 月 1-2 日（臺北）與 11 月 8-9 日（臺南）之檢定考試；**確定參與檢定考試者應填妥檢定考試報名表（附件三）及身體狀況調查表切結書（附件四），並於規定時間繳交檢定費用後以掛號寄至本會**。相關資訊請上網路查詢，網址如下：

（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

七、審核結果複查

（一）一律採通訊方式辦理。

（二）申請換補發證照者，對結果有疑議時，得於成績公佈 10 日內提出複查申請（附件八）。

（三）複查後相關處理辦法，如下:

1. 補登及格資格（依據國民體適能指導員資格檢定辦法第六條規定，應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。

八、審核結果合格者證照繳費與放發

（一）繳費：

依據國民體適能指導員資格檢定辦法第六條規定，合格證照費用每件新臺幣伍佰元整。**費用繳交請至郵局匯款【戶名：中華民國體育學會程瑞福；局號：0001972、帳號：0091324】，並請註明「合格者姓名」。**

（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 103 年 11 月 30 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 103 年 11 月 30 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。

九、其他注意事項

（一）申請者之各項資料表件如有偽造、變造、假冒、冒用或不實者，取消申請與錄取資格，並應負法律責任。

（二）申請者需加考學科或術科者，請於公佈後自行上網下載檢定考試簡章，以瞭解考試內容與時間。

（三）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。

附表一

國民體適能指導員證照檢核-專業服務評估表

依國民體適能指導員資格檢定辦法第九條第一項及第五項規定：

一、執行業務（必備之項目）：

1. 各級指導員均應至少具備二十點。
2. 依累積時數計畫，每小時〇.一點。
3. 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、在國內、外學術研討會演講：每小時一點。

編號	日期	活動名稱/活動項目/工作內容	主辦單位	自評點數	核可點數
範例 1	102.10-11	教育部體育署 102 年國民體適能檢測站設置檢測活動	○○大學檢測站	2	
範例 2	103.07.15	教育部體育署 103 年度教師體適能檢測員培育研習會授課講師	教育部體育署	1	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
點數小計					

所屬服務單位核章		複核單位核章 （中華民國體育學會）	

註：為便利換證程序，本項評估表填妥後，請先經由服務單位核可蓋章，若服務單位無法核可或有疑異時，應檢附相關證明文件影本送本會審核。

附表二

國民體適能指導員證照檢核-專業進修評估表

依國民體適能指導員資格檢定辦法第九條第二項及第三項規定：

一、參加教育部體育署舉辦之專業知能講習：依累積時數計點，每小時◯．五點。

二、參加教育部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。

編號	日期	活動名稱/活動項目/工作內容	主辦單位	自評點數	核可點數
範例 1	102.01.21-25	教育部體育署 102 年初級體適能指導員培育研習會	中華民國體育學會	3.1	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
點數小計					

所屬服務單位核章		複核單位核章 （中華民國體育學會）	

註：為便利換證程序，本項評估表填妥後，請先經由服務單位核可蓋章，若服務單位無法核可或有疑異時，應檢附相關證明文件影本送本會審核。

附表三

國民體適能指導員證照檢核-學術研究評估表

依國民體適能指導員資格檢定辦法第九條第四項規定：

一、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。

編號	日期	活動名稱/活動項目/工作內容	主辦單位	自評點數	核可點數
範例	103.06.21-22	2013 體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會	○○學會	1	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
點數小計					

所屬服務單位核章		複核單位核章 (中華民國體育學會)	

註：為便利換證程序，本項評估表填妥後，請先經由服務單位核可蓋章，若服務單位無法核可或有疑異時，應檢附相關證明文件影本送本會審核。

附表四

國民體適能指導員證照檢核評估總表(換補發證照用)

☐ 初級指導員　☐ 中級指導員　☐ 高級指導員　☐ 補發證照

姓名		身分證字號		出生年月日	
服務機關				職稱	
證書字號		證照合格日期		證照有效日期	
聯絡方式	手機：		E-mail：		
	地址：				

評估項目	評估內容	說明	自評點數	初評點數
專業服務	1.執行業務	1.各級指導員均應至少具備 20 點 2.依累積時數計點，每一小時 0.1 點。 3.本項累積點數上限，其初、中、高級指導員各為 25 點、30 點、35 點。		
	1.國內、外學術研討會演講	應邀出席國內外專業學術研討會公開演講或擔任講師：每一小時可獲得 1 點。		
專業進修	1.參加體育署舉辦之專業知能講習	依累積時數計點，每一小時 0.5 點。		
	1.參加體育署認可之學校或學術機構、團體辦理之進修課程	1.依累積時數計點，每一小時 0.1 點。 2.本項累積點數上限為 15 點。		
學術研究	1.原創論文發表 2.論述論文發表	於專業期刊上，發表原創性論文可獲得 3 點；論述性文章可獲得 1 點。		
點數小計				

複評結果	上述各項點數總計		☐ 通過(初 30 點.中 40 點.高 60 點) ☐ 不通過

註 1：本項檢核評估總表填妥後，應檢附專業服務、專業進修或學術研究評估表。

註 2：為便利換證程序，所附之專業服務、專業進修與學術研究評估表請先經由服務單位核可蓋章，若服務單位無法核可或有疑異時，請檢附相關證明文件送本會審核。

附表五

國民體適能指導員－國內/國際相關證照換證申請表

<table>
<tr><td>編號
（請勿填寫）</td><td></td><td>姓名</td><td></td><td rowspan="4">請貼二吋半身
脫帽彩色相片</td></tr>
<tr><td>服務機關</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>職稱</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>出生年月日</td><td colspan="3">年　　月　　日</td></tr>
<tr><td>身分證字號</td><td></td><td>性別</td><td colspan="2">☐ 男　☐ 女</td></tr>
<tr><td>聯絡電話</td><td colspan="4">（0）：　　；手機：</td></tr>
<tr><td>通訊地址</td><td colspan="4">☐☐☐</td></tr>
<tr><td>E-mail</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>最高學歷</td><td colspan="4">民國　　年　　大學/高中　　科系所</td></tr>
<tr><td>換證級別</td><td colspan="4">☐ 初級體適能指導員　☐ 中級體適能指導員　☐ 待判定</td></tr>
<tr><td rowspan="7">相關證明
（附影本）</td><td colspan="4">☐ 國內/國際「合格證書證照」正面與反面影本各一份</td></tr>
<tr><td colspan="4">☐ 身分證明文件正面與反面影本各一份</td></tr>
<tr><td colspan="4">☐ 畢業證書或同等學歷證明文件影本（需加蓋戳印）</td></tr>
<tr><td colspan="4">☐ 無違反「檢定辦法第四條」規定切結書</td></tr>
<tr><td colspan="4">☐ 有效期限內 CPR 心肺復甦術急救術合格證明影本</td></tr>
<tr><td colspan="4">☐ CPR 心肺復甦術急救術合格證明影本於 11/30 前繳交</td></tr>
<tr><td colspan="4">☐ 學科與術科檢定考試科目清單。</td></tr>
<tr><td colspan="2">申請人親筆簽名欄
（必填）</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>

附表六

國民體適能指導員－國內/國際相關證照資料表

本資料表限填一張證照之相關資料，不敷使用請自行印製。

證照名稱 （全名）	
發照單位 （全名）	
換證級別	☐ 初級體適能指導員　☐ 中級體適能指導員　☐ 待判定
證照相關資料 （附影本）	請檢附本張證照檢定考試簡章及相關資料： ☐ 檢定簡章 ☐ 考試時間：學科＿＿＿＿＿；術科：＿＿＿＿＿ ☐ 學科考題數量：＿＿＿＿＿；題型：＿＿＿＿＿ ☐ 術科考核項目：＿＿＿＿＿ ☐ 學科內容 ☐ 術科內容
申請人親筆簽名欄（必填）	

審核（以下欄位由審核委員填寫）：

申請人資格	☐ 國民體適能指導員資格檢定辦法之規定。
發照單位	☐ 具公信力之國內/國際相關機構。 ☐ 公開進行檢定考試，內容包括學科與術科。
檢定考試	☐ 學科檢定項目達國民體適能指導員同項同級 50%以上。 ☐ 術科檢定項目達國民體適能指導員同項同級之內容。 ☐ 申請人具有有效期限內之 CPR 證照。
書面審核結果	☐ 通過　☐ 需加考：☐學科/☐術科　☐ 不通過
書面審核委員親筆簽名欄	

附件二

教育部體育署103年度國民體適能指導員換補發證照

申請專用信封標籤

※請自行勾選信封內之須附表件

□一、「評估總表（換補證用）或「國內/國際專業證照換發申請表」

□二、「換補證或換發證」之所需相關附表。

□三、「相關證明文件」影本。

□四、郵政匯票乙紙（參佰圓）

注意事項

一、請將本表列印後，黏貼於A4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，用迴紋針夾於右上角，寄送前請再次檢查報名信封內資料。

三、**通訊報名日期：一〇三年九月十五日（日）前寄至本會（以郵戳為憑）**。請以正楷清楚填妥姓名、地址並以掛號寄出。

請自行貼足掛號郵資

11677 臺北郵政九七—四六號信箱

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

縣 市
市 區
鄉 鎮
路 街
段
巷
弄
號
樓

附件三

申請加考「國民體適能指導員檢定考試」報名表

<table>
<tr><td>准考證號碼
（請勿填寫）</td><td colspan="2"></td><td>姓名</td><td></td><td colspan="2" rowspan="4">請貼二吋半身
脫帽彩色相片</td></tr>
<tr><td>出生年月日</td><td colspan="4">年　　月　　日</td></tr>
<tr><td>性別</td><td colspan="4">□ 男　□ 女</td></tr>
<tr><td>身分證字號</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>檢定級別</td><td colspan="6">□ 初級體適能指導員　　□ 中級體適能指導員</td></tr>
<tr><td>聯絡電話</td><td colspan="6">（0）：　　；手機：</td></tr>
<tr><td>通訊地址</td><td colspan="6">□□□</td></tr>
<tr><td rowspan="3">緊急聯絡人</td><td>姓名</td><td colspan="2"></td><td>關係</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>聯絡電話</td><td colspan="5">（手機）　　（宅）　　（公）</td></tr>
<tr><td>通訊地址</td><td colspan="5">□□□</td></tr>
<tr><td colspan="2">考生親筆簽名欄（必填）</td><td colspan="5"></td></tr>
</table>

－－－

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：＿＿＿＿＿＿＿＿

© Canadian Society for Exercise Physiology：（Supported by：Health Canada）

附件五

切 結 書

立切結書人＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（以下簡稱本人）

為配合「教育部體育署103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

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

附件七

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x一百）÷（三次脈搏總和x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）受試者先以髂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。

附件八

國民體適能指導員換補發證照
審核結果複查申請書及查覆表

<table>
<tr><td rowspan="2">申請人</td><td>姓名</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>換補級別</td><td colspan="2">☐ 初級體適能指導員　　☐ 中級體適能指導員</td></tr>
<tr><td colspan="2">複查結果：
☐ 經複查，成績無誤
☐ 經複查，補登及格資格
☐ 經複查，取消及格資格</td><td colspan="2">複查回覆事項：</td></tr>
<tr><td colspan="2">申請人簽章：
申請日期：　　年　　月　　日</td><td colspan="2">複查人簽章：
申請日期：　年　　月　　日</td></tr>
</table>

★ 注意事項：

1. 複查成績應於放榜後 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. 複查結果不另函通知，僅於網站上公佈複查結果。