

中華民國 109 年 2 月 18 日

109 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 109 年 2 月 20 日臺教體署全（一）字第 1090005882 號函核備

# 教育部體育署 109 年度 國民體適能指導員證照 展延申請簡章

中華民國體育學會

109 年度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、展延與補發證照資格.....        | 1  |
| 二、重要時程.....             | 1  |
| 三、申請日期.....             | 2  |
| 四、簡章公告.....             | 2  |
| 五、申請手續.....             | 3  |
| 六、審查結果公告.....           | 4  |
| 七、審核結果合格者證照繳費與發放.....   | 5  |
| 八、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  |
| 附件二：國民體適能指導員測驗科目.....   | 10 |
| 附件三：國民體能檢測實施辦法.....     | 11 |

## 一、展延與補發證照資格

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」，具下列資格者得於證照有效期限內檢附相關資料辦理展延或補發證照：

### (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。

## 二、重要時程

| 事項   |        | 日期                    | 備註   |
|------|--------|-----------------------|------|
| 簡章公告 |        | 2 月 20 日              | 網路公告 |
| 第一梯次 | 展延申請   | 自 3 月 2 日起至 3 月 13 日止 | 網路申請 |
|      | 審查結果公告 | 3 月 23 日              | 網路公告 |
|      | 補件期    | 3 月 24 日至 3 月 30 日    | 網路補件 |
|      | 補件結果公告 | 4 月 10 日              | 網路公告 |
|      | 證書發放   | 4 月 27-30 日為原則        | 郵寄   |

|      |        |                        |      |
|------|--------|------------------------|------|
| 第二梯次 | 展延申請   | 自 6 月 1 日起至 6 月 19 日止  | 網路申請 |
|      | 審查結果公告 | 7 月 3 日                | 網路公告 |
|      | 補件期    | 7 月 4 日至 7 月 10 日      | 網路補件 |
|      | 補件結果公告 | 7 月 27 日               | 網路公告 |
|      | 證書發放   | 8 月 17-21 日為原則         | 郵寄   |
| 第三梯次 | 展延申請   | 自 9 月 21 日起至 10 月 8 日止 | 網路申請 |
|      | 審查結果公告 | 10 月 26 日              | 網路公告 |
|      | 補件期    | 10 月 27 日至 11 月 2 日    | 網路補件 |
|      | 補件結果公告 | 11 月 10 日              | 網路公告 |
|      | 證書發放   | 11 月 30 日-12 月 4 日為原則  | 郵寄   |

### 三、申請日期

- (一) 第一梯次自 3 月 2 日起至 3 月 13 日止。
- (二) 第二梯次自 6 月 1 日起至 6 月 19 日止。
- (三) 第三梯次自 9 月 21 日起至 10 月 8 日止。

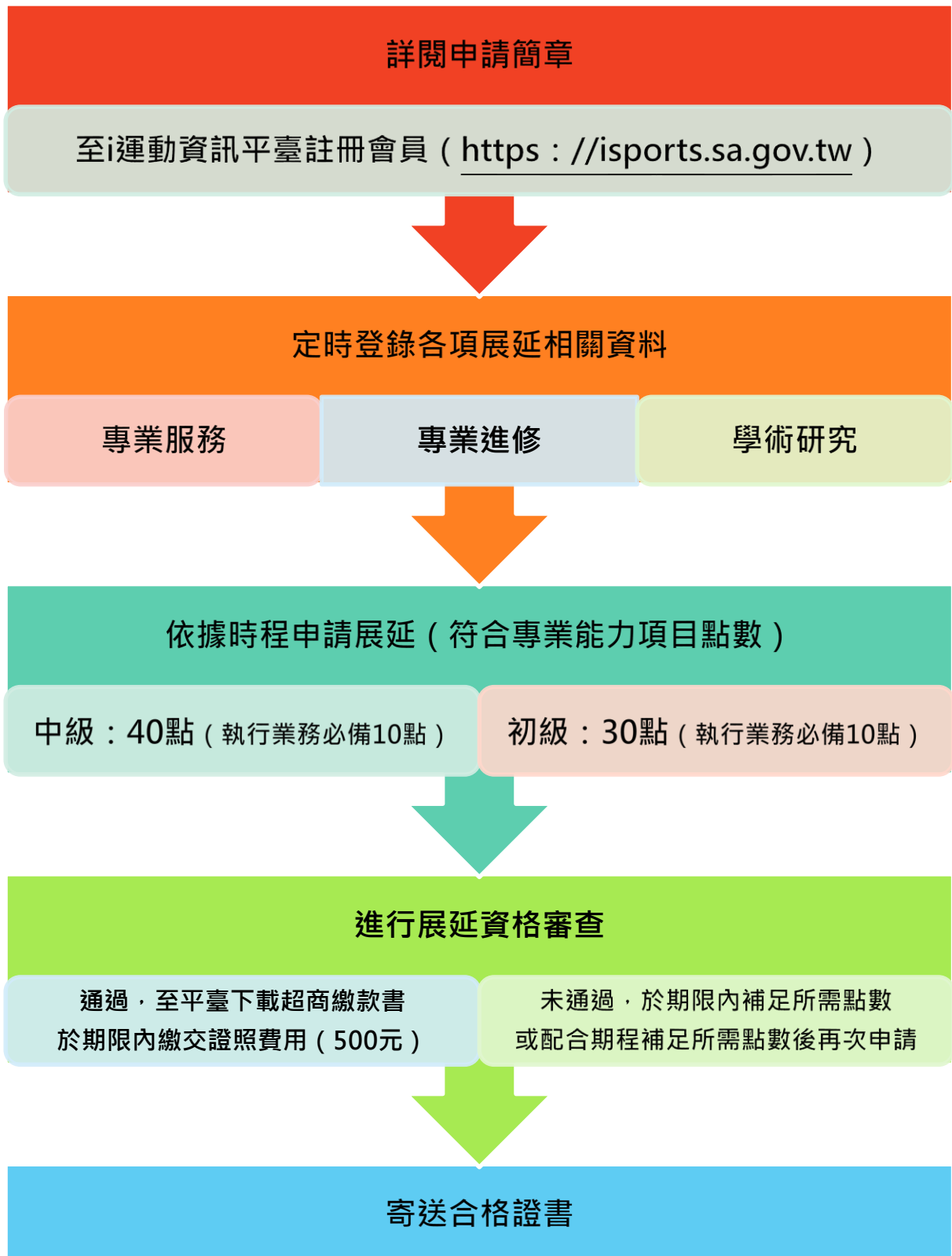
### 四、簡章公告

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、申請手續

### (一) 申請流程：



\* 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 運動資訊平臺網站操作問題，請洽電：02-2784-1065。

(二) 申請方式「一律採網路報名，並上傳相關 PDF 檔或 JPG 圖檔」；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」進行申請 (<https://isports.sa.gov.tw>)。

(三) 各級證照取得後定期至 i 運動資訊平臺登錄各項專業能力之相關資料與點數(自評)，點數相關規定請參照附件一「國民體適能指導員資格檢定辦法修正條文」第九條。

(四) 配合展延申請期程至平臺提出申請(需符合展延點數)。

(五) 上傳相關資料(PDF 檔或 JPG 圖檔)：

1. 本人最近三個月內二吋脫帽正面半身彩色相片。

2. 具有效期限內之「CPR 心肺復甦術合格證明」(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一併上傳；有效期限依梯次分別為第一梯次：109 年 4 月 30 日、第二梯次：8 月 31 日及第三梯次：12 月 31 日)。

3. 報名開始前一個月內核發之無違反「國民體適能指導員資格檢定辦法修正條文第四條」規定之警察刑事紀錄證明(良民證，展延通過後請將正本寄送至本會備查)。

4. 「展延證照所需最低點數」(定期於網路登錄)。

(1) 為便利換證程序，所登錄完成之「專業服務、專業進修與學術研究」等各項內容可自行下載列印，經由服務單位核可蓋章後掃描檔案上傳。

(2) 若服務單位無法協助核可蓋章，每一筆登錄之專業服務、專業進修與學術研究等資料均需上傳相關證明檔案。

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

(一) 第一梯次：109 年 3 月 23 日。

(二) 第二梯次：109 年 7 月 3 日。

(三) 第三梯次：109 年 10 月 26 日。

\*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。

## 七、審核結果通過者證照繳費與發放

### (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，請於期限內至 i 運動資訊平臺進行繳款事務，並請寄送「報名開始前一個月內核發之警察刑事紀錄證明（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：

配合檢定考試成績公佈後兩個月內以掛號寄送為原則。

## 八、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，取消申請或通過資格，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（02-77496876，體育學會蔣小姐）。  
（02-77496878，體育學會蔡小姐）

## 附件一

# 國民體適能指導員資格檢定辦法修正條文

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○·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○·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○·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○·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)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<br>二、人類發展及老化概論<br>三、病理生理學及危險因子概論<br>四、人類行為心理學概論<br>五、緊急事件處理及安全<br>六、營養及體重控制概論<br>七、運動處方規劃  | 一、心肺復甦術<br>二、團體領導能力：暖身、心肺訓練、緩和<br>三、肌力訓練及動作修正<br>四、柔軟度訓練<br>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<br>二、運動生理學<br>三、人類發展及老化<br>四、病理生理學及危險因子<br>五、人類行為心理學<br>六、緊急事件處理及安全<br>七、營養與體重控制<br>八、健康評估及體適能測試<br>九、運動計畫設計與管理<br>十、特殊族群運動指導 | 一、心肺復甦術<br>二、血壓、脈搏、皮脂厚及體圍測量<br>三、一般及特殊族群之柔軟度、肌力測驗指導<br>四、運動處方設計<br>五、個案分析<br>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<br>二、緊急事件處理及安全<br>三、營養及體重控制個案分析<br>四、健康評估及體適能測試<br>五、設施規劃<br>六、運動計畫設計<br>七、運動計畫管理<br>八、行銷、業務及營運管理<br>九、財務及人事管理<br>十、會員溝通服務       | 一、心肺復甦術<br>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)×一百÷(三次脈搏總和×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)受測者先以髌前上棘與臍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。