

## 105 年度高雄市初級體適能指導員講習會實施計畫

壹、宗旨：為響應政府推動全民運動政策，有效提升國民健康水準，積極培育體適能指導人才，厚植運動指導志工人力資源。

貳、辦理單位：

一、主辦單位：高雄市體育會

二、承辦單位：高雄市體育會體適能運動委員會

三、協辦單位：正修科技大學休閒與運動管理系、體育室、學生事務處衛生保健組

參、講習內容：

一、講習會共 2 天，為專業知能課程（含學科與術科檢定考試）。

二、聘請國內體適能專家學者授課，講授最新體適能知識及指導技能，包含：規律運動習慣的養成、運動安全與緊急處理、健康篩檢、體適能檢測與評估、體重控制理論與實務、肌肉適能理論與實務、柔軟度理論與實務、心肺適能理論與實務。

三、參加講習學員必須全程到課方可取得講習證書。參加檢定考試者，必須通過學科與術科測驗方能取得合格證明書（報由高雄市體育會授予「高雄市初級體適能指導員證」）。

肆、講習日期：中華民國 105 年 5 月 28-29 日（星期六、日）

伍、檢定日期：中華民國 105 年 5 月 29 日（星期日）為學科與術科檢定考試

陸、舉辦地點：正修科技大學生活創意大樓（高雄市鳥松區澄清路 840 號）。

柒、報名資格：凡年滿 18 歲，對本講習會內容有興趣之各界人士。

捌、報名手續：

- 一、報名日期：自即日起至 105 年 5 月 20 日（星期五）為止。
- 二、報名費用：每人新台幣 1,200 元整，費用含研習手冊、便當、講師及學術科檢定考試費、證照費。

三、報名方式：

1. 自即日起至 5 月 20 日（星期五）前至以下網址  
<http://goo.gl/forms/3qJ83nfvQn> 先行報名。
2. 隨後報名費請用現金袋連同報名表、兩吋半身脫帽相片二張(背面詳填姓名、單位、出生日期)，逕寄林育萱小姐辦理，地址：高雄市鳥松區澄清路 840 號正修科技大學學務處衛生保健組，電話：07-7310606 轉 2214；0975636012，E-mail：[weibaozu@gcloud.csu.edu.tw](mailto:weibaozu@gcloud.csu.edu.tw)，未於報名截止日前繳納者視同報名手續未完成。
3. 本講習所有訊息請於正修科技大學學務處衛保組網站查詢。

玖、錄取方式：依報名先後依序錄取 100 名，錄取名單將於 105 年 5 月 24 日（星期二）公佈，請逕至正修科技大學學務處衛生保健組網站查詢，不再另行通知。

拾、附 則：

- 一、參加人員住宿、交通及相關費用請由原服務單位報支。
- 二、報名經錄取後須全程參與，並配合依編號入座及隨堂點名措施，如無法配合者請勿報名參加。
- 三、錄取名單公佈後，因故無法參與者，請於 105 年 5 月 26 日（星期四）前告知承辦單位林育萱小姐（07-7310606 轉 2214）。
- 四、所有課程以理論與實務操作方式進行（靜態與動態），請配合課程需求，穿著合適運動裝備（運動服，乾淨運動鞋等），攜帶毛巾，並配戴學員證。

拾壹、本計畫經高雄市體育會核准後實施，修正時亦同。

105 年度高雄市初級體適能指導員講習會課程時間表

時間	05 月 28 日(星期六)	時間	05 月 29 日(星期日)
0800-0820	報 到	0830-1020	柔軟度理論與實務 主講人：待聘
0820-0830	開 幕		
0830-0930	規律運動習慣的養成 主講人：待聘		
0930-1020	健康篩檢 主講人：待聘		
1020-1030	休息時間	1020-1030	休息時間
1030-1220	運動安全與緊急處理 主講人：待聘	1030-1220	心肺適能理論與實務 主講人：待聘
1220-1330	午餐休息	1220-1330	午餐休息
1330-1530	肌肉適能理論與實務 主講人：待聘	1330-1530	學科測驗 林川景教授
1530-1540	休息時間	1540-1730	檢測場地管控 負責人：杜俊良老師 心肺適能檢測與評估 主試：李淑惠教授 肌肉適能檢測與評估 主試：林川景教授 身體組成檢測與評估 主試：洪國欽教授 柔軟度檢測與評估 主試：謝謨郁教授
1540-1730	身體組成理論與實務 主講人：待聘		

註：5/29(星期日)為學科與術科檢定考試。參加檢定考試合格者，由高雄市體育會授予「高雄市初級體適能指導員證」。