



# 107 年度運動指導員培訓課程 實施計畫

教育部體育署 107 年 2 月 7 日臺教體署全(一)字第 1070004293 號函核備

## 壹、活動宗旨：

教育部體育署為推動運動指導員制度及落實選手職涯照顧政策，鼓勵企業聘用體育專業人員擔任運動指導員，以帶動職場運動風氣，促進職工運動健康。為協助體育專業人員勝任運動指導員職務，開辦運動指導員培訓課程。結訓學員將頒發培訓證書，納入運動指導員資料庫，協助媒合至企業就業。

## 貳、辦理單位：

- 一、主辦單位：教育部體育署
- 二、承辦單位：中華民國體育學會
- 三、合辦單位：國立臺灣師範大學、國立清華大學、國立中正大學、國立體育大學、國立臺灣體育運動大學、國立臺南大學

## 參、研習時間、地點：

- 一、第 1 梯次：107 年 3 月 1-4 日，臺北：國立臺灣師範大學。
- 二、第 2 梯次：107 年 4 月 26-29 日，新竹：國立清華大學(南大校區)。
- 三、第 3 梯次：107 年 5 月 17-20 日，嘉義：國立中正大學。
- 四、第 4 梯次：107 年 6 月 7-10 日，桃園：國立體育大學。
- 五、第 5 梯次：107 年 6 月 28-7 月 1 日，臺中：國立臺灣體育運動大學。
- 六、第 6 梯次：107 年 7 月 26-29 日，臺南：國立臺南大學。

註：承辦單位得視各梯次報名情形，保留開課與否之權利。

#### 肆、報名資格：

- 一、曾擔任國際綜合性運動賽會或國際單項運動錦標賽國家代表隊選手
- 二、具學校專任運動教練資格審定者
- 三、曾參加全國性運動賽會之選手
- 四、體育運動相關系所畢業生(含應屆畢業生)
- 五、具體育運動專業證照者
- 六、運動教練(經全國性體育團體檢定及授證者)

#### 伍、研習內容：

培訓課程內容著重於運動指導專業能力（認識運動的分類、瞭解運動健康生理學、體適能內涵、運動安全與傷害防護、運動處方設計、專項運動技能強化、運動訓練法、運動指導法等）及社團籌組、活動辦理專業能力（學習規劃職工運動方案、籌辦與組織運動社團、規劃與管理運動設施、規劃與管理休閒運動賽會等相關能力）之養成，包含實體課程 32 小時及線上課程 28 小時。（課程表如附件）

#### 陸、報名日期：

- 一、第 1 梯次：自即日起至額滿為止（名額 150 人）。
- 二、第 2 梯次：自即日起至 107 年 4 月 5 日下午 5 時止（名額 120 人）。
- 三、第 3 梯次：自即日起至 107 年 4 月 26 日下午 5 時止（名額 120 人）。
- 四、第 4 梯次：自即日起至 107 年 5 月 17 日下午 5 時止（名額 120 人）。
- 五、第 5 梯次：自即日起至 107 年 6 月 7 日下午 5 時止（名額 120 人）。
- 六、第 6 梯次：自即日起至 107 年 7 月 1 日下午 5 時止（名額 120 人）。

#### 柒、報名方式：

- 一、請逕至教育部體育署體適能網站（[www.fitness.org.tw](http://www.fitness.org.tw)）最新消息進行線上報名。

二、聯絡人：中華民國體育學會蔡宇晴小姐，電話：02-77346878。

**捌、錄取方式：**

- 一、依據報名資料進行書面審查，符合報名資格一、二項資格者將優先錄取。
- 二、報名錄取名單將於每梯次開課前一週公布，請至教育部體育署體適能網站（[www.fitness.org.tw](http://www.fitness.org.tw)）查詢；未錄取者不再另行通知。

**玖、附則：**

- 一、本研習報名及所有課程一律免費，並提供午膳、研習資料及保險；參加人員住宿、交通及相關費用請自理；自行開車學員，請依相關規定繳交停車費用。
- 二、參加學員所有課程需全數參與，惟不限梯次，結訓後頒發研習證書及研習時數。
- 三、錄取名單公佈後，因故無法參與者，請於每梯次開課前 3 天告知中華民國體育學會。
- 四、結訓學員資料將陳報教育部體育署納入運動指導員資料庫，並協助媒合至企業就業。

# 107 年度運動指導員培訓課程表

## 壹、實體課程

第 1 梯次：107 年 3 月 1-4 日 第 2 梯次：107 年 4 月 26-29 日 第 3 梯次：107 年 5 月 17-20 日 第 4 梯次：107 年 6 月 7-10 日 第 5 梯次：107 年 6 月 28 日-7 月 1 日 第 6 梯次：107 年 7 月 26-29 日				
時 間	課 程 內 容			
	Day1 (星期四)	Day2 (星期五)	Day3 (星期六)	Day4 (星期日)
08:20-10:20	始業式 8:00-8:10 職工運動方案 規劃	運動指導法	運動社團組織 與籌辦	團隊動力管理
10:20-10:30	休息時間			
10:30-12:30	職工運動方案 規劃	運動指導法	運動健康 生理學	團隊動力管理
12:30-13:30	午餐時間			
13:30-15:20	運動安全與 傷害防護	體適能檢測 與評估	運動訓練法	運動場地規劃 與管理
15:20-15:30	休息時間			
15:30-17:30	運動處方設計	營養與體重 管理	運動訓練法	休閒活動與 賽會規劃 結業式 17:30

## 貳、線上課程

### 一、線上學習平臺

網址：[www.rocnspe.org.tw](http://www.rocnspe.org.tw)

### 二、線上學習課程

- (一) 運動安全與傷害防護 (2 小時)
- (二) 體適能檢測與評估 (2 小時)
- (三) 運動處方設計 (2 小時)
- (四) 營養與體重管理 (2 小時)
- (五) 運動訓練法 (含運動訓練計畫編擬) (2 小時)
- (六) 運動指導法 (4 小時)
- (七) 職工運動方案規劃 (2 小時)
- (八) 運動社團組織與籌辦 (2 小時)
- (九) 休閒活動與賽會規劃 (4 小時)
- (十) 運動管理法律概論 (2 小時)
- (十一) 運動場地規劃與管理 (2 小時)
- (十二) 運動健康生理學 (2 小時)

### 三、線上學習時間

期程自 107 年 3 月 1 日至 10 月 30 日止。