

各位學員您好：

謝謝您對國民體適能檢測的用心，歡迎您參加 6 月 26 日(星期一)至 6 月 27 日(星期二)的「教育部體育署 106 年度國民體適能檢測員培訓研習會」，地點為本校綜合科技大樓 1 樓的國際會議廳，以下為重要之行前資訊，煩請詳細閱讀，再次謝謝您。

1.由於 6 月 26 日(星期一)8:00-8:50 的報到時間適逢上班尖峰時間，請您先熟悉本校場地週邊交通，以利準時到場進行報到手續。

(1)交通方式請參閱

<http://general.ntsue.edu.tw/files/14-1028-12995,r11-1.php?Lang=zh-tw>

(2)校園全區地圖請參閱

<http://general.ntsue.edu.tw/files/14-1028-13012,r4-1.php?Lang=zh-tw>

2.請穿著舒適的運動服裝，避免穿著涼鞋或布希鞋，以避免跌倒或扭傷等運動傷害的發生。

3.培訓學員必須全程參與方可取得研習證書，取得研習證書可優先報名檢定考試；檢定必須通過學科考試與術科考試方能取得檢定合格證明（學科或術科成績僅通過一項者，可保留該項及格成績一年，未及格項目可於一年內單項報考）。檢定考試為免費報名，請逕至教育部體育署體適能網站查閱，請參閱

<http://www.fitness.org.tw/msgdesc.php?id=538>。

(1)臺南場次：106 年 7 月 15-16 日，國立臺南大學。

(2)臺北場次：106 年 7 月 22-23 日，國立臺灣師範大學。

4.會場附近提供飲水機，建議自備環保杯。

5.會場內禁止飲食，請協助配合。

6.課程時間稍作調整，請參閱第 2 頁。

7.如有任何問題，可直接回信，或於上班時間來電(03)3283201 分機 1301 或 2306，運動保健學系竭誠為您服務，下週一見。

106 年度國民體適能檢測員培訓課程

第一天(6 月 26 日星期一)

第二天(6 月 27 日星期二)

08：00-08：50 報到	08：10-10：00 柔軟度檢測 實務操作 (蔡錦雀主任)
08：50-09：00 課程說明	
09：00-10：30 國民體適能檢測 與健康評估 (蔡櫻蘭教授)	
10：40-12：30 身體組成檢測 實務操作 (蔡櫻蘭教授)	10：10-12：00 心肺耐力檢測 實務操作 (蔡錦雀主任)
午 餐 時 間	
13：30-15：00 運動安全、傷害預防 與緊急處理 (林晉利副教授)	13：10-17：00 肌力及肌耐力檢測 實務操作 【含瞬發力檢測】 (林晉利副教授)
15：10-17：00 平衡能力檢測 實務操作 (陳麗華博士)	
課 後 討 論	賦 歸