

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 隨後保健 來源 聯合報 日期 97.1.29 版面 C四版

# 體適能測驗培訓首批指導員

## 申請入學加分採體適能 國中小體育老師 通過學術科檢定才合格 分初、中、高級培育

【記者薛荷玉／台北報導】今年北市高中將有8成在申請入學時，採計體適能為加分項目，包括北一女、建中等，學生體適能的檢測及提升愈來愈受重視。教育部首度於昨天舉辦大規模的「初級體適能指導員」培訓，這一批近2百名、多來自國中小的體育老師，將成為台灣第一批專業

的體適能檢測人員。「體適能」(Physical Fitness)包括身體組成(體重控制)、柔軟度(坐姿體前彎)、爆發力(立定跳遠)、肌肉適能(1分鐘屈膝仰卧起坐)、心肺適能(800及1600公尺跑走)等5項。教育部規定，中小學生每學年都必須檢測一次，並且上網登錄體適

能護照。但熟知體適能檢測作業的人員表示，許多學校都是由體育老師隨便測一下，如坐坐體前彎，量測單位為公分，不同人量出來的數值往往有不小差距；且除台北市學校較落實檢測之外，許多縣市的學校，根本一年也量不到一次。

教育部官員就指出，自推廣體適能以來，「明顯感受到各級學校在推動體適能上，人力和專業能力的不足。」因此，教育部特別規畫體適能指導員培育計畫，未來將以分級制度的方式來培育指導員。昨天在台大綜合體育館辦理5天的初級指導員培訓，共有近2百人參加，未來還將舉辦

中、高級指導員培訓。教育部指出，未來每年將至少舉辦3次的初級體適能指導員培訓及檢定考試；預計每年要培育320位初級指導員、160位中級指導員及80位高級指導員。教育部指出，此次的初級培訓除教授最新體適能知識及技巧，使參與學員未來能勝任體適能檢

測工作，還要訓練他們能開出基本的運動處方，協助學生提升體適能。5天培訓的最後一天是學、術科檢定考試，參加學員必須5天都全程參與，且通過檢定考試，才能獲得檢定合格證明。擔任培訓講師的台師大運動休閒學院院長卓俊辰指出，如果體

### 體適能指導員分級

- 初級**
  - 體適能檢測
- 中級**
  - 體適能指導
  - 擔任學校體適能中心指導員
  - 指導特殊族群體適能活動
- 高級**
  - 開立運動處方
  - 學校體適能中心經營管理
  - 訓練初、中級體適能指導員

資料來源／教育部體育司 製表／薛荷玉

適能要作為高中申請入學加分的依據，最好設立專門的體適能檢測中心，才能昭公信。