

臺灣體適能指導員證照現況及發展

林晉利 / 國立體育大學

摘要

隨著國人健康觀念興起，各式俱樂部、健身房相關產業也蓬勃發展。加上政府政策的推動，體適能教育結合了全民運動，因此公立運動中心、大型連鎖健身房、個人運動工作室大量成立，造成體適能指導人員大量需求。個人體適能教練是與民眾第一線接觸的體適能指導人員，提供民眾個人化及專業的健身諮詢與課程規劃、應擁有專業體適能知能素養與技術指導，並發揮其專長設計安全、有效的運動計畫，具教授一對一課程與執行其相關行政與管理工作之能力，並提高被指導者參與運動的動機，需通過檢定考試之運動健康服務之專業人員。

自1997年開始中華民國有氧體能運動協會引進美國運動醫學會(ACSM)體適能教練之證照後，美國有氧體適能協會(AFAA)也在1998年在台灣成立事務局辦理體適能教育與證照考試，其他國際體適能證照也相繼引進台灣，在2001年行政院體育委員會發布實施「國民體能指導員授證辦法」，參考美國運動醫學會體適能教練應具專業學科知能及術科示範教學與動作修正之能力，參考台灣人的體型與體適能推展現況進行規劃與設計，建立台灣官方之國民體適能指導員的考核內容及方式。

台灣正面對著高齡社會的挑戰，教育部體育署於2014年5月將「國民體能指導員授證辦法」修正更名為「國民體適能指導員資格檢定辦法」，並將學生體適能檢測及65歲以上樂齡功能性體適能檢測與國民體適能檢測納入學術科的考核內容與範圍，讓指導員需具備各項體適能檢測能力，全面提升體適能指導人員所需要的能力，此外；國民健康署也積極建立高齡者運動保健指導人才的培育，讓

醫師、物理治療師、職能治療師、護理師、體適能指導員、運動志工、協助者、照護員、社工等人共同合作，並整合教育部體育署及衛福部國民健康署的資源，建構全民健康樂活的環境，才能有效維持及提升高齡者的健康。

關鍵詞：健身房、功能性體適能、運動中心

壹、前言

隨著科技的進步，網路時代的來臨，人們生活當中減少了身體活動的機會，取而代之是長時間的坐式生活，再加上精緻化的飲食，導致許多退化性的慢性疾病，如高血壓、冠狀動脈疾病、腦中風和糖尿病等，成為影響個人身體健康的主要因素。規律的運動強化健康體適能，可有效預防慢性疾病的發生。隨著國人健康觀念興起，各式俱樂部、健身房相關產業也蓬勃發展。加上政府政策的推動，更致令體適能教育結合了全民運動，因此公立運動中心、大型連鎖健身房、個人運動工作室大量成立，造成體適能指導人員大量需求。

健身產業而言，個人體適能教練是與民眾第一線接觸的體適能指導人員，提供民眾個人化及專業的健身諮詢與課程規劃、教授一對一課程並銷售與執行其相關行政與管理工作，並協助客戶正確地使用體適能設備，以有效達成個人健身目標。這些職務的達成，必須透過教練本身的專業知能所提供的幫助，因此對消費者相當重要並具有一定之影響力，也某種程度決定了學員正確運動觀念之養成與參與運動課程意圖，進而提升體適能並改善生活品質（莊淑王如、聶喬齡、鄭豐譯，2012）。

在從事運動的內容趨勢上，美國運動醫學會(ACSM)每年年底都會預測隔年度的全球體適能趨勢（ACSM World-wide Survey of Fitness Trends），並將體適能趨勢排名前二十公佈在健康與體適能期刊（ACSM's Health & Fitness Journal）上，透過專家的預測，2014的體適能趨勢調查前十名可依性質相近分為體能訓

練、指導證照和特殊族群三大類。團體指導從2007年的19名一路攀升今年的前十名，而個人指導在連續八年內都維持在前十名，運動與減重，雖然2009年曾經掉落至排名18，但隨即一路往上爬升至第5名。肌力訓練則是連續七年都維持在排行榜前五名（侯彥竹、相子元，2014）。根據趨勢分析，意謂運動教練人才培育在健身產業上亦是重要的環節。

貳、體適能指導員應有的專業能力

一.體適能指導員的定義

體適能指導員須具有體適能檢測、指導能力與開立運動處方的能力，必須具備全方位、全面體適能專業知識，以維持、強化個人健康體適能水準（ACSM, 2017）。對體適能指導工作具專業之能，並通過檢定考試，有能力對民眾實施體適能理論與實務之指導，提供相關運動健康服務之專業人員。劉恆銘（2009）指出，透過學習和分享加深指導員的技能和知識，增強自身競爭力，協助學員增強體能與獲得健康，增加參與運動課程的動機，而指導員本身必須具備專業性知識，因此，要成為稱職的體適能指導員必須接受專業能力培育，才能發揮其功效。黃彥翔（2002）提到體適能指導員的專業知能服務品質能提升會員續約率，而且與會員之間的互動相當密切。所以，充分了解運動專業知識，才能設計合宜、適當、安全及有效的運動處方，與正確的運動指導。

綜合上述相關文獻，體適能指導員須擁有專業體適能知能素養與技術指導，並發揮其專長設計安全、有效的運動計畫，提高被指導者參與運動的動機。

二.體適能指導員之專業需求

優秀的體適能指導員必須充實其專業知識，體適能指導員證照係指能評定體適能指導員是否達到在體適能指導員專業上的能力和標準的證明（蔡維聰，2006）。

蔡宗翰（2009）提出運動指導員所應具有的專業能力包含1.專項運動知識，包含了專業知識、運動技術、運動鑑定及自我提升。2.運動指導能力，包含了教學技巧、語言溝通能力、同理心及人際互動。3.工作態度，包含了服務熱忱與自發性、耐心、信心等內容。葉嬋娟（2012）提出運動指導員需具有的專業能力分為1.知識層面，包含了運動傷害與安全、體育專門知識和特殊對象專門知識；2.技能層面，包含了指導技能、人際溝通、運動技能和經營管理；3.態度層面，包含了自我成長與人格特質。

蔡守浦（2001）指出運動指導員須具備的要素包含下列五個要素：1.專業的知識：運動指導員本身須具備有與運動相關的各專業性，包含運動生理學、心理學、運動經營學、運動社會學、增進健康與體能的運動處方、體能檢測方法、安全管理、急救處理、社區運動俱樂部的組織與經營、設施規劃和企劃之研擬等；2.運動的技術：運動指導員需持有指導個人與團體等不同之技術，而運動技術是為了達成某種運動目標的運動方法；3.運動的指導能力：運動指導能力具體而言就是教授運動技術、運動知識、規則與禮儀等能力；4.運動的經營能力：運動經營能力包含運動設施的規劃、活動計畫的擬定、俱樂部的管理能力；5.人格特質：包含喜歡保持身體清潔與具有良好的體適能、個性開朗與積極並具有豐富的熱情、好的協調能力與犧牲奉獻之精神、在知能方面具有對事物的判斷與思考能力，即有表現與說服能力、持有健全的人生觀與倫理觀念。

柯政良（2002）提出運動指導員之專業技能，在相關知識及指導方面包括運動生理學、生物力學、解剖學、營養學、運動心理學、風險管理、運動傷害預防、體能檢測、健康評估、體重控制、開立運動處方、意外事故緊急應變處理方法；

在溝通技巧方面包括外語解說能力、肢體語言的溝通技巧、與受指導者互動的技巧、不同對象所需溝通解說技巧、所指導的用語簡單易懂；在工作態度部分為，有求知慾、吸收新資訊、對自身工作具有熱忱、對事物抱持正向態度並樂在工作、能耐心解答受指導者的問題、勇於承認自身指導錯誤的部分、當受指導者有抱怨時能心平氣和地加以處理、表現出對受指導者的尊重、知道指導時應具備的儀態；以及在規劃計畫案能力、場地安排能力、問題協調能力、開發創新能力、具備解決衝突能力、具有撰寫工作報表能力、具備電腦資料處理能力、自身指導服務情況評估、對自身指導服務改進、積極參與主管安排之相關課程或活動、主動參與其他相關研討活動、取得更高學位、願意與同儕分享指導實務心得。

綜合上述文獻探討，體適能運動指導員所需具備之專業能力，除與運動相關之知識技能外，還需充實其他如溝通技巧、管理規劃之能力。而專業體適能證照考核，需參考上述文獻所提出之運動指導員需具備之專業能力，才能檢定出符合需求之體適能指導員。

參、臺灣體適能產業發展現況

1977年國內第一家由臺灣人自行投資經營的俱樂部—「太平洋聯誼社」正式成立，其經營方式以商務聯誼為主，主要服務的項目在餐飲方面，但同時也提供健身俱樂部、游泳池、SPA等周邊設施，可謂現代健身俱樂部之前身。臺灣健身俱樂部的蛻變期，於1980年第一家設備齊全的體適能俱樂部美商克拉克健康俱樂部成立後開始，主要以健身據運動為其經營目標，並引進美國體適能俱樂部的訓練法及營運方式（黃虹毓，2014）。1983年佳姿韻律中心首先開設，臺灣女性專屬的運動課程，在鼎盛時期，以30-50坪左右的場地，在臺灣設立了超過20家以上的直營及加盟店。雅姿韻律世界1984年成立，至1992年連鎖店及加盟店共達十一家。董事長唐雅君於民國1993年將原雅姿健康世界台北分部更名為亞力山大健康休閒俱樂部，在鼎盛時期高達21間連鎖俱樂部（李敏玲，1997）。亞力山大

企業集團成立於1982年，曾是全臺灣最大的健康休閒產業集團，2007年12月9日因資金調度上的問題，導致亞力山大健康休閒俱樂部全台所有分部與亞爵會館均停止營業，2009年3月16日亞力山大健康休閒俱樂部由知名連鎖健身俱樂部與登琪爾Spa會館接手。

隨著參與運動的民眾增加，銀髮世代來臨，女性加入運動行列，加上政府打造運動島政策推波助瀾，強化了要活就要動的觀念，健身俱樂部相關產業也開始蓬勃的發展，為了符合民眾的運動喜好需求，不同類型的健身俱樂部也如雨後春筍般設立，例如2001年World Gym首次登入臺灣，目前在臺灣已經拓展超過40家健身俱樂部（朱志樺，2016）；首家登錄興櫃的健身工廠，2006年自高雄地區發跡，目前在國內已開設22間（朱志樺，2016）；2008年5月公館古亭商圈也設立TRUE Fitness全真健身會館目前在臺灣所占的會館也高達9間，同時也設立TRUE Yoga全真概念館3間及TRUE Dance全真舞蹈館1間（朱志樺，2016）；INBEG Sport統一健身俱樂部，是統一超商100%於2008年底轉投資的健康休閒產業，目前在臺灣也高達5間健身俱樂部（統一健身俱樂部，2017），在臺北最具指標性的建築臺北小巨蛋，在場管理面設有了由外包公司競標的健身俱樂部，由活力工場競標成功，但後來因營運問題，從2007年10月1日GO GYM高勁健身俱樂部接手，目前也在臺灣有兩間分店（高勁健身俱樂部，無日期）；2012年由知名藝人劉畊宏所創辦的300壯士跨時代健身俱樂部，目前在臺灣也拓展達3間健身俱樂部（300壯士俱樂部，2017）；2013年登陸臺灣的Anytime Fitness目前在臺灣所占的健身俱樂部也高達12間（Anytime Fitness，2017）。

隨著社會大眾的運動概念普遍提升，依照每個人的喜好不同，進而衍生出各種不同類型的健身俱樂部，在臺灣健身產業中，現今最具有特色的包含個人健身工作室的產生如：I Performance愛表現、波恩體能、台元運動中心、神龍健身工坊、無限體能訓練中心等，有些業者也考量到女性為了更加有隱私的運動空間，也設立了專屬於女性的運動場合如：Curves女性運動健身中心、輕適能運動空間，也有的健身俱樂部以格鬥技術結合健身器材籌劃而成綜合形式健身俱樂部

如：Boxing PLUS輕拳擊時尚概念館、TMMA台北格鬥運動館、成吉思汗健身俱樂部進化綜合格鬥中心等，但因時間的變化及經營模式和市場接受度的不同，未來不同類型的工作室及健身俱樂部也有機會成為大型連鎖俱樂部。

國民運動中心也從99年度起推動「改善國民運動環境計畫」，規劃於人口稠密之都會區興建32座國民運動中心，提供民眾優質運動環境，以培養全民運動之風氣。各區運動中心確址部分如下：一、新莊區：新莊體育園區；二、土城區：土城綜合體育場；三、板橋區：玫瑰公園南端智樂游泳池；四、三重區：中興游泳池；五、淡水區：公八公園；六、永和區：機二用地(秀朗福利站)；七、中和區：錦和運動公園；八、蘆洲區：鷺江國中；九、汐止區：汐止綜合運動場；十、樹林區：機五用地(廖曼雲，2012)。臺中市政府、桃園市政府及基隆市政府也相繼規劃及興建國民運動中心。

肆、國際體適能證照引進及證照類型

在侯彥竹、相子元(2014)研究指出專業認證體適能教練(Educated, Certified, and Experienced Fitness Professionals)連續九年都成為趨勢調查的前三名，這代表體適能領域不只是受到運動員用來追求運動表現(徐振德，2014)而且專業度更逐漸被重視，隨著許多組織和協會都成立體適能證照，教練們挑選證照的能力也越來越重要，必須挑選具有可信度的機構所核發的證照，如NSCA、ACSM、ACE、NASM、AFAA、YMCA、RTS等國際認可的組織，如此一來獲取的證照與能力才能與國際接軌。個人指導(Personal Training)連續九年仍然是排行榜前十名，隨著更多體適能專家接受教育與專業體適能的課程，這表示更多專業人員準備投入應用性的健康產業，並且也有越來越多健康產業的公司願意聘用受過專業教育與訓練的私人教練。團體指導(Group Personal Training)也仍然持續是熱門的趨勢，為了經濟上考量，從原本提供一對一的個人化服務，轉變成兩人甚至四人的小團體，不僅可以對客戶提供優渥的折扣，在同一時間訓練兩到

四個人，對教練來說也可以省下時間。在荷包縮水的年代，對於客戶或是指導員都是非常具有經濟效率的。

要成為一個適任的個人體適能教練，必須符合此體適能專業的特殊需求。基於這項認知，國際體適能領域的專業組織包括：美國運動醫學會 (ACSM)、美國肌力與體能協會 (NSCA)、美國運動協會 (ACE)、美國有氧體適能協會 (AFAA) 美國國家運動醫學會 (NASM) 等，皆研發體適能證照課程，讓從事運動指導者獲得某一程度的職能，在指導參與運動的人時達到基本的專業水準 (王敏男、丁裕娥，2007)。

一. 國際知名體適能指導人才培育證照之引進

國際體適能指導員培育證照之引進，參考國內知名之國外體適能指導員證照提供組織之網站資料，包括美國運動醫學學會 (American College of Sports Medicine, ACSM)、美國運動委員會 (American Council on Exercise, ACE)、美國有氧體適能協會 (Aerobics and Fitness Association of America, AFAA)、以及美國肌力與體能訓練協會 (National Strength and Conditioning Association, NSCA)、美國國家運動醫學會 (National Academy of Sports Medicine, NASM)、國際阻力訓練專家 (Resistance Training Specialist, RTS)、基督教青年會 (Young Men's Christian Association, YMCA) 等七個組織，介紹如下：

(一) 美國運動醫學學會 (American College of Sports Medicine, ACSM)

美國運動醫學學會 (American College of Sports Medicine) 於 1954 年起設立高標準認證，主要在促進與整合科學研究、教育、運動醫學與運動科學等方面，並維持及增加身體表現、體適能、健康和生活品質 (ACSM, 2017)。中華民國有氧體能運動協會自 1997 年開始，引進 ACSM 證照。2010 年開始，ACSM 個人體適能教練證照考試已改為線上考試形態，參與學員需自行閱讀其指定書籍而後報考 (鄭乃文，2015)。

(二)美國肌力與體能訓練協會 (NSCA)

NSCA (National Strength & Conditioning Association) 是美國體能協會的英文縮寫。該協會成立於 1978 年，現有會員近 30,000 名。其頒發的資格證書得到了全球 54 個國家的認可。NSCA 的會員來自運動、醫療領域的專家，包括醫生、大學教授、運動學專家、物理治療師、運動訓練教練等。NSCA 的宗旨是研發和運用最有效和適當的訓練方法，不斷完善和提高體適能的專業水準，以長期保持在世界體適能領域的領先地位 (NSCA, 2017)。

NSCA 的體系中，最著名的是運動表現訓練，代表證照是 NSCA-CSCS (體能與運動表現專業認證，也可以叫做註冊體能專家)。在運動員表現的訓練上，NSCA 是權威，NSCA-CSCS 證照比較適合訓練運動員表現

(三)美國運動委員會 (ACE)

美國運動委員會 (American Council on Exercise, ACE) 成立於 1985 年，總部位於美國加利福尼亞州的聖地牙哥，目的在於促進人們健康的生活型態，為各運動相關專業從業人員檢定認可之世界組織。目前有 77 國家加入此單位，超過 200,000 人接受認證 (ACE, 2017)。

(四)美國有氧體適能協會 (AFAA)

美國有氧體適能協會 (Aerobics and Fitness Association of America) 1983 年成立於美國洛杉磯，由現任會長 Linda D.Pfeffer 琳達菲法女士根據自己的有氧體適能體驗、科學驗證及安全有效之有氧體適能運動普及的必要。~~32 年來~~AFAA 在全球已有超過 350,000 人已取得 AFAA 之國際認證，此認證可通行於世界 85 個國家。從 1998 年在臺灣成立事務局辦理體適能教育與證照考試，目前為臺灣最多人擁有的國際體適能證照 (AFAA, 2017)。

(五)美國國家運動醫學會 (NASM)

美國國家運動醫學會 (National Academy of Sports Medicine, NASM) 成立二十餘年，美國國家運動醫學會提供專業證照認證、繼續教育、解決方案和工具、

運動表現和運動醫學，除了提供認證課程 certified personal trainer (CPT) 外，還有 performance enhancement specialist (PES) 和 corrective exercise specialist (CES) 等專業認證，同時提出 optimum performance training™ (OPT™) 涵蓋柔軟度、心肺功能、核心、平衡、爆發力和肌力的整合系統性訓練 (NASM, 2017)。

(六) 國際阻力訓練專家 (Resistance Training Specialist, RTS)

於 1989 年在美國成立，RTS 創辦人 Tom Purvis，教授運動上生物力學之運用課程，到 2001 年課程發展成 RTS1，RTS2 及 RTS3 三級之訓練課程，而訓練時間也加長，在 2002 年 RTS1 及 RTS2 改為 RTSL (RTS Lecture) 及 RTSP (RTS Practical) 而 RTS3 稱為 RTSM (RTS Mastery) 沿用至今 (蔡維聰，2006)。

(七) 基督教青年會 (Young Men's Christian Association, YMCA)

基督教青年會 (YMCA) 鑑於臺灣社會少子、老人社會的來臨，以及現有工作職場坐姿生活，缺乏運動的機會，可能引發的身體各種疾病。基於預防重於治療的觀念及鼓勵從事規律性運動，有氧性的運動可加強心血管的功能，阻力訓練可減少骨骼肌肉的退化，增加身體活動機能，強調規律定期性的運動，可增強身體保健。健康體適能 (Health & Fitness Training Certification) 的證照課程，是美國 YMCA 運動教育主要的工作之一，多年教學經驗，建立完整的教學體制，培訓專業體適能運動指導教練，更提升健康職場專業指導人員。

臺灣 YMCA 於 2003 年，將其教學體制、課程內容引進臺灣。位於芝加哥美國 YMCA 總會體適能 (Health & Fitness) 部門，每年定期選派外籍教官來台協助課程的推展。證照課程課程含括學科及術科兩部分，除了連續三天的密集式的上課外。結業時必須通過測驗，學術科兩部份均須達到測試標準。學科內容涵蓋運動處方、運動生理學、解剖學、肌動學等基本專業學識；術科測驗方面，如屬個人教練課程則需通過，對阻力訓練器材的操作熟練、每部阻力機械對運動肌肉群作用的了解及說明。團體教練課程需通過有氧運動 4 種基本步伐、音樂、節奏、指令、等諧和連貫性動作操練熟練達到測試標準 (社團法人臺灣基督教青年會，

無日期)。

二.國際體適能證照之類型

鑒於證照類別繁多，數量與時俱增，各大協會亦隨時修訂相關辦法。本期運動管理季刊另有專文介紹，此處不贅述。請參閱本期：《美國四大運動教練證照體系現況及發展》。

伍、國內官方體適能指導人才培育證照之建立

目前國內的體適能指導員由中華民國九十年十一月由行政院體育委員會發布實施，原名稱為「國民體能指導員授證辦法」，於中華民國一百零三年五月由教育部修正發布並更名為「國民體適能指導員資格檢定辦法」。將學生體適能檢測及65歲以上樂齡功能性體適能檢測與國民體適能檢測納入學術科的考核內容與範圍，全面提升體適能指導人員所需要的能力，並針對國民體能指導員依其專業能力及職務，區分為下列三級：

(一)各級國民體適能指導員執行業務範圍

表 1

各級國民體適能指導員執行業務範圍

執行業務範圍	
初級	1.擔任機關(構)、學校、民間機構及團體之體適能指導。 2.擔任體適能檢測工作。 3.指導未滿六十五歲民眾體適能活動。
中級	1.執行前款初級指導員之業務。 2.擔任健身中心之體適能指導員。 3.指導六十五歲以上民眾體適能活動。
高級	1.擔任前二者初級及中級指導員之業務。 2.擔任前二者初級及中級指導員之訓練及輔導。 3.擔任健身中心之經營與管理。

資料來源：國民體適能指導員資格檢定辦法 (2014年5月28日)；吳承翰 (2015)

(二)報考資格及授證辦法

國民體適能指導員檢定資格，只要年滿二十歲以上提出申請，經資格審查後得參與檢定。報考初級國民體適能指導員；需具高級中等以上學校畢業；報考中級國民體適能指導員；需先取得初級國民體適能指導員檢定合格並具一年以上指導經驗，或大專體育運動相關系、所畢業；報考高級國民體適能指導員；需取得中級國民體適能指導員檢定合格，並具三年以上指導經驗者。

申請指導員資格檢定，應填具申請書，並檢附下列文件，向教育部體育署提出：

- 1、國民身分證、護照或其他身分證明文件。
- 2、符合各級資格規定之證明文件。
- 3、無違反條文內所列之刑事案件切結書及警察刑事紀錄證明。

資格檢定以筆試及術科操作方式辦理，術科測驗分三站進行，學科及術科三站皆同時及格達七十分以上者，使得授證。

(三)證照更新與保有

國民體適能指導員證之有效期為三年，持證者應於有效期屆滿前三個月，向受委託單位申請證書換發，每次展延期間為三年。各級國民體適能指導員持證者需專業進修，未達專業進修之最低點數，不得申請證照換發。繼續教育的方式包括定期研習、擔任體能活動指導工作或教學工作、公開演講或擔任講師、參與學術單位進修教育、專業性公開發表等。證照換發最低點數，初、中、高級指導員分別為三十點、四十點、六十點，其專業能力之項目及其點數之計算基準如下：

1、執行業務：

- (1) 各級指導員應至少具備 20 點。
- (2) 依累積時數計點，每小時 0、1 點。
- (3) 累積點數上限，按初級、中級、高級指導員，各為 25 點、30 點、35 點。

2、參加體育署舉辦之專業知能講習：依累積時數計點，每小時 0、5 點。

3、參加體育署認可之學校或學術機構、團體辦理之進修課程：依累積時數計點，每一小時 0、1 點；其累積點數上限為 15 點。

4、在學術期刊發表論文或論述性文章：論文每篇 3 點，論述性文章每篇 1 點。

5、在國內、外學術研討會演講：每一小時 1 點。

(四)收費標準

檢定費用初級國民體適能指導員：新台幣三千元；中級國民體適能指導員：新台幣四千元；高級國民體適能指導員：新台幣五千元。證照費用：初發、展延或換、補發者，每件新台幣五百元。

(五)檢定科目表

表 2

檢定科目表

等級	學科範圍	術科項目
初級	1.運動生理學概論	1.心肺復甦術
	2.人類發展及老化概論	2.團體領導能力：暖身、心肺訓練、緩和
	3.病理生理學及危險因子概論	3.肌力訓練與動作修正
	4.人類行為心理學概論	4.柔軟度訓練
	5.緊急事件處理及安全	5.國民體適能檢測實務(包含學生及樂齡功能體適能檢測)
	6.營養與體重控制概論	
	7.運動處方規劃	
中級	1.功能解剖學及生物力學	1.心肺復甦術
	2.運動生理學	2.血壓、脈搏、皮脂厚及體圍測量及國民體適能檢測實務(包含學生及樂齡功能體適能檢測)
	3.人類發展與老化	3.一般及特殊族群之柔軟度、肌力測驗指導
	4.病理生理學與危險因子	4.運動處方設計
	5.人類行為心理學	5.個案分析
	6.緊急事件處理及安全	6.健身器材操作
	7.營養與體重控制	
	8.健康評估與體適能測試	
	9.運動計畫設計與管理	
	10.特殊族群的運動規劃	
高級	1.人類行為心理學	1.心肺復甦術
	2.緊急事件處理及安全	2.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
	3.營養與體重控制個案分析	
	4.健康評估與體適能測試	
	5.設施規劃	
	6.運動計畫設計	
	7.運動計畫管理	
	8.行銷、業務與營運管理	
	9.財務與人事管理	
	10.會員溝通服務	

資料來源：國民體適能指導員資格檢定辦法 (2014年5月28日)；吳承翰 (2015)

陸、臺灣體適能指導員證照之未來發展

自教育部體育署在2010年提出「改善國民運動環境與打造運動島計畫」包含「改善國民運動環境」（硬體設施建設）、「打造運動島」（軟體活動規範）兩大主軸，係透過營造優質之全民運動環境，培養國民規律運動習慣，以實踐「人人愛運動、時時可運動、處處能運動」之目標。受到這種政策引導，全民運動越來越受到重視（侯昌連、施文龍、施瑩悌，2011）。根據研究，臺灣規律運動人口比例已從2011年的27.8%上升到30.4%但與先進國家相比仍有成長空間（教育部體育署，2013）。推廣各項全民體育活動及體育設施的過程中，為提升運動動機及運動效果並降低運動傷害的發生，專業體適能指導員扮演了極重要的角色（陳金樹，1991）。

目前臺灣正面對著高齡社會的挑戰，健康與福祉已被聯合國認定為兩大主流議題，西元2002年世界衛生組織（World Health Organization, WHO）亦提出「活力老化」之核心價值。我國政策亦順應國外之理念及趨勢，2010年衛生福利部（原為行政院衛生署）調查發現，全國65歲有16.5%的失能率，政府除了積極完善失能長者之照顧體系，同時關注滿足高齡人口中83.5%之健康與亞健康長者之多元需求，例如提升高齡就業與社會參與、初級預防及跨域資源整合、無障礙及尊老敬老環境之建構等，積極提升老年健康、參與、安全及生活品質，使老化成為正面經驗，並透過政府與民間通力合作，建置高齡全人照顧系統，提升在地社區安老與生活支持等服務網絡，為重要之努力方向。因此；國民健康署也積極建立高齡者運動保健指導人才的培育，醫師、物理治療師、職能治療師、護理師、體適能指導員、運動志工、協助者、照護員、社工等人共同合作，才能有效維持及提升高齡者的健康。

除了政府機關的投入，民間單位的社團法人及學協會的積極參與也展現出非常大的推動力量，它們建立了多元化的推廣性質的證照，包含基礎、單一族群、專項器材的體適能指導證照，讓更多人能參與學習與推廣體適能相關知識與專

業。

體適能教育是全人健康教育之一環，也是全民的共同需求，在未來發展方面；期望依據國民體育法所規範的國民體適能指導員人才培育政策，落實各大專院校之體育、運動、健康與保健相關科系的人才培育計劃中，並參考國民體適能指導員檢定及評量要點為基礎教學重點，共同造就一個更好學用合一的學習環境，並能整合教育部體育署及衛福部國民健康署的資源，建構全民健康樂活的環境。

參考文獻

- AFAA (2015) 。 AFAA 臺灣官方網頁 。 2017 年 11 月 15 日 ， 取自 http://www.t-wi.com.tw/afaa_about.html
- Anytime Fitness (2017) 。 *Anytime Fitness* 官方網站 。 2017 年 11 月 15 日 ， 取自 <http://www.anytimefitness.tw/>
- 300 壯士俱樂部 (2017) 。 300 壯士俱樂部 [臉書粉絲專頁] 。 取自 <https://www.facebook.com/powergym.tw>
- 王敏男、丁裕娥 (2007) 。 臺灣體適能從業者專業知識之調查 。 *臺南科大學報(人文管理)*，26-1，87-98。
- 朱志樺 (2016) 。 *不同類型健身俱樂部聘任個人體適能教練給薪方式及晉升條件之探討*(未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 吳承翰 (2015) 。 *海峽兩岸體適能教練官方專業證照比較* (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 李敏玲 (1997) 。 *運動連鎖服務業生命週期與經營策略之研究：以韻律舞蹈業為例* (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園市。
- 社團法人臺灣基督教青年會 (無日期) 。 *國際體適能認證課程* [網頁文字資料]。取自 <http://www.tcympa.org.tw/product.php?mode=list&cid=8>
- 侯昌連、施文龍、施瑩悌 (2011) 。 臺灣社區運動指導員之探討 。 *北臺灣運動休閒學刊*，4，48-66。
- 侯彥竹、相子元 (2014) 。 從 2015 年全球體適能調查探討未來趨勢 。 *運動表現期刊*，1(2)，33-37。doi：10.3966/240996512014120102001
- 柯政良 (2002) 。 不同背景的運動指導員對其專業之能之需求研究 。 *大專體育學刊*，4(1)，47-54。
- 徐振德 (2014) 。 *追求卓越的下一步：臺灣高等教育機構之體育表現指標建構* (博士論文)。取自 <http://hdl.handle.net/11296/ndltd/95274186804043362241>

高勁健身俱樂部（無日期）。高勁健身俱樂部官方網站。取自 [http :](http://www.gogym.com.tw/abort)

[//www.gogym.com.tw/abort](http://www.gogym.com.tw/abort)

國民體適能指導員資格檢定辦法 (2014 年 5 月 28 日)。取自

<http://www.rootlaw.com.tw/LawArticle.aspx?LawID=A040080130001600-1030>
528

教育部體育署 (2013)。體育運動政策白皮書。臺北市：教育部體育署。

統一健身俱樂部 (2017)。統一健身俱樂部官方網站。取自 [http :](http://www.beingsport.com.tw/about/about.asp)

[//www.beingsport.com.tw/about/about.asp](http://www.beingsport.com.tw/about/about.asp)

莊淑王如、聶喬齡、鄭豐譯 (2012)。大學生身體意象、社會體型焦慮、身體自我概念與運動行為之關係研究。成大體育, 44(1), 1-16。

陳金樹 (1991)。未來我國社會需求的體育專業人力。國民體育季刊, 91, 58-61
頁。教育部體育司。

黃彥翔 (2002)。體適能指導員工作滿意度模式與會員滿意度模式之研究。體育學報, 33, 155-164。

黃虹毓 (2014)。健身運動參與者知覺自主支持、運動行為調節、流暢體驗與行為意圖之研究 (碩士論文)。取自

<http://hdl.handle.net/11296/ndltd/38164239498450662564>

葉嬋娟 (2012)。社區運動指導員專業能力指標建構之研究(未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園市。

廖曼雲 (2012 年 7 月 6 日)。新北市興建國民運動中心 推展全民運動風氣。新北市教育電子報, 58。取自

<http://epaper.ntpc.edu.tw/index/EpaSubShow.aspx?CDE=EPS20120704111932HL9&e=EPA201106271136144R7>

劉恆銘 (2009)。休閒健身產業團體課程知識擴散模式之研究-以 *LesMills Body Training System* 為例(未出版博士論文)。國立政治大學，台北市。

- 蔡守浦 (2001)。社區運動指導員養成要素之初探。大專體育，57，79-82。
- 蔡宗翰 (2009)。游泳池業者技術創新整合模式之研究-以鷹萬游泳學校為例(未出版碩士論文)。國立臺灣體育大學(桃園)，桃園市。
- 蔡維聰 (2006)。體適能指導員證照受訓者自我成效評估之研究：以國際阻力訓練專家證照 (RTS International) 訓練為例 (未出版碩士論文)。臺灣師範大學，台北市。
- 鄭乃文 (2015)。個人體適能教練專業能力指標建構之分析(未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園市。
- ACE (2017). ACE [Web page message]. Retrieved November 15, 2017, from <https://www.acefitness.org/>
- ACSM (2017). ACSM [Web page message]. Retrieved November 15, 2017, from <http://www.acsm.org/>
- NSCA (2017). NSCA [Web page message]. Retrieved November 15, 2017, from <https://www.nasca.com/>
- NASM (2017). NASM[Web page message]. Retrieved November 15, 2017, from <https://www.nasm.org/>

