

# 台南應用科技大學健康體適能畢業指標實施要點

民國 100 年 6 月 08 日教務會議通過

民國 101 年 2 月 29 日通識教育中心課程委員會修正

民國 101 年 3 月 28 日校課程委員會通過

民國 101 年 4 月 26 日教務會議通過

第一條 為增進本校學生運動能力及提升體適能水準，依據本校學生基本能力畢業門檻實施辦法，特訂定「台南應用科技大學健康體適能畢業指標實施要點」（以下簡稱本要點）。

第二條 本要點適用對象為日間部四年制 100 學年度起入學學生，學生在就讀期間必須達到體適能合格標準，始通過畢業門檻。

第三條 健康體適能畢業指標係依據教育部體適能常模之百分等級（PR 值）10%，訂為本校學生體適能合格標準。檢測項目為 1. 仰臥起坐 2. 坐姿體前彎 3. 立定跳遠 4. 心肺耐力（男 1,600 公尺跑走、女 800 公尺跑走）等四項，每一項均須通過（含）合格標準，各項合格標準詳查教育部體適能網站體適能常模。

第四條 檢核方式及補救措施：

- 一、檢測於入學第一學期體育課實施，檢測未通過合格標準之項目，由入學第一學期該生體育課任課教師開立體適能運動處方，實施補救教學，並告知須參加補救措施。
- 二、檢測未達合格標準項目之學生或未參加檢測之轉學生，均須參與下列其中一項補救措施：
  1. 應於二年級第二學期結束前，至運動休閒與健康管理學位學程之體適能評估教室實施補測，每一項檢測均須達合格標準。
  2. 應於三年級第二學期結束前，自行至體育室申請體適能自主運動，並至運動休閒與健康管理學位學程之體適能中心實施自主運動，每一項補救措施需達 18 小時（含）以上，始達合格。
- 三、學生應於四年級第一學期結束前，繳驗補救措施合格文件，由體育室審查後，始通過畢業門檻。
- 四、應屆畢業生（延修生）如有特殊情況，得於在校最後一學期內，檢附相關證明文件，至體育室申請實施補救措施。

第五條 身心障礙或特殊狀況之學生，得檢附身心障礙手冊或醫師證明，至體育室申請調整檢測項目或免測，經審查通過後辦理。

第六條 本辦法經通識教育中心課程委員會、校課程委員會及教務會議通過，陳請校長核定後實施，修正時亦同。

## 台南應用科技大學健康體適能畢業指標合格標準對照表

性別	仰臥起坐(次)	坐姿體前彎 (cm)	立定跳遠 (cm)	男 1,600 公尺(分'秒") 女 800 公尺(分'秒")
男	30	16	177	10'13"
女	23	21	128	5'51"
備註	1.不分年齡各項目達以上標準者，該項目始通過合格標準。 2.未實施體適能檢測或未達合格標準之項目，於每週一至五下午 5:00~8:00 至活動中心地下室體適能中心，由運休學位學程實施補測或補救措施自主運動。 3.補救措施自主運動每次以 1 小時為單位，未滿 1 小時則不予採計，每項自主運動完成蓋章滿 18 小時後，交回體育室並登錄建檔資料領取簽收證明。 4.經體育室審核通過自主運動達 18 小時之項目或申請核准免測之項目，則視為通過合格標準。 5.請至體育室申請體適能補測記錄表、補救措施自主運動記錄表或免測項目申請表。			

## 台南應用科技大學健康體適能檢測流程圖

