

台南應用科技大學提升學生健康體適能基本能力實施要點

民國 108 年 04 月 10 日通識教育中心會議通過

民國 108 年 05 月 15 日校課程委員會會議通過

民國 108 年 06 月 12 日教務會議通過

- 一、 本校為增進學生運動能力及提升體適能水準，依據「台南應用科技大學提升學生基本能力實施辦法」，訂定「台南應用科技大學健康體適能基本能力實施要點」(以下簡稱「本要點」)。
- 二、 本要點適用對象：
 - (一) 108 學年度(含)以後入學之日間部四年制學生，學生就讀期間必須依本要點第三點之規定，達體適能合格標準，方具備畢業資格。
 - (二) 身心障礙學生及境外學生得不受此限。
 - (三) 身心特殊狀況之學生，得檢附醫師證明，至體育室申請免測。
- 三、 健康體適能基本能力，係依據教育部體適能常模之百分等級 (PR 值) 10%為參考值，訂定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，每項均須達合格標準，始達基本能力。
- 四、 提升學生健康體適能基本能力，審查標準及補救措施：
 - (一) 入學第一學期體育課實施檢測，未通過標準之項目，由體育課任課教師開立體適能運動處方，實施補救教學。
 - (二) 檢測未通過之學生或未參加檢測之轉學生，須參與下列任一補救措施：
 1. 自行至「體適能評估教室」實施補測，每項檢測均須達合格標準。
 2. 自行至「體適能中心」實施自主運動，每項達 18 小時，即視為通過。
 - (三) 學生應繳交補救措施文件，由體育室審查合格後，始通過本校健康體適能基本能力。
 - (四) 轉學生得持原學校檢測成績，由體育室審查合格後，辦理抵免手續。
- 五、 本要點未盡事宜，依本校相關規定辦理。
- 六、 本要點經通識教育中心中心會議、校課程委員會、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

