

實踐大學高雄校區體適能檢測實施細則

103 年 4 月 8 日一〇二學年度第二學期第四次體育二室室務會議通過

一、依據

依本校九十七學年度第二學期(98.2.24)教務會議決議，體適能列入學生基本能力指標之一。自九十八學年度起，日間部入學學生應於大二下學期參加體適能檢測，並通過學校訂定之標準。凡未達標準者，該學期體育課成績以不及格論。

二、宗旨

體適能能力係學生基本能力指標之一，並已訂定畢業門檻，基於體適能檢測之公平、公正、公開原則，特訂定本實施細則。

三、檢測項目與標準

項次	檢測項目	檢測標準
一	肌耐力(一分鐘仰臥起坐)	男 $\geq$ 32 次；女 $\geq$ 23 次
二	柔軟度(坐姿體前彎)	男 $\geq$ 24 公分；女 $\geq$ 27 公分
三	肌力(立定跳遠)	男 $\geq$ 208 公分；女 $\geq$ 145 公分
四	心肺適能(800 公尺和 1600 公尺跑走)	男 $\leq$ 569 秒；女 $\leq$ 317 秒
備註	以上數值為教育部公告 <u>18-23 歲體適能檢測百分等級常模 20</u>	

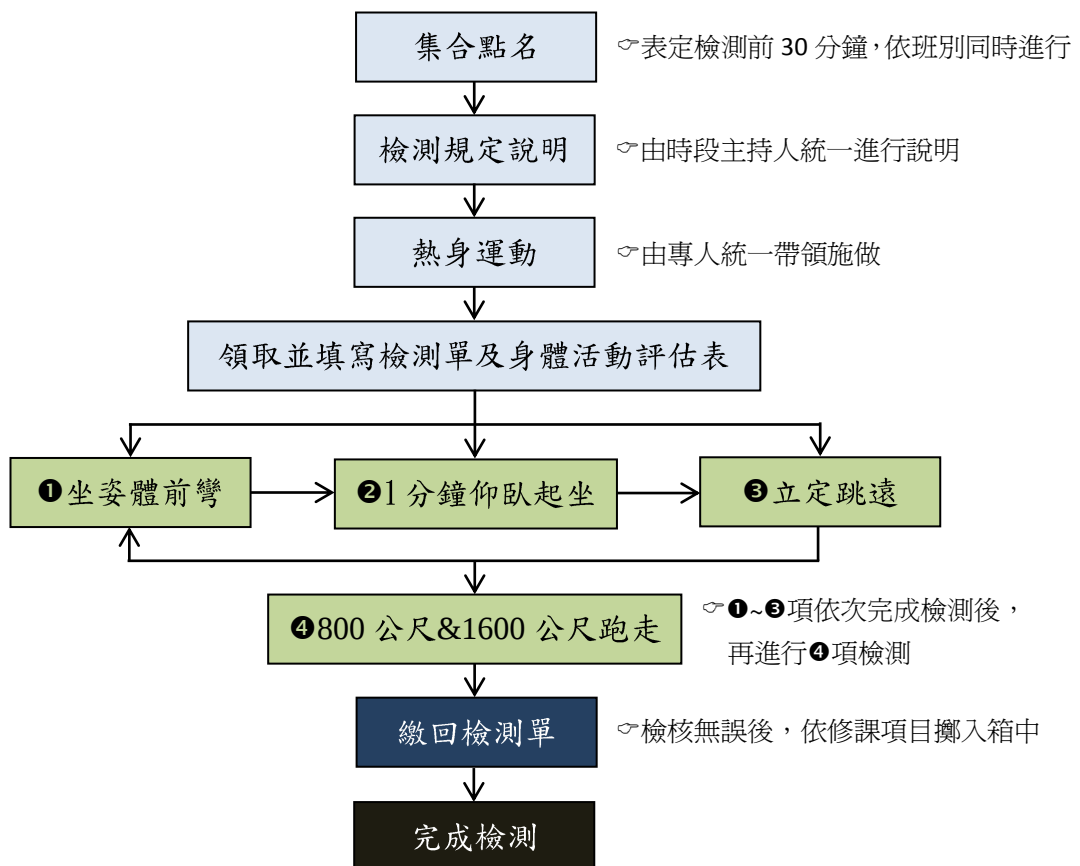
四、能力指標

- (一)凡四項中有兩項(含)以上符合上列檢測標準者，即為「**通過**」體適能能力檢定。
- (二)凡四項中有三項(含)以上不符合上列檢測標準者，須參加由體育二室開設之體適能加強班，並完成 6 小時(含)以上課程；課程包括「體適能講座」、「健身房器材使用」、「運動處方設計」及「體適能訓練」等，課程結束即可參加「體適能後測」。
- (三)凡未參加檢測、檢測未通過且未參加體適能加強班課程或加強班課程未達 6 小時(含)以上者，該學期體育成績以不及格論。
- (四)凡因病(故)無法參加檢測者，需持公立或教學型醫院證明申請免測或緩測，經體育二室准予免測者，本項成績以術科成績代替。

五、檢測方式及相關規定

- (一)大一隨班進行體適能檢測；大二班級依下列規定實施。
- (二)由體育二室於下學期期中考後三週內，擇期統一辦理體適能檢測。
- (三)檢測時間為上午 9 時~12 時、下午 14 時~17 時，每 1~1.5 小時為一個時段，合計五~六個時段。
- (四)每一時段同時檢測五~七個班級，各班級檢測時段由體育二室於檢測日期前兩週公開抽籤決定並公告之。
- (五)凡檢測當日因故(病、公、喪、事或其他)無法參加檢測者，需檢具相關證明文件逕向體育二室辦理緩測(擇期補測)；其中除因病、公、喪等外，餘皆須經體育二室認可始准予請假，否則均視同無故未參加檢測；補測日期由體育二室擇期辦理之。
- (六)凡未依規定時段出席檢測者，將逕行併入其他時段進行檢測。
- (七)所有受測者均應著運動服裝及運動鞋，違者禁止參加測驗。

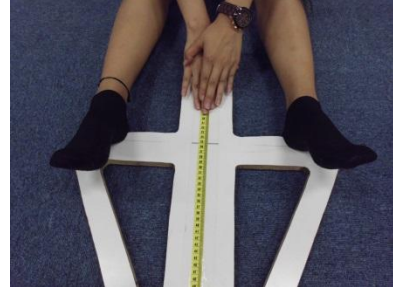
六、檢測流程



七、各項檢測程序與動作規定

(一)坐姿體前彎(柔軟度測驗)

1. 將檢測單送交檢測員→施測→登錄成績並核章→發回受測者。
2. 脫鞋坐在地上，兩腿分開，兩腳跟置於測量器兩端，膝蓋伸直，足尖朝上。
3. 雙手交疊，自然向前伸展，上身靜止，勿來回震動，中指觸及布尺並停住兩秒，中指觸及布尺點即為其成績。
4. 每人測驗兩次，取最佳成績。



(二)仰臥起坐(肌耐力測驗)

1. 將檢測單送交檢測員→施測→登錄成績並核章→發回受測者。
2. 預備時，平躺於墊上，雙手胸前交叉，手指輕觸肩膀，雙膝彎屈約90°，腳底平貼於地面。
3. 協助者雙手按住受測者足背，協助其動作穩定性，並計算次數。
4. 測驗時，聞「開始(哨音)」口令，上身挺起，雙肘觸及膝部後，迅速後躺，肩胛骨觸地，回覆預備動作，如此計有效次數1次。
5. 計時1分鐘，計算反覆次數。



(三)立定跳遠(肌力測驗)

1. 將檢測單送交檢測員→施測→登錄成績並核章→發回受測者。
2. 預備時，站立於起跳線後，雙足開立約與肩同寬，雙足屈膝，雙手置於身體後方。起跳時，雙臂自然向前擺動，雙足須同時起跳，並同時落地。
3. 測量方式係丈量起跳線至身體落地處(最靠近起跳線處)之距離；若測驗時有任何違反規定時，則該次以失敗論之。
4. 每人測驗兩次，取最佳成績。



(四)800 公尺和 1600 公尺跑走(心肺耐力測驗)

1. 將檢測單送交檢測員→登錄編號→依編號穿著號碼衣→施測→登錄成績並核章→發回受測者。
2. 盡量以跑步方式完成測驗，若體力不濟時，可改以走路方式進行，直到完成測驗，若身體不適時，應立即停止測驗，不可勉強繼續進行測驗。
3. 抵達終點時，即記錄完成時間。

八、本實施細則經體育二室室務會議通過後實施，修訂時亦同。

實踐大學高雄校區體適能力指標檢定流程

