大華科技大學學生體適能畢業門檻實施要點

99 年 12 月 29 日體教中心會議通過
100 年 01 月 20 日教務會議通過
104 年 01 月 12 日體教中心會議修訂通過
104 年 01 月 22 日體教中心會議修訂通過
104 年 05 月 20 日教務會議修訂通過
105 年 11 月 30 日體教中心會議修訂通過
106 年 01 月 19 日教務會議修訂通過

一、為鼓勵本校學生培養健康體適能的正確觀念,使學生即早養成健康的生活型態及規律的運動習慣，提升學生體適能並促進全人健康，建立健康校園環境，特依本校學生畢業門檻辦法訂定本要點(以下簡稱本要點)。

二、實施對象為大學日間部學生。

三、檢核項目以「教育部 94 學年度大專校院學生體適能護照實施計畫」訂定之檢測項目，為本校學生體適能檢核項目。

(一) 核心體適能能力指標-心肺耐力(男生 1600M/女生 800M 跑走)。

(二) 一般體適能能力指標。

1. 身體質量指數 BMI（身高體重測量）。
2. 柔軟度 (坐姿體前彎)。
3. 肌力肌耐力(一分鐘仰臥起坐)。
4. 瞬發力(立定跳遠)。

四、檢核標準：

(一) 以教育部訂定之「台灣地區大專生體適能評量對照表」為檢核依據，訂定各項檢核指標通過標準。(表一)

(二) 核心體適能能力指標(心肺耐力)，必須通過檢核標準，並且一般體適能能力指標(身體質量指數 BMI、柔軟度、肌力肌耐力、瞬發力)，須有兩項通過檢核，方可符合本校體適能檢核標準。

五、實施方式：

(一)每學年第一學期，大一、大二學生於第十二～十五週體育課時實施檢測。

(二) 每學年第二學期，針對檢測未通過者另行排定檢測時間。

(三)大一、大二四學期中，須至少一學期通過規定之檢核標準，方可符合本校體適能檢核制度，准予畢業。

(四)未通過體適能檢核者，須於大三、大四選修一門體適能促進相關之補救課程及格(補救課程學分均不計入畢業學分)，方可視同通過檢核。

(五)五專四、五年級成績可自行提出證明，經本中心會議通過後採計，列入體適能畢業成績。

六、因身心障礙或特殊狀況無法參加檢核者，須持區域型醫院以上或等級相當之醫療機構醫師診斷證明書及體適能檢測免測申請表(表二)，於開學後四週內至體教中心申請緩檢核手續，經審核後，再予通知補檢核或免檢核。

七、本要點經體教中心會議討論，送校教務會議審議通過後實施，修訂時亦同。

表一、大華科技大學學生體適能檢核表

檢核項目	檢核標準（男生）	檢核標準（女生）
1600M/男;800M/女（心肺耐力）	男生≦558 秒	女生≦315 秒
三分鐘登階（心肺耐力）	男生≧55	女生≧51
身體質量指數（BMI 指數）	20≦男生≦25	18≦女生≦23
坐姿體前彎（柔軟度）	男生≧26 cm	女生≧29 cm
一分鐘仰臥起坐（肌力、肌耐力）	男生≧33 次	女生≧24 次
立定跳遠（瞬發力）	男生≧214 cm	女生≧149 cm

表二、大華科技大學體適能檢測 免測申請表

編號:　　－

申請日期	年　月　日		體育課時段/項目		
班級		學號		姓名	
申請原因				手機	
免測項目	□核心體適能能力指標心肺耐力(男生 1600M/女生 800M 跑走) □身體質量指數 BMI（身高體重測量）□柔軟度 (坐姿體前彎) □肌力肌耐力(一分鐘仰臥起坐) □瞬發力(立定跳遠)				
檢附證明	□公立或教學型醫院證明或身心障礙手冊 □其它_____				
體育教育中心 簽章			體育教育中心 收件日期	年　月　日	
申請流程	一、凡本校學生因身心障礙及相關疾病無法正常參與「大華科技大學學生體適能力檢測實施辦法」體適能檢測認證者，經申請核可後予以免測。 二、本表連同證明文件於開學後四週內交至體育教育中心登記，經審核後予以通知補檢核或免檢核。 三、本表共分二聯，第一聯由體育教育中心留存，第二聯由申請人自行留存。				

第一聯　由體育教育中心留存

……

編號:　　－

申請日期	年　月　日		體育課時段/項目		
班級		學號		姓名	
申請原因				手機	
免測項目	□核心體適能能力指標心肺耐力(男生 1600M/女生 800M 跑走) □身體質量指數 BMI（身高體重測量）□柔軟度 (坐姿體前彎) □肌力肌耐力(一分鐘仰臥起坐) □瞬發力(立定跳遠)				
檢附證明	□公立或教學型醫院證明或身心障礙手冊 □其它_____				
體育教育中心 簽章			體育教育中心 收件日期	年　月　日	
申請流程	一、凡本校學生因身心障礙及相關疾病無法正常參與「大華科技大學學生體適能力檢測實施辦法」體適能檢測認證者，經申請核可後予以免測。 二、本表連同證明文件於開學後四週內交至體育教育中心登記，經審核後予以通知補檢核或免檢核。 三、本表共分二聯，第一聯由體育教育中心留存，第二聯由申請人自行留存。				

第二聯　學生自行留存