國立聯合大學體育課程健康體適能班施行細則

98年5月20日97學年度第2學期第2次體育室室務會議修正通過
98年6月4日共教會課程委員會會議修正通過
98年12月29日共同教學中心課程委員會會議修正通過
98年12月30日共同教育委員會課程委員會會議修正通過
102年2月21日共教會共同教學中心體育教學組教學會議修正通過
102年04月09日共同教學中心課程委員會會議修正通過
102年05月08日共同教育委員會課程委員會會議修正通過
102年9月4日共教會共同教學中心體育教學組教學會議修正通過
102年11月11日共同教學中心課程委員會會議修正通過
102年11月19日共同教育委員會課程委員會會議修正通過
108年1月16日107學年度第1學期第2次體育室體育教學會議修正通過
108年3月28日共同教育委員會通識教育中心課程委員會會議修正通過
108年5月16日共同教育委員會課程委員會會議修正通過
112年3月15日111學年度第2學期第1次體育室體育教學會議修正通過
112年4月20日共同教育委員會通識教育中心課程委員會會修正通過
112年4月26日共同教育委員會課程委員會會議修正通過

一、依據本校「體育課程實施辦法」規定，訂定本細則。

二、體育課程健康體適能班（以下簡稱本課程）採原班級上課為原則，實施對象為學士班一年級學生，課程之排定由體育室教學組辦理並公告。

三、本課程包含肌肉適能、心肺適能、柔軟度、身體組成，及健康體適能檢測。

四、健康體適能術科檢測項目與成績之評分標準，由體育室教學組公佈，並由任課老師隨堂檢測。

五、本課程之學生於學期初四項(一分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、女800/男1600公尺跑走)術科檢測成績中，如有三項術科成績未達PR值10%(含)者，得參加體育室開授之「健康體適能加強輔導班」。

六、日間學士班學生於學期末的四項術科健康體適能檢測中，任二項未達PR值10%(含)者，該學期體育成績不及格。並應於畢業前或修業年限內，補修體育健康體適能課程，成績及格後始可畢業。

七、本課程之學生，身體質量指數（BMI）值，大於31.5或重修者，並參加健康體適能加強輔導班，可適用認證卡補救措施。認證方式如下：

（一）學生至體育室教學組領取認證卡，並自行保管。

（二）加強輔導班老師依學生每次出席受訓，並學習精神良好者，給予認證，每週最多二小時。

（三）學生於加強輔導班課程結束後，認證時數達十二小時以上，認證卡提送體育室教學組登錄，並由授課老師評分。

（四）認證通過者(視同期末健康體適能檢測合格)，原班級「術科」成績一律以六十分計(學科及平時成績另計)。

八、本細則經體育室體育教學會議通過，送通識教育中心課程委員會及共同教育委員會課程委員會通過後實施。

註：PR 值：意指依據教育部所頒「中華民國大專學生體適能護照」最新體適能評量對照表，為本課程健康體適能四項術科檢測項目之參照標準，並以這四項參照標準中，年齡 19 歲級之百分等級數據為 PR 值指標。

【附錄】

健康體適能畢業門檻

檢測項目：

坐姿體前彎	其中二項未達標準，體育課不及格
立定跳遠	
1 分鐘仰臥起坐	
男 1600 公尺/女 800 公尺	

合格標準：

類別	檢測項目	男子組	女子組
柔軟度	坐姿體前彎	21cm 以上	24cm 以上
瞬發力	立定跳遠	199cm 以上	138cm 以上
肌力、肌耐力	1 分鐘仰臥起坐	30 次以上	21 次以上
心肺耐力	男 1600/女 800 公尺跑走	600 秒以下	331 秒以下
上列標準係依據教育部大專學生體適能評量對照表 19 歲組 PR 值 10%			

不合格標準：

類別	檢測項目	男子組	女子組
柔軟度	坐姿體前彎	≦20(cm)	≦23(cm)
瞬發力	立定跳遠	≦198(cm)	≦137(cm)
肌力、肌耐力	1 分鐘仰臥起坐	≦29(次)	≦20(次)
心肺耐力	男 1600/女 800 公尺跑走	≧601(秒)	≧332(秒)
上列標準係依據教育部大專學生體適能評量對照表 19 歲組 PR 值<10%者			