

國立聯合大學 112 學年度第 2 學期

第 1 次體育教學會議紀錄

開會時間：113 年 3 月 26 日（星期二）中午 12 時 10 分

紀錄：陳韻涵

開會地點：第二（八甲）校區 共教大樓前棟 1 樓 體育室會議室

主 席：何忠鋒 主任

出席人員：如簽到表。

壹、會議開始

貳、主席報告

參、業務報告

- 一、112 學年度第 1 學期健康體適能及基礎游泳「後測」，已於 112 年 12 月 22 日（星期五）辦理完成，當學期檢測合格率統計如下：

檢測項目	部 別	前測合格率	後測合格率
基礎游泳	日間學士班	44.08%	81.79%
	進修學士班	31.03%	65.12%
1 分鐘水中 自救能力	日間學士班	43.16%	80.98%
	進修學士班	29.89%	64.53%
健康體適能	日間學士班	46.45%	93.74%

- 二、113 年 1 月 2 日（星期二）完成 112 學年度第 1 學期健康體適能不合格名單成績鎖定。
- 三、113 年 2 月 15 日（星期四）於體育室網頁公告 112 學年度第 2 學期「體育第一週上課集合地點」供同學周知。
- 四、113 年 2 月 19 日（星期一）起進行 112 學年度第 2 學期健康體適能「前測」。
- 五、113 年 2 月 19 日（星期一）至 21 日（星期三）配合教務處辦理 112 學年度第 2 學期轉學、轉系生體育課程抵免作業。
- 六、113 年 2 月 21 日（星期三）於體育室網頁公告 112 學年度第 2 學期「健康體適能、基礎游泳加強輔導班與認證卡補救措施」相關資訊供同學周知，並開始受理加強輔導班報名。

- 七、113 年 2 月 27 日（星期二）至 3 月 7 日（星期四）受理 112 學年度第 2 學期「體育獎學金」申請作業，於 3 月 12 日（星期二）中午 12 時 10 分召開「體育獎學金審查會議」。
- 八、112 學年度第 2 學期開學加退選階段，已於 112 年 3 月 4 日（星期一）結束，本學期「運動與健康促進課程」選課人數如**附件一**。
- 九、113 年度專任教師教研補助截至 113 年 3 月 7 日止，經費核銷情形如**附件二**，請各位老師於 113 年 10 月 25 日前，憑單據向教學組申請辦理核銷。

肆、宣讀上次會議決議事項及執行情形

第一案

案由：112 學年度第 2 學期體育課程兼任教師續聘案，提請討論。
說明：兼任老師續聘名單如附件。
決議：照案通過，提案送共同教育委員會通識教育中心教評委員會審議。

第二案

案由：112 學年度第 2 學期開設「運動與健康促進課程」案，提請討論。
說明：
一、112 學年度第 2 學期計畫開設 13 班自由選修「運動與健康促進課程」。
二、開課彙整表如附件。
決議：照案通過，提案送共同教育委員會通識教育中心課程委員會審議。

伍、提案討論

第一案

案由：113 學年度第 1 學期體育課程兼任教師續聘案，提請討論。
說明：兼任教師續聘名單如**附件三**。
決議：照案通過，提案送共同教育委員會通識教育中心教評委員會審議。

第二案

案由：113 學年度第 1 學期開設「運動與健康促進課程」案，提請討論。
說明：
一、113 學年度第 1 學期計畫開設 13 班自由選修「運動與健康促進課程」。
二、開課彙整表如**附件四**。
決議：照案通過，提案送共同教育委員會通識教育中心課程委員會審議。

第三案

案由：修正本校「體育課程健康體適能班施行細則」案，提請討論。
說明：

- 一、依據教育部「國民體適能檢測實施辦法」第二條第一項及第六條規定，自 113 年 8 月 1 日起實施，將肌力及肌耐力檢測項目「一分鐘屈膝仰臥起坐」修改為「仰臥捲腹」，詳如附件五。
- 二、依前述規定擬修訂本校「體育課程健康體適能班施行細則」第五條。
- 三、本校「體育課程健康體適能班施行細則」修正對照表如附件六，修正後全文如附件七。

決議：修正後通過，提案送共同教育委員會通識教育中心課程委員會審議。

陸、臨時動議：無

柒、散會（12 時 53 分）

112 學年度第 2 學期「運動與健康促進課程」選課人數一覽表

序號	上課時間	教 師	科 目 名 稱	選課人數
1	(一)07-08	林怡君	輕鬆燃脂塑身有氧	33
2	(二)03-04	蔡豐任	健康塑身	35
3	(二)03-04	施廷衛	撞 球	45
4	(二)07-08	林怡君	熱門舞蹈	15
5	(三)03-04	林衢良	撞 球	46
6	(四)01-02	張明輝	羽 球	44
7	(四)01-02	施廷衛	撞 球	43
8	(四)03-04	徐美香	生活瑜珈	24
9	(四)03-04	吳貴琄	進階羽球	44
10	(四)07-08	陳奐杰	籃 球	29
11	(四)07-08	鄭子敬	排 球	24
12	(五)01-02	張明輝	羽 球	44
13	(五)03-04	張明輝	進階羽球	46
				共計 472 人

113 年度專任體育教師教學研究經費補助一覽表

名 稱	112-1 八甲馬	112-1 運動會 預賽	112-1 游泳會考	112-2 校園路跑	112-2 游泳會考	補助 總額	已核	未核 金額
何忠鋒		500	停辦		停辦	500	0	500
吳貴琄		500				500	0	500
蘇秦玉		500				500	0	500
蔡豐任		1000				1000	0	1000
蘇士博		500				500	0	500
張明輝		1000				1000	0	1000
張良漢		500				500	0	500
林衢良		1000				1000	0	1000
蔡俊傑		500				500	0	500

國立聯合大學通識教育中心

113 學年度第 1 學期體育課程續聘兼任教師名單

職 稱	姓 名	授課時數(暫定)	經 歷
副教授	徐美香	體育(6 小時)	僑光科技大學專任副教授 中華民國體育學會體適能檢測員 壘球裁判證照 台中縣體育會羽球 B 級裁判證
助理教授	吳喜松	體育(4 小時)	國際籃球裁判證 全國籃球協會教練 第 16、18 屆亞洲男籃賽裁判 威廉瓊斯盃國際籃球賽裁判
助理教授	劉嘉豪	體育(6 小時)	中山醫學大學體育室兼任講師 逢甲大學體育中心兼任講師 中華民國游泳協會 B 級教練、裁判 美國游泳協會第一級教練證 美國紅十字救生員 C 級健身體適能教練證
助理教授	林怡君	體育(8 小時)	育達商業科技大學兼任講師 國立陽明交通大學兼任講師 中華民國體育學會體適能指導員
助理教授	陳煥杰	體育(8 小時)	陽明交通大學(交大校區)體育室兼任講師 中國科技大學通識中心兼任講師 新生醫護管理專科學校通識中心兼任講師 中華民國 B 級籃球裁判 中華民國體育學會體適能指導員
講 師	張育領	體育(8 小時)	僑光科技大學觀光系兼任講師 逢甲大學兼任講師 中山醫學大學兼任講師 國立台中科技大學兼任講師 中華民國拳擊協會選訓委員
講 師	施廷衛	體育(8 小時)	國立台灣體育學院兼任講師 大葉大學兼任講師 育達技術學院兼任講師 台中市體育總會木球委員會總幹事(100-104 年) 彰化縣脊髓損傷身心障礙保齡球教練
講 師	劉坤明	體育(4 小時)	私立僑光技術學院體育室書記 中華民國網球協會 B 級教練合格證 中華民國體育學會體適能指導員
講 師	張言司	體育(6 小時)	國立屏東大學特殊教育學系兼任講師 國立中正大學男子排球執行教練 惠明視障者教養院督導 中華民國游泳裁判教練協會 B 級游泳教練證
講 師	鄭子敬	體育(6 小時)	國立臺灣體育運動大學兼任講師 排球中級專任運動教練證

113 學年度第 1 學期運動與健康促進課程（體育自由選修）

開課申請統計

序號	姓 名	申 請 開 課 名 稱	班級數	上課校區
1	蔡豐任	健康塑身運動與健康促進課程	1	八甲
2	吳貴琍	進階羽球運動與健康促進課程	1	二坪
3	張明輝	羽球運動與健康促進課程	2	二坪
		進階羽球運動與健康促進課程	1	二坪
4	林衢良	進階撞球運動與健康促進課程	1	二坪
合計	專任 4 人	5 門課	6 班	
1	施廷衛	撞球運動與健康促進課程	2	二坪
2	鄭子敬	排球運動與健康促進課程	1	八甲
3	林怡君	紓壓伸展運動與健康促進課程	1	八甲
		輕鬆燃脂塑身有氧運動與健康促進課程	1	八甲
4	陳奐杰	籃球運動與健康促進課程	1	八甲
5	徐美香	生活瑜珈運動與健康促進課程	1	八甲
合計	兼任 5 人	6 門課	7 班	
總計：9 人			13 班	

國民體適能檢測實施辦法

本法規部分或全部條文尚未生效，最後生效日期：民國113年08月01日

第一條 第二條

本辦法依國民體育法第十四條第二項及第十八條第二項規定訂定之。
國民體適能檢測之年齡、項目及順序如下：

- 一、十歲以上未滿二十三歲者：
 - (一) 身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。
 - (二) 瞬發力：立定跳遠。
 - (三) 肌力及肌耐力：仰臥捲腹。**
 - (四) 柔軟度：坐姿體前彎。
 - (五) 心肺耐力：跑走或漸速耐力折返跑。
- 二、二十三歲以上未滿六十五歲者：
 - (一) 身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。
 - (二) 心肺耐力：登階測驗。
 - (三) 肌力及肌耐力：仰臥捲腹。
 - (四) 柔軟度：坐姿體前彎。
- 三、六十五歲以上者：
 - (一) 身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。
 - (二) 肌力及肌耐力：肱二頭肌手臂屈舉及椅子坐立。
 - (三) 心肺耐力：原地抬膝踏步。
 - (四) 柔軟度：抓背測驗及椅子坐姿體前彎。
 - (五) 平衡能力：椅子坐起繞物及開眼單足立。

第三條

國民體適能檢測之實施方法如下：

- 一、身體質量指數：以身高器及體重器分別測量身高及體重，並以體重（公斤）除以身高（公尺）之平方計算。
- 二、腰臀圍比：以布（皮）尺分別測量腰圍及臀圍各二次，並以腰圍（公分）除以臀圍（公分）計算，取平均值記錄之。
- 三、立定跳遠：
 - (一) 受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲。
 - (二) 雙臂自然擺動，雙腳同時躍起，同時落地。
 - (三) 成績丈量，由起跳線內緣至最近之落地點為準。
 - (四) 依前三目規定測驗二次，取最佳值記錄之。
- 四、仰臥捲腹：
 - (一) 受測者平躺，雙手肘完全伸直，指尖放置於近身之第一標示線內緣，雙膝屈曲呈九十度，雙腳平貼於地面，完成預備動作。
 - (二) 利用腹肌收縮緩慢捲曲使肩胛骨離開地面，同時雙手手指沿著地面向前延伸直到觸及間隔十一點四公分之第二標示線內緣，並維持捲腹動作待下一個指示音響起。
 - (三) 腹肌放鬆，仰臥回復至預備動作，完成完整上、下動作，計算為一次；受測者聽從指示音，盡最大努力完成最多反覆次數。

- (四) 測驗過程中，雙腳均離開地面、借力（不得用手臂擺動協助捲腹動作，不得用肘部觸地向上推動或雙手觸碰身體任一部位完成捲腹動作）、未跟上固定每分鐘四十拍之速度或雙手最長指尖未觸摸第二標示線者，皆判定為失敗。
- (五) 當受測者失敗一次時，協測者則舉手比出數字一；失敗二次比出數字二。當失敗二次或完成七十五次反覆次數，即結束測驗，並記錄完成次數。

五、坐姿體前彎：

- (一) 受測者平坐，膝關節伸直腳尖朝上，雙腳分開成三十公分。
- (二) 受測者雙腳足跟底部，與量尺之二十五公分記號平齊。
- (三) 雙手掌心朝下中指交疊對齊，吐氣時上身緩慢往前延伸，當中指觸及量尺時，應暫停二秒記錄之。
- (四) 依前三目規定測驗二次，取最佳值記錄之。

六、跑走：

- (一) 受測者於起步即開始計時，施測者應鼓勵受測者盡力以跑步完成測驗；其未能以跑步完成者，得以走步代替，抵終點線時，記錄其完成時間。
- (二) 為利辨識，受測者得穿戴號碼衣。
- (三) 以碼錶計時，並依下列規定記錄：
 - 1、國民小學學生：八百公尺。
 - 2、國民中學以上學生：男學生一千六百公尺，女學生八百公尺。

七、漸速耐力折返跑：

- (一) 受測者雙腳站於直線距離二十公尺之一端線後，保持準備姿勢，指示音響時，出發跑向另一端線。
- (二) 受測者於下一指示音響前，至少須單腳觸線，並於指示音響後，雙腳須於端線後折返至另一端線，並聽從指示音，盡最大努力完成最多反覆趟數。
- (三) 指示音響前，未能即時抵達另一端線，提早或雙腳未於端線後出發，均判定失敗。
- (四) 當受測者失敗一次時，協測者舉手比出數字一；失敗二次比出數字二，即結束測驗，並記錄完成趟數。

八、登階：

- (一) 受測者站立於三十五公分高之臺階後，配合節拍器節奏，以每分鐘九十六拍之速度，每四拍上下臺階一次，持續三分鐘。
- (二) 完成登階測驗，於休息一分鐘後，立即測量一分鐘至一分鐘三十秒之第一次脈搏數；休息三十秒後，立即測量二分鐘至二分鐘三十秒之第二次脈搏數；接著再休息三十秒後，立即測量三分鐘至三分鐘三十秒之第三次脈搏數。

(三) 將前目三次測得之脈搏數代入第四目公式中，計算心肺耐力指數。

(四) 心肺耐力指數 = 運動持續時間 (秒) × 一百 ÷ (三次脈搏總和 × 二)。

九、肱二頭肌手臂屈舉：

(一) 受測者坐於椅子中間背挺直，雙腳平貼於地面，慣用手對握啞鈴，向下自然伸直。

(二) 女性用五磅啞鈴，男性用八磅啞鈴進行測驗。

(三) 測驗時，受測者反覆進行屈臂動作；屈臂時，手部轉成反握，肘部要完全屈曲，於三十秒內，鼓勵受測者完成最多次數。

(四) 依前三目規定測驗一次，記錄完成舉啞鈴之次數。

十、椅子坐立：

(一) 受測者坐於椅子中間，背挺直，雙腳平貼於地面，雙手交叉於胸前。

(二) 受測者反覆起立坐下動作；起立時，雙腿要完全伸直，於三十秒內鼓勵受測者完成最多次數。

(三) 依前二目規定測驗一次，以完成一次之坐立次數為記錄單位。

十一、原地抬膝踏步：

(一) 受測者先以髌前上棘與臍骨中點連線之二分之一處，決定測驗時大腿抬起高度，並在牆上貼上膠布作為註記。

(二) 測驗時，受測者應於二分鐘內，以最快速度進行左右踏步，計算右腳抬起次數。

(三) 左右抬腿各練習一次，依前二目規定測驗二分鐘，記錄已完成一次左右踏步之次數。

十二、抓背：

(一) 一手臂高舉過肩向後下方延伸，另一手臂在腰部向後上方延伸，測量雙手中指間之距離。

(二) 依前目規定左右手各練習一次，以較佳手臂測驗二次，記錄最佳值。

十三、椅子坐姿體前彎：

(一) 受測者坐於椅子前緣三分之一處，一腳向前伸展，腳尖勾起，雙手掌心朝下，中指交疊對齊，吐氣時上身緩慢往前延伸，測量鞋面最上緣與中指間之距離。

(二) 依前目規定左右腳各練習一次，以較佳腳測驗二次，記錄最佳值。

十四、椅子坐起繞物：

(一) 受測者坐於椅子中間，背挺直，雙腳前後平貼於地面，聞開始口令後，以最快速度站起，並快走繞行二點四四公尺外障礙錐，再走回原位坐下，為完成動作。

(二) 測驗受測者從起身至繞物後坐下所費時間，測驗二次，取最短時間記錄之。

十五、開眼單足立：

(一) 受測者雙手叉腰，慣用腳以全腳掌穩固著地，另一腳屈膝抬離於地面，腳尖大姆指側貼於支撐腳之腳踝內側。

(二) 受測者一腳已觸地，另一支撐腳移動或叉腰手離開腰部時，即停錶，並記錄平衡時間。

(三) 依前二目規定測驗二次，以時間最長值記錄之。

第四條

國民體適能檢測器材如下：

一、身體質量指數：身高器、體重器。

二、腰臀圍比：布（皮）尺。

三、立定跳遠：立定跳遠墊或捲尺。

四、仰臥捲腹：揚聲器、檢測專用音訊檔（固定每分鐘四十拍之速度）、軟墊及膠帶。

五、坐姿體前彎：量尺及軟墊。

六、跑走：碼錶及發令器。

七、漸速耐力折返跑：揚聲器、檢測專用音訊檔（二十公尺版本；初始速度每小時八公里，每一級數漸進增加每小時五百公尺之速度）。

八、登階：碼錶、節拍器及三十五公分立體臺階。

九、肱二頭肌手臂屈舉：碼錶、直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）及啞鈴（女生五磅，男生八磅）。

十、椅子坐立：碼錶及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。

十一、原地抬膝踏步：碼錶、軟尺、有色膠帶及計數器。

十二、抓背：四十五公分以上之硬尺。

十三、椅子坐姿體前彎：直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）及四十五公分以上之硬尺。

十四、椅子坐起繞物：碼錶、皮尺、障礙錐及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。

十五、開眼單足立：碼錶。

第五條

教育部體育署（以下簡稱體育署）應定期公告國民體適能現況常模。各級主管機關所主管學校，每學年至少實施學生體適能檢測一次；直轄市、縣（市）政府應辦理國民體適能檢測，並鼓勵人民參加檢測。

各機關（構）、學校、法人及團體，應將其實施國民體適能、學生體適能檢測之結果，彙送體育署，作為第一項公告之參據。

第六條

本辦法自發布日施行。但第二條第一款第三目與第五目增列之漸速耐力折返跑、第二款第三目、第三條第四款與第七款，及第四條第四款與第七款規定，自中華民國一百十三年八月一日施行。

國立聯合大學體育課程健康體適能班施行細則第五條

修正對照表

修 正 條 文	現 行 條 文	說 明
五、本課程之學生於學期初四項(<u>仰臥捲腹</u> 、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」。	五、本課程之學生於學期初四項(<u>一分鐘屈膝仰臥起坐</u> 、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」。	<p>一、依據教育部「國民體適能檢測實施辦法」第二條第一項及第六條規定，自 113 年 8 月 1 日起實施，將肌力及肌耐力檢測項目「一分鐘屈膝仰臥起坐」修改為「仰臥捲腹」，如附件五。</p> <p>二、依前述規定擬修訂本校「體育課程健康體適能班施行細則」第五條。</p>

國立聯合大學體育課程健康體適能班施行細則

修正後全文

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議修正通過
112年4月26日共同教育委員會課程委員會會議修正通過
113年3月26日112學年度第2學期第1次體育室體育教學會議修正通過

- 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，由體育室教學組公布，並由任課老師隨堂檢測。
- 五、本課程之學生於學期初四項（仰臥捲腹、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】

國立聯合大學

健康體適能畢業門檻

一、檢測項目

編號	檢 測 項 目	說 明
1	坐姿體前彎	其中二項未達標準，體育課不及格。
2	立定跳遠	
3	仰臥捲腹	
4	男 1600 公尺/女 800 公尺	

二、合格標準

編號	類 別	檢 測 項 目	男子組	女子組
1	柔軟度	坐姿體前彎	21 公分以上	24 公分以上
2	瞬發力	立定跳遠	199 公分以上	138 公分以上
3	肌力、肌耐力	仰臥捲腹	12 次以上	5 次以上
4	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%。				

三、不合格標準

編號	類 別	檢 測 項 目	男子組	女子組
1	柔軟度	坐姿體前彎	≤20 公分	≤23 公分
2	瞬發力	立定跳遠	≤198 公分	≤137 公分
3	肌力、肌耐力	仰臥捲腹	≤11 次	≤4 次
4	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。				