

# 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

113年4月17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

113年4月24日共同教育委員會課程委員會會議修正通過

114年10月14日114學年度第1學期第2次體育室體育教學會議修正通過

114年10月21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

114年11月17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、柔軟度及身體組成等項目，並實施健康體適能檢測，其評分標準依據運動部頒布之「學生健康體適能常模」最新版本所列評量對照表，並以該表19歲組百分等級（PR值）為參照指標，由體育室教學組公告後實施，並由任課教師隨堂檢測。

四、本課程之學生於學期初四項(坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、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、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。

六、本課程之學生，身體質量指數(BMI)，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12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60分計(學科及平時成績另計)。

七、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。