

## 102 學年度體適能測驗免修體育課程實施方式

一、辦理依據:依 96 學年度第 3 次教務會議決議,自 97 學年度起實施「通過體適能測驗者,得免修體育課 2 學期」(本方案適用 100 學年度前入學之學生)。

二、測驗項目暨通過標準:(依教育部所頒佈之健康體適能測驗項目施測)

(一)測驗項目暨通過標準

測驗項目		坐姿體前彎 (公分)	立定跳遠 (公分)	一分鐘屈膝仰臥 起坐(次/分鐘)	800(女)/1600(男) )公尺跑走(秒)
通過 標準	男	39	245	42	457
	女	41	175	33	264

(二)每梯次測驗均須檢測上列 4 個項目,每次 4 個項目皆通過才可免修體育課 2 學期。

(三)教育部頒之體適能檢測項目尚包括:身高、體重,請同學在報名時於系統上一併填列。

三、測驗時間:102 學年度之測驗擬安排 3 個梯次舉行測驗,測驗日期及項目安排整理如下表:

(若因天候異常有更改測驗日期之虞的狀況時,報名者請自行於體育室網站查詢測驗日期是否異動,本室不另行個別通知)

	日期	測驗項目	報到時間	備註
第一梯次	9月2日 (星期一)	1.坐姿體前彎 2.立定跳遠 3.仰臥起坐 4.800(女)/1600(男) 公尺跑走	14:30~15:00	
第二梯次	9月23日 (星期一)	1.坐姿體前彎 2.立定跳遠 3.仰臥起坐	13:20~13:30 或 15:30~15:40	於第 5、6 節或第 7、8 節隨大一體育上課班 級一同測驗
	9月30日 (星期一)	800(女)/1600(男)公 尺跑走	13:20~13:30 或 15:30~15:40	於第 5、6 節或第 7、8 節隨大一體育上課班 級一同測驗
第三梯次	10月4日 (星期五)	1.坐姿體前彎 2.立定跳遠 3.仰臥起坐	13:20~13:30 或 15:30~15:40	於第 5、6 節或第 7、8 節隨大一體育上課班 級一同測驗
	10月11日 (星期五)	800(女)/1600(男)公 尺跑走	13:20~13:30 或 15:30~15:40	於第 5、6 節或第 7、8 節隨大一體育上課班 級一同測驗

請於報到時間內持學生證完成報到程序並領取檢測卡,逾時或未攜帶證件者恕不受理。

檢測時請隨身攜帶學生證，無法提供證件者將取消檢測資格。

已完成網路報名，而測驗當天不出席者，視同棄權，恕不另行補測。

上列 3 梯次如皆未能參加或未通過測驗者，可至新竹教育大學參加檢測。

該校已獲教育部認可為辦理體適能檢測之認證單位，惟須自行繳交測驗費用，俟實施日期確定後另行公佈。

#### 四、報名日期: **自即日起至 8 月 30 日(星期五)截止**

(限於網路 <http://peo.nthu.edu.tw/> 報名，當天不受理現場報名。報名後若須更改梯次亦請於截止日前於網路更改。)

#### 五、報到與施測地點:

(一)報到地點:體育館二樓

(二)施測地點:

1.體育館二樓:坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘仰臥起坐

2.田徑場:800(女)/1600(男)公尺跑走

#### 六、檢測安全注意事項:

(一)衡量自己的身體狀況再做體適能檢測，患有不宜激烈運動之疾病(如：心臟病、氣喘...等)皆不可接受檢測。

(二)檢測前宜有適度之訓練和練習。

(三)檢測前一日避免從事激烈運動。

(四)檢測前至少二小時前要用餐完畢。

(五)受測者一律穿著運動服裝及運動鞋。

(六)檢測前要完成熱身運動。

(七)檢測過程中，身體如有異常情況，應立即停止測驗。

(八)進行一分鐘屈膝仰臥起坐項目時，應注意下列事項：

1.受測者於仰臥起坐過程中不要閉氣，應保持自然呼吸。

2.在做屈膝仰臥起坐時，盡量收縮下顎，後腦勺不可碰地。

3.坐起時以雙肘接觸膝為準，仰臥時則以背部肩胛骨接觸地面後才可開始下一次的動作。

4.記錄時以一分鐘，所完成之完整次數為基準。動作不符標準者不予列計。

(九)800 及 1600 公尺跑走檢測前宜有適度之訓練及練習。

#### 七、檢測流程：

(1)報到領取檢測卡 (2)仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠

(3)800/1600 公尺跑走 (4)做完檢測後請在檢測卡上簽名繳回

(參加第一梯次測驗的同學測驗 1 天即可完成所有的檢測，測驗當天即請交回檢測卡，參加第二、三梯次的同學由於須測驗 2 天方可完成，請於第 1 天測驗完坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐後先交回檢測卡，下次測驗時報到後會再發予檢測卡，所有測驗執行完畢後簽名再交回檢測卡)

#### 八、檢測完成後體育室將於網路上公佈成績，請同學自行檢查成績是否有誤。

九、檢測作業流程圖：

