

中 華 大 學

制定單位：體育室	學生體適能檢測實施要點	文件編號： KA5-2-210
公佈日期：111 年 10 月 18 日		頁次：1

111年10月18日111學年度第1學期第2次室課規會議訂定通過

- 第一條 法源：「中華大學體育課程修課辦法」之規定，特訂定「中華大學學生體適能檢測實施要點」（以下簡稱本要點）。
- 第二條 目的：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。
- 第三條 實施對象：大一學生。
- 第四條 檢測項目：
- 一、核心體適能力指標-心肺耐力：跑走女生 800 公尺、男生 1600 公尺）。
 - 二、身體質量指數 BMI（身高體重測量）。
 - 三、柔軟度（坐姿體前彎）。
 - 四、肌力肌耐力(一分鐘仰臥起坐)。
 - 五、瞬發力(立定跳遠)。
- 第五條 檢測標準：於一年級完成檢測項目即可(如附表一所列)。
- 第六條 實施方式：於一年級體育課程中施行檢測。
- 第七條 本要點經體育室課程規劃委員會會議通過後實施，修訂時亦同。

相關文件：

- 一、中華大學體育課程修課辦法。
- 二、台灣地區大專生體適能評量對照表。
- 三、教育部 94 學年度大專校院學生體適能護照實施計畫。

使用表單：無

中 華 大 學

制定單位：體育室	生體適能檢測實施要點	文件編號：KA5-2-210
公佈日期：111 年 10 月 18 日		頁次：2

附表一、中華大學學生體適能檢測表

檢測項目 (體適能要素)	實施方法	備註
核心體適能 (心肺耐力)	跑走女生 800 公尺、男生 1600 公尺。	
身高、體重 (BMI 指數)	1.受測者脫鞋後站上身高、體重測量器上，測量時之標準姿勢為腳跟併攏、腳尖向外打開約四十五度。 2.收腹夾臀、抬頭挺胸、兩肩宜平自然向後向下放鬆、下顎微收，並以後腦、肩、臀部及腳跟處輕觸身高測量桿。 3.站上測量器後請以最迅速之動作完成上述要領，並保持自然呼吸，待身高測量桿上之滑動感應器接觸頭頂並向上滑回定位後即測量完成。 4. 身體質量指數＝體重 (kg) / 身高² (m)	
坐姿體前彎 (柔軟度)	1.受測者脫鞋坐於墊子上，雙腳打開與肩同寬，膝關節伸直，腳尖朝上分置於柔軟度測量器兩側。 2.雙手中指交疊，上身緩慢往前伸展，以中指交疊處向前輕推測量器滑板，盡可能向前伸，當伸展到達極限時暫停一至二秒，以便檢測員紀錄數值。 3.測量兩次，以最佳值為評估依據，數值越高，代表柔軟度越好。	
一分鐘仰臥起坐 (肌力、肌耐力)	1.受測者平躺於墊子上，雙腳屈膝九十度，足底平貼地面，雙手交叉於胸前，中指輕處鎖骨處，手肘微微抬起，下顎微含，避免動作時搖晃頭部以致撞擊地面，檢測員按住其腳背以協助穩定。 2.起坐時手肘輕觸膝蓋、仰臥時背部碰到地面即算完成乙次，計時一分鐘；檢測員將於卅秒、一分鐘時分別紀錄完成次數，完成次數越多代表腹肌肌力、肌耐力越好。	
立定跳遠 (瞬發力)	1.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，雙臂置於身體兩側後方。 2.雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。 3.每次測驗一人，每人可試跳 2 次。 4.成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。	