

# 中華大學

制定單位：體育室	學生體適能檢核實施要點	文件編號：KA5 -2-205
公佈日期：109 年 11 月 11 日		頁次：1

99年6月23日98學年度第2次校臨時課程規劃委員會會議通過  
100年3月30日99學年度第3次臨時課程規劃委員會會議修訂通過  
101年7月11日100學年度第1次臨時課程規劃委員會會議修訂通過  
101年11月14日101學年度第1次課程規劃委員會會議修訂通過  
102年3月13日101學年度第1次臨時課程規劃委員會會議修訂通過  
104年6月24日103學年度第4次課程規劃委員會會議修訂通過  
105年6月20日104學年度第3次課程規劃委員會會議修訂通過  
105年11月9日105學年度第1次課程規劃委員會會議修訂通過  
107年11月14日107學年度第1次課程規劃委員會會議修訂通過  
108年11月13日108學年度第1次課程規劃委員會會議修訂通過  
109年4月15日108學年度第2次課程規劃委員會會議修訂通過  
109年9月15日109學年度體育室第1次課程規劃委員會會議修訂通過  
109年11月11日109學年度第1次課程規劃委員會會議修訂通過

## 壹、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，特訂定「中華大學學生體適能檢核實施要點」（以下簡稱本要點）。

## 貳、範圍

99級(含)以後入學之日間學制學士班學生(不含境外生、雙軌訓練旗艦計畫學生、英國西格蘭大學企業管理雙學士學位學程學生、英國桑德蘭大學國際觀光與酒店管理雙學士學位學程學生)。

## 參、權責單位

- 一、體育室：審查體適能檢核免檢核、抵免申請作業。
- 二、創新產業學院運動休閒中心：執行學生體適能檢核作業、資料存查及審查體適能檢核免檢核、抵免申請。
- 三、各學系：學生畢業資格審查。

## 肆、名詞解釋：

- 一、身體質量指數(BMI)：指身體脂肪所佔的百分比。身體的脂肪含量越高，愈容易罹患慢性疾病，由於個人的體型骨架不同，為了同時顧及身高和體重的配合，採用的指標是身體質量指數(Body Mass Index，縮寫為BMI)，其計算公式為： $BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m}^2\text{)}$ ，一般而言正常範圍介於  $18.5 \leq BMI < 24$ ，BMI 愈高，罹患肥胖相關疾病機率愈高。
- 二、肌力肌耐力：肌力係指肌肉對抗某種阻力時所發出力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。肌耐力係指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。肌力好的人，較容易應付日常體力活動而免於肌肉疲勞和酸痛。
- 三、瞬發力：是指身體在最短的時間內產生力(force)的能力。它包含兩個因素--速度和力，因此，瞬發力也是很多運動項目，如：排球、跳高、跳遠等運動員所必備的能力。
- 四、心肺耐力：是指人體在某一特定運動強度下持續活動的能力。心肺耐力好的人，較能應付長時間的身體的活動，且較不易罹患心血管疾病。

# 中華大學

制定單位：體育室	學生體適能檢核實施要點	文件編號：KA5 -2-205
公佈日期：109 年 11 月 11 日		頁次：2

## 伍、內容

- 第一條 法源：依據「中華大學學生基本能力指標實施辦法」及「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核實施要點」（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：99 級(含)以後入學之日間學制學士班學生(不含境外生、雙軌訓練旗艦計畫學生、英國西英格蘭大學企業管理雙學士學位學程學生、英國桑德蘭大學國際觀光與酒店管理雙學士學位學程學生)。
- 第四條 檢核項目：以「教育部 94 學年度大專校院學生體適能護照實施計畫」訂定之檢測項目，為本校學生體適能檢核項目。
- 一、核心體適能能力指標-心肺耐力(三分鐘登階)。
  - 二、一般體適能能力指標。
    - (一)身體質量指數 BMI (身高體重測量)。
    - (二)柔軟度 (坐姿體前彎)。
    - (三)肌力肌耐力(一分鐘仰臥起坐)。
    - (四)瞬發力(立定跳遠)。
- 第五條 檢核標準：
- 一、以教育部訂定之「台灣地區大專生體適能評量對照表」為檢核依據，訂定各項檢核指標通過標準（如附表一所列）。
  - 二、核心體適能能力指標(心肺耐力)，必須通過檢核標準，並且一般體適能能力指標(身體質量指數 BMI、柔軟度、肌力肌耐力、瞬發力)，須有兩項通過檢核，方可符合本校體適能檢核標準。
- 第六條 實施方式：
- 一、每學期開學後，大一、大二學生於第三、四週，體育課時實施全面檢測。
  - 二、大一至大二四學期中，須至少一學期通過規定檢核標準，方可符合本校體適能檢核。
  - 三、大二及大三轉學生得於入學後，自當學期起連續四學期參加檢核，須至少一學期通過檢核標準，方可通過體適能檢核。
  - 四、未於規定時限內通過體適能檢核者，須於畢業前選修一門體適能加強課程及格(加強課程學分均不計入畢業學分)，方可視同通過檢核。
- 第七條 因身體健康因素無法參加檢核者，須持區域型醫院以上或等級相當之醫療機構醫師診斷證明書並填寫「體適能檢核免檢核申請表」，至體育室申請緩檢核手續，經審核後，再予通知補檢核或免檢核。
- 第八條 已通過本校或他校體適能能力檢核之轉學生，得至體育室辦理轉學生免重測手續，並填具「體適能檢核轉學生免重測申請表」經審核後再予通知，方可視同通過檢核。
- 第九條 畢業條件限制：本校學生於規定修業年限內，體適能必須通過本要點規定標準，並完成校內規定之體育課程，方可達本校體育修課之畢業資格。
- 第十條 本要點經體育室課程規劃委員會會議及通識教育中心課程規劃委員會會議討論通過，送校課程規劃委員會審議通過後實施，修訂時亦同。

# 中華大學

制定單位：體育室	學生體適能檢核實施要點	文件編號：KA5 -2-205
公佈日期：109 年 11 月 11 日		頁次：3

**附表一、中華大學學生體適能檢核表**

檢核項目 (體適能要素)	實施方法	通過標準
三分鐘登階 (心肺耐力)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.以登階運動三分鐘後的心跳恢復能力，來了解受測者的心肺耐力。</li> <li>2.使用 35 公分高台階，以每分鐘 96 拍速度上下階梯 24 次(4 拍上下一次)，持續 3 分鐘。</li> <li>3.測量運動後 1 分 30 秒、2 分 30 秒、3 分 30 秒的心跳數，將測得的心跳數及運動持續時間導入公式計算其心肺耐力指數，心肺耐力指數愈高愈好</li> <li>4. 心肺耐力指數 = [ 運動持續時間(秒) × 100 ] / 三次脈搏總和</li> </ol>	男生 ≥ 51 女生 ≥ 48
身高、體重 (BMI 指數)	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 身體質量指數 = 體重 (kg) / 身高<sup>2</sup> (m)</li> </ol>	18 ≤ 男生 ≤ 25 18 ≤ 女生 ≤ 23
坐姿體前彎 (柔軟度)	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	男生 ≥ 26 cm 女生 ≥ 29 cm

# 中華大學

制定單位：體育室	學生體適能檢核實施要點	文件編號：KA5 -2-205
公佈日期：109 年 11 月 11 日		頁次：4
一分鐘仰臥起坐 (肌力、肌耐力)	<ol style="list-style-type: none"> <li>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，下顎微合，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。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>男生 <math>\geq 34</math> 次 女生 <math>\geq 24</math> 次</p>
立定跳遠 (瞬發力)	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。</li> <li>3.每次測驗一人，每人可試跳 2 次。</li> <li>4.成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。</li> </ol>	<p>男生 <math>\geq 210</math> cm 女生 <math>\geq 145</math> cm</p>

## 陸、相關文件

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

## 柒、使用表單

- 一、中華大學體適能檢核免檢核申請表。
- 二、中華大學體適能轉學生免重測申請表。