

美和學校財團法人美和科技大學學生體適能檢測實施細則

民國九十九年十二月二日九十九學年度第一學期第一次體育委員會議通過
民國一〇一年六月一日一百學年度第二學期第一次體育委員會議修正通過

- 一、依據「美和科技大學體育工作實施要點」暨本校實際狀況辦理，訂定本校學生體適能檢測規則，以下簡稱本細則。
- 二、為教導及推廣學生正確的體適能知識，鼓勵學生瞭解評估自身體適能狀況並積極參與運動，培養規律運動的習慣，增進健康及體能狀況，藉以宣導規律運動的益處，達到健康促進效果。
- 三、實施對象為全校學生（四技一年級、五專一年級）。
- 四、實施時間為第一學期第一至三週及第二學期第十六至十八週實施。
- 五、實施地點為本校現有各體育場館設施。
- 六、實施檢測人員為體育授課專/兼任教師。
- 七、實施細則：項目如下。
 - （一）身體質量指數（身高、體重）。
 - （二）柔軟度（坐姿體前彎）。
 - （三）瞬發力（立定跳遠）。
 - （四）肌力與肌耐力（一分鐘屈膝仰臥起坐）。
 - （五）心肺耐力（男 1600M、女 800M 跑走）。
- 八、檢測流程說明如下：
 - （六）實施體適能檢測時，請依下列施測流程進行，請勿任意變更施測順序及項目。
 - （七）心肺耐力項目（男生 1600M、女生 800M 跑走）最容易造成影響，請以分成十人一組施測，若全部項目會在兩節課內檢測完成，則應安排在當次施測之最後進行。
 - （八）施測流程：
填表如附件一 → 量身高、體重 → 坐姿體前彎 → 一分鐘屈膝仰臥起坐
→ 立定跳遠 → 男生 1600M、女生 800M 跑走 → 檢查登錄 → 完成檢測
- 九、第一學期體適能檢測成果低於上學年度平均值 15% 的學生列入學生體適能追蹤輔導對象，填寫輔導表並由授課教師認證輔導。
- 十、本實施細則經體育委員會議通過後，陳校長核定後實施，修正時亦同。