

102 學年度第一學期

體適能前後測**注意事項暨補強課程時程表**

本學期體適能檢測相關注意事項暨時間表如下：

事項	時間	內容
體適能前測	10/7(一)~10/18(五)	辦理體適能前測， 未完成體適能檢測者，則該次體適能成績以 0 分計 。若同學因受傷無法施測請提出證明文件，由授課老師斟酌該生情況合理給分。
體適能補強課程	<p>自願報名時間： 10/7(一)-10/18(五)</p> <p>補強課程時間： 10/21(一)-1/3(五) 共計 11 週 每週一~五 PM2:00-7:00</p> <p>補強課地點： 健身中心</p>	<p>(一) 自願報名補強：由同學自願至體育處報名參加，名額限 30 人(額滿為止)，請至體育處填寫體適能輔導轉介表。</p> <p>(二) 體育教師轉介：體適能不佳者(檢測指標兩項達補強標準)由體育課任課老師開立體適能轉介單轉介。</p> <p>(三) 同學務必注意：參加體適能補強課程同學(含自願及教師轉介)請至少完成八週，每週至少一小時，未依規定參加者則依體適能促進融入體育課程實施細則扣減體適能總成績，每次未到扣減 5 分以此類推，依規定完成輔導(至少 8 週)，加體適能總成績 20 分。〈請參見臺北醫學大學體適能促進融入體育課程實施細則暨流程表〉</p>
體適能後測	12/23(一)~1/3(五)	辦理體適能前測， 未完成體適能檢測者，則該次體適能成績以 0 分計 ，若同學因受傷無法施測請提出證明文件，由授課老師斟酌該生情況合理給分。

各項體適能**達補強標準認定**：

項目	仰臥起坐	立定跳遠	柔軟度	折返跑
男	<26(次數)	<175(cm)	<12(cm)	>15.5(秒數)
女	<14(次數)	<110(cm)	<17(cm)	>16.5(秒數)

體育事務處教學與設施組 敬上
2013/09/13