

# 104 學年度第 1 學期

## 體適能前後測**注意事項暨補強課程時程表**

| 事項     | 時間   | 內容  |
|--------|--|---|
| 體適能前測  | 10/12(一)~10/23(五)  | 未完成體適能檢測者，該次體適能成績以 0 分計(占體育學期總成績 10%)。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。  |
| 八週補強課程 | <p>自願報名時間：<br/>10/19(一)-10/23(五)</p> <p>補強課程時間：<br/>11/2(一)-12/25(五)<br/>共計 9 週<br/>每週一~五<br/>PM2:00-7:00</p> <p>補強課地點：<br/>健身中心</p> | <p>一、自願報名補強：由同學自願至體育處填寫報名表並繳交課程保證金 200 元參加，名額限 40 人(額滿為止)。<b>保證金退費</b>：依規定完成 8 週輔導課程及體適能前測、後測者於補強課程結束後一週通知退保證金。</p> <p><b>※自願報名參加者未依規定完成八週課程(含前測、後測)，所繳保證金不予退還。</b></p> <p>二、體適能不佳轉介：體適能檢測指標未達標準者由體育課授課老師開立體適能轉介單轉介。</p> <p><b>※重要注意事項</b>：參加體適能補強課程同學請至少完成八週，每週至少一小時補強，並確實簽到。<b>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</b>，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<b>實施細則暨流程表</b>〉</p> |
| 體適能後測  | 12/21(一)~12/31(五)  | 未完成體適能檢測者，該次體適能成績以 0 分計(占體育學期總成績 10%)。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  
2015/08/24