

# 明新學校財團法人明新科技大學學生健康適能畢業門檻及輔導實施要點

98年7月2日體育室會議訂定  
101年4月11日臨時教務會議修正  
102年3月20日教務會議修正  
103年10月15日教務會議修正  
106年3月22日教務會議修正  
107年3月28日教務會議修正  
108年3月27日教務會議修正  
108年6月12日臨時教務會議修正  
109年10月14日教務會議修正

一、明新學校財團法人明新科技大學(以下簡稱本校)依據本校「學生基本能力與畢業門檻實施辦法」,訂定「明新學校財團法人明新科技大學學生健康適能畢業門檻及輔導實施要點」(以下簡稱本要點)。

二、自 98 學年度起入學之日間部四技學生,除應依本校學則規定外,並需通過健康適能檢測,其健康適能檢測,應達下列各款情形。

## (一)檢測指標

- 1.急救技能：在學期間須接受心肺復甦術(CPR)訓練並考核通過,由衛生保健組認證。
- 2.體適能：於大一體育課期間實施檢測,檢測項目為柔軟度(坐姿體前彎)、瞬發力(立定跳遠)、肌力與肌耐力(一分鐘仰臥起坐)、心肺功能(800/1600 公尺跑走),四項檢測中任三項達教育部 19-23 歲體適能檢測百分等級常模 20 以上視為通過,檢測通過標準詳如附件一,由體育室認證。

## (二)輔導措施

- 1.急救技能：
  - (1)考核未通過者可報名參加衛生保健組開設之 CPR 補測。
  - (2)未參加急救研習課程者須報名參加衛生保健組開設之 CPR 研習課程。
- 2.體適能：

未通過者可報名補測,成績及格者,可通過認證,仍未通過者得於暑期修習 18 小時 0 學分之「體適能輔導」課程,通過輔導課程及格標準者始達畢業門檻,修習暑期「體適能輔導」課程之費用依本校相關規定辦理。
- 3.因身體疾病無法參與體適能檢測者,請至體育室網頁下載「健康適能免測申請表」,並檢具相關證明提出申請。

三、本校各學院、系訂定之健康適能畢業門檻高於前項所訂標準者,從其規定。

四、學生各項檢測成績,經相關單位審查通過後,由資訊處協助資料建置與維護,以作為學生健康適能畢業門檻之憑證。

五、本要點未盡事宜,悉依本校相關法令規定辦理。

六、本要點經教務會議通過,陳請校長核定後發布實施,修正時亦同。

明新學校財團法人明新科技大學體適能檢測通過標準

項目 \ 性別	女生	男生
坐姿體前彎	27(含)公分以上	23(含)公分以上
立定跳遠	145(含)公分以上	208(含)公分以上
一分鐘仰臥起坐	22(含)次以上	30(含)次以上
800/1600 公尺跑走	321(含)秒以下	574(含)秒以下

以上數值依教育部訂定，19-23 歲體適能檢測百分等級常模 20

參考網址：<http://www.fitness.org.tw/>