

# 健康適能

# ICARE!

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：



## 急救技能：**檢測指標**

在學期間須接受心肺復甦術（CPR）考核通過，由衛生保健組認證。

## 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，由體育室認證。

## 輔導措施

### 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。

### 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。

### 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。



明新學校財團法人  
明新科技大學

明新科技大學

# 學生軟能力與健康適能

## 畢業門檻

學生事務處  
MUST Office of Student Affairs

地點：明新科技大學學生事務處辦公室  
電話：03-5593142\*2311~2312  
E-mail：osa@must.edu.tw  
網址：http://webc1.must.edu.tw/jmust064/

110年8月版



# 給我軟能力

## 其餘免談

蔣正雯 (2009) 於「大學生畢業前應該具備的軟能力」一書中提及，「軟能力」包括溝通、解決問題、待人處事態度與傾聽多元意見的能力等體現。本校自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，需通過「軟能力」畢業門檻審核，期待阿讓與灌漑學生兼備實務知能與人文素養的目標，實現全人教育理念。

## 軟能力Q&A

**Q1:** 110學年度軟能力適用於我們大二到大四的學生嗎？

**A1:** 適用，同學只要完成通過12點，即可「通過」軟能力畢業門檻。

**Q2:** 我是延修生，已經完成12點的認證，但是必修之前還沒完成，軟能力畢業門檻這樣有通過嗎？

**A2:** 通過，同學你完成12點認證，即可「通過」軟能力畢業門檻。

**Q3:** 我是大二到大四學生，之前認證過A-a-2、A-b-1、A-b-2、A-c-2、A-d-1這些認證怎麼辦？

**A3:** 我們將統一進行軟能力的轉換，A-a-2參加品德活動轉認證B-2-11(2點)、A-b-1、A-b-2參加UCAN職能評量與解析轉認證B-2-0(2點)、A-c-2志願服務6小時轉認證B-4-3(4點)、A-d-1參加社團活動1學期2次轉認證B-2-19(2點)。

**Q4:** 哪裡可以查詢到軟能力認證的點數呢？

**A4:** 同學可以從學生資訊服務系統 → E-Portfolio → 軟能力查詢。

**Q5:** 哪裡可以知道報名與參加軟能力的活動呢？

**A5:** 同學可以從學生資訊服務系統 → 活動報名，每場次活動都有軟能力認證項目編號。

## 軟能力項目與點數一覽表

### 2點 項目內容

- B-2-0: 學生上網進行教育部「大專校院就業職能平台-UCAN」職能評量，導師向諮商輔導暨職涯發展中心申請「UCAN解析」班級輔導活動，並列計1次班會。
- B-2-1: 在學期間任三學期至本校圖書館借閱圖書，每學期借閱冊數達10冊(含)以上，並附證明。
- B-2-2: 繳交個人生涯規劃書或求職履歷自傳表(字數至少1000字)。
- B-2-3: 透過影像或文字等方式，紀錄校園環境(包括人、事、物等)與反思(字數至少1000字)。
- B-2-4: 參與校內外智慧財產權、人權法治教育、新世代反毒策略、多元文化等相關活動。
- B-2-5: 參與校內外性別平等教育活動。
- B-2-6: 參與校內外民主法治教育、交通安全宣導、反詐騙等相關活動。
- B-2-7: 參與校內各項團隊競賽成績優異，能有效促進團隊合作能力者，並附證明。
- B-2-8: 參與校內學生宿舍與責居相關活動。
- B-2-9: 參與衛生保健組辦理之營養、餐飲衛生及菸害防制等相關活動。
- B-2-10: 參與校內心理測驗與施測結果說明(不包括新生情緒檢測、UCAN職能評量)。
- B-2-11: 參與生活輔導組辦理之禮節推廣、敬師、大一新鮮人等與品格力相關活動。
- B-2-12: 參與諮商輔導暨職涯發展中心辦理之心理、自我成長及輔導相關活動。
- B-2-13: 參與諮商輔導暨職涯發展中心辦理之職涯發展、就業服務等相關活動。
- B-2-14: 參與衛生保健組辦理之身心健康及健康促進等相關活動。
- B-2-15: 參與課外活動指導組辦理之團隊力相關活動。
- B-2-16: 參與服務學習及環保教育等相關活動。
- B-2-17: 參與原住民教育發展處辦理之文化傳承與交流、學習成長等相關活動。
- B-2-18: 參與藝文中心舉辦之講座展演，需蓋藝文中心戳印並填寫觀展心得表。
- B-2-19: 加入本校社團1學期且當學期至少參加社團活動2次(社團活動不包括期初與期末會議)。

### 3點 項目內容

- B-3-1: 擔任交通安全服務隊、菸害防制、餐飲衛生、急救、國際生或身障生學伴等志工。
- B-3-2: 擔任學生宿舍委員，並參與宿舍事務運作。
- B-3-3: 擔任班級幹部、社團幹部、宿舍幹部、勞作教育幹部、獲導師或輔導單位具名推薦者。
- B-3-4: 參與校內外學生事務議題相關競賽活動，獲佳作(含)以上成績，並附證明。
- B-3-5: 修習社會實踐課程。
- B-3-6: 參與諮商輔導暨職涯發展中心辦理之體驗活動，並附證明。
- B-3-7: 參與諮商輔導暨職涯發展中心辦理之讀書會、工作坊、小團體等活動。

### 4點 項目內容

- B-4-1: 參與推廣社團(含學生自治團體)各項活動企劃與執行，並附證明。
- B-4-2: 參與校際性各項團隊競賽成績優異，能有效促進團隊合作能力者，並附證明。
- B-4-3: 參與校內外志願服務6小時，填寫志願服務記錄表單並附證明。

### 6點 項目內容

- B-6-1: 參與各項服務學習專案活動企劃與執行，如帶動中小學、教育優先區、國際志工等，並附證明。
- B-6-2: 參與志工基礎及進階訓練，取得志工服務證後至少需參與30小時的志工服務，並附證明。

畢業前，您可依照個人興趣，挑選至少 **12(含)** 點進行認證，項目間無法進行重覆認證。