

## 111-2 健康適能補救教學公告

- 一、檢測說明：一律登入**學生資訊服務系統**報名(**學生資訊服務系統→活動報名**)  
 二、注意事項：請攜帶學生證，穿著運動服裝依時到場。  
 三、活動時間及內容會依疫情進行滾動式修正，修正內容另行於體育室網站公告。

### 第一梯次

| 項目                      | 報名時間                                     | 補測時間                       | 補測地點        |
|-------------------------|--|----------------------------|-------------|
| 坐姿體前彎<br>仰臥起坐<br>立定跳遠   | 112/2/22(三)早上 8 點<br>~112/3/20(一)中午 12 點 | 112/3/21(二)<br>下午 5 點 10 分 | 體育館         |
| 心肺耐力<br>(800&1600 公尺跑走) |  | 112/3/22(三)<br>下午 3 點 30 分 | 田徑場<br>司令台前 |

### 第二梯次

| 場次                      | 報名時間                                    | 補測時間                       | 補測地點        |
|-------------------------|---|----------------------------|-------------|
| 坐姿體前彎<br>仰臥起坐<br>立定跳遠   | 112/4/10(一)上午 8 點<br>~112/5/8(一)中午 12 點 | 112/5/9(二)<br>下午 5 點 10 分  | 體育館         |
| 心肺耐力<br>(800&1600 公尺跑走) |   | 112/5/10(三)<br>下午 3 點 30 分 | 田徑場<br>司令台前 |

### 健康適能畢業門檻標準(四項目通過三項即可完成畢業門檻)

| 項目           | 性別                           |                              |
|--------------|------------------------------|------------------------------|
|              | 女生                           | 男生                           |
| 坐姿體前彎        | <u>27</u> (含)公分以上            | <u>23</u> (含)公分以上            |
| 立定跳遠         | <u>145</u> (含)公分以上           | <u>208</u> (含)公分以上           |
| 一分鐘仰臥起坐      | <u>22</u> (含)次以上             | <u>30</u> (含)次以上             |
| 800/1600公尺跑走 | <u>321</u> (含)秒以下<br>(5分21秒) | <u>574</u> (含)秒以下<br>(9分34秒) |

體育室 112.02.20