

113-1 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。



第一梯次

項目	報名時間	補測時間	補測地點
坐姿體前彎 立定跳遠 仰臥起坐	113/9/16(一)早上 8 點 ~113/10/7(一)中午 12 點	113/10/8(二) 下午 5 點	體育館
心肺耐力 (800/1600 公尺跑走)		113/10/9(三) 下午 3 點 20 分	田徑場 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 立定跳遠 仰臥起坐	113/10/14(一)上午 8 點 ~113/12/2(一)中午 12 點	113/12/3(二) 下午 5 點	體育館
心肺耐力 (800/1600 公尺跑走)		113/12/4(三) 下午 3 點 20 分	田徑場 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 (5分21秒)	<u>574</u> (含)秒以下 (9分34秒)

體育室 113.09.11