

體適能課程規畫

A. 規畫理念

本校為培育同學規律運動之習慣，鍛練良好體適能，特訂定體適能指標；鼓勵同學進行體適能鍛練及各項運動技能，提升其體適能。本校學生根據 96-99 年之體適能檢測結果得知，除 BMI 和仰臥起坐項目表現中等，其餘的柔軟度、立定跳遠、心肺適能在教育部的常模比較下，都列在待改進的族群，所以本校將從運動促進健康觀念、提高運動意願、強調運動安全、推動體能達標等概念中執行四大策略面向，重新規劃體育課程，從中去提升學生的體適能成績，養成規律運動的習慣，進而學會個人之運動健康管理，為使全校學生體適能檢測總評(柔軟度、肌肉適能、瞬發力及心肺適能)落於全國體適能百分常模後 20%的學生人數逐年改善，並設立本校體適能檢核標準，制定體適能認證計劃，希望大華學生能在擁有強健的體魄基礎下，努力追求身為大華人應培養的基礎學科能力、核心能力而達到本校全人教育的宗旨目標。

B. 能力指標

體適能認證實施方式：

- a. 實施對象：100 學年度(含)以後入學之大學日間部學生。
- b. 檢核項目：以「教育部 94 學年度大專校院學生體適能護照實施計畫」訂定之檢測項目，為本校學生體適能檢核項目。
 - (a) 身體質量指數 BMI (身高體重測量)。
 - (b) 柔軟度 (坐姿體前彎)。
 - (c) 肌力肌耐力(一分鐘仰臥起坐)。
 - (d) 瞬發力(立定跳遠)。
 - (e) 心肺適能(1600M/男;800M/女)或三分鐘登階

c. 認證標準：

- (a) 以教育部訂定之體適能常模百分比為依據，訂定各項認證指標之合格標準。
- (b) 心肺適能(1600M/男;800M/女)必須通過認證標準，無通過者再檢測三分鐘登階來替代通過認證標準，其他體適能能力指標(身體

質量指數 BMI、柔軟度、肌力肌耐力、瞬發力)，須有兩項通過檢核認證，方可符合本校體適能認證標準，請參閱表 2-7-3。

表2-7-1 大華科技大學體適能認證標準表

檢核項目(體適能要素)	認證標準(男生)	認證標準(女生)
1600M/男;800M/女(心肺耐力)	男生 \leq 558 秒	女生 \leq 315 秒
三分鐘登階(心肺耐力)	男生 \geq 55	女生 \geq 51
身體質量指數(BMI 指數)	20 \leq 男生 \leq 25	18 \leq 女生 \leq 23
坐姿體前彎(柔軟度)	男生 \geq 26 cm	女生 \geq 29 cm
一分鐘仰臥起坐(肌力、肌耐力)	男生 \geq 33 次	女生 \geq 24 次
立定跳遠(瞬發力)	男生 \geq 214 cm	女生 \geq 149 cm

C.學生培育

a.提升師生專業知能：

- (a)辦理全校性師生健康體適能講座。
- (b)辦理教師之體適能教學研習，提高取得體適能指導員證照比例。
- (c)辦理體適能推廣月的活動。
- (d)與健康中心配合教導 CPR、及運動傷害防護觀念。

b.建構優良運動環境：

- (a)增設運動場館之通風設施。
- (b)定期整修維護運動場館之設施及器材，改善運動環境。
- (c)汰換老舊器材，增設現代化設備，強化檢測室功能。
- (d)規劃運動場館之管理制度。
- (e)增聘運動場館專任管理員。
- (f)定期維護檢查運動器材。
- (g)明訂場館使用規範。

c.提升體適能程度：

- (a)四技一年級增設游泳課程，教導水中技能及自救和救生的能力，提升學生水中適能程度。
- (b)體育課不論項目，皆必須安排 30-60 分鐘的體能訓練課程，提升

體適能指標，而後再進行專項技能運動。

(c)課後針對個別差異性提供諮詢之運動處方。

(d)除體育課外，並於課餘時間開設運動課程，有健走、慢跑、有氧舞蹈、瑜珈、飛輪有氧等課程，讓體適能程度落後的學生依照自己的時間安排參與，達到教育部 333 運動的推廣政策。

(e)發展各項體能數位化教材。

(f)建置健康體適能護照網，建構歷年班、系、校之平均值及與校、全國之常模比較分析。

d.推動體適能認證制度：

(a)每學期在學生體育課中全面檢測體適能，並將檢測數據上傳教育部體適能網站，建立本校之健康體適能護照系統，並建構歷年班、系、校之平均值及與校、全國之常模之比較分析的學習歷程網。

(b)逐步提高體適能成績在體育成績中的比例，要求體適能檢測佔體育成績之 20%，並需於 2 年體育課中達到體適能檢核過關標準，取得體適能認證，未達到者需於三年級選修一門體適能強化課。

e.課程地圖(參閱圖 2-7-5)

核心能力	一年級		二年級		三年級	相關證照	就業職稱
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期		
課程名稱	大一體育（必修）		大二體育（必修）		大三體育（選修）	體適能認證 體適能檢測員證 體適能輔導員證	體適能檢測員 體適能輔導員
自我認知能力 (10%)	體適能檢測 BMI值 柔軟度 立定跳遠 仰臥起坐 心肺適能		體適能檢測 BMI值 柔軟度 立定跳遠 仰臥起坐 心肺適能		體適能檢測 BMI值 柔軟度 立定跳遠 仰臥起坐 心肺適能		
專項技能能力 (50%)	運動技術 健身 桌球 羽球 籃球 舞蹈		運動技術 高爾夫 團隊動能 太極拳 武藝 射箭		體適能輔導		
體適能能力 (40%)	體能鍛鍊 體重控制 柔軟度 肌力 肌耐力 有氧能力 補救教學（體適能加強班） 飛輪有氧 健走 瑜珈 慢跑 有氧舞蹈		體能鍛鍊 體重控制 柔軟度 肌力 肌耐力 有氧能力 補救教學（體適能加強班） 飛輪有氧 健走 瑜珈 慢跑 有氧舞蹈		健康管理 伸展運動 重量訓練 腹肌訓練 有氧運動		

圖2-7-1 體適能課程地圖

備註：

- 一、體育課實施為興趣選項分組。每學期利用二週時間全體實施體適能檢測。
- 二、大一學生上學期體適能檢測未通過者，下學期體育課優先排入體適能相關的項目上課。

