

通 知

依據教育部各級學校體育實施辦法第 12 條規定，為提升本校學生體適能能力，養成規律運動習慣，達到促進健康和疾病預防之效果，建構健康樂活校園之氛圍，實施中華醫事科技大學學生體適能檢定，**檢測對象為本校五專一年級及四技一年級新生同學。**

中華醫事科技大學 110 學年度第 1 學期新生體適能檢測班級表

110/09/09 體育室編訂

星期 節數		星期一	星期二		星期三		星期四		星期五		
日 間 部 上 課 時 段											
上	第01節 第02節	班別、組別	老師	班別	老師	班別、組別	老師	班別、組別	老師	班別、組別	老師
				6 護理一乙 7 幼保一甲 8 醫管一甲	黃瓊瑤 王志強 洪國維			17 桌球組 18 羽球組 19 排球組	王文正 葉文隆 黃瑞臻		
午	第03節 第04節	班別、組別	老師	班別、組別	老師	班別、組別	老師	班別、組別	老師	班別、組別	老師
		1 食營一甲 2 護理一甲	洪國維 黃瑞臻	9 視光一乙 10 寵護一甲 (合)	王志強 黃瑞臻 林坤和	16 製藥(生醫) 一甲	黃瓊瑤	20 桌球組 21 羽球組 22 有氧舞蹈組	王文正 葉文隆 黃琬婷		
下	第05節 第06節	班別、組別	老師	班別、組別	老師	班別	老師	班別、組別	老師	班別、組別	老師
		3 食營一乙 4 醫技一甲	王志強 葉齡懃	11 羽球組 12 有氧舞蹈組	盧彥丞 黃琬婷			23 醫技一乙	黃瑞臻		
午	第07節 第08節	班別、組別	老師	班別、組別	老師	班別、組別	老師	班別、組別	老師	班別、組別	老師
		5 視光一甲	葉齡懃	13 羽球組 14 桌球組 15 排球組	盧彥丞 葉齡懃 葉文隆			24 職安一甲	洪國維		

註：請各任科教師於第 13 週繳回檢測資料以利資料上傳。

檢測完畢後請將

(1)資料 mail 至:carolh@mail.hwai.edu.tw

(2)列印出紙本檢測總表、自我評量記錄表繳交至體育室助理駱建衡先生以便備查。

中華醫事科技大學 體適能檢測流程及檢測標準

請依下方工作表序號施做基本資料及測驗

施測對象:五專一年級、四技一年級新生及未進行測驗之同學

1. 請先把學生資料及基本能力檢測結果填入"(1)體適能檢測總表"
2. 填寫"(2)自我評量記錄表"
3. 檢測完畢後，請將資料 mail 至: carolh@mail.hwai.edu.tw
並列印出紙本(1)檢測總表
(2)自我評量記錄表
繳交至體育室助理駱建衡先生以便備查。

表格下載處，請至本校體育室網頁內→體適能專區

4. 若有操做上的問題，請洽體育室黃琬婷老師或撥打校內分機 312

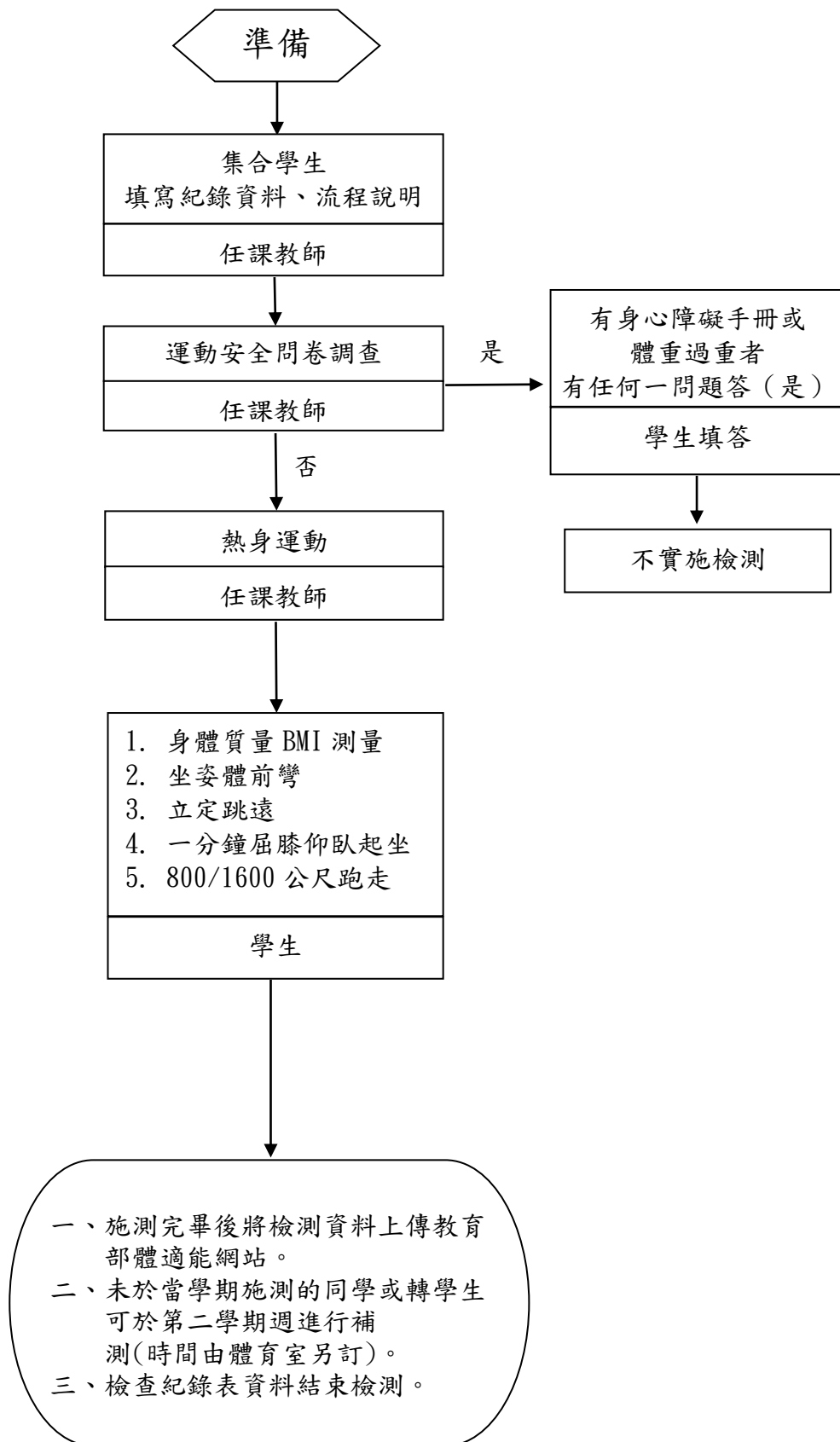
體適能檢測標準如下

項目	體適能檢測標準	
1. 心肺適能 (800/1600 公尺) (跑走或三分鐘登階)	男 < 613 秒 男體力指數 > 50.6	女 < 351 秒 女體力指數 > 47.9
2. 肌耐力(一分鐘仰臥起坐)	男 > 30 次	女 > 23 次
3. 柔軟度(坐姿體前彎)	男 > 16 公分	女 > 21 公分
4. 瞬發力 (立定跳遠)	男 > 177 公分	女 > 128 公分
說明	以上數值為教育部公告 18-23 歲體適能檢測 百分等級常模 10 [上列為 102 年 9 月 3 日公佈標準] http://www.fitness.org.tw/model01.php	

成 人的體重分級與標準		19-44 歲國人常用肥胖指標值		
分 級	身體質量指數	體 位 指 標	男性	女性
體重過輕	BMI < 18.5	身體質量指數 BMI	26.4	26.4
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	腰臀圍比	90 公分	85 公分
過 重	24 ≤ BMI < 27	三頭肌皮脂厚度(mm)	20.0	28.0
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30	體脂肪 (%)	25.0	30.0
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35			
重度肥胖	BMI ≥ 35			
資料來源：衛生署食品資訊網／肥胖及體重控制				

中華醫事科技大學

【體適能力檢測作業流程】



體適能檢測總表 1

[illegible]

體適能自我評量紀錄表 2

中華醫事科技大學體育室學生體適能檢測活動自我評量紀錄表

班級：_____ 導師：_____ 授課老師：_____ 107 年 月

[illegible]