

## 國立虎尾科技大學 文理學院 體適能強化課程實施要點

99 年 03 月 30 日 98 學年度第二次院課程會議審議通過

99 年 05 月 26 日 98 學年度第三次院務會議審議通過

99 年 6 月 22 日 98 學年度第三次臨時教務會議通過

- 一、本院為培養學生養成終生運動習慣，維持健康體能，增進競爭力，特提供體適能相關課程，以強化學生體適能。
  - (一)健康心肺適能：男生須於 9 分鐘內完成 1600 公尺跑走，女生須於 5 分鐘內完成 800 尺跑走。
  - (二)水域活動安全能力：須不落地、可不限游泳姿勢與時間完成五十公尺游泳。
- 二、本校每學年於體育課程中所進行之體適能檢測心肺耐力項目，得作為體適能指標檢定要求中之健康心肺適能證明，每學年未通過之學生，由體育室於每年五月底統一將名單送予各系參酌，本院各系學生亦可自行上網查詢。
- 三、各項體適能檢定時間如下，檢定時間分別於一個月前，採上網預約制，以確認參與檢定人數；並於一週後將檢定成績公告上網查詢。
  - (一)健康心肺適能指標檢定：每學年第一學期十一月中旬之週班會時間舉行。
  - (二)水域活動安全能力指標檢定：每學年第二學期五月中旬之週班會時間舉行。
- 四、凡未能通過體適能指標檢定之本院學生，得選擇三年級下學期或四年級上學期所開設之「體適能」課程(選修 1 學分 2 小時，納入畢業學分)，修習課程期間需參與課程所安排之體適能檢測(等同指標檢定)，或參加每學期之體適能檢定至通過為止，檢定通過者可逕向體育室申請合格證書。
- 五、本要點經院課程委員會議、院務會議通過後，送教務會議審議通過後，陳請 校長核定後公布實施，修正時亦同。