

# 銘傳大學學生申請免修體育課實施細則

97年5月22日教務會議通過  
100年5月12日教務會議修正通過  
103年12月4日教務會議修正通過

- 一、依據：銘傳大學體育實施辦法第六條第二款第五項訂定本實施細則。
- 二、目的：校為響應教育部推行提升學生健康體適能計畫，鼓勵學生從事規律運動，重視健康適能，健康體適能力列入大學部三年級體育必修課程認證，認證合格者得以抵修其課程。
- 三、實施對象：本校全體大學部二年級學生及依本校「外國學生申請入學辦法」入學之外國學生，並符合下列條件者：
  - (一)重新入學之外國學生，其已修習之體育課得予抵免，但未修習或不及格者，均須重補修，併同全校大二學生參加健康體適能力檢測。
  - (二)大二外國轉學生，其轉入之當學期需隨班上課，並需統一參加大二健康體適能力檢測，以作為抵免修大三體育課之依據。
  - (三)本校大學部學生於二年級赴國外擔任交換學生或具有特殊情況者，得出具相關證明，並於三年級上學期開學兩週內至體育室補測，逾期未補測，則需修習大三體育課程。
  - (四)校隊得以免修大三體育課。
- 四、實施測驗：公平公正，體育室於每學年第二學期依公告時間舉行體適能檢測認證，檢測項目依教育部公佈實施之健康體適能檢測項目施測（一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、9M折返跑三項）。
- 五、測驗項目暨通過標準：
  - (一)測驗項目：施測項目分別為(1)一分鐘仰臥起坐、(2)立定跳遠、(3) 9M折返跑。成績依「檢測成績分數對照表」給分(參閱附件一)。
  - (二)上述三項測驗所得成績平均達60分以上者，得以抵免修三年級體育課程。
- 六、除外規定：
  - (一)有特殊情形之學生，經陳明事由，並檢附醫學中心級醫院之醫生診斷證明，向體育室申請獲核可後，得依其能力檢測至少上述測驗中之二項，餘未檢測之項目成績一律以60分登錄之。
  - (二)若無法參加健康體適能檢測認證者，應依規定申請修習三年級適應體育班之課程。
- 七、本細則經教務會議通過，校長核定後實施，修正時亦同。

附件一 檢測成績分數對照表

Appendix 1 Test Score Comparison Table

9M 折返跑	分數 (女)	立定跳遠 (公分)	分數	仰臥起坐(次)	分數	9M 折返跑	分數 (男)	立定跳遠 (公分)	分數	仰臥起坐(次)	分數
9M Shuttle Run	Score (F)	Broad-Jump	Score	Sit-ups (times)	Score	9M Shuttle Run	Score (M)	Broad-Jump	Score	Sit-ups (times)	Score
10.48	100	203	100	54	100	9.13	100	270	100	64	100
10.53	99	202	99	53	98	9.17	99	269	99	63	98
10.58	98	201	98	52	96	9.21	98	268	98	62	96
10.63	97	200	97	51	94	9.25	97	267	97	61	94
10.68	96	199	96	50	92	9.29	96	266	96	60	92
10.73	95	198	95	49	90	9.33	95	265	95	59	90
10.78	94	197	94	48	78	9.37	94	264	94	58	88
10.83	93	196	93	47	76	9.41	93	263	93	57	86
10.88	92	195	92	46	74	9.45	92	262	92	56	84
10.93	91	194	91	45	73	9.49	91	261	91	55	82
10.98	90	193	90	44	72	9.53	90	260	90	54	80
11.03	89	192	89	43	71	9.57	89	259	89	53	78
11.08	88	191	88	42	70	9.61	88	258	88.5	52	76
11.13	87	190	87	41	69	9.65	87	257	88	51	74
11.18	86	189	86	40	68	9.69	86	256	87.5	50	72
11.23	85	188	85	39	67	9.73	85	255	87	49	70
11.28	84	187	84	38	66	9.77	84	254	86.5	48	69
11.33	83	186	83	37	65	9.81	83	253	86	47	68
11.38	82	185	82	36	64	9.85	82	252	85.5	46	67
11.43	81	184	81	35	63	9.89	81	251	85	45	66
11.48	80	183	80.5	34	62	9.93	80	250	84.5	44	65
11.52	79	182	80	33	61	9.97	79	249	84	43	64
11.56	78	181	79.5	32	60	10.01	78	248	83.5	42	63
11.6	77	180	79	31	59	10.05	77	247	83	41	62
11.64	76	179	78.5	30	58	10.09	76	246	82.5	40	61
11.68	75	178	78	29	57	10.13	75	245	82	39	60
11.72	74	177	77.5	28	56	10.17	74	244	81.5	38	59
11.76	73	176	77	27	55	10.21	73	243	81	37	58
11.8	72	175	76.5	26	54	10.25	72	242	80.5	36	57
11.84	71	174	76	25	53	10.29	71	241	80	35	56
11.88	70	173	75.5	24	52	10.33	70	240	79.5	34	55
11.92	69	172	75	23	51	10.35	69	239	79	33	53
11.96	68	171	74.5	22	50	10.37	68	238	78.5	32	51
12	67	170	74	21	48	10.39	67	237	78	31	49
12.04	66	169	73.5	20	47	10.41	66	236	77.5	30	47
12.08	65	168	73	19	46	10.43	65	235	77	29	45
12.12	64	167	72.5	18	44	10.45	64	234	76.5	28	43
12.16	63	166	72	17	41	10.47	63	233	76	27	41

9M 折返跑	分數 (女)	立定跳遠 (公分)	分數	仰臥起坐 (次)	分數	9M 折返跑	分數 (男)	立定跳遠 (公分)	分數	仰臥起坐 (次)	分數
9M Shuttle Run	Score (F)	Broad-Jump	Score	Sit-ups (times)	Score	9M Shuttle Run	Score (M)	Broad-Jump	Score	Sit-ups (times)	Score
12.2	62	165	71.5	16	38	10.49	62	232	75.5	26	39
12.24	61	164	71	15	35	10.51	61	231	75	25	37
12.28	60	163	70.5	14	32	10.53	60	230	74.5	24	35
12.29	59	162	70	13	29	10.54	59	229	74	23	33
12.3	58	161	69.5	12	26	10.55	58	228	73.5	22	30
12.31	57	160	69	11	23	10.56	57	227	73	21	27
12.32	56	159	68.5	10	20	10.57	56	226	72.5	20	24
12.33	55	158	68	9	17	10.58	55	225	72	19	21
12.34	54	157	67.5	8	14	10.59	54	224	71.5	18	18
12.35	53	156	67	7	11	10.6	53	223	71	17	15
12.36	52	155	66.5	6	8	10.61	52	222	70.5	16	12
12.37	51	154	66	5	5	10.62	51	221	70	15	9
12.38	50	153	65.5	4	2	10.63	50	220	69.5	14	6
12.39	49	152	65	3	0	10.64	49	219	69	13	3
12.4	48	151	64.5	0	0	10.65	48	218	68.5	12	0
12.41	47	150	64			10.66	47	217	68	0	0
12.42	46	149	63.5			10.67	46	216	67.5		
12.43	45	148	63			10.68	45	215	67		
12.44	44	147	62.5			10.69	44	214	66.5		
12.45	43	146	62			10.7	43	213	66		
12.46	42	145	61.5			10.71	42	212	65.5		
12.47	41	144	61			10.72	41	211	65		
12.48	40	143	60.5			10.73	40	210	64.5		
12.5	39	142	60			10.74	39	209	64		
12.52	38	141	59.5			10.75	38	208	63.5		
12.54	37	140	59			10.76	37	207	63		
12.56	36	139	58.5			10.77	36	206	62.5		
12.58	35	138	58			10.79	35	205	62		
12.6	34	137	57.5			10.81	34	204	61.5		
12.62	33	136	57			10.83	33	203	61		
12.64	32	135	56.5			10.85	32	202	60.5		
12.66	31	134	56			10.87	31	201	60		
12.68	30	133	55.5			10.89	30	200	59.5		
12.7	29	132	55			10.91	29	199	59		
12.72	28	131	54			10.93	28	198	58.5		
12.74	27	130	53			10.95	27	197	58		
12.76	26	129	52			10.97	26	196	57.5		
12.78	25	128	51			11.02	25	195	57		

9M 折返跑	分數 (女)	立定跳遠 (公分)	分數	仰臥起坐(次)	分數	9M 折返跑	分數 (男)	立定跳遠 (公分)	分數	仰臥起坐(次)	分數
9M Shuttle Run	Score (F)	Broad-Jump	Score	Sit-ups (times)	Score	9M Shuttle Run	Score (M)	Broad-Jump	Score	Sit-ups (times)	Score
12.83	24	127	50			11.07	24	194	56.5		
12.88	23	126	49			11.12	23	193	56		
12.93	22	125	48			11.17	22	192	55.5		
12.98	21	124	47			11.22	21	191	55		
13.03	20	123	46			11.27	20	190	54.5		
13.08	19	122	45			11.32	19	189	54		
13.13	18	121	42			11.37	18	188	53.5		
13.18	17	120	40			11.42	17	187	53		
13.23	16	119	38			11.47	16	186	52.5		
13.28	15	118	36			11.52	15	185	52		
13.33	14	117	34			11.57	14	184	51.5		
13.38	13	116	32			11.62	13	183	51		
13.43	12	115	30			11.67	12	182	50.5		
13.48	11	114	28			11.72	11	181	50		
13.53	10	113	26			11.77	10	180	49.5		
13.59	9	112	24			11.82	9	179	49		
13.65	8	111	22			11.87	8	178	48.5		
13.71	7	110	20			11.92	7	177	48		
13.77	6	109	18			11.97	6	176	47.5		
13.83	5	108	16			12.02	5	175	47		
13.89	4	107	14			12.07	4	174	46.5		
13.95	3	106	12			12.12	3	173	46		
14.01	2	105	10			12.17	2	172	45.5		
14.07	1	104	8			12.22	1	171	45		
14.03	0	103	6			12.27	0	170	44.5		
		102	4					169	44		
		101	2					168	43.5		
		100	0					167	43		
		0	0					166	42.5		
								165	42		
								164	41.5		
								163	41		
								162	40.5		
								161	40		
								160	39.5		
								159	39		
								158	38.5		
								157	38		

9M 折返跑	分數 (女)	立定跳遠 (公分)	分數	仰臥起坐(次)	分數	9M 折返跑	分數 (男)	立定跳遠 (公分)	分數	仰臥起坐(次)	分數
9M Shuttle Run	Score (F)	Broad-Jump	Score	Sit-ups (times)	Score	9M Shuttle Run	Score (M)	Broad-Jump	Score	Sit-ups (times)	Score
								156	37.5		
								155	37		
								154	36.5		
								153	36		
								152	35.5		
								151	35		
								150	34.5		
								149	34		
								148	33.5		
								147	33		
								146	32.5		
								145	32		
								144	31.5		
								143	31		
								142	30.5		
								141	30		
								140	29.5		
								139	29		
								138	28		
								137	27		
								136	26		
								135	25		
								134	24		
								133	23		
								132	22		
								131	21		
								130	20		
								129	19		
								128	18		
								127	17		
								126	16		
								125	15		
								124	14		
								123	13		
								122	12		
								121	11		
								120	10		
								119	9		

9M 折返跑	分數 (女)	立定跳遠 (公分)	分數	仰臥起坐(次)	分數	9M 折返跑	分數 (男)	立定跳遠 (公分)	分數	仰臥起坐 (次)	分數
9M Shuttle Run	Score (F)	Broad-Jump	Score	Sit-ups (times)	Score	9M Shuttle Run	Score (M)	Broad-Jump	Score	Sit-ups (times)	Score
								118	8		
								117	7		
								116	6		
								115	5		
								114	4		
								113	3		
								112	2		
								111	1		
								110	0		

