

親愛的同學們：

為了協助大家了解自己的健康與體能狀況，本校將於本學期舉行體適能檢測，請務必留意以下資訊並準時參加。

### 一、檢測時間

自第 5 週(10/06)起至第 14 週(12/12)止。

### 二、檢測對象與目的

本檢測對象為一年級學生新生，體適能檢測結果將作為判斷學生是否可以免修二年級體育課，以及是否符合畢業體適能門檻的依據；**通過者**可免修二年級體育課，並完成畢業檢定之門檻，**未通過者**無須擔心，僅需修習體育(參)與體育(肆)，及格後方能達成畢業門檻之要求。

### 三、檢測項目與標準

檢測項目共計 4 項，包括坐姿體前彎(公分)、仰臥捲腹(次)、立定跳遠(公分)。

▶ 上述三項成績平均達 60 分即算通過。

第四項 1600(男生)/800(女生)公尺跑走(秒)

▶ 僅檢測，不列入計分。

💡 若四項均完成（包含跑走項目），可依《銘傳大學健康體適能優異學生獎勵要點》申請金、銀、銅質獎。

📄 成績對照表可至體育室網站或公告欄查詢(<https://physical.mcu.edu.tw/>)。

### 四、重要提醒

體適能檢測不是比賽，不需要和其他同學比較，請依自身狀況進行。檢測主要是讓你更了解自己的身體狀況，藉此促進健康與體能發展。請以平常心參加，並注意安全。

### 五、檢測宣導影片

【中文版】銘傳大學體能力-體適能檢測 (<https://youtu.be/eetspxz3sVk>)

【英文版】銘傳大學體能力-體適能檢測 ([https://youtu.be/pMzL\\_rHNpJM](https://youtu.be/pMzL_rHNpJM))

請同學遵循體育教師指引，並依規定參與檢測，提早做好準備，讓自己在輕鬆與安全的情況下完成檢測，達成健康促進與畢業目標。

體育室 敬上

106-112架構運動能力指標(畢業門檻)及格標準			
檢測項目	男生	女生	備註
柔軟度:坐姿體前彎	26公分	28公分	
肌耐力:一分鐘仰臥起坐	33次	24次	
爆發力:立定跳遠	212公分	148公分	
心肺耐力:1600&800公尺	558秒	311秒	

113架構運動能力指標(畢業門檻)及格標準			
檢測項目	男生	女生	備註
柔軟度:坐姿體前彎	26公分	28公分	
肌耐力:仰臥捲腹	21次	15次	
爆發力:立定跳遠	212公分	148公分	
心肺耐力:1600&800公尺	558秒	311秒	僅檢測不列入計分

114架構運動能力指標(畢業門檻)及格標準			
檢測項目	男生	女生	備註
柔軟度:坐姿體前彎	26公分	28公分	
肌耐力:仰臥捲腹	21次	12次	
爆發力:立定跳遠	200公分	148公分	
心肺耐力:1600&800公尺	558秒	311秒	僅檢測不列入計分

各架構學生通過畢業門檻必修課程暨第三階段認證措施			
架構年度	必修	第三階段認證	備註
113架構之後	體育(壹)至(肆)	無	檢測未通過修習體育(參)與(肆)
112架構	體育(壹)至(肆)	實施複測	
106-111架構	體育(壹)至(陸)	實施複測	

### 114架構檢測重點摘錄:

- ◆ 檢測項目依據國民體適能檢測實施辦法實施辦理。
- ◆ 架構年度不一定與學號開頭一致，學生可由資訊系統查詢。
- ◆ 三項平均60分即免修二年級體育課並通過畢業門檻。
- ◆ 四項皆參與者(外加800/1600/跑走)方得申請金銀銅質獎。
- ◆ 第5週起至第14週止完成檢測，第14週繳交檢測成績檔。
- ◆ 檢測未通過者需修習體育(參)與體育(肆)，無第三階段複測。
- ◆ 800/1600/跑走僅檢測不列入計分。
- ◆ J:傷第一類(可復原)，附醫院證明線上申請並於下學期第2週補測。
- ◆ 受傷第二類(不可復原)可持證明檢測2項，餘未檢測之項目成績以通過登錄之。
- ◆ 校隊不參與檢測;重補修之同學不給予測驗。

廖智雄、高俊傑 敬託

銘傳大學體適能檢測成績對照表(114入學適用)

坐姿體前彎

男生				女生			
公分	分數	公分	分數	公分	分數	公分	分數
46	100	12	46	49	100	15	47
45	98	11	45	48	98	14	46
44	96	10	44	47	96	13	45
43	94	9	43	46	94	12	44
42	92 (金)	8	42	45	92	11	43
41	90	7	41	44	90 (金)	10	42
40	88	6	40	43	88	9	41
39	86	5	39	42	86	8	40
38	84 (銀)	4	38	41	84 (銀)	7	39
37	82	3	37	40	82	6	38
36	80	2	36	39	80	5	37
35	78	1	35	38	78	4	36
34	76	0	0	37	76	3	35
33	74			36	74	2	34
32	72 (銅)			35	72 (銅)	1	33
31	70			34	70	0	0
30	68			33	68		
29	66			32	66		
28	64			31	64		
27	62			30	62		
26	60 (普)			29	61		
25	59			28	60 (普)		
24	58			27	59		
23	57			26	58		
22	56			25	57		
21	55			24	56		
20	54			23	55		
19	53			22	54		
18	52			21	53		
17	51			20	52		
16	50			19	51		
15	49			18	50		
14	48			17	49		
13	47			16	48		

銘傳大學體適能檢測成績對照表(114入學適用)

仰臥捲腹

男生				女生			
次數	分數	次數	分數	次數	分數	次數	分數
75	100	30	70 (銅)	63	100	30	80
74	100	29	68	62	100	29	79
73	100	28	67	61	100	28	78
72	100	27	66	60	100	27	77
71	99	26	65	59	100	26	76
70	98	25	64	58	100	25	75(銅)
69	97	24	63	57	100	24	74
68	96	23	62	56	100	23	73
67	95	22	61	55	100	22	72
66	94	21	60 (普)	54	100	21	71
65	93	20	58	53	99	20	70
64	92(金)	19	56	52	99	19	69
63	91	18	54	51	99	18	68
61	90	17	52	50	98	17	67
58	89	16	50	49	97	16	66
55	88	15	48	48	96	15	65
52	87	14	46	47	95	14	64
49	86	13	44	46	94	13	63
46	85	12	42	45	93	12	60 (普)
45	84(銀)	11	40	44	92	11	58
44	83	10	38	43	91	10	56
43	82	9	36	42	90(金)	9	54
42	81	8	34	41	89	8	52
40	80	7	32	40	88	7	50
39	79	6	30	39	87	6	48
38	78	5	28	38	87	5	44
37	77	4	26	37	86	4	40
36	76	3	24	36	86	3	36
35	75	2	22	35	85 (銀)	2	32
34	74	1	20	34	84	1	28
33	73	0	0	33	83	0	0
32	72			32	82		
31	71			31	81		

銘傳大學體適能檢測成績對照表(114入學適用)

立定跳遠

男生								女生							
公分	分數	公分	分數	公分	分數	公分	分數	公分	分數	公分	分數	公分	分數	公分	分數
256	100	220	74(銅)	184	57	148	41	214	100	178	82	142	54	106	18
255	99	219	73	183	57	147	40.5	213	99.5	177	81.5	141	53	105	17
254	98	218	72	182	57	146	40	212	99	176	81	140	52	104	16
253	97	217	71	181	57	145	39.5	211	98.5	175	80.5	139	51	103	15
252	96(金)	216	70	180	57	144	39	210	98	174	80(銀)	138	50	102	14
251	95	215	69	179	56.5	143	38.5	209	97.5	173	79.5	137	49	101	13
250	94	214	68	178	56	142	38	208	97	172	79	136	48	100	12
249	93	213	67	177	55.5	141	37.5	207	96.5	171	78.5	135	47	99	11
248	92	212	66	176	55	140	37	206	96	170	78	134	46	98	10
247	91	211	65.5	175	54.5	139	36.5	205	95.5	169	77.5	133	45	97	9
246	90	210	65	174	54	138	36	204	95	168	77	132	44	96	8
245	89	209	64.5	173	53.5	137	35.5	203	94.5	167	76.5	131	43	95	7
244	88	208	64	172	53	136	35	202	94	166	76	130	42	94	6
243	87	207	63.5	171	52.5	135	34.5	201	93.5	165	75.5	129	41	93	5
242	86.5	206	63	170	52	134	34	200	93	164	75	128	40	92	4
241	86	205	62.5	169	51.5	133	33.5	199	92.5	163	74.5	127	39	91	3
240	85.5	204	62	168	51	132	33	198	92	162	74	126	38	90	2
239	85	203	61.5	167	50.5	131	32.5	197	91.5	161	73(銅)	125	37	89	1
238	84.5	202	61	166	50	130	32	196	91	160	72	124	36	88	0
237	84	201	60.5	165	49.5	129	31.5	195	90.5	159	71	123	35		
236	83.5	200	60(普)	164	49	128	31	194	90	158	70	122	34		
235	83	199	59.5	163	48.5	127	30.5	193	89.5	157	69	121	33		
234	82.5	198	59	162	48	126	30	192	89	156	68	120	32		
233	82	197	58.5	161	47.5	125	29.5	191	88.5	155	67	119	31		
232	81.5	196	58	160	47	124	29	190	88	154	66	118	30		
231	81	195	58	159	46.5	123	28.5	189	87.5	153	65	117	29		
230	80(銀)	194	58	158	46	122	28	188	87	152	64	116	28		
229	79	193	58	157	45.5	121	27.5	187	86.5	151	63	115	27		
228	78.5	192	58	156	45	120	27	186	86	150	62	114	26		
227	78	191	57.5	155	44.5	119	26.5	185	85.5	149	61	113	25		
226	77.5	190	57.5	154	44	118	26	184	85	148	60(普)	112	24		
225	77	189	57.5	153	43.5	117	25.5	183	84.5	147	59	111	23		
224	76.5	188	57.5	152	43	116	25	182	84	146	58	110	22		
223	76	187	57.5	151	42.5	115	24.5	181	83.5	145	57	109	21		
222	75.5	186	57.5	150	42	114	24	180	83(金)	144	56	108	20		
221	75	185	57	149	41.5	113	23.5	179	82.5	143	55	107	19		

銘傳大學體適能檢測成績對照表(114入學適用)

800 公尺及 1600 公尺跑走

男生 1600 公尺				女生 800 公尺			
秒數	分數	秒數	分數	秒數	分數	秒數	分數
422	100	522	69	247	100	291	70
424	99	526	68	248	99	293	69
426	98	530	67	249	98 (金)	295	68
428	97	534	66	250	97	297	67
430	96 (金)	538	65	251	96	299	66
432	95	542	64	252	95	301	65
434	94	546	63	253	94	303	64
436	93	550	62	254	93	305	63
438	92	554	61	255	92	307	62
440	91	558	60 (普)	256	91	309	61
442	90	559~823 秒 成績皆為 60 分		257	90	311	60 (普)
446	89			258	89	312~487 秒 成績皆為 60 分	
450	88			259	88		
454	87			260	87		
458	86 (銀)			261	86		
462	85	824 秒及以上秒數 成績為 0 分		262	85 (銀)	488 秒及以上秒數 成績為 0 分	
466	84			263	84		
470	83			265	83		
474	82			267	82		
478	81			269	81		
482	80			271	80		
486	79			273	79		
490	78			275	78		
494	77			277	77		
498	76			279	76		
502	75			281	75		
506	74 (銅)			283	74		
510	73			285	73 (銅)		
514	71			287	72		
518	70			289	71		

# 學生架構年度與畢業門檻狀態之確認

- 登錄學生資訊系統>> 畢業/註冊>> 自我畢業審查>>
- 確認課程架構與畢業門檻狀態
- 確認所屬架構體育課程免修 NR 狀態



圖一 登錄學生資訊系統

圖二 畢業/註冊-自我畢業審查

**自我畢業審查**

學生： [ ] 姓名： [ ] 系所班級： [ ]

課程架構： 111 學年度A(不分組) 修業規則 課程地圖

輔系：  
 雙主修：  
 學分學程：  
 職涯進路：

**畢業審查結果**

項目	結果
校定必修	未通過
系專業必修(科目數)	未通過
選修(含外系)	未通過
通識	未通過
畢業資格檢定	未通過
系所課程架構所訂修業規則	未通過

**畢業資格檢定**

項目	檢定結果	項目	檢定結果
服務學習	未通過	資訊能力	未通過
英語能力	未通過	學系專業基本能力	未通過
中文能力	通過	運動能力	通過

圖三 確認學年架構與運動能力狀態

必修						
分類名稱	科目代號	科目名稱	學期數	學分數	成績	是否為畢業學分
校定必修-體育	00121	體育(壹)	上	0	80	是
校定必修-體育	00122	體育(貳)	下	0	93	是
校定必修-文學實作	00123	中國文學鑑賞與創作(一)	上	2	86	是
校定必修-文學實作	00124	中國文學鑑賞與創作(二)	下	2	86	是
校定必修-體育	00221	體育(參)	上	0	76	是
校定必修-體育	00321	體育(伍)	上	0	NR(免修)	
校定必修-體育	00322	體育(陸)	下	0	NR(免修)	
校定必修-電腦	00911	人工智慧概論	下	2	80	是
校定必修-英文	01108	應用英文(一)	上	0	64	是
校定必修-英文	01109	應用英文(二)	下	0	60	是

圖四 確認體育(參)與(肆)免修 NR

廖智雄、高俊傑 敬託

## 銘傳大學學生申請免修二年級體育課實施細則

中華民國 97 年 5 月 22 日教務會議通過  
中華民國 100 年 5 月 12 日教務會議修正通過  
中華民國 103 年 12 月 4 日教務會議修正通過  
中華民國 106 年 5 月 18 日教務會議修正通過  
中華民國 108 年 5 月 2 日教務會議修正通過  
中華民國 112 年 5 月 4 日教務會議修正通過  
中華民國 113 年 5 月 9 日教務會議修正通過

第一條 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。

第二條 本校為鼓勵學生從事規律運動，重視健康各面向之均衡發展，響應教育部提升學生健康體適能計畫，特將健康體適能列為本校學生必須具備之體能力指標，同時列為免修大學部二年級體育必修課程認證項目，經認證合格者，得以免修二年級體育課程。

第三條 實施對象：本校大學部一、二、三年級學生。

第四條 認證標準：依「銘傳大學學生體能力檢核實施細則」檢定之成績為認證標準，學生體能力檢定合格者，得以免修二年級體育課程。

第五條 實施方式：

一、第一階段認證：以大學部一年級學生及二、三年級轉學生為對象，於第一學期體能力檢測結束成績公佈後辦理認證，經認證合格者，得以免修二年級體育課程。

二、第二階段認證：以大學部一年級具有特殊情況學生及二、三年級轉學生為對象，於第二學期體能力檢測成績公佈後辦理認證，經認證合格者，得以免修二年級體育課程。

第六條 除外規定：

一、特殊教育學生經個別化支持計畫會議（ISP）評估其狀況無法修習體育課及適應體育班者，經專案申請得以免修二年級體育課程。

二、經體育室核定之本校運動代表隊同學，得以免修二年級體育課程。

第七條 本細則經教務會議通過，校長核定後實施，修正時亦同。