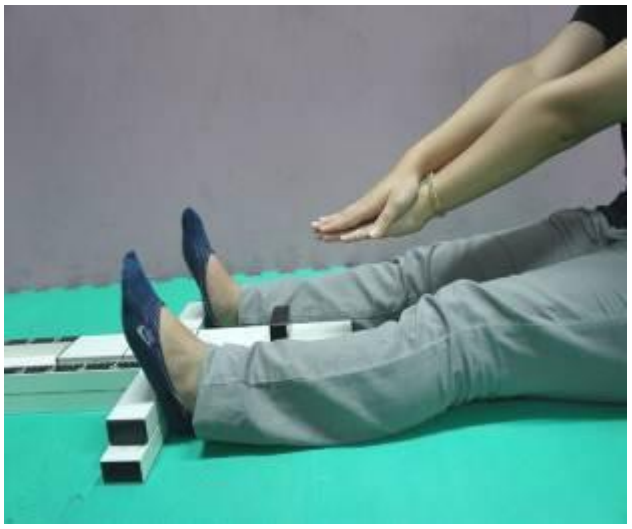
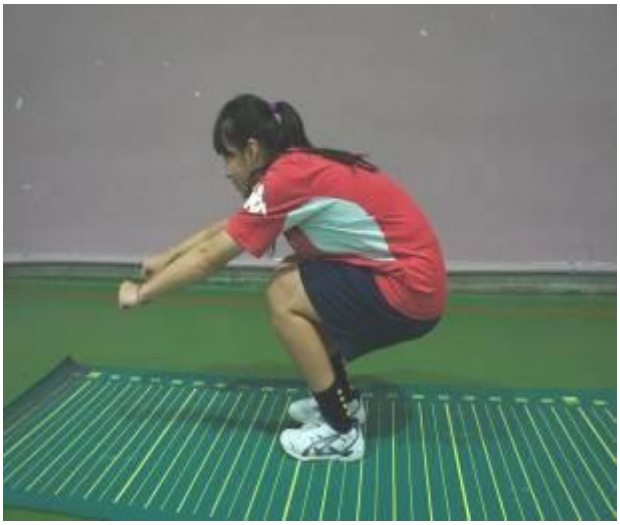
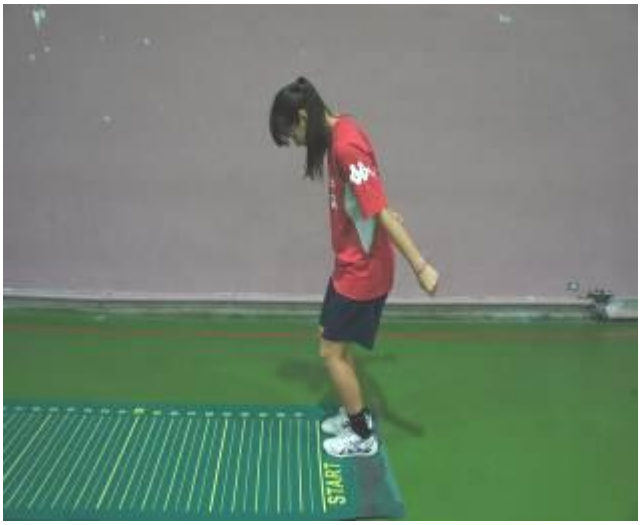
銘傳大學學生運動能力要求

1.柔軟度：測試項目為坐姿體前彎，依據教育部公布之體適能檢測方法標準進行。每位學生測驗兩次，取最佳成績，以公分為單位記錄。

正確動作	正確動作
	
雙手指尖重疊並向前推動測量尺	膝蓋伸直，腳尖朝上

錯誤動作	錯誤動作
	
指尖不可分開，手腕不可彎曲。	不可彎曲膝蓋。

2.爆發力：測試項目為立定跳遠，依據教育部公布之體適能檢測方法標準進行。每位學生可測驗兩次，取最遠跳躍距離，以公分為單位記錄。

正確動作	正確動作
	
雙腳同時落地	屈膝並雙腳同時起跳

錯誤動作	錯誤動作
	
不可單腳落地	不可單腳起跳

3.肌耐力：測驗項目為仰臥捲腹，依據教育部公布之學生體適能檢測標準進行，記錄學生完成之捲腹次數。

正確動作	正確動作
	
仰躺，雙膝彎曲成90°，雙手置於第一條線上，頭部稍微抬起，肩膀放鬆。	腹部用力捲起，直到雙手向前滑動並觸碰第二條線。

錯誤動作	錯誤動作
	
利用慣性或向前猛衝。	腳跟離開地面。

4.心肺耐力：測試項目為依據教育部公布之體適能檢測方法標準，完成男生1600公尺／女生800公尺跑走。記錄學生完成所需時間。

動作	動作
	
慢跑	慢跑

動作	動作
	
快走	快走