

國立中央大學 114 學年度學生健康體適能測驗實施辦法

一、宗旨：

- (一) 為瞭解學生健康體能狀況。
- (二) 激勵學生從事體能鍛練，培養終身運動習慣。
- (三) 提高學生生活適應能力。

二、測驗對象：

- (一) 本校大學部一年級全體男、女生。
- (二) 本活動鼓勵並歡迎對極欲瞭解本身體能狀況之志願參加者。

三、測驗時間：

各班男女生利用體育課實施測驗。

四、測驗地點：

本校田徑場及體育館

五、實施日期：（依照各班教師安排，彈性調整）114年9月15日至114年10月31日（第三~九週）

六、測驗項目：

- (一) 男生：身體組成、立定跳遠、坐姿體前彎、仰臥捲腹、漸速耐力折返跑。
- (二) 女生：身體組成、立定跳遠、坐姿體前彎、仰臥捲腹、漸速耐力折返跑。

七、一般規定：

- (一) 受試者於測驗時應著運動服及運動鞋，不得穿釘鞋。
- (二) 因病無法受測者，於測驗當天攜病假證明至測驗場地請假。
- (三) 無故未到的測驗者以曠課論，並得於規定時間補行測驗。
- (四) 請受試者詳閱測驗手冊內容，並預作練習。

八、獎勵：

若有索取測驗證明之需求，請於114/11/17後至體育室申請，並可於7個工作天後前往領取。

九、其他：

本辦法經體育室室務會議通過後實施，修正時亦同。