

運動能力補測同學及轉學生大家好：(105 學年前入學學生)

一、108 學年度第 1 學期運動能力未通過及轉學生之運動能力補檢測。

台北校區：11/29 日 12:30-13:30。

桃園校區：11/29 日 12:30-13:30。

檢測項目為：1. 坐姿體前彎 2. 立定跳 3. 仰臥起坐 4. 男生的 1600 公尺、女生的 800 公尺 5. 籃球運球上籃 6. 壘球擲準。請同學準時做補測，以求達到畢業門檻。

二、請自行查詢個人學生運動能力系統，未通過項目，可就此項目做補測。

三、請填寫檢測成績登錄表，姓名、學號、性別、入學年度欄請務必填寫，以便核對成績。

四、成績登錄單完成後，桃園校區請繳交：陳錦偉老師 分機 3171。

台北校區請繳交：王秀銀老師 分機 2326。

五、檢測地點：

桃園校區：室內籃球場

台北校區：室內羽球場

六、補測注意事項

1、補測時需檢查學生證以確定學生身份。

2、補測成績登錄表，姓名、學號、性別、入學年度欄請務必填寫。

3、補測成績如未達到合格標準，不登錄在成績單上，請於下學期再補測。

※運動基本能力指標量化標準 Quantitative Indicator Standards for Basic Physical Capacities

能力項目 Physical Capacities	測驗內容 Test Content	指標能力標準 Indicator Standards	
柔軟度能力 Flexibility	坐姿體前彎 Sit and reach	男生 22 公分 Men 22 cm	女生 27 公分 Women 27 cm
爆發力能力 Power	立定跳遠 Standing long jump	男生 180 公分 Men 180 cm	女生 130 公分 Women 130cm
肌耐力能力 Muscular Endurance	一分鐘仰臥起坐 One-minute sit-up	男生 30 次 Men 30 times	女生 22 次 Women 22 times
心肺能力 Cardio respiratory endurance	男生 1600 公尺、女生 800 公尺跑走 Men's 1600 m/Women's 800 m run-walk	男生 585 秒 Men 585 secs	女生 320 秒 Women 320 secs
協調能力 Coordination	一分鐘三點運球上籃 One-minute three-position dribble layups	男生 5 個 Men 5	女生 3 個 Women 3
穩定能力 Balance	壘球肩上投球擲準男生 9 公尺、女生 8 公尺 Softball overhand throws (9 m for men; 8 m for women)	男生 5 個 Men 5	女生 5 個 Women 5