

健康體適能畢業門檻

學期第01~03週實施健康體適能檢測【前測】

學期第12~14週實施健康體適能檢測【後測】

體適能後測檢測四項術科中，**任二項未達標準者**，
該學期**體育課不及格**。需在畢業年限內重修完畢始得畢業。

柔軟度

坐姿體前彎

瞬發力

立定跳遠

肌力、肌耐力

仰臥捲腹

心肺耐力

男1600公尺/
女800公尺 跑走

**其中二項未達標準，
體育課不及格。**

健康體適能合格標準

類別	檢測項目	男子組	女子組
柔軟度	坐姿體前彎	21cm以上	24cm以上
瞬發力	立定跳遠	199cm以上	138cm以上
肌力、肌耐力	仰臥捲腹	14次以上	5次以上
心肺耐力	男1600/女800公尺跑走	600秒以下	331秒以下
上列標準係依據運動部學生體適能網站評量對照表19歲組PR值10%			

請注意！體適能後測
合格≠體育成績及格，
請留意平時課堂表現。