

# 教學卓越計畫

## 靜宜大學 106 學年度第 1 學期體適能課後指導班

### 一、活動目的：

- (一)提供學生自我強化心肺適能之平台，並給予適當之指導，協助學生順利通過靜宜大學體適能測驗給分量表 75 分標準，進一步養成規律運動參與之習慣。
- (二)提供體適能檢測因故未測驗之學生，進行補測之時段，減輕授課教師的負擔。

### 二、開放時間：106 年 12 月 11 日至 107 年 1 月 10 日

- (一)第十四週~第十八週，每週一~週三，**18:00~19:00**，開放體適能課後指導班同學及規律運動同學參與。
- (二)體適能課後指導班授課時間，請參閱靜宜大學 106 學年度第 1 學期體適能課後指導班開課時間表。

### 三、活動地點：若望保祿二世體育館 3 樓人工跑道。

### 四、實施對象：1.自我強化心肺適能者及規律運動者。

2.心肺適能檢測成績未達靜宜大學體適能測驗給分量表 75 分者

(男 19 歲： $> 507 \text{ sec}$ ；女： $> 285 \text{ sec}$ )。

3.因故需進行體適能補測者。

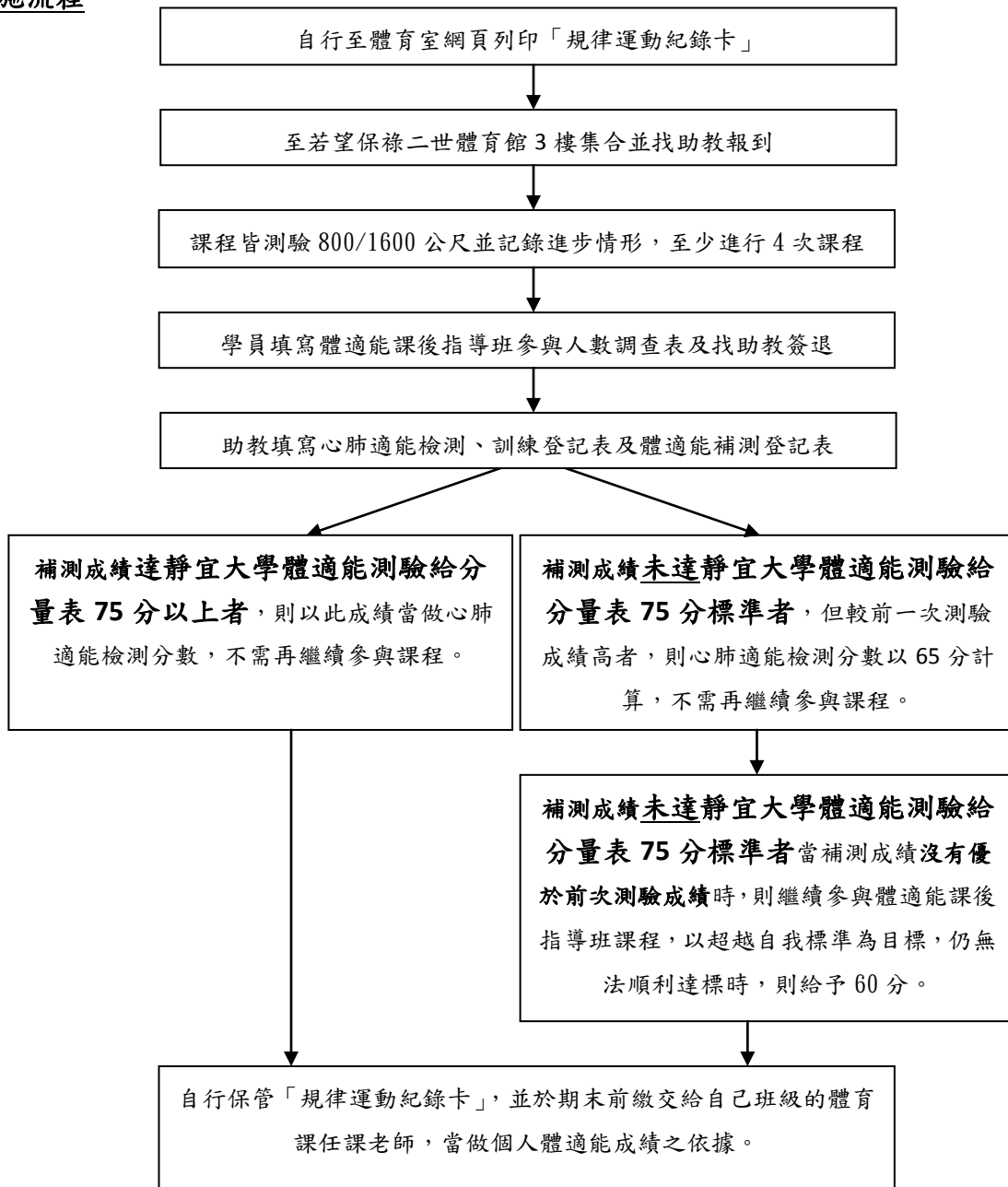
### 五、實施方式：1.自我強化心肺適能者、規律運動者、心肺適能項目檢測成績未通過者及體適能補測者，直接於上課場地報名參加體適能課後指導班，助教視學員個人需求，協助規劃課程內容。

2.心肺適能項目檢測成績未通過者，需至體適能課後指導班進行至少 4 次課程，每次課程皆測驗 800/1600 公尺，並記錄進步情形。

3.若補測者成績已達靜宜大學體適能測驗給分量表 75 分者，則以補測成績做為心肺適能檢測分數；而補測成績未達靜宜大學體適能測驗給分量表 75 分者，但較班上原始測驗成績高者，則心肺適能檢測分數以 65 分計算；當補測成績沒有優於班上原始測驗成績時，則繼續參與體適能課後指導班課程，以超越自我標準為目標，仍無法順利達標時，則給予 60 分。

4.因故未能於課堂中進行檢測之學員，可於體適能課後指導班開課時段內，向助教報名進行體適能補測。

## 六、實施流程



### 靜宜大學體適能測驗給分量表75分標準

男性：> 507 秒

女性：> 285 秒

## 靜宜大學 106 學年度第 1 學期體適能課後指導班開課時間表

月	星期 週次	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	十二月	十四	10	11	12	13	14	15
十五		17	18	19	20	21	22	23
十六		24	25	26	27	28	29	30
一月	十七	31						
			1	2	3	4	5	6
	十八	7	8	9	10	11	12	13
備註	<p>◆ <u>黃色網底</u>部分為體適能課後指導班開課時段。</p> <p>◆ 參與體適能課後指導班，需持<u>規律運動紀錄卡</u>，於課後指導班開課時段內進入使用，並將此卡交由助教簽到及簽退。</p>							





## 靜宜大學體適能-規律運動紀錄卡

系級：

姓名：

體育課程名稱：		體育課程授課教師：				
次數/日期	運動時間 (點:分-點:分)	心肺適能-第一次測驗成績 (請同學自行填寫,若是補測同學請填寫當次測驗成績)	當次心肺適能檢測成績 (助教填寫)	見證人 (助教簽章)	備註	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

試述規律運動後心得