

教學卓越計畫

靜宜大學 107 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：107 年 12 月 19 日至 108 年 1 月 17 日

- (一)第十四週~第十八週，每週三~週四，**18:00~20:00**，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 107 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，

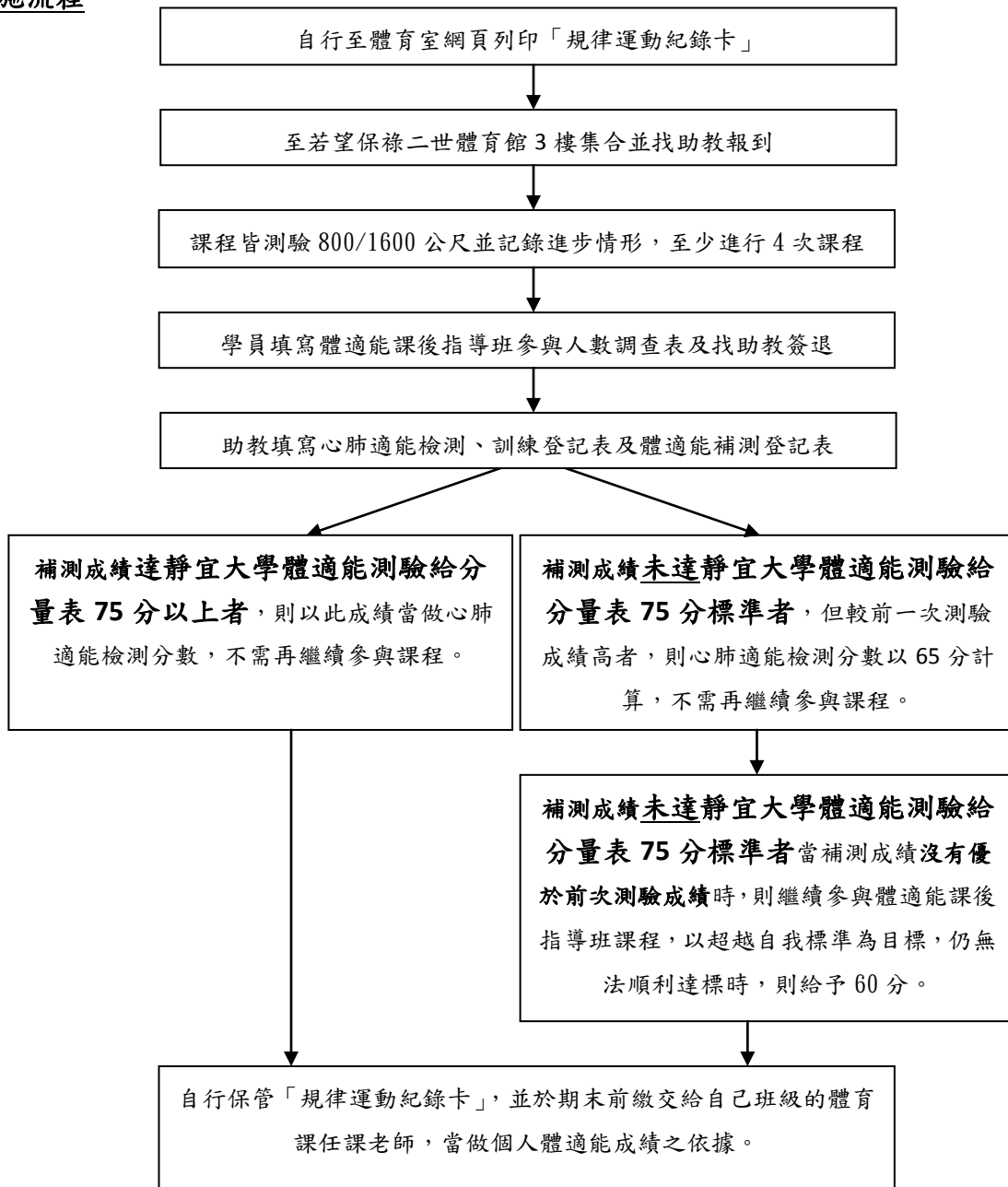
直接於上課場地報名參加體適能課後指導班，助教視學員個人需求，協助規劃課程內容。

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 107 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	16	17	18	19	20	21
十五		23	24	25	26	27	28	29
十六		30	31					
	一月			1	2	3	4	5
十七		6	7	8	9	10	11	12
十八		13	14	15	16	14	18	19
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