

東海大學學生體育畢業門檻實施辦法

100 年 4 月 12 日臨時室務會議通過

100 年 4 月 19 日教務會議修正通過

100 年 10 月 4 日臨時室務會議修訂通過

100 年 10 月 25 日臨時室務會議修訂通過

100 年 11 月 22 日教務會議修正通過

101 年 4 月 17 日教務會議修正通過

105 年 9 月 9 日臨時室務會議修正通過

105 年 11 月 15 日教務會議修正通過

110 年 9 月 28 日臨時室務會議修正通過

110 年 11 月 16 日教務會議修正通過

111 年 9 月 28 日臨時室務會議修正通過

111 年 11 月 15 日第 170 次教務會議修正通過第 3、4、5 條及附件一

第一條 東海大學(以下簡稱本校)為提升學生基本體能，並建立正確體適能觀念及體育常識，特訂定「東海大學學生體育畢業門檻實施辦法」(以下簡稱本辦法)。

第二條 自 101 學年度起入學本校日間部學士班學生(不含雙聯學制、成人就學方案及實施時年齡足 39 歲以上學生)，必須通過體育畢業門檻始可畢業。

第三條 體育畢業門檻之實施規定如下：

一、體育常識測驗於大二下學期期中考後實施，其成績須達 60 分以上始為通過。

二、體適能實施方式分為二種，可擇一完成：

(一)自我學習課程：三年級下學期起至畢業前截止，需使用學校提供之方案完成 50 圈(20 公里)。

(二)體適能檢測：四年級上學期實施。需於當學期規定時間內提出申請。體能檢測標準為女生 800 公尺跑走 332 秒(5 分 32 秒)內完成，男生 1600 公尺跑走 635 秒(10 分 35 秒)內完成。未通過體能檢測者，須完成體能檢測及精進學習課程對照表如附件一，並於畢業前完成。

三、自我學習課程及精進學習課程實施地點不限。

四、自我學習課程每次實施不得少於 2 圈(800 公尺)，至多 5 圈(2 公里)。

第四條 申請補測之規定：

一、體育常識補測，於每學年度下學期實施，請依規定辦理申請。

二、申請體育常識補測對象為大三、大四未通過體育常識之在學學生。

第五條 有下列情況者，得向體育室申請免予體適能檢測：

一、持有身心障礙證明、特殊教育學生鑑定證明書、重大疾病卡及階段性機能障礙者，經體育室主任核定通過後始可免予體適能檢測及自我學習，但仍須通過體育常識測驗。

二、持有公立醫院或區域級以上醫院之證明不適宜從事激烈運動者(氣喘、心臟疾病、脊椎側彎---)，經體育室主任核定通過後可採自我學習 20 圈(8 公里)及通過體育常識測驗

第六條 本辦法經教務會議通過後實施。

體能檢測及精進學習課程對照表

女生體能檢測成績	男生體能檢測成績	自我學習課程(跑走)
5 分 33 秒-5 分 40 秒	10 分 36 秒-10 分 43 秒	2 圈
5 分 41 秒-5 分 48 秒	10 分 44 秒-10 分 51 秒	4 圈
5 分 49 秒-5 分 56 秒	10 分 52 秒-10 分 59 秒	6 圈
5 分 57 秒-6 分 4 秒	11 分 00 秒-11 分 07 秒	8 圈
6 分 5 秒-6 分 12 秒	11 分 08 秒-11 分 15 秒	10 圈
6 分 13 秒-6 分 20 秒	11 分 16 秒-11 分 23 秒	12 圈
6 分 21 秒-6 分 28 秒	11 分 24 秒-11 分 31 秒	14 圈
6 分 29 秒-6 分 36 秒	11 分 32 秒-11 分 39 秒	16 圈
6 分 37 秒-6 分 44 秒	11 分 40 秒-11 分 47 秒	18 圈
6 分 45 秒-6 分 52 秒	11 分 48 秒-11 分 55 秒	20 圈
6 分 53 秒-7 分 00 秒	11 分 56 秒-12 分 03 秒	22 圈
7 分 01 秒-7 分 08 秒	12 分 04 秒-12 分 11 秒	24 圈
7 分 09 秒-7 分 16 秒	12 分 12 秒-12 分 19 秒	26 圈
7 分 17 秒-7 分 24 秒	12 分 20 秒-12 分 27 秒	28 圈
7 分 25 秒-7 分 32 秒	12 分 28 秒-12 分 35 秒	30 圈
7 分 33 秒-7 分 40 秒	12 分 36 秒-12 分 43 秒	32 圈
7 分 41 秒-7 分 48 秒	12 分 44 秒-12 分 51 秒	34 圈
7 分 49 秒-7 分 56 秒	12 分 52 秒-12 分 59 秒	36 圈
7 分 57 秒-8 分 04 秒	13 分 00 秒-13 分 07 秒	38 圈
8 分 05 秒-8 分 12 秒	13 分 08 秒-13 分 15 秒	40 圈
8 分 13 秒-8 分 20 秒	13 分 16 秒-13 分 23 秒	42 圈
8 分 21 秒-8 分 28 秒	13 分 24 秒-13 分 31 秒	44 圈
8 分 29 秒-8 分 36 秒	13 分 32 秒-13 分 39 秒	46 圈
8 分 37 秒-8 分 44 秒	13 分 40 秒-13 分 47 秒	48 圈
8 分 45 秒以上	13 分 48 秒以上	50 圈

註：1 圈代表 400 公尺