

☆☆

休閒事業管理學系 休閒運動實習實施辦法

☆☆

藉由此實習鍛鍊學生之體魄，本系深信有健康的身心才會有足夠的體力參與社會服務，因此體能的要求也是本系的重點之一。

實施細則：

- 一、休閒運動實習為鐵人三項(游泳、自行車與跑步)檢定；
- 二、本實習為休閒事業管理學系大學部與研究所之必修課程；
- 三、鐵人三項之達成標準分別為，游泳：200 公尺、自行車：20 公里與跑步：2 公里；
- 四、為確保學生之安全，鐵人三項之檢定項目將依序排定訓練時間（三上）；
第一項檢定為游泳，學生必須游完 200 公尺，不限定游泳姿勢，但必須保持換氣且中途不得停止休息（不分男女）；
第二項檢定為自行車，學生必須在 1 小時內騎完 20 公里之路程，學生得使用自備之自行車（不分男女）；
第三項檢定為跑步，學生必須在 12 或 14 分鐘內跑完 2 公里（男生：12 分鐘，女生：14 分鐘）；
- 五、每年皆舉辦一次鐵人三項檢定（三下），大學部學生須於第三年時參與該檢定，研究生則於研一時完成此檢定；
- 六、本實習細則須經休閒事業管理學系系教評委員會審查通過實施。