

# 110 學年度第 1 學期體育課程相關注意事項

## 壹、體育成績考核實施細則（適用 110 學年度起入學之學生）

經 110 年 7 月 14 日體育一室室務會議修訂

項目	配分	評量要點	說明
運動技能	40分	項目一佔 50% 項目二佔 50%	(1)教師可依測驗項目數調整各單項所佔百分比，但每學期至少須測驗二項。 (2)運動技能成績有單項缺考者，體育成績以不及格論處。 (3)運動技能測驗補考成績最高以 60 分計，再次補考時最高成績以 50 分計。
運動常識	20分	<b>未參加體適能檢測及游泳能力檢測者</b> 由授課教師決定運動常識、專項體能，二擇一	專項運動規則認知、運動常識認知、健康常識認知、體適能認知、體育時事等。
專項體能			專項運動敏捷性、協調性、瞬發力、肌耐力
體適能檢測	20分	<b>日間部第一學期實施</b>	(1)經本校 98.2.24 教務會議通過體適能列入學生基本能力指標之一；請至「校務資訊系統」之「基本能力檢測查詢」專區查閱。 (2)檢測項目為 1.心肺適能(三分鐘登階)2.肌耐力(一分鐘仰臥起坐)3.柔軟度(坐姿體前彎)4.瞬發力(立定跳遠)。 (3)四項中有三項不符教育部標準者，須參加體適能加強班，課程包括「健康體適能與生活」、「有氧與器械操作」及「伸展與核心肌力」，課程結束並參加「體適能後測」。「體適能加強班」課程，另行公告。 (4)持公立或教學型醫院證明者或領有身心障礙手冊者，須至體育室櫃台提出「申請免測」，經任課老師核可後得完成申請免測手續，本項成績以術科成績代替，並註記「通過本校體適能力」。 (5)未於該班檢測時間參加檢測者，補測時間另行公告。 (6)「通過體適能檢測者」：體育成績依通過項目給分，並註記「通過本校體適能力」。 (7)「未通過體適能檢測者」：參與加強班課程者，體育成績依加強班課程給分，最高 12 分。全程參與加強班課程者，則註記「通過本校體適能力」；未全程參與加強班課程者，則註記「未通過本校體適能力」。 (8)「未參加檢測者」及「未參加加強班課程者」，體育成績之體適能檢測以 0 分計算，並註記「未通過本校體適能力」。
游泳能力		<b>日間部第二學期實施</b>	(1) <b>必修體育課</b> 進行 25 公尺游泳能力測定（限仰蛙蝶捷四式、含三次以上換氣），佔學期成績 20 分。 (2)未通過檢測者，可進行補救教學(游泳加強班)。 (3)游泳加強班採登記制，每班以 20 人為原則，每次 1 小時，每參加一次課程得 3 分，最高得 15 分。【上課時間為週一至週五，17:30-18:30。】 (4)課程結束後進行游泳能力補測，通過者依游泳程度給分，未通過者依加強班參加次數成績給分。 (5)持公立或教學型醫院證明申請免測者或領有身心障礙手冊者，本項成績以術科成績代替。 (6)已通過游泳檢測之重補修生仍需按體育課程參加游泳檢測。
平時考查	40分	1.曠課依程度扣分。	(1)換組、重補修或跨部修習者，未出示「上課出席證明單」，以曠課論。 (2)未經教師同意無故早退者，以曠課論。 (3)第一節扣 2 分;第二節扣 4 分。
		2.請事、病假依程度扣分。	(1)持有公假、喪假、突發重大事故證明者不予扣分。 (2)第一節扣 1 分;第二節扣 2 分。
		3.遲到依程度扣分。	(1)第一節課遲到扣 1 分。 (2)第二節扣 3 分。
		4.服裝不整扣 2 分。	體育課服裝規定如下： (1)球類：運動服、運動鞋及運動襪。 (2)舞蹈組：運動服裝、乾淨室內 <b>運動鞋</b> 。 (3)健身房：乾淨室內 <b>運動鞋</b> （或穿襪）、運動服、毛巾。
		5.學習態度考核。	(1)任課教師得視學生的學習參與加減分數。 (2)生理期應上課見習，如因學習困難得依學校請假規定辦理。 (3)未經許可使用 3C 產品者，扣 3 分。 (4)攜帶食物、飲料(開水除外)進入體育館者，扣 3 分。
缺課次數規定		1.經教師點名缺曠課達 12 小時(含)者，該科學期成績以零分計算。 2.缺課係指事假、病假、曠課。	
其他說明		1.學生於學期第十週之前因身體受傷、懷孕或不適宜上體育正課，應轉上「適應體育班」，其缺曠課紀錄及考試成績由原任課教師轉交「適應體育班」任課教師登錄。 2.學生於學期結束前因受傷或重大事故無法參與術科測驗，檢附證明文件經任課教師同意後，可以書寫體育相關報告代替。若仍無法完成測驗代替時，須赴教務處辦理考試請假手續，待手續完成後，於次一學期由學校通知補考，其學期成績於補考後補送。 3.學生請假(含公、事、病、生理假)需檢附證明交至授課老師。	

\*經 97 年 8 月 27 日體育一室室務會議決議任課教師每週須將點名單送交學校，請同學注意出缺席狀況及請假辦理。

## 貳、日間部大一大二必修班級體適能檢測

### (一)體適能檢測日期：

時間	一	二	三	四	五
08:10 - 10:00	10/4	體一 乙 10/05 10/12 10/19 10/26	體一 丙 10/06 10/13 10/20 10/27	體一 戊 10/07 10/14 10/21	體一 庚 10/08 10/15 10/22
項目	ETPSSM	籃球 羽球 網球 桌球	籃球 排球 桌球 舞蹈	籃球 桌球 舞蹈	籃球 排球 桌球
教師	黃嘉德	黃嘉汝 林正仰 蔣至傑 熊鴻鈞	李雲翔 洪大程 郭香雲 劉麗雲	陳慕聰 李麗珍 林維芬	謝明翰 蘇崑宗 王崇仁
10:10 - 12:00				體一 己 10/07 10/14 10/21	
項目				籃球 羽球 舞蹈	
教師				陳慕聰 李麗珍 林維芬	
13:10 - 15:00	體一 甲 10/04 10/18 10/25 11/01 11/08	10/05	體一 丁 10/06 10/13 10/20 10/27 11/03		
項目	籃球 羽球 桌球 舞蹈 網球	ETP	籃球 排球 桌球 舞蹈 網球		
教師	吳欣穎 林正仰 蔣至傑 鄭凱寧 陳鏡清	黃嘉德	謝明翰 林君豪 蔣至傑 鄭凱寧 黃國禎		

### (二)體適能檢測標準：

1. 心肺適能(三分鐘登階)	男體力指數 $\geq 48.2$	女體力指數 $\geq 46.7$
2. 肌耐力(一分鐘仰臥起坐)	男 $\geq 31$ 次	女 $\geq 23$ 次
3. 柔軟度(坐姿體前彎)	男 $\geq 17$ 公分	女 $\geq 24$ 公分
4. 瞬發力(立定跳遠)	男 $\geq 181$ 公分	女 $\geq 126$ 公分
5. 身體組成(BMI)	$18.5 \leq \text{男} \leq 23.9$	$18.5 \leq \text{女} \leq 23.9$

\*以上數值為 110.8.14 教育部公告 18-23 歲體適能檢測百分等級常模 20

\*四項中有三項不符上列標準則未通過檢測，須進行補救措施。

(三)體適能補測於 110 年 11 月 29 日(一)-12 月 3 日(五)17:10-18:30 在體育館 1F 武術教室。

(四)體適能免測申請截止日為 110 年 11 月 23 日(三)。

(五)110 年 12 月 18 日(六)為體適能加強班，報名截止日為 12 月 15 日(三)。

## 參、適應體育班申請辦法

- 一、適應體育班之申請，應持公、私立大型醫院診斷書或身心障礙手冊，經本校衛保一組醫師診斷後開立診斷書至體育室辦理。【校醫駐校時間：每週三、五中午 12 時至 13 時。】
- 二、持身心障礙手冊申請者，第一次於申請期限內提出申請，爾後至體育室登記即可。
- 三、懷孕申請者請持媽媽手冊逕洽體育一室辦理。
- 四、110 年 9 月 22 日(三)至 9 月 30 日(四)止，檢具證明文件至體育一室辦理。