

# 111 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		<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，請同學注意出席狀況及請假辦理。

## 貳、日間部大一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		體一甲 09/20 09/27 10/04 10/11	體一丙 09/21 09/28 10/05 10/12	體一己 09/22 09/29 10/06	
目 項		排球 籃球 桌球 網球	排球 籃球 桌球 網球	籃球 桌球 舞蹈	
教 師		洪大程 陳慕聰 熊鴻鈞 蔣至傑	洪大程 李雲翔 郭香雲 黃國禎	陳慕聰 李麗珍 劉麗雲	
10:10 - 12:00		體一乙 09/20 09/27 10/04 10/11		體一庚 09/22 09/29 10/06	
目 項		排球 籃球 桌球 網球		籃球 羽球 舞蹈	
教 師		洪大程 陳慕聰 熊鴻鈞 蔣至傑		陳慕聰 李麗珍 林維芬	
13:10 - 15:00			體一丁 09/21 09/28 10/05 10/12 10/19		
項 目			籃球 排球 舞蹈 游泳、樂樂棒球 桌球		
教 師			謝明翰 林君豪 鄭凱寧 皋崇道 蔣至傑		
15:10 - 17:00			體一戊 09/21 09/28 10/05 10/12		
項 目			籃球 排球 舞蹈 樂樂棒球 游泳		
教 師			謝明翰 林君豪 鄭凱寧 皋崇道		

### (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 $\geq 32$ 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 $\leq$ 男 $\leq 23.9$	18.5 $\leq$ 女 $\leq 23.9$

\* 以上數值為 111.8.5 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 111 年 11 月 7 日(一)-11 月 11 日(五)17:10-18:40 在體育館 1F 武術教室。

(四)體適能免測申請截止日為 111 年 11 月 4 日(五)。

(五)111 年 11 月 19 日(六)為體適能加強班，報名截止日為 11 月 18 日(五)。

### 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、111 年 9 月 5 日(一)至 9 月 12 日(一)止，檢具證明文件至體育一室辦理。