

元智大學體育課程教學實施計劃

一、體育課程教學目標

培養學生基礎體能，發展身體機能，提高適應能力為主，並以各項運動介紹和體育常識的傳授為輔。

二、課程內容安排原則

體育教材大綱之比例，均配合教育部體育政策，並參酌本校體育發展重點編訂。

三、體育成績考核原則分配如下：

- (一)運動技能測驗成績佔百分之四十。
- (二)運動道德與學習精神及態度佔百分之三十。
- (三)基礎體與能力（三千公尺跑走）佔百分之三十。

四、體育課管理辦法

- (一)學期開始第一堂課，請至體育室公告之上課地點集合。
- (二)上課場地及器材應及早準備，以免耗費時間。
- (三)上課時應注意要求(服裝、儀容、紀律)，一切規定務求切實執行，以養成學生守法精神，並嚴格清查缺席人數及姓名。
- (四)上課時應注意全班學生活動之普及均等。
- (五)隨時利用機會教育，以訓練學生自治能力，並培養學生幹部，以協助管理領導，增進教學效果。
- (六)每節課教學時間之分配，以準備活動十至二十分鐘，主要運動(講解、示範、分組、訓練、指導改正、比賽···等)六十至八十分鐘，結束(集合、討論、解散)十分鐘為原則。
- (七)體育教師授課時，應注意學生安全防護，避免發生意外。
- (八)學生因故未能上課時，盡量請其依規定辦理請假手續(運動道德及精神評量，因應大學自治權之原則，建議採用加分制)。
- (九)學生上體育課應穿著規定之運動服裝，未按規定穿著運動服裝者，建議先予口頭勸告，不聽勸者，再行扣分處份。
- (十)女生例假應有詳細記錄，並得酌請予以適當之運動或見習。
- (十一)各班體育股長，上課前應先向授課教師請示上課器材，並至器材室辦理借用手續，下課後負責收回，送還器材室。

五、體育專項分組教學目的與教學內容：

分級授課，一年級課程著重專項基本運動技能的培養與訓練，建立良好的健康體能及培養運動的樂趣。二年級以上課程則以熟練專項技術，培養比賽能力，並養成終生運動的習慣。

元智大學體育室教師授課基本事項

一、請確認選課學生名單

正確的選課名單，以第三階段選課後之點名冊為準。開學時，老師可自行列印臨時點名單，建議老師前幾次上課都點名，避免少數同學利用加退選空檔未到課。大一體育採原班上課、大二以上採興趣選項修課。請任課老師務須確認清楚，確認後如有遺漏請老師親自至體育室教學組處理。

二、學習評量考試項目與繳交成績

(一)考試項目比重原則：

1. 專項運動技能評量佔 40%。
2. 基礎運動能力佔 30% (三千公尺跑走檢測，請依照本室編訂之量表給分)。
3. 運動道德與學習精神及態度佔百分之三十。

(二)成績繳交：

1. 期中評量輸入：於期中考後一週內輸入。
 - A (對應的概念性分數為 80 分以上)
 - B (對應的概念性分數為 79-70 之間)
 - C (對應的概念性分數為 69-60 之間)
 - D (對應的概念性分數為 59 分以下)
2. 學期成績輸入：依照學校行事曆或教務處註冊組規定時程。
3. 輸入路徑：輸入路徑--元智首頁／資訊服務／個人 Portal／教學檔案／課號／成績管理／期中評量或學期總成績。學生如因特殊事件而無法在期末完成評分，須事先申請成績緩送核准後於次學期開學一週內完成。

(三)期末請老師們繳交點名單及三千公尺檢測成績。

三、授課場地之使用

- (一) 專項體育課程請依授課項目專屬場地授課。
- (二) 大一授課地點請依本室編排之輪配表授課。
- (三) 天候影響時，請利用體育館及健康休閒中心室內場地、設施上課。
- (四) 田徑場跑道平時上課慢跑請利用外側跑道 (七、八道次)，請勿佔用內側 (一、二道)，以延長跑道的使用年限。

四、教師請假

教師請假請依照教職員請假休假辦法規定辦理請假手續，並知會教學組，以便安排補課事宜或由教學組尋覓適當代課老師。(由他人代課鐘點費須自付，講師每小時 630 元、助理教授 700 元、副教授 770 元。

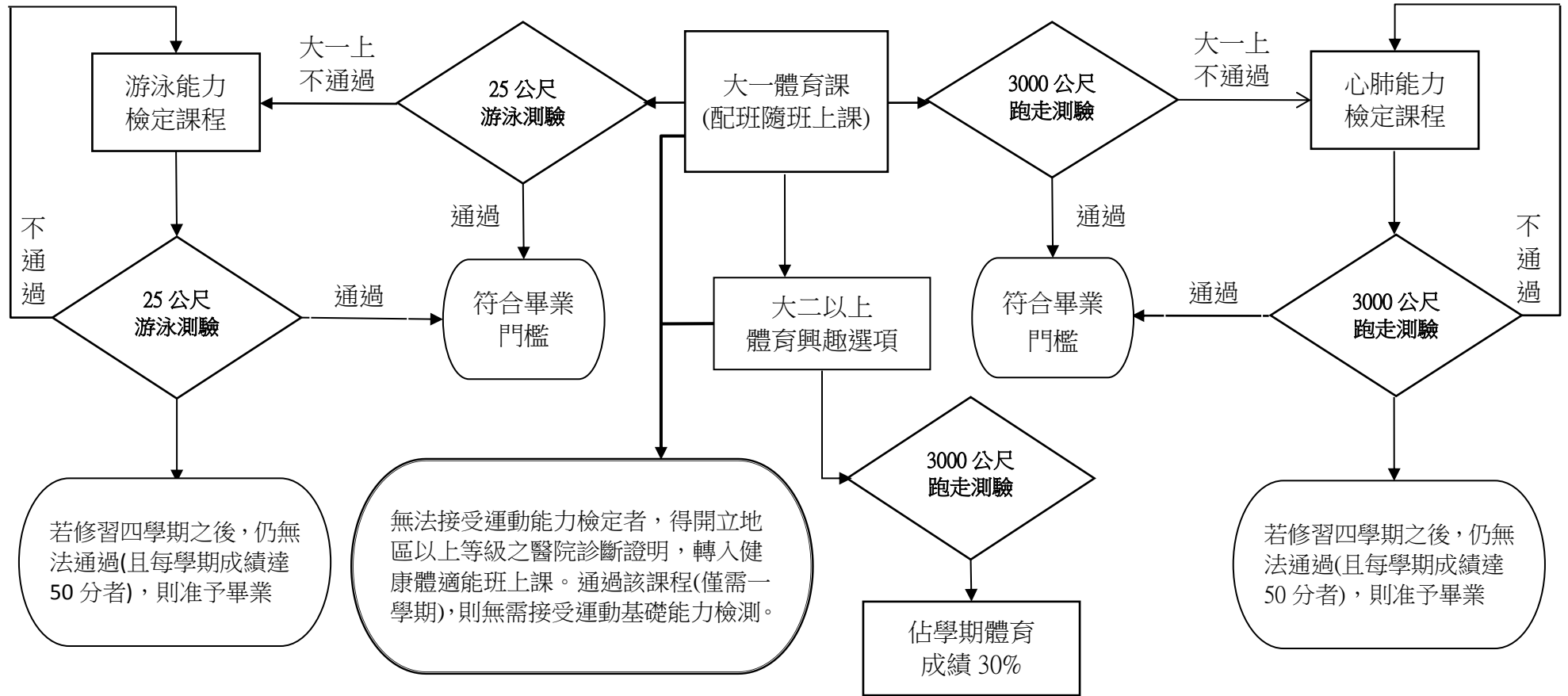
元智大學 體育室 共同必修科目表

一〇六學年第二次體育室課程委員會議通過

必修科目別	學分數	課程說明
體育課程	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大學部必須修習 4 學期體育課程；其中 2 學期為大一體育課程原班級上課，另 2 學期為興趣選項體育課程。 2. 另設立運動基礎能力檢測，將其列為畢業門檻，包括 25 公尺游泳之「游泳能力檢定」及 3000 公尺跑走之「心肺適能檢定」。畢業前如仍無法通過檢測，但已修習該檢定課程四學期，且每學期成績均達 50 分，則視同通過檢測。 3. 如有特殊原因，無法修習普通、興趣選項體育課程及接受運動基礎能力檢測者，得開立地區以上等級之醫院診斷證明書，或經相關單位轉介並由體育室教學組同意後，編入健康體適能班上課。通過該課程考評視同完成該學期體育課程，且無需再接受運動基礎能力檢測。

AA-CP-04-CF01 (1.2 版) / 101.11.15 修訂

元智大學體育課程修課暨檢定流程圖



元智大學大一體育授課內容與進度表

授課項目	週次	課程進度 範例 1	課程進度 範例 2	備註
1.元智體育介紹	1	準備週		1.準備週授課內容(元智體育介紹) (1)元智體育授課須知 (2)體育教學資源 (3)運動場館與環境介紹 (4)相關體育活動競賽 2.游泳課程請老師詳細規劃前3週授課內容並確實執行，盡量要求學生都要下水上課，第4週實施檢測。 3.球類授課項目以籃球、排球、壘球、足球。亦可由授課教師就實際現有的上課場地及老師的專長跟喜好選擇兩項球類運動或是其他非球類項目。 4.每次上課請老師確實執行基本體能訓練，時間約30-40分鐘。 5.參考體育室編訂之通識教材講授。(第一堂課以講解元智體育(1)(2)(3)為優先，讓新進學生了解元智體育的概況) 6.通識體育課程可採彈性授課，每月至少一次。 7.大一體育課程項目除了游泳課程與體適能檢測時間由體育室統一安排，其餘球類課程由授課教師們依現有場地自行協調安排授課項目。 8.通識體育課程上課地點，請授課教師帶至體育館二視聽教室或柔道、跆拳道及舞蹈教室。 9.實施三千公尺測驗時，請老師分組測驗並事先做好安全措施以免發生意外。 10.上學期請老師告知學生所有校運會競賽項目之規則及注意事項並在運動會開始前，安排時間給予學生練習。
2.游泳課程	2	體適能檢測	體適能檢測	
3.球類課程	3			
3.球類課程	4	球類課程	球類課程	
4.基礎體能訓練	5			
5.藥球	6	游泳	球類課程 自行 協調安排	
6.拉力繩	7			
7.健身房簡介	8			
8.通識體育課程	9	期中考週		
9.體適能檢測	10	球類課程 自行 協調安排	游泳	
10.三千公尺檢測	11			
11.游泳25公尺檢測	12			
	13	球類課程 自行 協調安排	球類課程 自行 協調安排	
	14			
	15			
	16			
	17	期末考週		
大一體育球類課程安排以： 籃球、排球、足球、壘球為主				

※1.請各位老師多鼓勵學生參與並配合學校體育活動，如新生盃、校長盃、運動會…。

※2. 新生盃各項運動競賽及全校運動會，請老師配合督導學生報名，以方便賽事前置作業。

3000 公尺跑步及 25 公尺游泳測驗辦法

一、3000 公尺跑走測驗

(一)施測方式

3000 公尺跑走測驗皆由任課老師自行施測。原則上應以田徑場為主要施測場地，田徑場 7 圈半為 3000 公尺的距離，如遇下雨需移至體育館 2 樓跑道進行，其 17 又 1/3 圈約為 3000 公尺的距離。檢測前及過程中須注意學生是否有不適的狀況，並隨時處理與關照。進行測驗時將受測之學生分為對等之兩組，由學生檢視所負責對象，是否按規定圈數完成，並製作紙張加以劃記，於該檢視所負責對象即將完成時，知會老師按壓碼錶記錄完成時間。

(二)成績計算

畢業檢定(僅大一上實施)標準男生須在 20 分鐘、女生須在 25 分鐘之內完成，成績對照表換算為 60 分，其他跑走時間換算成績，參閱下表：

男生成績對照表 (體育室教學組 980218)

時間	成績	時間	成績
0~12"00	100	21"01~22"00	54~50
12"01~13"00	99~95	22"01~23"00	49~45
13"01~14"00	94~90	23"01~24"00	44~40
14"01~15"00	89~85	24"01~25"00	39~35
15"01~16"00	84~80	25"01~26"00	34~30
16"01~17"00	79~75	26"01~27"00	29~25
17"01~18"00	74~70	27"01~28"00	24~20
18"01~19"00	69~65	28"01~29"00	19~15
19"01~20"00	64~60	29"01~30"00	14~10
20"01~21"00	59~55	30"00~	10

女生成績對照表 (體育室教學組 980218)

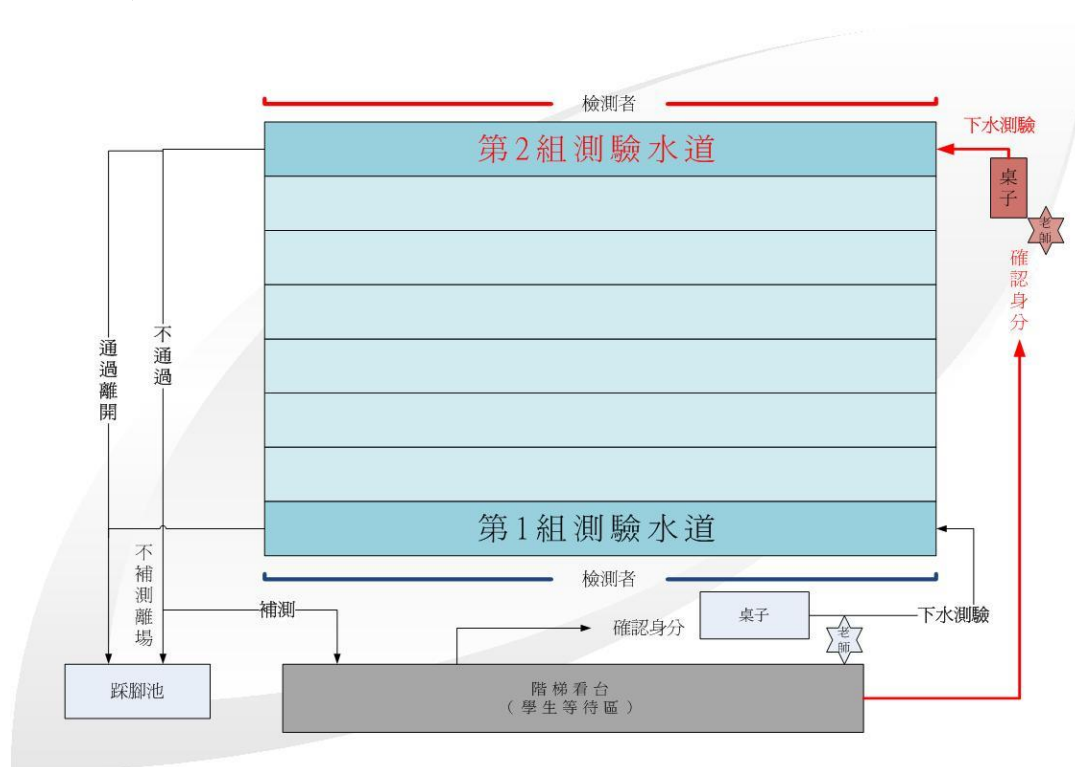
時間	成績	時間	成績
~16"00	100	26"21~27"30	54~50
16"01~17"00	99~95	27"31~28"40	49~45
17"01~18"00	94~90	28"41~29"50	44~40
18"01~19"00	89~85	29"51~31"00	39~35
19"01~20"10	84~80	31"01~32"00	34~30
20"11~21"20	79~75	32"01~33"00	29~25
21"21~22"30	74~70	33"01~34"00	24~20

22"31~23"40	69~65	34"01~35"00	19~15
23"41~25"00	64~60	35"01~36"00	14~10
25"01~26"20	59~55	36"00~	10

二、25 公尺游泳測驗

(一)施測方式

原則上學生在進行測驗時，只要雙腳不接觸池底，可用任何泳姿完成 25 公尺游泳，無時間上的限制。測驗前請同學攜帶學生証，測驗進行時的場地安排與順序，如下圖，包括 1. 以學生証確認學生身份、2. 下水開始施測、3. 全程檢示受測者是否符合「雙腳不接觸池底」的泳測規定、4-1. 完成游泳測驗通過者拿回學生証可離開或 4-2. 未通過者繼續依序補測。一年級上學期由救生員執行 2~4 步驟，並記錄是否有通過泳測，任課老師只負責 1 的部分。一年級下學期由任課老師自行視教學內容施測。



(二)成績計算

原則上學生符合測驗規定游完 25 公尺，可給予 60 分，而教師可視學生泳姿動作（不限捷式），主觀認定是否標準正確再給予分數追加。如學生未能完成 25 公尺游泳，可視其停止位置，估算完成了多少公尺距離，乘以 2.4 分，即為該生成績，例如游泳距離為 18 公尺，成績即為 43.2 分

運動意外傷害緊急處理流程

