

## 銘傳大學 106 學年度第 1 學期體育課上課注意事項(金門校區)

- 一、體育課請至該班級分配之運動場地集合，上課鐘響後 5 分鐘內換妥體育服裝、運動鞋，並將隨身背包、衣物放置場地內集中排列整齊，開始上課。
- 二、體育課請穿著運動服裝，並嚴禁穿著牛仔褲及夾腳拖鞋。
- 三、體育課請穿著運動鞋方得進入球場上課，並嚴禁攜帶飲料食物進入球場，並請下課前將運動場地清理乾淨再下課，違者議處。
- 四、上課鐘響 5 分鐘後，同學尚未到者為遲到，15 分鐘以後到者為缺席。
- 五、體育學期成績評量：
  - (一)技能測驗 60%：期中、期末技能測驗各佔 30%。
  - (二)平時考核 40%：1.出席情形 20%(依據平時上課之缺曠課紀錄評定之)。2.努力情形 10%(由教師根據體育正課學習態度及運動競賽表現之行為、精神、紀律等評定之)。3.期末筆試測驗 10%(以運動規則測驗為主，由任課老師出題)。
  - (三)出席情形：依據平時上課之學習態度及缺課紀錄評定之。請假每一節扣 2 分，公假、婚假及喪假不扣分，但需持證明至任課老師處註銷。體育課遲到、服裝不合規定、請病假與例假者扣 1 分，請病假與例假者，請持請假證明向任課老師說明，見習者須換妥體育服裝。
- 六、不得請別人代上課及代考試，違者依校規處分。
- 七、體育幹事上課前先詢問任課老師借用何種器材，再轉告值日生，憑學生證至器材室借用器材。上完課後值日生清點器材如數歸還，如有遺失，由該班負責賠償。
- 八、體育幹事上課後需至體育室填寫教學日誌，並請任課老師簽名後，再放回原處。
- 九、106 學年度入學之新生需參加體適能檢測，檢測項目為坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠及 1600/800 公尺跑走，請於 12 月 29 日檢測完畢。體適能檢測目的是讓同學瞭解自己的體適能狀況，檢測時不要與同學互相競爭或比賽，身體不適者請勿勉強檢測，以免發生意外。
- 十、運動能力指標為畢業門檻，106 學年度入學之一年級新生，運動能力檢測於二年級下學期再檢測，詳情請參閱體育室網頁公佈之相關法規。檢測項目及格(60 分)標準如下：1. 坐姿體前彎男生 26 公分、女生 28 公分，2. 一分鐘仰臥起坐男生 33 次、女生 24 次，3. 立定跳遠男生 212 公分、女生 148 公分，4. 1600/800 公尺跑走男生 557 秒、女生 311 秒，四項平均及格(60 分)即通過畢業門檻。
- 十一、105 學年度以前入學之二年級學生，運動能力指標未通過之同學，請於課堂中請任課老師補測。