

銘傳大學 113 學年度第 1 學期體育課上課注意事項(台北校區)

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 30%(依據平時上課之缺曠課紀錄評定之)。2.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、請病假與例假及身心調適假者每節扣 1 分，請病假與例假及身心調適假者，請持請假證明向任課老師說明，見習者須換妥體育服裝。(扣分範例，如同學曠課 4 節，遲到 2 次，分數 30-10=20)

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、適應體育班的同學，請持醫院醫師診斷證明書於 **9月9~13日中午12點至下午1點**，至體育室何松諺老師處辦理登記，**9月24日(星期二)下午17:10**於體育室辦公室前集合，正式上課。上課時間：**星期二 09、40 節**。※適應體育班為線上申請，請同學於上述規定時間連結下面網址，填寫申請表。台北校區適應體育班申請表連結 <https://eform.mcu.edu.tw/node/2682>

十、**113**學年度入學之新生需參加體能力檢測，檢測項目為坐姿體前彎(以公分登記)、**仰臥捲腹(以次數登記)**、立定跳遠(以公分登記)及**男 1600/女 800 公尺跑走(以秒登記但不列入體能力成績計算)**，請於 **11/29**前檢測完畢並於 **12/6 下午 17:00 前**繳交檢測資料。體能力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。

十一、體能力指標為本校畢業門檻，其檢測作業**一年級於第 7 週 10/21 日起至第 12 週 11/29 日止完成檢測**。二、三年級於第 2 週 9/16 日起至第 5 週 10/11 日止完成檢測。詳情請參閱體育室網頁公佈之相關法規。檢測項目和及格(60 分)標準如下：一年級：1.坐姿體前彎男生 26 公分、女生 28 公分，2.仰臥捲腹男生 21 次、女生 15 次，3.立定跳遠男生 212 公分、女生 148 公分，三項平均及格(60 分)即通過畢業門檻。二、三年級：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 558 秒、女生 311 秒，四項平均及格(60 分)即通過畢業門檻。

十二、二、三年級之體育課選課，請依**原班級排定之課程時段**選課，並注意同一年級之上、下學期不得重覆運動項目選課，例如上學期選羽球項目，下學期不能再重覆選羽球項目(重修生不在此限)。若同學未依規定時段選課，任意跨時段或重複運動項目選課，都可能導致電腦系統排除而無法完成選課，請同學特別注意。

十三、若在加退選期限內未完成選課的同學，請至體育室辦理人工加選作業，並以該時段未滿額之班

級選課。台北校區體育室廖智雄老師，辦理時間 9月19日(星期四)上午 10:00~12:30，逾時不再受理。

十四、申請免修二、三年級體育課體能力補測，請攜帶證明於 9月09-13日中午 12點至下午 1點 到體育室辦理。台北校區：黃玉娟老師；桃園校區：羅玉枝老師。檢測日期訂於 9月20日星期五 12:10-13:00。檢測地點：台北校區室內羽球場；桃園校區室內 3 樓籃球場，逾期未參加檢測者需修習大三體育課程。

十五、**113** 學年度三年級複檢體能力檢測項目為 (1) 坐姿體前彎 (2) 一分鐘屈膝仰臥起坐 (3) 立定跳遠 (4) 800/1600 公尺跑走，四項測驗結果成績平均達 60 分(含)以上者，得以抵免體育(六) (詳情請參閱體育室網站)。檢測地點：台北校區室內羽球場；桃園校區室內 3 樓籃球場。

檢測注意事項如下：

(一)參加檢測同學，請攜帶學生證，檢測完畢請務必當場將檢測表單交還給任課老師，攜帶離場之檢測表單，均視為無效。逾期未參加檢測者需修習體育(陸)課程。

(二)坐姿體前彎：測驗二次，取一次正式測試中最佳成績。

(三)一分鐘屈膝仰臥起坐：檢測時若動作不標準，該次不計算。

(四)立定跳遠：檢測時若二次違規，該項成績 0 分計算。

(五) 800/1600 公尺跑走：測驗過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。

十六、體能力之卓越能力申請資格，符合下列一項條件者即可申請：(1)通過體能力基本能力標準，且達到教育部公布健康體適能之金質獎標準者。(2)代表本校參加全國性之各項運動競賽榮獲前六名者。(3)代表本校參加教育部主辦之全國大專院校各項運動競賽榮獲前六名者。(4)代表國家參加國際性之各項運動競賽榮獲前六名者。獲獎同學請踴躍申請，可至體育室找承辦人桃園校區：高俊傑老師，分機：3313，台北校區：廖智雄老師，分機：2325 申請辦理。

十七、113 學年度第一學期銘傳大學體適能中心營運時間及收費標準調整已公告於該中心公佈欄，再請同學多加利用。

銘傳大學 113 學年度第 1 學期體育課上課注意事項(桃園校區)

- 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 30%(依據平時上課之缺曠課紀錄評定之)。2.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、請病假與例假及身心調適假者每節扣 1 分，請病假與例假及身心調適假者，請持請假證明向任課老師說明，見習者須換妥體育服裝。(扣分範例，如同學曠課 4 節，遲到 2 次，分數 30-10=20)
- 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、適應體育班的同學，請持醫院醫師診斷證明書於 9 月 9 日至 16 日到 eForm 平台線上連結 <https://eform.mcu.edu.tw/node/2681> 填寫申請表。9 月 24 日(星期二)下午 16:50 於體育室辦公室前集合，正式上課。上課時間：星期二 09、40 節。適應體育班承辦人體育室陳巧鵲老師。
- 十、**113** 學年度入學之新生需參加體能力檢測，檢測項目為坐姿體前彎(以公分登記)、**仰臥捲腹(以次數登記)**、立定跳遠(以公分登記)及**男 1600/女 800 公尺跑走(以秒登記但不列入體能力成績計算)**，請於 **11/29** 前檢測完畢並於 **12/6 下午 17:00 前** 繳交檢測資料。體能力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。
- 十一、體能力指標為本校畢業門檻，其檢測作業一年級於第 7 週 10/21 日起至第 12 週 11/29 日止完成檢測。二、三年級於第 2 週 9/16 日起至第 5 週 10/11 日止完成檢測。詳情請參閱體育室網頁公佈之相關法規。檢測項目和及格(60 分)標準如下：一年級：1.坐姿體前彎男生 26 公分、女生 28 公分，2.仰臥捲腹男生 21 次、女生 15 次，3.立定跳遠男生 212 公分、女生 148 公分，三項平均及格(60 分)即通過畢業門檻。二、三年級：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 558 秒、女生 311 秒，四項平均及格(60 分)即通過畢業門檻。
- 十二、二、三年級之體育課選課，請依原班級排定之課程時段選課，並注意同一年級之上、下學期不得重覆運動項目選課，例如上學期選羽球項目，下學期不能再重覆選羽球項目(重修生不在此限)。若同學未依規定時段選課，任意跨時段或重複運動項目選課，都可能導致電腦系統排除而無法完成選課，請同學特別注意。
- 十三、若在加退選期限內未完成選課的同學，請至體育室辦理人工加選作業，並以該時段未滿額之班

級選課。桃園校區體育室羅玉枝老師，辦理時間 9月19日(星期四)下午 12:00~14:00，逾時不再受理。

十四、申請免修二、三年級體育課體能力補測，請攜帶證明於 9月09-13日中午 12點至下午 1點 到體育室辦理。台北校區:黃玉娟老師；桃園校區:羅玉枝老師。檢測日期訂於 9月20日星期五 12:10-13:00。檢測地點:台北校區室內羽球場；桃園校區室內 3 樓籃球場，逾期未參加檢測者需修習大三體育課程。

十五、**113** 學年度三年級複檢體能力檢測項目為 (1) 坐姿體前彎 (2) 一分鐘屈膝仰臥起坐 (3) 立定跳遠 (4) 800/1600 公尺跑走，四項測驗結果成績平均達 60 分(含)以上者，得以抵免體育(六) (詳情請參閱體育室網站)。檢測地點:台北校區室內羽球場；桃園校區室內 3 樓籃球場。

檢測注意事項如下；

(一)參加檢測同學，請攜帶學生證，檢測完畢請務必當場將檢測表單交還給任課老師，攜帶離場之檢測表單，均視為無效。逾期未參加檢測者需修習體育(六)課程。

(二)坐姿體前彎: 測驗二次，取一次正式測試中最佳成績。

(三)一分鐘屈膝仰臥起坐: 檢測時若動作不標準，該次不計算。

(四)立定跳遠: 檢測時若二次違規，該項成績 0 分計算。

(五) 800/1600 公尺跑走: 測驗過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。

十六、體能力之卓越能力申請資格，符合下列一項條件者即可申請：(1)通過體能力基本能力標準，且達到教育部公布健康體適能之金質獎標準者。(2)代表本校參加全國性之各項運動競賽榮獲前六名者。(3)代表本校參加教育部主辦之全國大專院校各項運動競賽榮獲前六名者。(4)代表國家參加國際性之各項運動競賽榮獲前六名者。獲獎同學請踴躍申請，可至體育室找承辦人桃園校區：高俊傑老師，分機：3313，台北校區：廖智雄老師，分機：2325 申請辦理。

銘傳大學 113 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 30%(依據平時上課之缺曠課紀錄評定之)。2.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、請病假與例假及身心調適假者每節扣 1 分，請病假與例假及身心調適假者，請持請假證明向任課老師說明，見習者須換妥體育服裝。(扣分範例，如同學曠課 4 節，遲到 2 次，分數 30-10=20)
- 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、**113** 學年度入學之新生需參加體能力檢測，檢測項目為坐姿體前彎(以公分登記)、**仰臥捲腹(以次數登記)**、立定跳遠(以公分登記)及**男 1600/女 800 公尺跑走(以秒登記但不列入體能力成績計算)**，請於 **11/29** 前檢測完畢並於 **12/6 下午 17:00 前** 繳交檢測資料。體能力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、體能力指標為本校畢業門檻，其檢測作業 **一年級於第 7 週 10/21 日起至第 12 週 11/29 日止完成檢測**。二、三年級於第 2 週 9/16 日起至第 5 週 10/11 日止完成檢測。詳情請參閱體育室網頁公佈之相關法規。檢測項目和及格(60 分)標準如下：一年級：1. 坐姿體前彎男生 26 公分、女生 28 公分，2. 仰臥捲腹男生 21 次、女生 15 次，3. 立定跳遠男生 212 公分、女生 148 公分，三項平均及格(60 分)即通過畢業門檻。二、三年級：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 558 秒、女生 311 秒，四項平均及格(60 分)即通過畢業門檻。
- 十一、體能力之卓越能力申請資格，符合下列一項條件者即可申請：(1)通過體能力基本能力標準，且達到教育部公布健康體適能之金質獎標準者。(2)代表本校參加全國性之各項運動競賽榮獲前六名者。(3)代表本校參加教育部主辦之全國大專院校各項運動競賽榮獲前六名者。(4)代表國家參加國際性之各項運動競賽榮獲前六名者。獲獎同學請踴躍申請，可至體育室找承辦人桃園校區：高俊傑老師，分機：3313，台北校區：廖智雄老師，分機：申請辦理。