

## 銘傳大學 114 學年度第 2 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、身心調適假與例假者扣 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、適應體育班的同學，請將醫院醫師診斷證明書於 2 月 24~26 日中午 12:00 前上傳至適應體育班申請表，3 月 3 日(星期二) 17:10 於體育室前集合，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。台北校區負責老師何松諺，適應體育班申請表連結 <https://eform.mcu.edu.tw/node/2682>
- 九、體能力指標為本校畢業門檻，其檢測作業一年級於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：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 12 次；3. 立定跳遠，男生 200 公分、女生 148 公分，1-3 項平均及格(60 分)即通過畢業門檻。
- 十、二年級的體育課選課，請依原班級排定之課程時段選課，並注意同一年級之上、下學期不得重複運動項目選課，例如上學期選羽毛球項目，下學期不能再重複選羽毛球項目(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。
- 十一、體育選修有學分的課程可以抵免體育(陸)，適用於 111 學年度(含)以前入學的學生，依規定每學期只能選修一門有學分的體育課。
- 十二、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 3 月 4 日(星期三) 下午 13:00~15:00，逾時不再受理。

---

- 十三、寒假轉學生申請免修二年級體育課體能力補測，訂於 115 年 3 月 4 日星期三 12:10-13:00，於。台北校區:廖智雄老師；桃園校區:高俊傑老師。檢測地點:台北校區室內運動場；桃園校區室內 3 樓籃球場，逾期未參加檢測者需修習大二體育課程。補測身分別：1.當學期轉學生

2.當學期境外插班生 3.前一學期赴國外交換生 4.海青班回流生 5.大一申請延後補測學生。

#### 十四、寒假轉學生申請免修二年級體育課體能力測驗項目：

112 架構：(一)一分鐘仰臥起坐。(二)立定跳遠。(三)坐姿體前彎。(四)800/1600 公尺跑走。  
上述四項平均及格則視為通過。

113 架構：(一)仰臥捲腹 (二)立定跳遠 (三)坐姿體前彎。上述三項平均及格則視為通過。

(詳情請參閱體育室網站)。

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或承辦老師，攜帶離場之檢測表單，均視為無效以 0 分計算。

(二)坐姿體前彎：測驗二次，取一次正式測試中最佳成績登錄。

(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。

十五、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。

十六、114 學年度第二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。

十七、體育課程筆試測驗或線上規則筆試測驗，必須在學校進行並由體育室老師監考，如果學生自行在家考試視同違規作弊，將通知學校依學生獎懲辦法議處，且該科次考試以零分計算。