

國立東華大學體育課程實施辦法(修)

中華民國九十八年三月十二日教務會議修正通過

【第一章 課程目標】

第一條 本校體育目標訂定為「培育學生養成規律運動的生活型態」，為達此教學目標，本校的體育課程強調：

- 一、體驗式的教學模式。
- 二、個人化運動計畫規劃能力的培育。
- 三、多元運動選擇的提供。
- 四、符合東部環境特色運動的導引。
- 五、運動知能的內化。
- 六、結合身體活動與健康促進。

【第二章 教學規範】

第二條 本校大學部學生在畢業前，須修習體育課程，並至少取得4學分。

- 一、體育（一）及體育（二）課程由體育中心统一安排本校特色課程。
- 二、體育（三）和體育（四）課程由授課教師規劃，學生依各自興趣選擇欲修習之課程

第三條 本校興趣選項體育課程概分為下列六大學群，專案體育教師依其專長歸類至各學群；各學群之課程由學群內教師規劃後，提報體育中心會議討論議決。

- 一、球類運動學群
- 二、山域運動學群
- 三、水域運動學群
- 四、舞蹈運動學群
- 五、體適能運動學群
- 六、體驗運動學群

第四條 體育課程須依照教學進度表授課，以利課程之轉換，並避免運動場地使用之衝突。

第五條 體育課程可在修課學生同意及運動場地容許下，彈性調整上課時段或利用假日集中上課，惟每一課程之累積上課時數不得少於36小時。

【第三章 跨校特色課程】

第六條 為強化與東區夥伴學校間之資源共享性，突顯跨校交流性質，本校依「合作學校校際選課與交流合作協議書」，提供特色化體育課程供跨校選修。

第七條 開設之特色化體育課程須符合下列規範：

- 一、課程須開設於週六或週日，並以學生可以當天往返為原則。
- 二、每一課程之累積上課時數不得少於36小時。

【第四章 基本能力指標】

第八條 依據本校體育目標，將體育課程基本能力指標概分運動技能、運動認知與運動參與三大主軸：

一、運動技能基本能力指標

- (一) 評估與強化各項健康體適能。
- (二) 發展個人運動專長，確立運動嗜好。
- (三) 表現協調、流暢、熟練的運動專項動作。

二、運動認知基本能力指標

- (一) 瞭解運動對健康促進的效益，培育規律運動的生活形態。
- (二) 瞭解運動安全與風險管理。
- (三) 瞭解運動保健與傷害處理的知識與技能。
- (四) 瞭解運動競賽規則。

三、運動參與基本能力指標

- (一) 欣賞動作美感與觀賞運動競賽能力。
- (二) 瞭解國際賽會的演進與現況，主動觀賞業餘與職業運動競賽。

【第五章 體適能指標】

第七條 本校大學部學生在畢業前，需達到下列體適能指標檢定要求：

一、水域活動安全能力（50 公尺游泳）：須不落地完成，不限泳姿和完成時間。

二、綜合健康體能（男生 1600 公尺跑步、女生 800 公尺跑步）：在 9 分鐘內完成，女生須在 5 分鐘內完成；綜合健康體能檢測方法與記錄表如附件一。

三、未能達到體適能指標要求之學生，可經由下列任一措施進行補救：

(一) 身心狀況於畢業前仍不適合接受檢測或身體質量指數(BMI)>30 之學生，應提出教學型醫院證明或出示殘障手冊或持重大傷病卡，免受上述檢定，視同通過體適能指標檢定。

(二) 水域活動安全能力(50 公尺游泳)補救措施：重複修習兩門體育中心開設之游泳課程並及格，視同通過 50 公尺游泳檢定。

(三) 綜合健康體能（男生 1600 公尺跑步、女生 800 公尺跑步）補救措施：修習一門經體育中心認定之心肺耐力相關課程(例如：跑步、健走、有氧舞蹈、肌力有氧…等)並及格，則視同通過該項檢定。

第八條 體適能指標檢定係獨立於體育課成績評量外之畢業指標檢定，於每學期第 17 週~第 18 週舉行，可於體育課隨班檢測或報名合適體育班時段檢測。

第九條 持重大傷病卡或殘障手冊可選修適應體育等相關課程，選課資格由體育中心認定。

【第六章 施行與修改】

第十條 本辦法經教務會議通過後，陳請 校長核定後實施，修正時亦同。

綜合健康體能檢測方法

一、 身體質量指數(BMI)

- (一) 檢測對象：各校大一和大二學生，各校單一年級施測人數至少須達 80% 以上。
- (二) 檢測目的：利用身高和體重之比率推估個人之身體組成。
- (三) 檢測器材：身高計、體重計。
- (四) 檢測前準備：校正調整身高計和體重計。
- (五) 檢測步驟：
 - 1. 身高：
 - (1) 請受測者脫鞋站立身高計上，兩腳踵密接直立，使枕骨、背部、臀部及腳踵四部分均緊貼量尺。
 - (2) 受測者眼睛向前平視，身高計橫板輕微接觸頭頂正中部位。
 - (3) 測量結果以公分為單位，計至小數點一位，以下四捨五入。
 - 2. 體重：
 - (1) 請受測者先上廁所排空尿液，脫去鞋帽和厚重衣物，僅著輕裝。
 - (2) 請受測者站立於體重計上，測量此時之體重。
 - (3) 測量結果以公斤為單位，計至小數點一位，以下四捨五入。
- (六) 記錄：請將檢測結果登錄於記錄表上。

二、 綜合健康體能(男生 1600 公尺跑步、女生 800 公尺跑步)

- (一) 檢測對象：各校大一和大二學生，各校單一年級施測人數至少須達 80% 以上。
- (二) 檢測目的：檢測心肺功能和綜合健康體能。
- (三) 檢測器材：田徑場、計時器（碼錶）、哨子。
- (四) 檢測前準備：
 - 1. 確認場地距離，規劃起、終點線位置，並保持檢測場地平整。
 - 2. 確認受測者身心狀況是否適合接受檢測，並叮嚀受測者在檢測過程若感身體不適，可停止測驗。
 - 3. 請受測者穿著適當之運動服裝和運動鞋。
 - 4. 檢測前應做適度之熱身運動。
 - 5. 鼓勵受測者盡最大努力，儘速完成。
- (五) 檢測步驟：
 - 1. 請分組檢測，每組受測人數以不超過 20 人為原則。
 - 2. 出發哨音響起即啟動計時器（碼錶）計時。
 - 3. 確認受試者圈數。
 - 4. 記錄完成男生 1600 公尺跑步、女生 800 公尺跑步之時間。
 - 5. 測量結果以秒為單位，計至小數點一位，以下四捨五入。
- (六) 記錄：請將檢測結果登錄於記錄表上。

綜合健康體能檢測記錄表 General Health Physical Fitness Test Record Sheet

學校 School :

測驗日期 Test Date :

系級 Dept./Grade	學號 Student No.	姓名 Name	性別 Sex	1600 或 800 公尺跑走(秒) 1600m or 800 m Running(sec)	1600 或 800 公尺跑走(秒) 1600m or 800 m Running(sec)	50 公尺游泳(秒) 50m Swimming (sec)	50 公尺游泳(秒) 50m Swimming (sec)	備註 Remarks

體育中心蓋章處：

監考老師簽章處：