

銘傳大學 108 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 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、適應體育班的同學，請持醫院醫師診斷證明書於 3 月 2~6 日中午 12 點至下午 1 點，至體育室周麗卿老師處辦理登記，3 月 10 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。
- 十、體能力指標為本校畢業門檻，其檢測作業於二年級下學期開始實施，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，2.一分鐘仰臥起坐男生 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、105 學年度以前入學之三、四年級學生，運動能力指標未通過之同學，請於 5 月 8 日星期五中午 12：30-13：30 至台北校區室內羽球場補測，參加補測同學請攜帶學生證。
- 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，任意跨時段或重覆運動項目選課，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 3 月 12 日(星期四)下午 17:00~18:30，逾時不再受理。
- 十四、108 學年度申請免修體育課檢測項目為 (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 分以上者，得以抵免三年級體育課(詳情請參閱體育室網站)。檢測時間訂於 3 月 9 日至 3 月 20 日體育課時段檢測。補測時間訂

於 3 月 20 日（星期五）12：20-13：20 於台北校區室內運動場。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或承辦老師，攜帶離場之檢測表單，均視為無效。
- (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。