

體育課程實施辦法

中華民國一〇九年十二月三十日109-1第2次教務會議修正通過

【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：

1. 體驗式的教學模式。
2. 個人化運動計畫規劃能力的培育。
3. 多元運動選擇的提供。
4. 符合東部環境特色運動的導引。
5. 運動知能的內化。
6. 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。

1. 體育（一）及體育（二）課程由體育中心统一安排本校特色課程。
2. 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，提報體育室室務會議討論議決。

1. 球類運動學群
2. 山域運動學群
3. 水域運動學群
4. 舞蹈運動學群
5. 體適能運動學群
6. 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】

第九條 本校大學部學生在畢業前，需達到下列體適能指標任選一項之檢定要求(擇一通過)：

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

三、未能達到畢業體適能指標要求之學生，可經由下列任一措施進行補救：

(一)身心狀況不適合接受檢測之學生或身體質量指數(BMI)>30之學生，得出具教學型醫院證明或出示身障證明(手冊)或持重大傷病卡，

免受上述檢定，視同通過畢業體適能指標檢定。

(二)水域活動安全能力(50公尺游泳)補救措施：應修習一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。

前項規定溯自104學年度起入學學生適用。

第十條 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，上學期於第18週舉行，下學期於第9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。