

Physical Education of
National Chung Hsing University
Vol. 5, PP. 17 ~ 24 (2001.10)

興大體育
第五期，頁 17 - 24 (民 90.10)

八十九學年度教學研究組工作報告

嚴子三、莊淑蘭、王美麗

壹、前言

本組主要職掌為辦理體育教師教學、研習進修、學生體育選課及體育成績等相關事宜，並配合政府、學校，為提昇全民暨學生身體適應之各項政策。

自 85 學年起，每年積極接辦、推展及研發對增進「體適能」相關系列活動及課程；曾接辦 (1) 教育部，針對校教職員工、各級學生及社區民眾，所舉辦的「體適能指導班」檢測說明會、護照說明會，(2) 行政院體委會，針對青少年，舉辦的青少年寒、暑期陽光計畫育樂營，(3) 大專體總，針對各級校教師，所舉辦的水上運動教學研習，(4) 師大體研中心舉辦新興運動教學研習會，(5) 教育部舉辦，體育教師教材教法研習會，(6) 協辦 NIKE 舉辦全民好動會等等。

除此外，為提昇教學品質，每學年舉辦三次以上之學術講座，鼓勵教師發表相關論文、及對外受邀擔任體適能講座講師、培訓講師。

為增進本校教職員工生體能，(1) 於 86 學年，成立教職員工「體適能有氧健身社團」，(2) 87 學年，整建完成「休閒健身房」肌力訓練教室，(3) 88 學年，購置近百萬全自動化電腦評估儀器，並成立「體適能教室」，(3) 89 學年由王正松主任召集成立「國立中興大學體適能推廣組」，並由本室自行設計「體適能檢測評估軟體」，將大一新生檢測資料，輸入後經分析、評估，連同運動處方發還學生參考，(4) 另開設有氧舞蹈及體重與控制等課程，(5) 從 90 學年起，由「體適能推廣組」計劃建立全校教職員工體能基本資料，期望藉以提昇全校師生基本身體適應能力。

貳、八十九學年度第一學期體育課實施概況

一、本學年度因增設二個學系，一年級體育課共開設六十六小時，目前採男、女合班授課。課程著重於體適能的加強及基礎體育教學，以鍛鍊健全體魄，促進身心均衡發展，培養運動道德，建立優良團隊精神為目的。授課項目及內容，依教師專長及學生興趣訂定之。

- 二、二、三、四年級實施興趣選項分組教學，除培養運動技能、增進體適能及傳授體育知識外，希望透過興趣選項分組教學使學生養成運動習慣、瞭解運動方法，進而提昇運動水準，以及培養終身運動之習慣。
- 三、興趣選項大部分課程採男、女合班上課，因應男女技能及體能差異，特將男、女羽球、現代舞及壘球四項，採男女分班授課。合班授課課程有桌球、游泳、網球、高爾夫、防身術、運動舞蹈等十二項。所有興趣選項之課程皆採語音或網路選課，合計開設時數共計一百二十八小時，每班平均人數為五十五人。
- 四、本學期為鼓勵大四同學養成終身運動習慣，特增開一班「大四羽球」選項課程，頗受同學喜愛，在初選中即已額滿，可見本校羽球運動風氣相當盛行。
- 五、89 學年度因教育部來函指示取消自強班課程，本組已輔導安排相關同學至合適運動項目之班級上課。

參、八十九學年度本室人事異動

- 一、王正松 副教授，接任室主任。
- 二、王耀聰 講師，接任競賽組組長。
- 三、邱靖華 講師，接任場地器材組組長。
- 四、簡瑞宇 助教，離職赴美進修。

肆、教師進修、研究與推廣

一、進修

- 本室計有何全進、陳進發、許銘華三位教師，在職進修碩士學位。

二、研究與推廣

- 張惠峰老師
89/08/14~18 參加國際體育教學研討會。
- 張妙瑛老師
89/08/14~18 參加國際體育教學研討會。
89/12/05 擔任朝陽科大體育學術講座「運動與健康」講師。
- 王正松老師

89/05/參加美國職業網球教練登記處之講習會 (USPTR) 並取得最高級教練證照。
89/08/26~28 參加中華民國網球協會舉辦「A 級網球裁判研習會」，並取得裁判證。
89/12/09 擔任國立台中第一高級中學「網球研習會」講師。

●嚴子三老師

- 89/08/14~25 參加「國際舞蹈理論研習營」。
- 89/09/03、90/01/06 擔任「中華民國體適能協會」舉辦實用級指導人員班第一期、第二期授課講師。
- 89/12/24~25 擔任中華民國成人泳協舉辦「游泳教練研習會」水中有氧課程講師。

●許志祥老師

- 89/12/23~27 擔任全國青年女子足球錦標賽及 2001 年東亞運足球代表隊選拔委員。

●陳進發老師

- 89/11/18 參加「我國運動產業趨勢分析計運動管理教育研討會」。

●邱靖華老師

- 89/10/7~8 參加「體適能教學研習會」。

●莊淑蘭老師

- 89/09/25 參加「千禧年運動與體重控制研討會」。
- 89/10/7~8 參加「體適能教學研習會」。

三、舉辦學術講座：

- (一) 89/09/03 協辦太極導引讀書會 張良維。
- (二) 89/09/21 從動作分析欣賞舞蹈 石吉智。
- (三) 89/12/05 體適能測驗、評量與運動計畫 邱靖華。
- (四) 90/01/04 乳癌自我防治 彰基醫院社區健康部。

伍、成立「體適能推廣組」

本室於八十九學年十二月正式成立「體適能推廣組」，各組名單如下：

| | | | |
|-----|------------------|------|--------|
| 召集人 | 王正松 主任 | 副召集人 | 張妙瑛 教授 |
| 行政組 | 嚴子三 組長 莊淑蘭 助教 | 企劃組 | 邱靖華 組長 |
| 公關組 | 李素箱 副教授 | 資訊組 | 陳明坤 講師 |
| 檢測組 | 王耀聰 組長 | 總務組 | 許銘華 助教 |

陸、體育課人工輔選現況：

早期興趣選項體育課之選課，係採人工輔選作業方式，自八十四學年度起更改為電話語音選課，加退選時亦輔以人工輔選。但自八十五學年度起即同時採用電話語音及網路選課。

興趣選項體育課加退選作業，由於某些因素，因此必須在電話語音及網路選課外，再輔以人工輔選作業，並規定人工輔選只接受加選，不接受退選。因此目前之興趣選項體育課選課方式，初選、加退選係採電話語音及網路選課；加選除採電話語音及網路選課外，亦輔以人工輔選。

辦理人工輔選方式，是為學生解決選課問題，但經多年的資料整理、經驗及學生反應，歸納出採用人工輔選管道辦理的對象有下列六種：

- 一、重修生：一、二、三年級體育被當，四年級重（補）修者。
- 二、受限時段：學科、實習與體育課時間衝堂，興趣選項時間在週一到週五，下午第五節至第八節，少數學生，在該時段無法選課。
- 三、特殊狀況：肢體傷、殘、疾者。
- 四、轉學生：因辦理學分抵免，而耽誤加退選時間。
- 五、選不到：使用電話語音、網路而不被接受選課者。
- 六、迷糊生：忘記辦理選課者。

重修生選不上者，如果該生為四年級的學生，一～三年級必選而不選或選而不過的重修生，為讓該生能順利畢業，特以人工輔選方式，幫助選課。

因受限時段而修不到課者，體育室為解決此問題，特在週二～週四 5:10

～ 7:00 pm 時段，加開桌球課、運動與體重控制、籃球課三項課程，供學生選修。由於該時段選修人數眾多，約 50～70 人，原擬加開足球課，但礙於足球場燈光照明不足，基於安全考量而暫緩。

部分學生在大二、三因為選不到課，必須在大四回頭修體育課，發現這些人數有逐年增加的趨勢，囿於場地及每班授課人數限制，唯有透過人工輔選方式，幫助選課，因此造成各班授課人數增加的現象。

八十九學年度，第一學期的體育課人工輔選作業，已於十月四日辦理完畢。今年為了簡化作業程序及減少人工輔選人數，將辦理人工輔選的時間改在電話語音、網路加退選結束後一日。

事實上，採用人工輔選作業的人數，前年有 283 人，去年達 352 多人，今年更增至 438 人，輔選之加選人數逐年成長，如何減少人工輔選作業之加選人數，實為當前急於解決的問題。

依教學研究組多年辦理人工輔選作業之經驗，發現原因如下：

- 一、選而不上：大四學生必須選課達九學分才能註冊的規定。因此，利用選修體育佔一學分。註冊後，卻不上體育課，徒占名額。
- 二、「相約同伴」選課：學生同時選同一科目的所有時段，再由實際選到的時段中，尋求與同伴相重疊部份，再退選部份時段，亦徒占名額。
- 三、卡位的現象：學生甲代學生乙選課，再選定同一時間開機，在電腦上，同時做退選、加選操作，即退(學生甲)即選(學生乙)。
- 四、學科的不確定性：為預防學科變動，且為選上喜歡的體育課，因此先選定該項目數個時段，俟學科變動後，再退掉多餘的時段，占據名額，使許多人選不上，而一人可以選許多不同時段之項目。

人工輔選作業，旨在幫助學生皆能選到自己喜歡的體育課。但如何改進興趣選項體育課的選課事宜，尤其是如何降低人工輔選作業的人數，又能顧及學生受教權益，是體育室多年來一直努力的目標。

建立學生體適能資料

- 一、89/09/20-10/04 實施大一新生體適能檢測。
- 二、89/11 彙整資料並輸入檔案。
- 三、89/12/06 分發各班個人體能狀況評估資料。
- 四、各系各項體適能值與臺灣地區同年齡比較，差異值如下：

中興大學 89 學年度 大一 體適能測試與常模比較值

| 院 系 | 男生 | | | | | | | 女生 | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|-------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|
| | 身 高 cm | 體 重 kg | B M I | 仰 臥 起 坐 /次 | 坐 姿 前 彎 cm | 立 定 跳 遠 cm | 1600 m 跑 走 /秒 | 身 高 cm | 體 重 kg | B M I | 仰 臥 起 坐 /次 | 坐 姿 前 彎 cm | 立 定 跳 遠 cm | 800 m 跑 走 /秒 |
| 文學院 | | | | | | | | | | | | | | |
| 中文系 | 0.5 | -2 | -1 | 4 | -3 | -7 | 37 | -1 | -1 | 0 | 4 | 5 | -24 | 35 |
| 外文系 | 1.5 | 0 | 0 | 6 | 4 | -16 | -24 | 1 | -1 | -1 | 5 | 4 | -12 | 9 |
| 歷史系 | 0.5 | 4 | 1 | 1 | 1 | -19 | 15 | -1 | -3 | -1 | 4 | 3 | -9 | -7 |
| 文學院均值 | 0.83 | 0.7 | 0 | 3.67 | 0.7 | -14 | 9.33 | -0.3 | -1.7 | -1 | 4.33 | 4 | -15 | 12.33 |
| 社管院 | | | | | | | | | | | | | | |
| 財金系 | 1.5 | -2 | -1 | -1 | 4 | -8 | 2 | 1 | -4 | -2 | 2 | 8 | 3 | -14 |
| 社管院均值 | 1.5 | -2 | -1 | -1 | 4 | -8 | 2 | 1 | -4 | -2 | 2 | 8 | 3 | -14 |
| 農學院 | | | | | | | | | | | | | | |
| 農藝系 | -0.5 | 3 | 1 | 2 | 9 | -6 | 5 | 2 | -1 | -1 | 8 | 1 | 17 | -18 |
| 園藝系 | 1.5 | -1 | -1 | 2 | 4 | 3 | -55 | 2 | 0 | -1 | 8 | 9 | 8 | -35 |
| 森林系 A | -2.5 | -1 | 0 | 6 | 5 | 0 | 29 | -2 | -1 | 0 | 9 | 4 | 6 | -30 |
| 森林系 B | 0.5 | 2 | 1 | 4 | 1 | 0 | 15 | -3 | 0 | 1 | 6 | 8 | 11 | -22 |
| 農經系 | 1.5 | 4 | 1 | 0 | 1 | -9 | 21 | 2 | 2 | 0 | 7 | 4 | 8 | -15 |
| 植病系 | 2.5 | 0 | -1 | 1 | -3 | -21 | 18 | 0 | 0 | 0 | 6 | 5 | -8 | -9 |
| 昆蟲系 | 1.5 | 3 | 1 | 5 | 3 | 3 | -63 | -1 | -3 | -1 | 7 | 6 | 10 | -19 |
| 畜產系 | 1.5 | 2 | 0 | 4 | 3 | 4 | -25 | 1 | 2 | 0 | 6 | 8 | 7 | 2 |
| 土壤系 | 0.5 | 5 | 2 | 3 | 7 | -18 | 10 | -1 | 2 | 1 | 7 | 9 | -13 | -12 |
| 農機系 | 1.5 | 4 | 1 | 4 | 6 | -12 | -27 | 5 | 7 | 1 | 8 | 12 | -6 | -15 |
| 水保系 | 2.5 | 0 | -1 | 4 | 3 | -9 | -34 | 1 | 1 | 0 | 4 | 4 | 3 | -13 |
| 食料系 | 1.5 | 4 | 1 | 5 | 6 | 4 | -33 | 2 | 1 | 0 | 9 | 12 | 7 | -18 |
| 運銷系 | 0.5 | 3 | 1 | 0 | 6 | -13 | -10 | 3 | 0 | -1 | 3 | 10 | -3 | -8 |
| 農學院均值 | 0.96 | 2.2 | 0.5 | 3.08 | 3.9 | -5.7 | -11.5 | 0.85 | 0.77 | -0 | 6.77 | 7 | 3.62 | -16.3 |

中興大學 89 學年度 大一 體適能測試與常模比較值

| 院 系 | 男生 | | | | | | | 女生 | | | | | | |
|--------|--------------|--------------|-------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|
| | 身 高 cm | 體 重 kg | B M I | 仰 臥 起 坐 /次 | 坐 姿 前 彎 cm | 立 定 跳 遠 cm | 1600 m 跑 走 /秒 | 身 高 cm | 體 重 kg | B M I | 仰 臥 起 坐 /次 | 坐 姿 前 彎 cm | 立 定 跳 遠 cm | 800 m 跑 走 /秒 |
| 獸醫學院 | | | | | | | | | | | | | | |
| 獸醫 A | 0.5 | 5 | 2 | 1 | 4 | -14 | 44 | 0 | -2 | -1 | 1 | 5 | -3 | -16 |
| 獸醫 B | 0.5 | 2 | 1 | 6 | 4 | -5 | -30 | 2 | 3 | 1 | 6 | 9 | 6 | -23 |
| 獸醫學院均值 | 0.5 | 3.5 | 1.5 | 3.5 | 4 | -9.5 | 7 | 1 | 0.5 | 0 | 3.5 | 7 | 1.5 | -19.5 |
| 理學院 | | | | | | | | | | | | | | |
| 化學系 | 2.5 | 3 | 0 | 4 | 3 | -12 | -13 | -2 | -5 | -2 | 6 | 4 | -22 | 10 |
| 應數 A | -0.5 | 2 | 1 | 5 | 1 | -3 | 2 | 2 | 7 | 2 | 7 | 5 | 5 | 1 |
| 應數 B | 1.5 | -1 | -1 | 1 | 1 | -8 | 5 | -2 | -2 | 0 | 4 | 4 | -2 | 46 |
| 物理系 | 1.5 | 0 | 0 | 1 | 1 | -4 | -35 | 1 | -1 | -1 | 1 | -3 | -3 | -17 |
| 植物系 | 1.5 | -4 | -2 | 0 | 1 | -13 | -2 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | -9 | 4 |
| 動物系 | 0.5 | 0 | 0 | 2 | 2 | -3 | -31 | 1 | -1 | -1 | 6 | 8 | 6 | -13 |
| 理學院均值 | 1.17 | 0 | -0 | 2.17 | 1.5 | -7.2 | -12.3 | 0 | -0.3 | -0 | 4.83 | 4 | -4.2 | 5.167 |
| 工學院 | | | | | | | | | | | | | | |
| 機械 A | 1.5 | 1 | 0 | 5 | 1 | -4 | -15 | 2 | 4 | 1 | 6 | 4 | -6 | -16 |
| 機械 B | 0.5 | -1 | 0 | 0 | -1 | -9 | 1 | -2 | -6 | -2 | 2 | 8 | 27 | -63 |
| 土木 A | 1.5 | 0 | 0 | 3 | -1 | -4 | -6 | 1 | -1 | -1 | 7 | 6 | 3 | -12 |
| 土木 B | 1.5 | 0 | 0 | 4 | 4 | 2 | -26 | 0 | 1 | 0 | 7 | 4 | 2 | -3 |
| 環工系 | 1.5 | 0 | 0 | 14 | 1 | -2 | -12 | 2 | 0 | -1 | 3 | 0 | -3 | 25 |
| 電機系 | 1.5 | -1 | -1 | 3 | 0 | 2 | -62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 化工系 | -1.5 | 0 | 0 | 4 | 1 | 1 | -24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 材工系 | 0.5 | 1 | 0 | 4 | 3 | -16 | 17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 均 值 | 0.88 | 0 | -0 | 4.63 | 1 | -3.8 | -15.9 | 0.38 | -0.3 | -0 | 3.13 | 3 | 2.88 | -8.63 |
| 中興大學 | | | | | | | | | | | | | | |
| 全校均值 | 0.97 | 0.7 | 0.1 | 2.67 | 2.5 | -8 | -3.56 | 0.48 | -0.8 | -1 | 4.09 | 5 | -1.4 | -6.82 |
| 常 模 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

由上表知，本校男女生 800m、及 1600m 走跑成績與同年齡的常模值比較，以女生為例，顯示：女生心肺耐力依序為文學院(12.33)、理學院(5.167)、

工學院(-8.63)、社管院(-14)、農學院(-16.3)、獸醫學院(-19.5)，文學院最佳，而工學院、社管院、農學院成績均低於常模值，有待加強。

以男生體重為例，全校均值超過常模 0.7 公斤，以獸醫學院超過最多，達 3.5 公斤。

柒、結語

本組為避免因辦理人工輔選而浪費人力及時間，特請計資中心，針對上述所提的狀況，而修改電腦選課程式，並將本組與學校校務行政作業系統連線，可直接輸入及查詢學生體育選課項目及班級人數，相信在下學年度對辦理人工輔選在時間及人力上將有所改善。

為配合教育部提昇學生體適能專案、及由大一普測資料得知，本校體適能有待加強的空間仍然很大，本組擬將大一基礎體育課程內容，著重於體能的培養、及各項運動基本技巧之養成，請各專項教師擬訂大一教學大綱、及教材，並針對大一授課教師舉辦學術講座，藉以教學方向的一致性，增進學生之體能及提昇運動風氣。

八十八學年度競賽活動組工作報告

陳明坤

壹、工作職掌

本組上承主任交辦任務外，工作性質可分為校內競賽、校外競賽及教職員工競賽三部份，各項職掌如下

一、組長：陳明坤講師

- (一) 綜理本組有關競賽活動業務。
- (二) 本組年度工作計劃之規劃、推動、督導及執行。
- (三) 執行體育室主任交辦事項。

二、簡瑞宇老師

- (一) 學生運動代表隊之組訓與輔導。
- (二) 校外各項競賽活動之輔導與協助。
- (三) 校代表隊出賽經費簽核。
- (四) 承辦全國性之運動競賽活動。
- (五) 校運會之籌備與執行。
- (六) 系學會體幹與校代表隊隊長聯席會議之召開。
- (七) 校代表隊教練會議之召開。
- (八) 組內公文簽辦。
- (九) 臨時交辦事項。

三、謝勝裕先生

- (一) 輔導教職員工運動性社團活動。
- (二) 教職員工運動代表隊之組訓與管理。
- (三) 承辦各項校長盃球類競賽事宜。
- (四) 承辦各項大專盃教職員工競賽事宜。
- (五) 系際盃各項比賽之籌劃與承辦。