

二、增購教學、研究器材

- (一)請購全電腦化體能評估儀。
- (二)為落實教學趣味化，採購軟式排球60個。

三、建立學生體能資料

- (一)於十月中施行大一新生體適能檢測，前測。(原訂九月份新生入學第一週實施，遇九月二十一日地震延後二週)。
- (二)於一月底實施大一新生體適能檢測，後測。
- (三)資料彙整建檔。

四、協辦教育部、大專體總講座及研習活動

- (一)十二月四日八十八學年度國中、小學體適能護照說明會。
- (二)一月二十一～二十二日體育教材教法研習營。

伍、結語

教學是一項極高的藝術，要發揮這項藝術除了不斷的“充實”自己，增廣專業知識、創新教法外，更要透過良好的“環境”、“管道”才能達到良好效果。本組業務在體育室原有的組織架構下，配合本室及學校發展，多年來已漸有績效。又因健康、休閒、運動觀念逐見被認同與接納，要如何指導正確的運動，如何達到運動效果？終歸還是得從學校體育著手，因此體育教師的責任更為重要。本組為鼓勵教師進修，擬斟酌補助經費辦法，另擬計劃增購電腦設備，為加強教師學術研究。本組希望藉由電腦、儀器等科技化，提昇教學品質，期能領導中部地區體育學術研究之發展。



八十八學年度第一學期體育課實施概況

莊淑蘭、王美麗

一、前言

自從週休二日實施以來，全國各界人士逐漸重視休閒生活品質的提昇，有感於大專院校體育所扮演的角色，實為連接學校體育與社會體育之橋樑，不僅居學校體育之領導地位，對社會亦具示範作用。因此本校體育課程教材內容宜盡量涵蓋休閒活動之項目，以提高學生學習之興趣及養成終身運動習慣。

二、體育課實施概況簡介

- (一)一年級採隨班授課：著重體能訓練及各項運動技能練習，以鍛鍊健全身心，促進均衡發展，培養運動道德，建立團隊精神為目標。學期計開六十二時，另設體育特別班（自強班）二小時，總計六十四小時。教材種類、教材內容均儘可能依部頒課程標準規定辦理，本學期體育課授課教師、項目、時間及場地分配表如表一。而自本學年開始實施大一新生體能檢測，檢測結果如表二、表三。
- (二)二、三、四年級實施興趣選項分組教學：以養成學生愛好運動習慣，培養運動技能，增進體能及體育知識，進而了解運動方法，提昇運動水準及運動興趣培養，成為終身運動。本學期體育選項大部分課程採男、女合班上課，包括羽球、籃球、排球、桌球、網球、足球、游泳、高爾夫、芭蕾民族舞、運動舞蹈（社交舞）、防身術、木球等12項。採男、女分班的有男羽、女羽、女現代舞、男壘等。總計開一二六小時，選課人數及任課教師、項目、時間及場地分配如表四。

表二、大一男生體能測驗平均值

系別	身高 (公分)	體重 (公斤)	身體質量指數 (B.M.I)	一分鐘仰臥 起坐(次)	坐姿體前彎 (公分)	立定跳遠 (公分)	1600公尺走跑 (分:秒)
中文	174	66	22.80	38	24	220	8分39秒
外文	172	67	22.65	38	31	213	8分22秒
歷史	172	66	22.31	35	25	212	8分03秒
園藝	171	66	22.57	40	24	223	8分16秒
農藝	173	65	21.72	41	28	225	8分00秒
森林A	171	68	23.26	34	25	217	8分33秒
森林B	172	64	21.63	39	18	228	7分48秒
農經	175	71	23.18	42	30	218	8分40秒
植病	173	66	22.05	39	30	224	8分45秒
昆蟲	171	69	23.60	35	28	229	8分46秒
畜產	172	67	22.65	38	25	228	9分04秒
獸醫A	171	65	22.23	38	25	221	8分38秒
獸醫B	173	64	21.38	37	24	225	8分25秒
土環	173	67	22.39	38	27	225	8分35秒
農機	182	65	19.62	39	29	236	8分05秒
水保	171	66	22.57	43	29	228	7分53秒
食科	172	68	22.99	37	21	222	8分52秒
運銷	173	68	22.72	39	27	227	8分32秒
化學	173	65	21.72	37	23	224	8分46秒
應數A	173	65	21.72	37	24	223	8分31秒
應數B	171	65	22.23	36	28	226	8分50秒
物理	174	69	22.79	37	28	226	7分59秒
植物	172	64	21.63	34	28	222	7分52秒
動物	171	66	22.57	37	30	228	8分18秒
機械A	176	64	20.66	38	24	224	8分11秒
機械B	171	64	21.89	38	26	219	8分01秒
土木A	173	66	22.05	40	28	231	8分24秒
土木B	174	64	21.14	39	26	234	8分32秒
環工	174	66	21.18	42	37	222	8分17秒
電機	171	65	22.23	36	25	222	8分28秒
化工	170	62	21.45	38	25	211	7分56秒



表三、大一女生體能測驗平均值

系別	身高 (公分)	體重 (公斤)	身體質量指數 (B.M.I)	一分鐘仰臥 起坐(次)	坐姿體前彎 (公分)	立定跳遠 (公分)	800公尺走跑 (分:秒)
中文	161	54	20.83	27	30	156	4分45秒
外文	162	53	20.20	27	34	164	4分42秒
歷史	161	58	22.38	25	28	155	4分46秒
園藝	160	53	20.7	25	25	157	4分41秒
農藝	161	53	20.45	32	34	165	4分33秒
森林A	158	51	20.43	25	29	160	4分23秒
森林B	162	56	21.34	29	23	162	4分25秒
農經	159	57	20.55	27	29	156	4分44秒
植病	161	55	21.22	30	32	165	4分49秒
昆蟲	160	55	21.48	25	24	150	4分51秒
畜產	160	52	20.31	25	30	153	4分56秒
獸醫A	163	53	19.95	28	31	160	4分12秒
獸醫B	159	50	19.78	31	35	177	4分26秒
土環	161	55	21.22	28	28	159	5分00秒
農機	160	53	20.70	34	36	177	4分08秒
水保	162	55	20.96	31	35	159	5分24秒
食科	160	52	20.31	26	31	158	4分44秒
運銷	160	51	19.92	28	24	163	4分49秒
化學	160	53	20.7	24	30	160	4分47秒
應數A	161	53	20.45	34	29	159	4分49秒
應數B	160	53	20.70	32	25	156	4分55秒
物理	162	54	20.58	33	18	182	4分19秒
植物	151	54	23.68	26	32	164	4分40秒
動物	160	54	21.09	32	29	174	4分32秒
機械A	162	58	22.1	37	36	190	3分45秒
機械B	161	50	19.29	26	23	168	4分36秒
土木A	162	42	16.00	25	18	160	4分26秒
土木B	158	49	19.63	28	30	130	4分39秒
環工	155	51	21.23	30	34	165	4分40秒
電機	158	48	19.23	30	44	175	4分03秒
化工	164	51	18.96	25	32	171	4分28秒

