

九十學年度教學研究組工作報告

嚴子三 / 莊淑蘭 / 王美麗

壹、前言

本組設組長一名及助教兩名，辦理全校體育正課教學及協助體育教師參加各項研習會等相關事宜。

九十學年度協助教育部舉辦「大專校院教師體適能護照試辦計畫」、「大專校院學生體適能護照試辦計畫」、「九年一貫健康與體育」研習會、「體適能指導班」等活動及辦理九十一年度大專校院體育訪視工作；另為配合行政院體育委員會「運動人口倍增計畫」，於暑假期間舉辦「青少年暑期運動育樂營」活動。

貳、九十學年度體育課實施概況

- 一、本學年度新增二所學系及擴增一班，一年級體育課共開設七十二小時，目前採男、女合班授課。課程著重於加強體適能及基礎體育教學，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。
- 二、為培養運動技能及增進體適能，二、三、四年級實施興趣選項分組教學，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；合班課程計有桌球、游泳、網球、高爾夫、防身術、運動舞蹈等十三項。所有興趣選項之課程皆採語音或網路選課，合計開設一百二十八小時，每班平均人數為五十人。
- 四、進修部體育課程一、二、三年級必修，四、五年級選修，均採興趣選項分組教學，開課項目計有羽球、籃球、高爾夫、舞蹈、游泳、運動與健康、防身術、桌球、網球...等項，共開設二十八班，每班平均人數為四十六人。

五、本校自民國七十四年起即按「國立中興大學體育特別班實施辦法」開設體育特別班課程，授課內容及成績考核，由授課教師自行訂定。

八十九學年度配合教育部實施適應體育融合式教學，嘗試將該班學生平均分配至各班授課，由教學研究組做問卷調查，問卷調查表分為兩種，一為「適應體育實施狀況調查表」，另一為「健康狀況暨運動傷害處理調查表」，藉以了解及掌握教師與學生上課情況。

依據 90 學年度第一學期，調查回繳資料結果，共六十九名傷、殘、疾學生，初步統計氣喘者約九名、心臟疾病者約十名、車禍者約十五名、運動傷害者約十九名、小兒麻痺一名、其他者約十五名。

綜合各授課教師之建議：

- (一) 給予該學生不同之課程內容。
- (二) 繼續實施，以增加其他學生對適應體育的了解。
- (三) 值得推廣，鼓勵教師進修該項研習。
- (四) 在教師教學上雖有不便，但對互動有益。
- (五) 綜合授課確有遺珠之憾，建議恢復統一授課。

參、教師進修

一、參與進修

- 張惠峰老師
 1. 90/01/29~2/16 美國休閒專業指導人員證照制度考察。
 2. 90/02/24 大專體育訪視研討會。
 3. 90/02/25 中小學體適能研討會。
 4. 90/03/10 運動醫學巡迴講座。
 5. 90/04/19 90 年度全國中學運動會裁判講習會。
 6. 90/07/04~07 90 年田徑國家級裁判講習會。
 7. 90/08/29 中小學教師迷你網球運動師資培訓研習會。
 8. 90/10/13 90 年全國運動會田徑裁判講習會。
 9. 90/12/22 91 年體適能指導班訪視研討會。
- 張妙瑛老師
 1. 90/01/20~22 國際高等教育體育學術研討會。
 2. 90/01/29~2/16 美國休閒專業指導人員證照制度考察。

- 3. 90/03/31 運動休閒管理學術研討會。
- 4. 90/05/31 九年一貫體育課程規劃研討會。
- 5. 90/08/29 中小學教師迷你網球運動師資培訓研習會。
- 6. 90/12/10 中華民國體育學會九十年度第二次學術論文發表會。
- 王正松老師
 1. 90/03/17 運動醫學巡迴講座。
 2. 90/04/15 九年一貫健康與體育研討會。
 3. 90/08/29 中小學教師迷你網球運動師資培訓研習會。
 4. 90/09/24~25 90 學年度體育行政主管業務研討會。
- 李素箱老師
 1. 90/03/17 運動醫學巡迴講座。
 2. 90/11/10~15 體育教育改革研討會。
 3. 90/11/16~18 2001 年國際運動教練科學研討會。
 4. 90/12/10 中華民國體育學會 90 年度第二次學術論文發表會。
- 趙中驥老師
 - 91/03/17~20 2002 年（馬來西亞）國際籃球裁判講習會。
- 嚴子三老師
 1. 90/10/14~11/18 「強力適能瑜珈」師資培訓班研習會。
 2. 90/12/15~16 大專院校 90 年度舞蹈教學研習會。
 3. 90/12/19~21 2001 年國際身心動作教育研習會。
 4. 91/04/13 大專體總「91 年度運動按摩研習會」。
 5. 91/07/07~21 「強力適能瑜珈」師資培訓班研習會。
 6. 91/03~06 生物工程論壇（3）（9）（14）。
- 許志祥老師
 1. 90/06/12~15 亞洲足球協會 5 人制足球教練講習會。
 2. 91/07/02~06 擔任 2004 年奧運國家儲備隊選拔委員。
- 何全進老師
 1. 90/06/ 台灣體育學院創校四十週年學術研討會。
 2. 91/05/24~26 大專院校 91 年度體育學術研討會。
- 陳進發老師
 1. 90/11/16~18 2001 年國際運動教練科學研討會。
 2. 91/05/24~26 大專院校 91 年度體育學術研討會。

- 3.91/06/26~28 國際體健休運動暨舞蹈年會及論文發表會。
- 王耀聰老師
 - 1. 90/03/17 運動醫學巡回講座。
 - 2. 90/08/29 中小學教師迷你網球運動師資培訓研習會。
- 莊淑蘭老師
 - 1. 91/04/13 大專體總「91年度運動按摩研習會」。
 - 2. 91/07/07~8/11 「強力適能瑜珈」師資培訓班研習會。
- 王美麗老師
 - 1. 91/04/13 大專體總「91年度運動按摩研習會」。
 - 2. 90/11/04 國家B級排球裁判講習會。
 - 3. 90/12/15~18 國家A級排球裁判講習會。
- 許銘華老師
 - 1. 90/08/02~04 國家級桌球教練講習會。
 - 2. 90/08/19~22 中華民國殘障A級教練講習會。
 - 3. 90/09/07~08 九十年年度身心障礙運動醫學研習會。

二、舉辦學術講座：

- 90/03/27 運動營養與體重控制 簡銘儒先生。
- 90/04/24 法輪功介紹 劉正義學務長。
- 90/05/15 簡易急救示範教學 李建興先生。
- 90/10/24 視覺化的音樂 石吉智先生。
- 91/03/25 簡易舒壓按摩法 莊淑蘭老師。

肆、體育課人工輔選現況

本室自八十五學年度起，體育興趣選項課程實施電話、網路作業選課，是為了簡化因人工而耗時的工作。但是興趣選項體育課加退選作業，由於多種因素，必須在電話語音及網路選課外，再輔以人工輔選作業，以協助未選到體育課的學生。

針對學生選課時發生的各種狀況，經多次與計資中心研商並修正選課程式後，採用人工輔選方式的學生人數有逐漸下降的趨勢，自八十九學年度第二學期的400多人逐漸下降，至九十學年度第一學期約130人，第二學期更減少至

87人。

本室鑒於電訊、網路作業發揮實質效果，便嘗試自九十一學年度起，暫停辦理二、三年級學生體育興趣選項之人工輔選作業，唯接受四年級學生重修、補修與選修作業。

伍、教職員工生體適能資料

- 一、90/09/17~21 實施全校教職員工體適能檢測，參與檢測人數約190人。
- 二、90/09/19~10/05 實施大一新生體適能檢測，參與檢測人數男生889人，女生558人，取得體適能護照男生834人，女生496人。
- 三、90/10/02~12 實施二、三、四年級體育興趣選項學生體適能檢測，參與檢測人數男生842人，女生496人，取得體適能護照男生773人，女生356人。
- 四、91/03/18~06/13 「體適能指導班」活動，校內教職員工參與人數11人，社區民眾9人。
- 五、全校男、女教職員工體適能檢測，各項平均值比較如下：

表一、20~65歲男性教職員工體適能測驗統計表

項目 年齡	身高 (公分)	體重 (公斤)	身體質量指數 (BMI)	坐姿體前彎 (公分)	一分鐘仰 臥起坐 (次)	三分鐘 登階測驗 (體力指數)
20~25	173	67	22.3	30	39	54
26~30	171	76	25.9	20	38	54.3
31~35	183	72	21.5	12	23	49.5
36~40	170	71	24.7	23	31	50.2
41~45	169	68	24.1	24	30	53.7
46~50	169	69	24.1	22	24	53.6
51~55	166	67	24.1	26	24	62.1
56~60	168	69	24.2	15	23	57.7
61~65	171	75	25.4	5	20	48.6

身體質量指數(B.M.I) = 體重(公斤為單位) ÷ 身高平方(公尺為單位)

表二、25~65 歲女性教職員工體適能測驗統計表

項目 年齡	身高 (公分)	體重 (公斤)	身體質量指 數 (B.M.I)	坐姿體前彎 (公分)	一分鐘仰 臥起坐 (次)	三分鐘 登階測驗 (體力指數)
26~30	161	53	20.4	27	26	49.1
31~35	158	54	23.4	24	22	49.5
36~40	159	56	22.3	29	20	52.6
41~45	159	56	21.8	25	24	50
46~50	158	55	21.9	23	18	53.6
51~55	155	54	22.3	31	15	54
56~60	157	57	23	26	18	64.3
61~65	159	61	24.1	32	10	59

六、九十學年度大一男生體適能檢測，各項平均值比較如下：

項目 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 (秒)
中文(10)	172	64	21.6	57	43	250	539
外文(10)	172	61	20.8	37	32	21	509
歷史(33)	173	69	23.1	39	29	213	483
財金(12)	171	60	20.4	43	30	226	472
企管(15)	173	62	20.8	41	32	223	477
財法(11)	171	62	21.3	45	29	225	488
農藝(17)	172	67	22.4	40	31	221	499
園藝(17)	173	67	22.6	40	28	231	468
森林 A							
森林 B(15)	171	67	22.8	35	34	230	539
農經(18)	175	64	21.1	37	22	222	505
植病(27)	183	69	22.6	40	33	212	524

項目 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 (秒)
昆蟲(30)	174	68	22.5	42	35	235	505
畜產(13)	170	66	22.8	42	29	221	487
土環(29)	170	65	22.4	37	29	207	559
農機(44)	173	70	23.3	39	36	228	546
水保(37)	172	82	27	40	32	226	562
食科(13)	172	70	23.5	39	31	229	479
行銷(21)	173	63	21.1	42	36	226	487
獸醫 A(18)	174	66	21.9	38	30	229	501
獸醫 B(14)	175	68	21.9	42	33	233	505
化學							
應數 A(23)	174	68	22.3	40	31	224	522
應數 B(23)	172	64	21.6	42	34	234	469
物理							
植物(23)	171	65	21.9	42	32	228	473
動物(25)	170	66	23.4	41	32	220	480
機械 A(33)	182	67	21.8	37	31	220	510
機械 B(36)	171	68	23.3	39	32	226	632
土木 A(43)	171	67	22.9	39	27	216	522
土木 B(33)	172	65	22	40	32	228	494
環工(32)	171	62	21.2	43	31	226	516
電機 A(46)	172	65	22	41	30	222	486
電機 B(43)	172	65	22	41	35	236	516
化工(38)	173	66	2	37	32	230	510
材工(33)	173	61	20.6	37	27	228	494

註：括號內為總人數

七、九十學年度大一女生體適能檢測，各項平均值比較如下：

項 目 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 (秒)
中文(31)	160	53	20.7	28	42	162	302
外文(34)	160	50	19.5	31	36	156	289
歷史(25)	161	55	21	29	42	160	277
財金(22)	161	50	19.5	29	41	164	283
企管(16)	161	51	19.8	28	35	166	291
財法(27)	161	52	20.2	27	31	157	279
農藝(23)	160	53	20.7	31	37	165	282
園藝(14)	162	53	20.2	34	41	164	261
森林 A							
森林 B(6)	161	49	18.7	31	32	182	309
農經(30)	160	54	20.9	27	36	177	266
植病(20)	161	53	20.3	27	37	165	276
昆蟲(13)	160	50	19.7	34	39	167	292
畜產(20)	162	58	22.1	29	35	157	288
土環(21)	159	50	19.9	33	31	161	285
農機(8)	161	51	19.9	27	40	151	308
水保(11)	161	54	20.8	31	34	165	296
食科(25)	161	52	20.2	31	37	162	267
行銷(25)	161	51	19.7	30	32	162	279
獸醫 A(12)	160	53	20.7	34	36	160	290
獸醫 B(14)	160	50	19.7	29	34	163	275
化學							
應數 A(4)	161	52	20.1	29	37	165	310
應數 B(8)	162	56	21.4	33	43	153	320
物理							
植物(21)	159	50	19.6	30	36	156	267

項 目 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 (秒)
動物(22)	161	51	19.9	32	36	169	256
機械 A(1)	162	49	18.7	31	11	140	262
機械 B(2)	163	57	21.4	35	34	163	326
土木 A(8)	160	55	22	31	36	161	267
土木 B(7)	159	50	19.7	31	36	166	254
環工(7)	157	52	21.4	33	33	166	244
電機 A(3)	159	54	21.3	36	34	153	286
電機 B(3)	157	47	19	28	33	194	354
化工(10)	159	48	19	30	33	161	290
材工(12)	161	50	19.2	26	34	163	292

陸、結語

本組自九十一學年度起暫停辦理二、三年級興趣選項人工輔選作業，唯針對四年級學生辦理興趣選項一學分、重修、補修等各項事宜。另特與計資中心研商，修改電腦選課程式，以避免學生重覆選項，徒占名額而影響其他學生權益。

為配合政策暨教育部提昇學生體適能專案，自88學年度起實施大一學生體適能檢測，於90學年度更擴大對全校教職員工生實施檢測活動，因各階層人士對活動時身體適應能力，仍有很大的加強空間，本室擬計畫提昇各需求者在知識、觀念、技術...上宣傳與指導。在學生方面，大一基礎體育課程內容，著重於體能的培養與游泳、安全自救；二年級以上興趣選項學生，加強基本體能及各項運動基本技巧之養成。在教職員工方面則請各專項教師，成立運動性社團，於課外時間指導、訓練，盼望能增進身體活動的基本體能及提昇運動風氣。