

體育課實施辦法

98年08月12日行政會議訂定
102年09月11日行政會議修訂
105年08月29日行政會議修訂

壹、一般規定

一、服裝要求：

- (一)輕便運動服：不利運動之休閒服禁止穿著。
- (二)褲子：長度、寬度應適中，過長、過短、過寬、過窄皆不宜。
- (三)襪子：白色且長度應適中，勿過短、過長。
- (四)上體育課不可直接穿體育服裝及運動鞋到校。
- (五)嚴禁購買、製作班服。

二、上課守則：

- (一)上課鐘響時全班應於運動場整隊完畢，遲到者應迅速跑步入列。
- (二)任課教師執行服裝儀容檢查及點名工作。
- (三)任課教師檢視完畢後，由體育股長帶隊慢跑操場兩圈(女生跑內側道，男生跑外側道)，途中禁止脫隊、嬉戲。
- (四)確實跑步、做操以達到熱身效果，避免運動傷害及意外情事發生。
- (五)指定同學至體育組借用當節進度所需之體育器材(借用時應確實清點登記，歸還時亦應清點並歸位)。
- (六)器材因不當使用，致使損壞或遺失者，應負賠償責任，查無損壞、遺失者，由全班負責賠償，且應於一週內賠償同廠牌、同型號之器材。
- (七)上課中非經任課教師准許，不得擅自離開上課場地。
- (八)上課時如遇身體不適，應立即向任課教師反應並停止活動。
- (九)身體狀況異常及不適合激烈運動者，應提出醫院開具之證明，向體育組申請免修體育術科。
- (十)認真學習基本運動技能，積極參與體育活動，享受運動樂趣，養成規律運動習慣。

三、成績評量：

- (一)體育科目成績考查方式及成績計算比率為運動精神暨學習態度佔40%、運動技能佔40%及體育常識佔20%。
- (二)運動技能包含各種單項運動測驗，身體狀況欠佳、不適合參加測驗學生，由任課教師視情況酌予學期成績(如繳交書面報告)。
- (三)申請免修體育術科學生，於學期中自行閱讀有關體育方面之常識(內容包括體育論壇、體育規則、體壇報導、運動技巧、運動訓練、運動競賽等文章)，閱讀心得於規定期間內送交體育教師評量。

貳、特別規定

一、體育服換裝時間規定：

- (一)上午1-4節為體育課之班級，於08:00-12:00下課時間更換體育服或換

回制服。

(二)下午 5—7 節為體育課之班級，於 12：30—16：20 下課時間更換體育服或換回制服。

(三)必須為全班統一時間換裝，不可個別更換。

二、為維護 PU 籃球場及跑道之材質避免磨損，嚴禁同學穿著皮鞋在球場打球或嬉戲。

三、禁止將飲料、礦泉水帶至上課場地。

四、未依規定著運動服者，禁止從事體育活動。

參、本辦法如有未盡事宜，修正後另行通知。