

# 中華科技大學體育能力指標實施計劃綱要

2016.02.15 104 學年度第 2 學期第 1 次通識教育中心體育組教學研究會會議通過

## 一、基本理念

體育能力指標之訂定，使得教師能夠依據體育教學的目標與原理原則，選擇有系統、有計畫的教學手段和程序，並且再輔以創意思考之設計，指導或鼓勵學生自動學習，以完成體育的教學目標。藉由規律運動習慣養成，培養學生終身運動之目標，達成大專體育教學之功能。

## 二、具體目標：

- (一) 提高學生每週運動時數，提升身體適能，落實 333 運動計畫之推廣。
- (二) 建構多元運動技能來提升社交能力，促進人際關係，發展良好社會行為。
- (三) 培養學生規律運動習慣，養成終身運動之習慣，促進健康人生。
- (四) 增進運動人口，提昇學校運動風氣，推廣全民運動。

## 三、執行內容

- (一) 能力指標：依據教學綱要（表一），以及技能測驗項目（表二），制訂能力指標：

表一 單元教學綱要

	上 學 期	下 學 期
一 年 級	一體能：心肺耐力-男 1 6 0 0 公尺 女 8 0 0 公尺 速度- 2 0 0 公尺 二籃球：籃球運動介紹、規則講述、球感練習、 籃下投籃 三桌球：桌球運動介紹、規則講述、握拍、推檔 球 四排球：排球運動介紹、規則講述、低手擊球 五羽球：羽球運動介紹、規則講述、握拍法 、球感練習	一體能：敏捷性-折返跑 二籃球：運球上籃、傳球上籃 三桌球：正手擊球-抽球、殺球、削球 四排球：低手擊球-原地、拋接、對牆、二人 五羽球：發球-高遠球、短球




#### 四、預期成效

- (一) 技能測驗之 10 公尺折返跑、籃球、排球、桌球、羽球，第一次檢測及格者預估達 50%。經輔助措施實施後，在期末考前完成 90% 以上的通過率。
- (二) 男生 1600 公尺女生 800 公尺測驗之檢定，在上學期期初先測驗一次，未達能力指標之學生，須於期末再測驗一次，上學期期初檢測及格者預估達 50%。經輔助措施實施後，上學期期末完成 80% 以上的通過率。上學期未達到能力指標之學生，經輔導措施實施後，於下學期再檢測一次，預估完成 90% 以上的通過率。
- (三) 每週學生運動時數將可提升 30 分鐘以上。

## 五、各運動項目基本能力指標檢測方式與分數計算方式

(一) 各運動項目能力指標檢測方式及分數計算方式：如表四、表五所列

表四 技能測驗方法說明

項目	說明
二八千 百百六 公公公 尺尺尺	方法：依照中華民國田徑協會審定之最新田徑規則實施並配合本校場地現有設備及條件來權宜測試。
籃球  一分鐘 籃下投籃	<p>一、評量：以一分鐘計次，參照評分量表，換算成績。</p> <p>二、場地：籃球場。</p> <p>三、方法：教師鳴笛按錶開始，操作時單手或雙手均可，球如離場，受試學生應自行拾回，繼續投籃，鳴笛停止時，已離手之球進籃照算。</p> <p>四、違例：若離場之球非自行拾回，則此進球不予計次。</p>
桌球  一分鐘 二人推檔	<p>一、評量：以一分鐘計次，一球一分，計算成績。</p> <p>二、場地：桌球室。</p> <p>三、方法：受試學生二人以推檔擊球一分鐘，計算來回球數計分。</p> <p>四、違例：球須在離網高 20 公分以下處，始可計算，否則此次不予計算。</p> <p>五、圖例：</p>  <p>The diagram shows a rectangular table tennis table with a vertical net in the center. Two black dots are placed on the table, one on each side of the net, representing the service areas. The table is divided into four quadrants by the net and a horizontal line representing the table's width.</p>
排球 低手擊球	<p>一、評量：計次，參照評分量表，換算成績。</p> <p>二、場地：任意一平坦場地。</p> <p>三、方法：以雙手低手擊球，擊球高度不得低於頭部，至球落地或持球時，測驗結束。</p> <p>四、違例：單手或高手救球不予計次，但可繼續動作。</p>



表五 技能測驗給分量表

項目 分數	200 公尺 (秒)		籃球 籃下一分 鐘投籃		桌球 一分鐘 推擋		項目 分數	200 公尺 (秒)		籃球 籃下一分 鐘投籃		桌球 一分鐘 推擋	
	男	女	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女
4 0	42"00	50"00	1		4 0	4 0	7 1	34"10	43"20	2 0	1 3	7 1	7 1
4 1	39"70	49"70			4 1	4 1	7 2	33"90	43"00			7 2	7 2
4 2	39"40	49"40	2	1	4 2	4 2	7 3	33"70	42"80	2 1		7 3	7 3
4 3	39"00	49"10			4 3	4 3	7 4	33"40	42"60		1 4	7 4	7 4
4 4	38"70	48"90	3		4 4	4 4	7 5	33"20	42"40	2 2		7 5	7 5
4 5	38"40	48"70			4 5	4 5	7 6	32"90	42"20		1 5	7 6	7 6
4 6	38"10	48"50		2	4 6	4 6	7 7	32"70	42"00	2 3		7 7	7 7
4 7	37"90	48"30			4 7	4 7	7 8	32"50	41"80			7 8	7 8
4 8	37"60	48"10	4	3	4 8	4 8	7 9	32"30	41"60	2 4	1 6	7 9	7 9
4 9	37"30	48"00			4 9	4 9	8 0	32"00	41"40			8 0	8 0
5 0	37"00	47"90	5	4	5 0	5 0	8 1	31"80	41"20	2 5		8 1	8 1
5 1	36"80	47"70	6		5 1	5 1	8 2	31"60	41"00		1 7	8 2	8 2
5 2	36"60	47"50	7	5	5 2	5 2	8 3	31"40	40"80	2 6		8 3	8 3
5 3	36"40	47"30	8		5 3	5 3	8 4	31"20	40"60			8 4	8 4
5 4	36"20	47"10		6	5 4	5 4	8 5	31"00	40"40	2 7	1 8	8 5	8 5
5 5	36"00	46"90	9		5 5	5 5	8 6	30"80	40"20			8 6	8 6
5 6	35"90	46"70	1 0		5 6	5 6	8 7	30"60	40"00		1 9	8 7	8 7
5 7	35"80	46"50		7	5 7	5 7	8 8	30"40	39"80	2 8		8 8	8 8
5 8	35"70	46"30	1 1		5 8	5 8	8 9	30"20	39"60		2 0	8 9	8 9
5 9	35"60	46"10			5 9	5 9	9 0	30"00	39"30	2 9		9 0	9 0
6 0	35"50	45"80	1 2	8	6 0	6 0	9 1	29"70	39"00		2 1	9 1	9 1
6 1	35"45	45"60	1 3		6 1	6 1	9 2	29"40	38"70			9 2	9 2
6 2	35"40	45"40	1 4		6 2	6 2	9 3	29"10	38"30	3 0	2 2	9 3	9 3
6 3	35"30	45"20	1 5	9	6 3	6 3	9 4	28"80	38"00			9 4	9 4
6 4	35"20	45"00			6 4	6 4	9 5	28"50	37"70		2 3	9 5	9 5
6 5	35"10	44"90	1 6	1 0	6 5	6 5	9 6	28"20	37"30			9 6	9 6
6 6	34"00	44"60	1 7		6 6	6 6	9 7	27"90	37"00	3 1	2 4	9 7	9 7
6 7	34"90	44"30		1 1	6 7	6 7	9 8	27"60	36"70			9 8	9 8
6 8	34"70	44"00	1 8		6 8	6 8	9 9	27"30	36"30			9 9	9 9
6 9	34"50	43"80	1 9	1 2	6 9	6 9	1 0 0	27"00	36"00	3 2	2 5	100	100
7 0	34"30	43"50			7 0	7 0							

續表五 技能測驗給分量表

項目 分數	1600 公尺 (分"秒)	800 公尺 (分"秒)	排球 低手擊球(次)		項目 分數	1600 公尺 (分"秒)	800 公尺 (分"秒)	排球 低手擊球(次)	
	男	女	男	女		男	女	男	女
4 0	10"00	6"00	1		7 1	7"56	4"27	2 9	2 6
4 1	9"56	5"57	2		7 2	7"52	4"24	3 0	2 7
4 2	9"52	5"54	3	1	7 3	7"48	4"21	3 1	2 8
4 3	9"48	5"51	4	2	7 4	7"44	4"18	3 2	2 9
4 4	9"44	5"48	5	3	7 5	7"40	4"15	3 3	3 0
4 5	9"40	5"45	6	4	7 6	7"36	4"12	3 4	3 1
4 6	9"36	5"42	7	5	7 7	7"32	4"09	3 5	3 2
4 7	9"32	5"39		6	7 8	7"28	4"06	3 6	3 3
4 8	9"28	5"36	8	7	7 9	7"24	4"03	3 7	3 4
4 9	9"24	5"33			8 0	7"20	4"00	3 8	3 5
5 0	9"20	5"30	9		8 1	7"16	3"57	3 9	3 6
5 1	9"16	5"27	1 0	8	8 2	7"12	3"54	4 0	3 7
5 2	9"12	5"24			8 3	7"08	3"51	4 1	3 8
5 3	9"08	5"21	1 1	9	8 4	7"04	3"48	4 2	3 9
5 4	9"04	5"18	1 2		8 5	7"00	3"45	4 3	4 0
5 5	9"00	5"15	1 3	1 0	8 6	6"56	3"42	4 4	
5 6	8"56	5"12	1 4	1 1	8 7	6"52	3"39	4 5	
5 7	8"52	5"09	1 5	1 2	8 8	6"48	3"36		4 1
5 8	8"48	5"06	1 6	1 3	8 9	6"44	3"33	4 6	
5 9	8"44	5"03	1 7	1 4	9 0	6"40	3"30		
6 0	8"40	5"00	1 8	1 5	9 1	6"36	3"27	4 7	4 2
6 1	8"36	4"57	1 9	1 6	9 2	6"32	3"24		
6 2	8"32	4"54	2 0	1 7	9 3	6"28	3"21		
6 3	8"28	4"51	2 1	1 8	9 4	6"24	3"18	4 8	
6 4	8"24	4"48	2 2	1 9	9 5	6"20	3"15	4 9	4 3
6 5	8"20	4"45	2 3	2 0	9 6	6"16	3"12		
6 6	8"16	4"42	2 4	2 1	9 7	6"12	3"09		
6 7	8"12	4"39	2 5	2 2	9 8	6"08	3"06		4 4
6 8	8"08	4"36	2 6	2 3	9 9	6"04	3"03		
6 9	8"04	4"33	2 7	2 4	1 0 0	6"00	3"00	5 0	4 5
7 0	8"00	4"30	2 8	2 5					