

體育課實施辦法

一、依據

為落實學生身心健康教育，培養體育運動能力、團隊合作精神及運動習慣，依教育部及本校課程規劃，訂定本辦法。

二、實施目的

- (一) 增進學生體能與健康，培養規律運動習慣。
- (二) 培養學生團隊合作、競賽精神及公平競爭態度。
- (三) 提升學生運動技能與運動安全意識。
- (四) 營造校園體育氛圍，促進學生生活多元發展。

三、授課對象

本校各年級全體學生。

四、課程時間

依學校課程表安排，每週固定時段授課，並依學年度行事曆調整。

五、授課地點

校內運動場、體育館、籃球場、排球場、田徑場或其他適合運動的場地。

六、課程內容

- (一) 基礎體能訓練：跑步、跳繩、核心肌群及柔軟度訓練。
- (二) 球類運動技能：籃球、排球、羽球、桌球等基本技巧與團隊戰術。
- (三) 田徑運動：短跑、長跑、跨欄、接力及投擲項目。

(四) 健康與安全教育：運動傷害預防、暖身及伸展、運動器材安全使用。

(五) 競賽與活動：班際比賽、校內運動會及趣味競賽。

七、課程規範

學生須穿著運動服及運動鞋參加課程。

遵守教師指導及運動安全規範，不得從事危險行為。

運動期間應保持場地整潔，使用器材後歸位。

若身體不適或受傷，應立即向教師說明，避免勉強運動。

遵守課堂秩序，尊重同學與教師，維持良好學習環境。

八、評量方式

(一) 平時表現：出席率、參與態度、團隊合作。

(二) 技能測驗：基本運動技能或球類技巧測驗。

(三) 專題活動：班際比賽、運動會或團隊活動表現。

(四) 健康習慣：運動態度及安全意識。

九、安全注意事項

課程開始前進行充分熱身與伸展。

嚴格遵守運動器材使用規範。

若遇天候不佳（雨、雷、颱風）或場地危險，課程調整至室內或延期。

教師及值班人員負責場地安全維護及緊急處理。

十、附則

本辦法由學務處負責公告與執行，修訂時亦同。

未盡事宜，由體育組依實際需求補充規範。