新北市立三和國民中學112學年度上學期

體育課場地分配表及上課參考文件

體育組長：劉慧鈴製作

體育組分機：205

112.09.08

體育組重要事項通知

一、如場地分配在自強樓羽球場&採光區，每日 6、7 節羽球校隊訓練時間，請至採光區教學。
二、因本校體育器材有限，請任課教師上課時儘量不借超過兩種器材，感謝合作。
三、如遇雨天請任課老師多利用視聽教室或班級教室上運動相關影片之欣賞。
四、桌球室位於和樂樓地下室及自強樓地下室，借器材時需另外至體育組借用鑰匙。
五、桌球室請保持安靜、整潔、並愛護球桌及球拍，嚴禁學生坐在球桌上。
六、有關體育組比賽相關訊息將用公告校網與定期集合體育股長發放資料。
七、體適能成績的登入，今年開放體育任課老師與導師有權限上網登入與修改，盡可能不要在一開學就進行測驗(避免成績過低)，同仁們請在第二次段考前完成體適能測驗並輸入成績即可。本校今年的體適能成績通過率不盡理想，請體育任課老師盡量讓學生持續補考至及格(中等以上)為止。
八、上學期班際體育活動 7、8、9 年級大隊接力及 100 公尺比賽(如因疫情影響取消辦理)。
下學期班際體育活動 7 年級躲避飛盤比賽、8 年級籃球比賽、9 年級排球比賽(如因疫情影響取消或延後辦理)。
九、本學期因疫情趨緩九年級游泳教學照常實施。
十、最新器材室管理辦法、技能學習評量參考項目，請同仁詳細參閱。

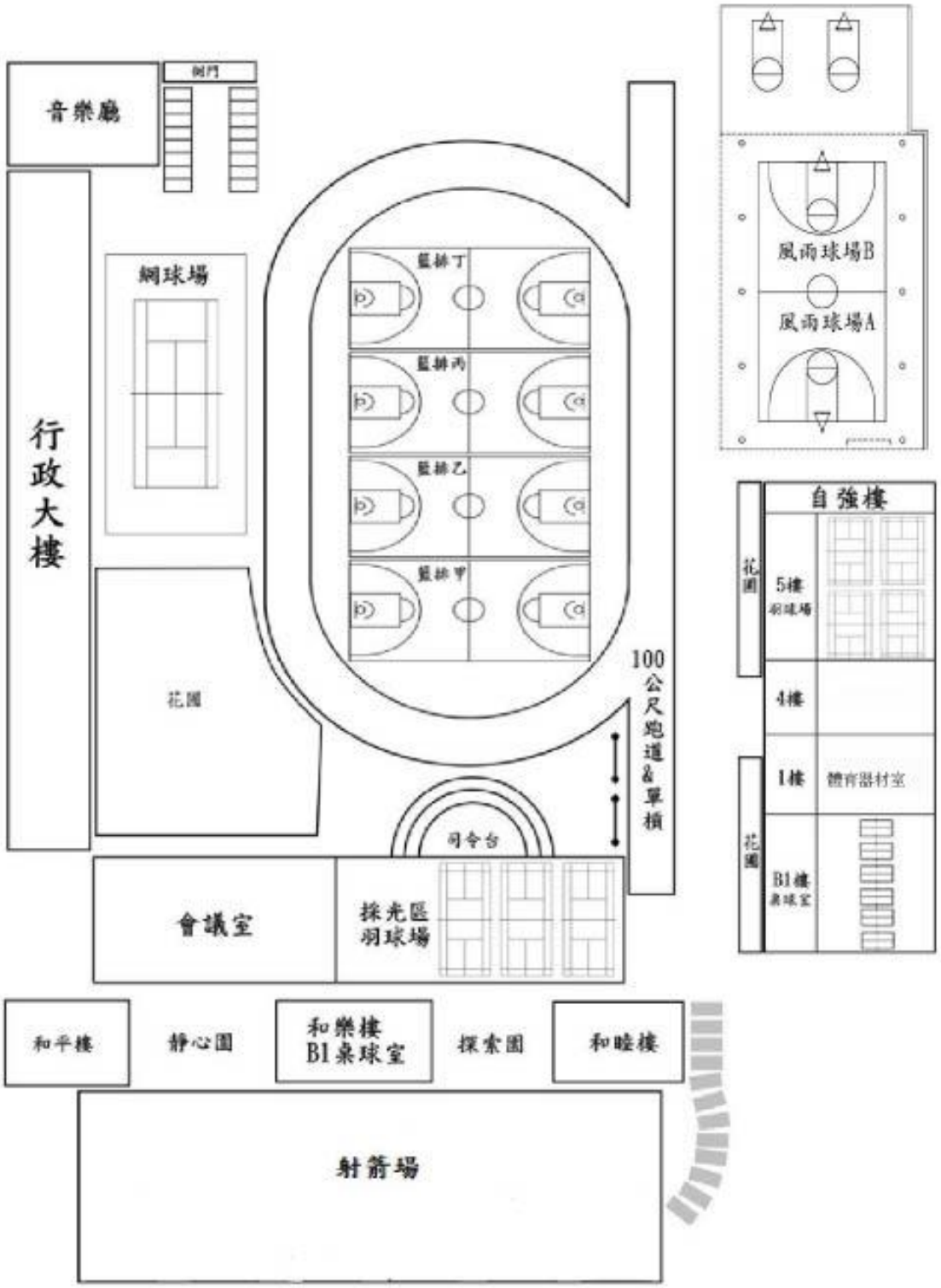
場地 / 週次	籃排甲	自強樓 B1 桌球室	籃排乙	自強樓羽球場 & 採光區	籃排丙	網球場	籃排丁	和樂樓 B1 桌球室	風雨球場(A)	跑道	風雨球場(B)
08/30~09/10	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
09/11~09/24	K	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
09/25~10/08	J	K	A	B	C	D	E	F	G	H	I
10/09~10/22	I	J	K	A	B	C	D	E	F	G	H
10/23~11/05	H	I	J	K	A	B	C	D	E	F	G
11/06~11/19	G	H	I	J	K	A	B	C	D	E	F
11/20~12/03	F	G	H	I	J	K	A	B	C	D	E
12/04~12/17	E	F	G	H	I	J	K	A	B	C	D
12/18~12/31	D	E	F	G	H	I	J	K	A	B	C
01/01~01/20	C	D	E	F	G	H	I	J	K	A	B

本校室外體育課上課項目：
球類：籃球、排球、羽球、網球、足球、桌球
田徑：短跑、長跑、大隊接力、體適能訓練
其他：跳繩、扯鈴、飛盤

新北市立三和國民中學112年度體育教師場地編組表

組別	姓名	備註
A	李杏茹	
B	潘冠璇	
C	林育如	
D	吳英男　劉慧鈴	
E	林婉菱	
F	賴宏碩	
G	劉晏銘　林江株	
H	賴冠成	
I	李朽文	
J	郭家宏　董永利	
K	陳乖環	

新北市立三和國民中學體育課運動場地配置圖



新北市立三和國民中學 112 學年度上學期

體育課總表

節次	星期	一	二	三	四	五
1	08:30 ~ 09:15	704 家宏　901 英男 806 宏碩　904 杏茹 811 晏銘　914 育如 822 婉菱	722 朽文 812 宏碩 908 育如	教研會議	709 乖環　919 冠璇 716 冠成 725 朽文 902 杏茹	818 宏碩　918 永利 904 杏茹 908 育如 916 冠璇
2	09:25 ~ 10:10	701 家宏　913 冠璇 707 乖環 714 冠成 819 婉菱	803 宏碩 810 晏銘	教研會議	710 冠成 802 家宏 910 育如 922 杏茹	712 冠成　905 杏茹 721 朽文　914 育如 810 晏銘 815 宏碩
3	10:20 ~ 11:05	708 乖環　807 慧鈴 715 冠成　910 育如 801 晏銘　917 冠璇 805 江株	702 家宏　915 冠璇 721 朽文 808 慧鈴 905 杏茹		706 乖環　817 冠璇 715 冠成 720 朽文 813 晏銘	711 冠成　911 冠璇 719 朽文　920 江株 824 婉菱 825 宏碩
4	11:15 ~ 12:00	706 乖環　916 冠璇 815 宏碩 823 婉菱 906 育如	703 家宏 818 宏碩 921 英男		702 家宏　814 冠璇 804 晏銘　912 育如 808 慧鈴　924 杏茹 812 宏碩	703 家宏　823 婉菱 705 乖環　907 杏茹 801 晏銘　915 冠璇 821 宏碩　921 英男
5	13:15 ~ 14:00	716 冠成　814 冠璇 720 朽文　922 杏茹 802 家宏 804 晏銘	709 乖環　816 冠璇 710 冠成　821 宏碩 718 朽文　912 育如 813 晏銘　924 杏茹	705 乖環　807 慧鈴 714 冠成　822 婉菱 724 朽文　906 育如 805 江株　911 冠璇	713 冠成　819 婉菱 722 朽文　820 宏碩 811 晏銘 816 冠璇	（七年級社團課）
6	14:10 ~ 14:55	717 冠成　918 永利 723 朽文 809 宏碩 903 杏茹	712 冠成 725 朽文 817 冠璇 902 杏茹	704 家宏　909 冠璇 707 乖環　920 江株 723 朽文 901 英男	717 冠成 803 宏碩	（八年級社團課）
7	15:10 ~ 15:55	825 宏碩 907 杏茹 909 冠璇	713 冠成 820 宏碩 919 冠璇	701 家宏　809 宏碩 708 乖環　917 冠璇 711 冠成　923 杏茹 719 朽文	718 朽文 806 宏碩 903 杏茹 913 冠璇	班會

112.09.08

新北市立三和國民中學112學年度體育科

技能學習評量參考項目

年級	學期	項目	備註
七年級	上學期	躲避飛盤	1.擲準 2.接盤 3.擲盤動作測驗
		籃球	1.球感測驗 2. 籃下投籃60秒
		排球	1.球感測驗：對空拋、打、接。(低手接球測驗)
	下學期	※ 躲避飛盤	1.戰術解析 2.比賽應用
		籃球	1.傳球測驗 2.胸前傳球(擲準)
		排球	低手對牆測驗、對空測驗
		跳繩	個人跳繩基礎動作 、一分鐘計時跳繩
八年級	上學期	跳繩	個人、雙人花式變化動作
		籃球	運球折返(計時)
		排球	高手對牆舉球測驗、對空測驗
		羽球	發球落點計分
		網球	球感測驗
	下學期	※ 五對五籃球	1.比賽戰術及各項技術應用
		籃球	1.運球上籃 2.運球折返
		排球	雙人對傳(取最高球數.高低手交互通用)
		羽球	雙人對打(取最高球數.以球不落地為主)
		足球	1.射門 2.足內側傳球
		網球	對牆擊球
九年級	上學期	排球	發球測驗（肩上發球、低手發球、扣球）
		羽球	班內單打測驗
		網球	班內對打測驗
	下學期	※ 排球	1.比賽戰術及各項技術應用
		籃球	罰球線投籃(1分鐘)
		足球	停球測驗

使用「※」為班際競賽項目

112.09.08

新北市立三和國民中學體育器材室管理辦法

1. 為使本校運動器材充分發揮效用及保管起見，特定本辦法。
2. 敬請體育任課老師善盡宣導及監督責任，確實點名並詳細清點上課所使用之運動器材。
3. 因本校上課班級眾多，器材有限，煩請任課老師視班上學生人數及課程需要借用上課之器材。
4. 部份器材毀損率太高（如羽球拍、桌球拍、跳繩等），請任課老師提醒同學愛惜公物或自行攜帶。

借用及歸還

5. 本校運動器材及場地數量有限，為便於教學及管理，除體育正課、班際比賽、社團活動等時間可借用外，其他時間或特殊狀況，須由體育組審核後方得借用。
6. 各班體育股長協同副體育為當然借用者。
7. 使用器材借用登記夾，請借用器材之同學自行至架上拿班級借用登記夾填妥內容後同器材藍攜出，下課歸還前將借用登記夾與任課老師清點數量並簽名後送回器材室並放回架上。
8. 上課鐘聲前將器材借用完畢，請勿在上課鐘響後才來借用器材。
9. 歸還器材時，請將各器材整齊排列好，由器材室管理員確認教師簽名之後放回架子上。

遺失及毀損

10. 學校運動器材乃公共物品，凡任何人撿到學校器材須請體育股長或同學立即繳回器材室，如有私藏公物及毀損之情事，依校規處理之。器材管理員將不定期至各班及辦公室進行器材遺失巡檢。
11. 所借器材未按時繳回者，除追回外，初犯者，口頭規勸乙次，第二次再犯，記警告乙次，累犯皆以追加記過處理。
12. 器材借出後應小心使用，凡屬於自然損壞者，使用者不需負賠償之責，但應將損壞之器材送回鑑定以釐清責任。
13. 器材借出後，凡遺失及故意損毀者者，若個人行為應由個人賠償，班級遺失則由班上同學共同賠償，自犯行日算起，於 7 天內完成賠償動作（請自行採買同類型之器材歸還至器材室），7 日後仍未歸還，體育股長須於午休時間至體育組報到處罰一週。逾期兩週則記警告乙支，累犯皆以追加記過處理。

    附註： 如有任何歸還之困難，須請導師通知體育組述明原因，並斟酌延長歸還時間，最長不可超過 2 週。
14. 本辦法經校長核可後公佈實施，如有未盡事宜，得隨時修正之。

112.09.08

13-16歲中學男學生體適能測驗百分等級常模

資料來源:教育部體適能網站

百分		5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
等級 / 年齡		<< 請加強>>				<<中等>>					銅質獎					銀質獎		金質獎		
1600公尺(分'秒)	13	13'02"	12'19"	11'49"	11'26"	11'6"	10'48"	10'31"	10'16"	10'00"	9'45"	9'30"	9'15"	8'59"	8'43"	8'25"	8'05"	7'41"	7'12"	6'17"
	14	12'29"	11'46"	11'16"	10'53"	10'33"	10'15"	9'59"	9'43"	9'28"	9'13"	8'57"	8'42"	8'26"	8'10"	7'52"	7'32"	7'8"	6'39"	5'56"
	15	12'16"	11'32"	11'02"	10'39"	10'19"	10'00"	9'44"	9'28"	9'13"	8'58"	8'43"	8'27"	8'11"	7'55"	7'37"	7'17"	6'53"	6'24"	5'40"
	16	11'12"	10'36"	10'11"	9'52"	9'35"	9'20"	9'06"	8'53"	8'40"	8'28"	8'15"	8'03"	7'50"	7'36"	7'21"	7'04"	6'45"	6'20"	5'44"
仰臥起坐(次)	13	20	24	26	28	29	31	32	33	34	36	37	38	39	40	42	43	45	47	51
	14	23	26	28	30	32	33	34	36	37	38	39	40	41	43	44	46	47	50	53
	15	25	28	30	32	34	35	36	37	39	40	41	42	43	44	46	47	49	51	54
	16	27	30	32	34	35	37	38	39	40	41	42	43	44	45	47	48	50	52	55
坐姿體前彎(公分)	13	9	13	15	17	18	20	21	22	24	25	26	27	28	30	31	33	34	37	40
	14	10	14	16	18	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	33	34	36	39	42
	15	10	14	16	18	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	40	44
	16	12	16	18	20	22	23	25	26	27	28	30	31	32	34	35	37	39	41	45
立定跳(公分)	13	131	141	148	153	158	162	166	170	173	177	180	184	187	191	195	200	205	212	222
	14	138	149	157	163	168	172	177	181	184	188	192	196	200	204	209	214	220	227	238
	15	149	160	167	173	178	183	187	191	195	199	202	206	210	214	219	224	230	238	249
	16	151	163	171	178	183	188	193	197	201	205	209	213	218	222	227	233	239	247	259

備註：4項檢測皆達金牌水準（85%）獲金質獎章、4項檢測皆達銀牌水準（75-84%）獲銀質獎章、4項檢測皆達銅牌水準（50-74%）獲銅質獎章，四項均達獎牌水準以最差獎牌計，例：得3金牌1銀牌，則爲獲銀質獎章。

13-16歲中學女學生體適能測驗百分等級常模

資料來源:教育部體適能網站

百分等級		5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
等級 / 年齡		<< 請加強>>				<<中等>>					銅質獎					銀質獎		金質獎		
800 公尺 (分秒)	13	6'13"	5'55"	5'42"	5'32"	5'23"	5'15"	5'08"	5'01"	4'55"	4'48"	4'42"	4'35"	4'28"	4'21"	4'13"	4'05"	3'55'	3'42"	3'23"
	14	6'20"	6'00"	5'47"	5'36"	5'27"	5'18"	5'11"	5'04"	4'57"	4'50"	4'43"	4'36"	4'29"	4'21"	4'13"	4'04"	3'53"	3'40"	3'20"
	15	6'20"	6'00"	5'47"	5'36"	5'27"	5'18"	5'11"	5'03"	4'56"	4'49"	4'42"	4'35"	4'28"	4'20"	4'12"	4'02"	3'52"	3'38"	3'18"
	16	6'01"	5'44"	5'32"	5'23"	5'15"	5'07"	5'01"	4'55"	4'49"	4'43"	4'37"	4'31"	4'24"	4'18"	4'11"	4'03"	3'53"	3'42"	3'24"
仰臥 起坐 (次)	13	17	20	22	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	36	38	39	41	44
	14	18	21	23	25	26	27	28	29	31	32	33	34	35	36	37	39	40	42	45
	15	18	21	23	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	41	43	46
	16	18	21	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	36	37	38	40	42	45
坐姿 體前彎 (公分)	13	13	17	19	21	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	38	39	42	45
	14	14	17	20	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	39	41	43	47
	15	14	17	20	22	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39	41	44	48
	16	16	19	22	24	25	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	41	42	45	49
立定跳 (公分)	13	111	119	125	130	134	137	141	144	147	150	153	156	159	162	166	170	174	180	189
	14	110	119	125	130	134	138	141	144	147	151	154	157	160	163	167	171	176	182	191
	15	112	121	127	131	136	139	143	146	149	152	155	158	161	165	168	172	177	183	192
	16	116	125	130	135	139	142	146	149	152	155	157	160	163	167	170	174	179	184	193

備註：4項檢測皆達金牌水準（85%）獲金質獎章、4項檢測皆達銀牌水準（75-84%）獲銀質獎章、4項檢測皆達銅牌水準（50-74%）獲銅質獎章，四項均達獎牌水準以最差獎牌計，例：得3金牌1銀牌，則爲獲銀質獎章。