

新北市立三和國民中學 113 學年度下學期

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

114.02.18

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、體適能成績的登入請體育任課老師務必要進行新增及修改，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。
下學期班際體育活動全年級 100 公尺比賽、7 年級躲避飛盤賽、8 年級籃球賽、9 年級排球賽。
- 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)
02/10~02/21	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
02/24~03/07	K	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
03/10~03/21	J	K	A	B	C	D	E	F	G	H	I
03/24~04/04	I	J	K	A	B	C	D	E	F	G	H
04/07~04/18	H	I	J	K	A	B	C	D	E	F	G
04/21~05/02	G	H	I	J	K	A	B	C	D	E	F
05/05~05/16	F	G	H	I	J	K	A	B	C	D	E
05/19~05/30	E	F	G	H	I	J	K	A	B	C	D
06/02~06/13	D	E	F	G	H	I	J	K	A	B	C
06/16~06/30	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

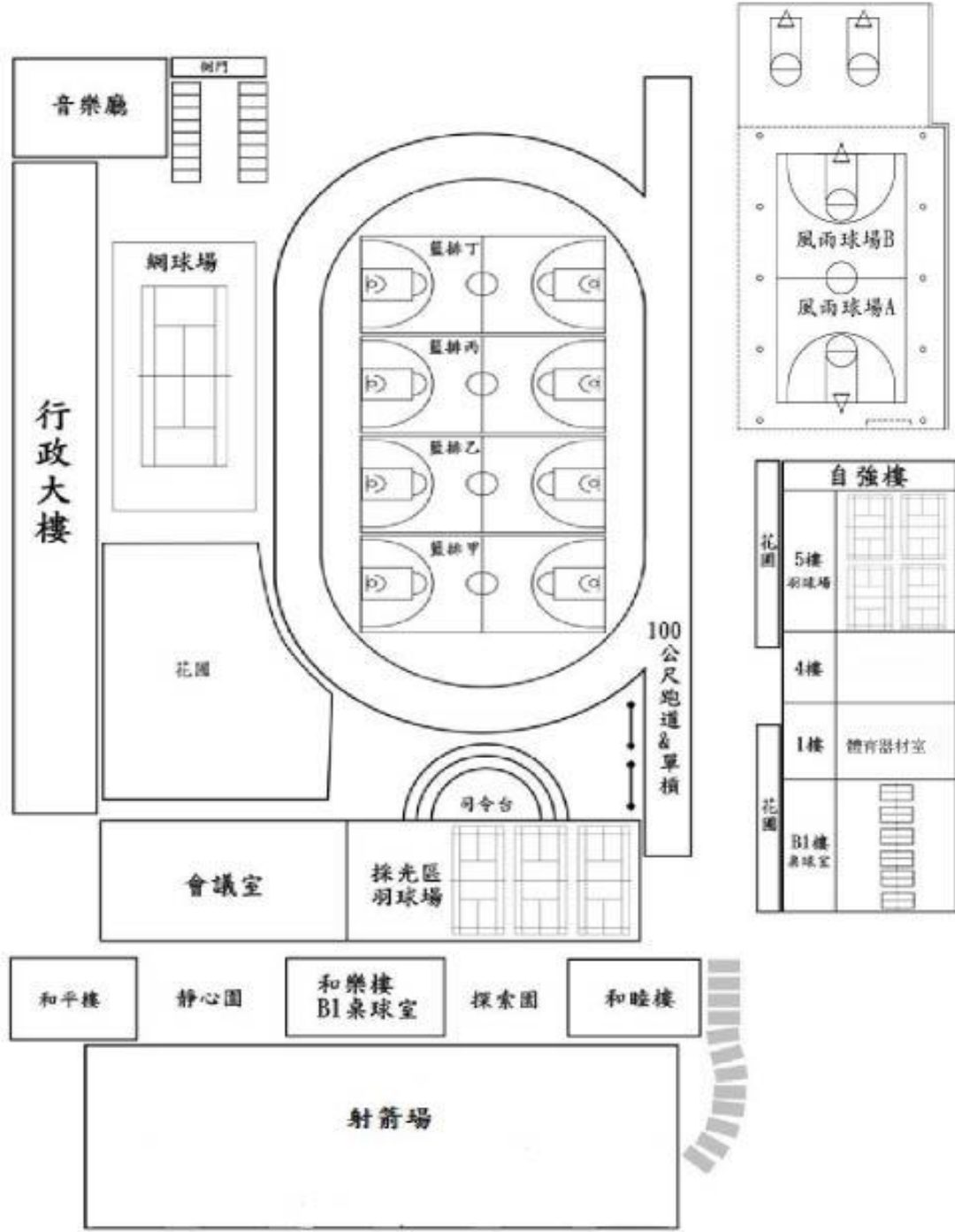
田徑：短跑、長跑、大隊接力、體適能訓練

其他：跳繩、扯鈴、飛盤

新北市立三和國民中學 113 學年度(下)體育教師場地編組表

組別	姓名	備註
A	林育如 林士傑	
B	劉慧鈴 林江株	
C	林婉菱 董永利	
D	賴宏碩	
E	劉晏銘	
F	賴冠成	
G	李朽文	
H	陳致廷 林虔德	
I	李諺宥	
J	李杏茹	
K	潘冠璇	

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 113 學年度下學期

體育課總表

星期 節次		一	二	三	四	五
1	08:30 ~ 09:15	702 晏銘 728 杏茹	706 育如	教研會議	726 杏茹	702 晏銘
		705 育如 805 士傑	824 朽文		816 冠成	803 朽文
		712 虔德 812 冠成			821 朽文	809 諺宥
		716 諺宥 916 冠璇				817 冠成
2	09:25 ~ 10:10	713 晏銘 917 冠璇	802 諺宥	教研會議	701 育如 917 冠璇	703 晏銘 905 江株
		806 士傑	822 朽文		713 晏銘 922 婉菱	717 諺宥 915 宏碩
		810 諺宥	912 宏碩		725 杏茹	801 士傑
		819 朽文			909 宏碩	904 冠璇
3	10:20 ~ 11:05	722 宏碩 923 婉菱	708 晏銘 920 江株		708 晏銘 825 致廷	707 晏銘 818 朽文
		801 士傑	711 虔德		710 育如 908 慧鈴	709 育如 920 江株
		820 朽文	725 杏茹		720 杏茹	718 諺宥 924 婉菱
		906 冠璇	814 冠成		815 冠成	804 致廷 925 冠璇
4	11:15 ~ 12:00	701 育如	707 晏銘 925 冠璇		711 虔德 913 冠璇	706 育如 919 婉菱
		703 晏銘	709 育如		810 諺宥	729 杏茹 921 宏碩
		901 永利	715 虔德		814 冠成	907 慧鈴
		919 婉菱	818 朽文		823 朽文	910 冠璇
5	13:15 ~ 14:00	704 育如 816 冠成	710 育如 726 杏茹	724 杏茹 907 慧鈴	704 育如 802 諺宥	(七年級社團課)
		717 諺宥 823 朽文	714 晏銘 910 冠璇	803 朽文 923 婉菱	714 晏銘 911 冠璇	
		729 杏茹 903 宏碩	716 諺宥 915 宏碩	817 冠成	715 虔德 912 宏碩	
		808 致廷 913 冠璇	719 致廷 922 婉菱	904 冠璇	727 杏茹	
6	14:10 ~ 14:55	723 杏茹 902 永利	720 杏茹	705 育如 807 致廷	721 致廷	(八年級社團課)
		807 致廷 911 冠璇	811 冠成	718 諺宥 820 朽文	811 冠成	
		813 冠成	825 致廷	722 宏碩 902 永利	906 冠璇	
		821 朽文	909 宏碩	805 士傑 916 冠璇	918 宏碩	
7	15:10 ~ 15:55	721 致廷 914 冠璇	727 杏茹 921 宏碩	712 虔德 809 諺宥	719 致廷	班會
		724 杏茹 918 宏碩	804 致廷	723 杏茹 812 冠成	813 冠成	
		905 江株	815 冠成	806 士傑 819 朽文	822 朽文	
		908 慧鈴	914 冠璇	808 致廷 901 永利	903 宏碩	

114.02.18

新北市立三和國民中學 113 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

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。

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

百分等級		5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
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"	11'16"	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，則為獲銀質獎章。

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，則為獲銀質獎章。

10 - 23 歲中小學男學生【仰臥撐】百分等級常模

單位：次數

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th			
	待加強				中等										銅牌					銀牌		金牌
10歲	1	3	5	7	9	11	13	14	16	17	19	21	23	24	27	30	33	40	50			
11歲	2	4	7	10	12	14	15	17	19	21	23	25	27	29	32	35	41	46	55			
12歲	3	7	10	12	14	16	19	20	22	24	26	28	30	32	35	38	42	50	57			
13歲	4	8	11	14	16	18	20	22	24	26	29	30	32	36	40	42	46	52	61			
14歲	5	10	13	16	18	20	22	24	26	28	30	32	35	37	40	44	48	53	61			
15歲	6	11	15	18	20	22	24	26	29	30	31	33	36	40	42	45	50	54	61			
16歲	6	12	16	19	21	23	25	27	29	30	32	34	37	40	42	45	50	50	61			
17歲	6	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	50	51	62			
18歲	7	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	50	55	62			
19-23歲	7	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	51	55	63			

10 - 23 歲中/學文學生【仰臥撐】百分等級常模

單位：次數

年齡	待加強				中等								銅牌					銀牌		金牌		
	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th			
10歲	1	3	5	8	9	11	13	15	16	18	20	21	22	24	27	30	33	38	45			
11歲	2	5	8	10	12	13	15	17	19	20	22	24	26	29	31	34	39	43	53			
12歲	2	5	8	10	12	14	16	18	19	21	23	25	27	30	32	35	40	44	53			
13歲	2	5	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	52			
14歲	2	5	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	51			
15歲	2	5	8	10	13	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	51			
16歲	2	4	7	10	14	16	19	20	22	24	26	27	29	31	33	36	41	46	52			
17歲	2	4	8	10	13	15	17	20	21	23	25	27	30	31	34	37	41	46	54			
18歲	2	4	9	11	14	17	20	21	22	25	28	30	31	34	35	39	42	47	54			
19-23歲	2	4	9	11	14	17	20	21	22	25	28	30	31	34	35	39	42	47	54			