

新北市立三和國民中學 114 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

114.09.15

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 年級大隊接力及 100 公尺比賽。
下學期班際體育活動 7 年級躲避飛盤賽、8 年級籃球賽、9 年級排球賽。
- 九、風雨操場因整修故上學期不排入上課場地使用。
- 十、本學期九年級游泳教學照常實施。
- 十一、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	跑 道	樂 活 教 室
09/01~09/13	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
09/15~09/27	J	A	B	C	D	E	F	G	H	I
09/29~10/11	I	J	A	B	C	D	E	F	G	H
10/13~10/25	H	I	J	A	B	C	D	E	F	G
10/27~11/08	G	H	I	J	A	B	C	D	E	F
11/10~11/22	F	G	H	I	J	A	B	C	D	E
11/24~12/06	E	F	G	H	I	J	A	B	C	D
12/08~12/20	D	E	F	G	H	I	J	A	B	C
12/22~01/03	C	D	E	F	G	H	I	J	A	B
01/05~01/20	B	C	D	E	F	G	H	I	J	A

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

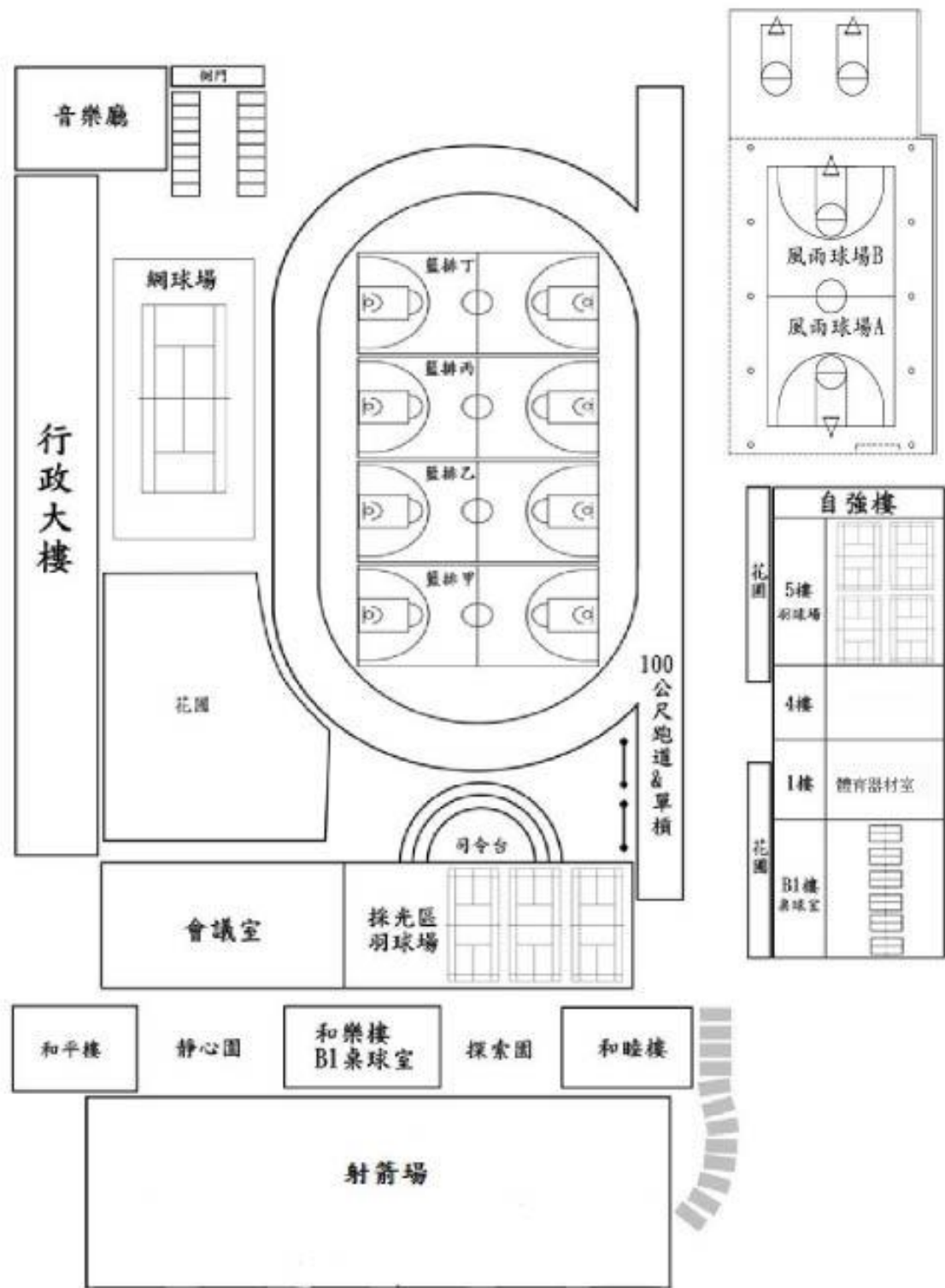
田徑：短跑、長跑、大隊接力、體適能訓練

其他：跳繩、扯鈴、飛盤

新北市立三和國民中學 114 學年度體育教師場地編組表

組別	姓名	備註
A	李杏茹	
B	林士傑 林育如	
C	張文豪	
D	林江株 李諺宥	林江株老師周一第四節 803 班請至 B 組場地上課 李諺宥老師周三第七節 913 班請至 F 組場地上課
E	林芷怡	
F	劉晏銘 林虔德	劉晏銘老師週一第二節 814 班請 C 組場地上課
G	李朽文	
H	潘冠璇 劉慧鈴	
I	林婉菱 賴宏碩	林婉菱老師週一第三節 916 班請至 A 組場地上課 賴宏碩老師周三第六節 811 班請至 B 組場地上課
J	洪瑋哲 董永利	洪瑋哲老師周五第二節 904 班請至 A 組場地上課

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 114 年度上學期

體育課總表

星期 節次		一	二	三	四	五
1	08:30 ~ 09:15	711 永利 824 杏茹 811 宏碩 901 士傑 813 晏銘 909 諺宥 817 慧鈴	722 冠璇 724 芷怡 807 晏銘	教研會議	703 文蓼 804 育如 714 冠璇 829 杏茹 728 婉菱 922 朽文 729 芷怡	708 芷怡 815 宏碩 709 文蓼 816 江株 719 虔德 901 士傑 725 冠璇
2	09:25 ~ 10:10	716 虔德 826 杏茹 805 育如 903 瑋哲 812 宏碩 919 朽文 814 晏銘	707 文蓼 808 晏銘 715 冠璇 816 江株 723 芷怡 907 瑋哲 804 育如	教研會議	722 冠璇 909 諺宥 801 晏銘 915 瑋哲 809 育如 920 朽文 819 宏碩	702 文蓼 904 瑋哲 713 永利 905 士傑 717 冠璇 923 朽文 902 諺宥
3	10:20 ~ 11:05	703 文蓼 906 士傑 713 永利 910 諺宥 727 芷怡 916 婉菱 820 宏碩	705 芷怡 915 瑋哲 721 冠璇 920 朽文 809 育如 911 諺宥		724 芷怡 828 杏茹 808 晏銘 907 瑋哲 810 育如 914 婉菱 817 慧鈴 919 朽文	705 芷怡 917 瑋哲 726 冠璇 921 朽文 802 晏銘 906 士傑
4	11:15 ~ 12:00	706 文蓼 803 江株 725 冠璇 829 杏茹 729 芷怡 913 諺宥 802 晏銘 924 朽文	720 虔德 914 婉菱		706 文蓼 916 婉菱 727 芷怡 814 晏銘 826 杏茹	710 文蓼 911 諺宥 807 晏銘 912 婉菱 818 慧鈴 827 杏茹
5	13:15 ~ 14:00	704 芷怡 827 杏茹 719 虔德 908 瑋哲 806 育如 818 慧鈴	702 文蓼 902 諺宥 801 晏銘 925 瑋哲 810 育如 822 宏碩	704 芷怡 813 晏銘 710 文蓼 820 宏碩 712 冠璇 908 瑋哲 806 育如 910 諺宥	701 瑋哲 723 芷怡 707 文蓼 918 朽文 720 虔德 721 冠璇	(七年級社團課)
6	14:10 ~ 14:55	718 冠璇 821 宏碩 905 士傑 922 朽文	717 冠璇 815 宏碩 825 杏茹 904 瑋哲	708 芷怡 811 宏碩 709 文蓼 823 杏茹 716 虔德 912 婉菱 726 冠璇 923 朽文	715 冠璇 821 宏碩 925 瑋哲	(八年級社團課)
7	15:10 ~ 15:55	712 冠璇 819 宏碩 823 杏茹 917 瑋哲	701 瑋哲 714 冠璇 918 朽文	711 永利 812 宏碩 718 冠璇 824 杏茹 803 江株 913 諺宥 805 育如 921 朽文	822 宏碩 825 杏茹 903 瑋哲	班會

114.09.15

新北市立三和國民中學 114 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

114. 09. 15

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	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th															
等級	<< 請加強 >>									<< 中等 >>										銅質獎					銀質獎					金質獎				
年齡																																		
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	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	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/小學學生【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	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