

國立清華大學 111 學年度第二學期

初級體操運動授課大綱

週次	日期	課程內容	備註
1	2/13	課程簡介、體操運動、評分規則及競賽實務簡介	
2	2/20	地板動作練習(一)	
3	2/27	和平紀念日彈性放假，課程由教師自行擇期補課	補課方案於課堂研議後公告
4	3/6	地板動作練習(二)	
5	3/13	地板動作練習(三)	
6	3/20	地板動作練習(四)	
7	3/27	地板動作練習(五)	
8	4/3	彈性放假，課程由教師自行擇期補課	補課方案於課堂研議後公告
9	4/10	老師擔任全中運競技體操裁判：非同步遠距教學，地板考試動作介紹、評分規準研討	
10	4/17	大、小彈簧床基本動作練習(一)、地板整套測驗動作練習	
11	4/24	大、小彈簧床基本動作練習(二)、地板整套測驗動作練習	
12	5/1	地板整套動作測驗	
13	5/8	老師擔任全大運競技體操裁判：非同步遠距教學，影片同儕互評	
14	5/15	大、小彈簧床基本動作練習(三)	
15	5/22	大、小彈簧床基本動作練習(四)	
16	5/29	大、小彈簧床基本動作練習(五)	
17	6/5	彈翻床測驗	
18	6/12	遠距線上體操常識及規則測驗	

評量方式：

一、表現評量(50%) 說明：地板、彈翻床動作技能測驗各 20%、線上測驗 10%

二、上課參與(50%) 說明：出席率及上課參與程度

三、參考資料

1. 教育資料館，2007，學校體育教材教法與評量-體操，國立教育資料館
2. 中華民國體操協會國際男子體操評分規則 2022 版

聯絡電話：0937406625 5316675-131 電子信箱：thps005@thps.hc.edu.tw

評量方式說明

一、彈翻床測驗(測量連續 10 次垂直跳之時間)：20%

1. 試跳(測驗者於彈翻床上進行試跳以增加彈跳高度(次數不限))
2. 測驗開始：測驗者先做一次抱膝跳，垂直落下雙腳觸彈翻床瞬間即開始計時。
3. 停止計時：連續彈跳 10 次後(不得中斷)，完成第 10 次彈跳後，觸床時即停止計時。
4. 每人測驗二次，擇優採計成績。
5. 測驗秒數越長者，成績越佳。
6. 未參加測驗者給 0 分、有測驗者採變形 T 分數轉換成績(最高 96 分、最低 70 分)

二、地板測驗：20%

1. 動作

動作一：直立兩臂經前上至側平舉放下。

動作二：前滾翻。

動作三：前滾翻分腿成俯分腿立(雙手側平舉、上半身成水平並靜止兩秒)。

動作四：雙手自然下擺撐地、雙腿向後蹬起成俯臥撐後蹲起站立。

動作五：左右分腿跳。

動作六：垂直跳轉 1/2 圈。

動作七：後滾翻成站立。

動作八：右(左)腳跨出一小步、左(右)腳後舉成俯平衡(靜止兩秒)、左(右)腳緩慢放下回原位、收回右(左)腳成站立。

動作九：向前垂直跳(躍起後雙腳併攏伸直)。

動作十：垂直跳轉 1/1 圈站立。

2、考試計分方式：依中華民國國際男子競技體操規則 E 裁判扣分標準實施評分

(1)每個動作 E 分為 1 分，總 E 分為 10 分。如果漏了一個動作，則 E 分只剩 9 分。

(2)實施缺點扣分

※每個小缺點：-0.1 分

※每個中缺點：-0.3 分

※每個大缺點：-0.5 分

※雙手撐地或摔坐於地板上-1.0 分

(3)未實施或順序錯誤：該動作 E 分給 0 分

(4)最後 E 得分=總 E 分-E 平均扣分(以同儕互評方式進行評分)

3. 測驗最終給分方式：未參加測驗者給 0 分、有測驗者以測驗原始得分採變形 T 分數轉換成績百分制(最高 96 分、最低 70 分)

三、線上體操常識、規則、課堂內容等測驗(共 10 題，每題 10 分)：10%

四、上課參與(50%)：出席率 25%、上課參與程度 25%

1. 出席率 25%

(1)公、喪假、生理假不扣分

(2)病假每節扣 3 分

(3)事假每節扣 4 分

(4)曠課每節扣 8 分

2. 上課參與程度 25%

(1)依學生參與課堂學習情形，由老師核給成績。

(2)課堂中除經老師同意請勿使用手機等資訊產品。

五、參與學習總學習時數未達 2/3 以上者(即缺席總節數超過 12 節以上者)，學習成績不予及格。