

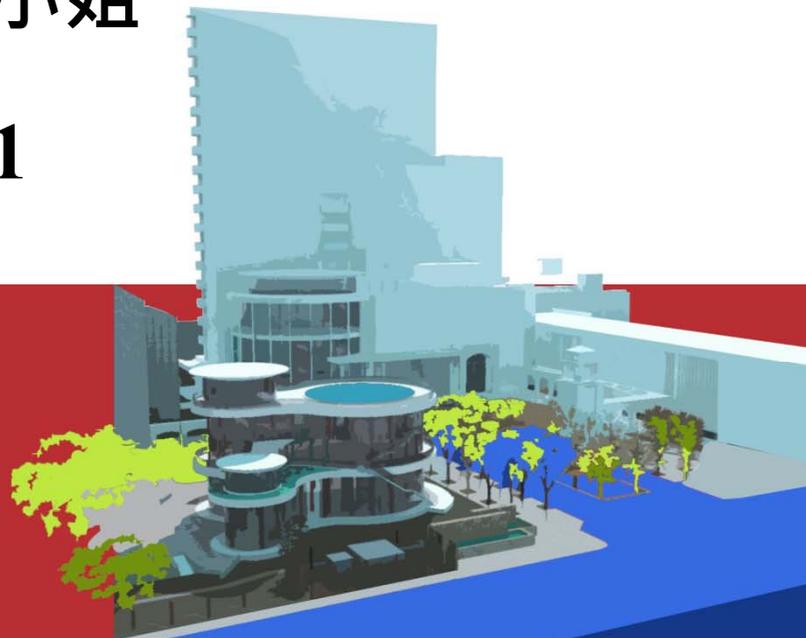
# 108學年度第一學期 體育自學課程說明會

報告人/祁崇溥組長  
廖鵬慧小姐

2019/09/11



**TMU60** 1960~2020  
Celebrating 60 Years of Excellence



# 目錄

## Contents »

1

體育自學課程內容&成績計算

2

體育自學1081課程內容時程說明

3

體育自學課程各系輔導教師

4

體育自學課程其它注意事項

5

自學課程系統操作說明



# 01 / 體育自學課程內容 & 成績計算說明



## 完成下列一~四項目可得基本分數

一、體育自學運動時數	自學運動時間必須達：每週2次3小時以上 (如本學期18周*3hr=54hr)	22.5%
二、體適能前測、後測	檢測項目：身體組成(BMI)、肌力與肌耐力、柔軟度、心肺耐力(請參見檢測表格)	22.5% (前測、後測各佔該項比50%)
三、運動講座	完成2門自學課程講座 ※如無法參加體育處舉辦講座， 可自行舉證參加校內/外部相關講座 (上傳證明文件供輔導老師認定,如:研習證明書)	22.5%
四、運動主題心得報告	繳交期中運動主題觀察心得報告 1000字以上(上傳系統) 加分之優秀事蹟說明及佐證資料， 請隨心得報告附上	22.5%

## 完成下列五~六項目可得加分10分

五、優秀事蹟陳述	優秀事蹟陳述 ex：協助辦理體育相關活動 請自行舉證陳述並於運動主題心得報告繳交時隨 報告附上，以供老師審核加分	5%
六、其它優良事蹟	自學班輔導老師加分	5%

## 02 / 體育自學1081課程內容時程說明



項目	完成時程
一、體育自學運動時數	請依本校本學期行事曆週次 完成每周至少3小時以上之運動時數 可填寫至第十六週(12/27)
二、體適能前測	體適能前測資料 請於9/27(五)前依體育處規定填寫線上紀錄表
三、運動講座	講座(一)：2019/10/16(三) 12:10-13:00 【運動生理暨營養學概論】講師：祁崇溥老師 講座(二)：2019/11/13(三) 12:10-13:00 【踏出健身的第一步】講師：洪至祥老師 講座(三)：2019/12/11(三) 17:10-18:00 【運動傷害防護基礎概論】 講師：輔仁大學傷害防護中心 張耘齊 物理治療師 3擇2參加，詳細講座內容與報名資訊請注意FB公告； 亦可自行參加校內外其它相關講座，並提供研習證書證明。
四、運動主題心得報告	心得報告請於2019/11/01(五)前上傳系統 加分之優秀事蹟說明及佐證資料，請隨心得報告附上 報告請勿抄襲，或使用先前課堂心得報告。
五、體適能後測	體適能後測資料 請於2019/12/20(五)前依體育處規定填寫線上紀錄表
六、校內外其它講座參與	請於2019/12/27(五)前完成證明文件上傳至系統

# 02 / 體育自學課程內容彈性說明



每周運動時數，可透過參與相關之體育活動抵免，  
請參考「體育自學課程參與體育活動抵免課程時數」表

序號	體育活動類型	體育活動項目/內容	認抵時數	備註
★	慢跑	超級馬拉松	自學課程 18 周運動時數	需備完賽證明書認抵時數
★	鐵人賽事	鐵人三項：113km(含)以上賽事	自學課程 18 周運動時數	需備完賽證明書認抵時數
序號	體育活動類型	體育活動項目/內容	認抵時數	備註
1	慢跑	全程馬拉松 (42.195km)	12HR(4 周)	需提供參賽及完賽證明進行認抵時數
		半程馬拉松 (21.0975km)	9HR(3 周)	
		四分馬拉松 (10.548km)	6HR(2 周)	
		迷你馬拉松 (<10km)	3HR(1 周)	
2	登山	百岳高山等活動	6HR(2 周)	需提供參與證明認抵時數
3	游泳	橫渡日月潭	3HR(1 周)	需提供完賽證書認抵時數
		其它游泳性運動競賽	3HR(1 周)	需提供參賽證明認抵時數
4	單車	單車活動及賽事	10km 認抵 3HR(1 周)； 20km 認抵 1 小時(以此類推)	依據主辦單位完騎證明之里程數進行認抵
5	鐵人賽事	鐵人兩項 標準鐵人二項 (個人、接力) (路跑 5km、自由車 40km、路跑 5km)	9HR(3 周)	需備完賽證書認抵時數
		半程鐵人二項 (路跑 2.5km、自由車 20km、路跑 2.5km)	6HR(2 周)	
		鐵人三項 25.75km (游泳 0.75km、自行車 20km、路跑 5km)	6HR(2 周)	
		鐵人三項 51.5km (游泳 1.5km、自行車 40km、路跑 10km)	9HR(3 周)	
6	其它運動競賽	健美、舞蹈、健行...等等	3HR	需提供參賽證明認抵時數

請自行填寫系統

「運動記錄登錄」

並務必附上相關證明佐證

(由輔導老師判別認抵事宜)



TMU60

1960-2020 Celebrating 60 Years of Excellence

# 03 / 體育自學課程各系輔導教師



序號	系級	負責輔導老師
1	醫學系	體育-體適能A班 甘乃文
2	呼吸治療學系	
3	保健學系	
4	牙醫學系	體育-體適能B班 祁崇溥
5	牙體技術學系	
6	口腔衛生學系	
7	藥學系	體育-體適能C班 洪至祥
8	醫工系	
9	高健管理學系	體育-體適能D班 鍾雨純
10	護理學系	
11	醫技系	
12	公衛學系	體育-體適能E班 楊明達
13	醫管系	

## 04 / 體育自學課程 其它注意事項



★為鼓勵自學班學員養成運動習慣，特別開放游泳池免費時段：

(游泳池使用次數，每周最多限使用2次)

使用時間：本校游泳體育課上課時段，並請依下列規定辦理

- (1)請攜帶學生證等身份證明文件，經場館管理員核准後，方可免費使用。
- (2)請遵守本校運動場合之使用規定，並注意安全。
- (3)如因游泳池人數超過上限無法使用，請另行安排其它運動項目。

★自學課程學期總成績未達90分之基礎分數，恕不得再申請！！

如因次學期申請時段，學期總成績未送出，而僥倖系統申請通過者，  
成績出來後未達基礎分數(90分)者仍以異常協助退課，恕不得異議。



提醒請同學加入「北醫體育自學課程FB社團(FB搜尋：北醫體育自學課程)」  
本學期體育自學課程後續訊息傳達將透過FB公告，不再另行通知，請同學務必多加注意，謝謝。



TMU60

1960-2020 Celebrating 60 Years of Excellence

# 05 / 自學課程系統操作說明

# 運動記錄及課程執行內容

## 系統登錄說明



體育自學課程系統網址：學校首頁→學生→課程→體育自學課程系統  
<http://depsys.tmu.edu.tw/TMUSSPE/>



臺北醫學大學 體育自學課程系統  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

#### 說明

「體育自學課程系統」將於107年1月2日中午起正式上線使用，欲申請1062體育自學課程之同學屆時請逕行上網查詢。1062起體育自學課程紀錄等相關作業，將由現行紙本作業改由線上作業。

申請資格：大三學生修滿4學期體育課程

(一)已修4門課程中，至少2學期以上90分

(二)已修4門課程中，未達2學期以上90分，請選擇體育教師推薦申請(請自選2門已修習過，最有利於同學之體育教師推薦)

(三)本校運動系代表隊同學，請選擇體育教師推薦進行申請，申請時備註xx系xx隊成員，並請於體育處網站下載自學課程系隊申請證明單，由系隊長及系辦簽章後，2日內送達體育處備查，逾時不予審核。

1061體育課程自學班說明會內容：

<http://pe.tmu.edu.tw/news/news.php?Sn=196>

歡迎參觀臺北醫學大學體育自學班FB

(登入FB關鍵字搜尋"北醫體育自學班")：

<https://www.facebook.com/groups/tmupe/>

如有問題，要聯繫誰？

— 體育事務處 校內分機2276



【學生】之登入帳號為學號(開頭字母小寫)。

『本國生』密碼預設為身份證字號(開頭字母大寫)；

『境外生』密碼預設為tmu+西元出生年月日。



TMU account

帳號

@tmu.edu.tw



Password

密碼

學生

身分別：學生

Login

【學生】之登入帳號為學號(開頭字母小寫)。  
『本國生』密碼預設為身份證字號(開頭字母大寫)；  
『境外生』密碼預設為tmu+西元出生年月日。



TMU60

1962-2022 Celebrating 60 Years of Excellence

**成績**  
學期成績查看

新增

您目前沒有任何運動紀錄。

**運動記錄登錄**→新增  
(詳細說明請參見下頁)

健康體適能檢測紀錄

❶無紀錄

**健康體適能檢測紀錄**

→依體育處公告至線上進行填寫(前測、後測)  
(體育處系統登錄後，同學需自行至系統確認您的檢測紀錄)

運動主題觀察心得報告

選擇檔案 未選擇任何檔案

無上傳資料

上傳

**運動主題觀察心得報告**

→依體育處公告繳交時間上傳系統

**加分之優秀事蹟說明及佐證資料**

→請隨心得報告附上

已參與體育處辦理運動講座

尚未參加講座

**已參與體育處辦理運動講座**

→體育處依同學參與建入已參與講座資料

參與校內外運動相關講座檢附資料

選擇檔案 未選擇任何檔案

上傳

**參與校內外運動相關講座檢附資料**

→如有其它因素無法參加體育處舉辦  
講座，可自行舉證參加校內/外部相關講  
座(上傳證明文件供輔導老師認定,如:研習證明書)

1062 醫務管理

新增

您目前沒有任何運動紀錄

健康體適能檢測紀錄

無紀錄

運動主題觀察心得報告

選擇檔案 未選擇任何檔案

無上傳資料

已參與體育處辦理運動講座

尚未參加講座

參與校內外運動相關活動

選擇檔案 未選擇任何檔案

2018-01-30 10:00

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	10:00
1	2	3	4	5	6	7	10:15
8	9	10	11	12	13	14	10:30
15	16	17	18	19	20	21	10:45
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31	1	2	3	4	

運動前心跳數:

70

運動時心跳數:

100

熱身運動時間(分鐘):

5

主要運動內容:

蛙式游泳

運動持續時間(分鐘):

60

緩和運動時間(分鐘):

5

感覺與反應:

舒適感覺良好

照片: 選擇檔案 50439.jpg

## 運動記錄登錄→點選新增

步驟一：

逐步填寫運動日期、開始時間、及結束時間  
(含熱身運動時間、緩和運動時間)

步驟二：

逐步填寫運動前心跳、運動時心跳  
主要運動內容、感覺及反應等各項目

步驟三：

運動記錄佐證資料上傳(必填才能送出)  
選擇運動照片及相關作證資料

運動紀錄表為自學班體育成績考核項目之一  
請確實紀錄運動情形

# 體育自學系統 問題報修



體育自學課程洽詢窗口：廖小姐 校內分機#2276 Email:evaliao@tmu.edu.tw

體育自學課程系統問題\_請洽下列「校務系統報修網址」進行報修



報修服務 分機查詢

## 資訊處-線上服務平台

### 服務說明

本系統提供全校師生申請資訊類相關維護服務

例：個人電腦報修(限校內財產)、網路維修(含宿網)、資訊系統維護等。

### 如有問題，要聯繫誰？

維護進度請直接登入查詢，其餘問題，請洽資訊處窗口 (02) 66382736#1600~1

### 登入 Login:



帳號

@tmu.edu.tw



密碼

身分：

登入

校務系統報修網址-〈資訊處-線上服務平台〉：

<http://glbsys.tmu.edu.tw/oitmanagement/login.aspx>

〈學校首頁→學生→校園服務申請→資訊服務平台beta版(宿網/校務系統等報修)〉





**THANKS!!**