

臺北醫學大學體適能促進融入體育課程實施細則

98年8月15日體育室室務會議通過

101年8月27日體育事務處處務會議修訂

102年1月9日體育事務處處務會議修訂

105年4月20日體育事務處處務會議修訂

- 一、依據本校「教學卓越計畫 98 學年度體適能追蹤輔導、獎勵自學及課程創新實施計畫」實施。
- 二、主旨：促使每位修習必修體育課程之學生，具有健康體適能概念，並能身體力行達到促進成效。
- 三、目的：
 - (一)強化學生對體適能認知能力與養成終身運動及習慣。
 - (二)深化體育教學內涵，促進學生健康體適能。
 - (三)培養體適能強化能力，成為推動健康體適能之種子。
- 四、對象：修習大一至大三必修體育課程之全體學生。
- 五、時間：每週體育課程中實施。
- 六、場地：本校室內、外運動場館。
- 七、實施方式：
 - (一)上學期初授課教師依課程特性（加退選確定後）選擇合適之體適能指標，至少實施兩項前測，依據前測結果每班篩選兩位體適能不佳者，轉介至健身中心進行課程外之八週輔導（每週至少一小時）。
 - (二)學期中教師依設定之強化指標規劃並執行體適能強化及維持之教學內涵。
 - (三)於上學期末前完成指標體適能後測，依前、後測結果併入學期總成績 20% 計算（請參考本校體適能成績對照表），以瞭解學生體適能變化情形及體適能促進融入體育課程之成效。
 - (四)未完成體適能檢測者，則該次體適能成績以 0 分計，若同學因受傷無法施測，由授課老師斟酌該生情況合理給分。
 - (五)體適能前(後)測週，同學因故未能隨班接受檢測，必須於班級檢測結束兩週內由任課老師於課堂中補測或體適能中心代為檢測；補檢測時間地點為每週一~五下午二時~七時至健身中心由體適能指導員實施補測。補測結果未達標準，則必須轉介至健身中心接受八週輔導。
 - (六)轉介至健身中心接受體適能輔導之同學，未依規定參與八週輔導（每週至少一次），每缺一次則扣減體適能總成績（前、後測平均之總分）5 分，缺兩次則扣 10 分，以此類推 8 週皆未參與則扣減總成績 40 分。