

# 臺北醫學大學體育自學課程實施細則

98年2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

105年9月27日體育事務處處務會議修訂

105年12月27日體育事務處處務會議修訂

106年10月24日體育事務處處務會議修訂

106年7月16日體育事務會議修訂

第一條 依據：本校「教學卓越計畫98-100學年度體適能追蹤輔導、課程創新及獎勵自學計畫內容實施。

第二條 主旨：獎勵體適能暨體育成績優異之學生從事自我體適能健康管理，以培養學生自主運動習慣，做為體育課程標竿學習對象。

第三條 目的：

（一）鼓勵體適能暨體育成績優良學生參與運動自學方案，提升自我學習效能。

（二）培養學生體適能自我管理及紀錄運動之內容，以養成終身運動習慣。

第四條 對象：必須修滿四學期體育課，且至少兩學期體育課成績達90分以上者。

第五條 時間：辦理期限為每學期預選課之前。

第六條 地點：本校室內、外運動場館。

第七條 實施方式：

（一）符合必須修滿四學期體育課，其中兩學期體育課成績達90分以上者，可於公告時間內至體育自學選課系統申請；若體育成績未達標準，但為體適能暨體育表現優良之學生，可經檢附教師推薦表於公告時間內至體育自學選課系統申請。

（二）審查通過後，系統寄發電子信件通知，並由體育事務處協助選課，參與獎勵自學課程。

（三）審查不通過，系統寄發電子信件通知，回歸一般體育課程。

（四）獎勵自學課程內容包含：

1.學期初：完成體適能前測，以瞭解期初體適能情形。

2.學期中：將整學期運動及訓練情形，詳實完整呈現運動自學

紀錄至自學班網站，於期中時繳交上傳乙篇運動主題觀察心得報告、並參與體育處舉辦2堂運動講座。

3.學期末：需完成體適能後測，以評估體適能自學之成效。

(五) 成績核算：

1.基礎分數滿分為90分；課程內容各項評分項目如下：

(1)完成體適能前、後測25%

(2)繳交期中運動主題觀察心得報告25%

(3)參與體育處舉辦2堂運動講座25%

(或自行參加其它體育活動相關講座2堂，並檢附資料證明)

(4)詳實記錄每周運動紀錄及提供佐證資料25% (學期中自學運動必須達每週至少2次，每週3小時以上)

2.優秀事蹟陳述滿分為5分

3.自學班輔導老師加分滿分為5分

第八條 為落實體育自學課程，培養自主學習及自律精神，前一學期體育自學課程成績未達90分者，取消下學期課程申請資格。

第九條 本細則經體育事務會議通過後實施，修正時亦同。

# 臺北醫學大學體育自學課程實施流程

