

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正通過

105年9月27日體育事務處處務會議修正通過

105年12月27日體育事務處處務會議修正通過

106年10月24日體育事務處處務會議修正通過

107年7月16日體育事務會議修正通過

108年1月15日體育事務會議修正通過

- 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)

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

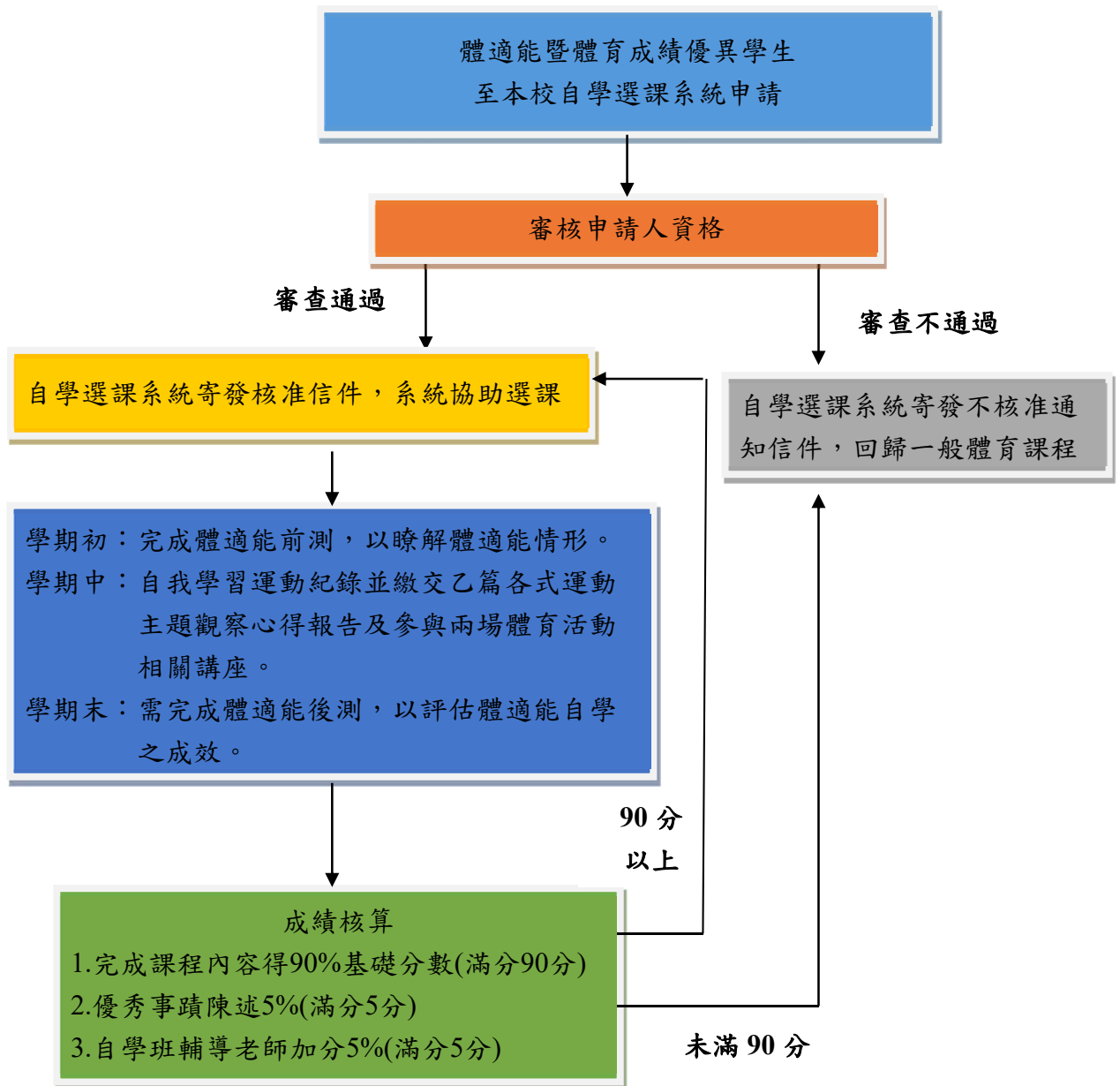
2.優秀事蹟陳述滿分為5分

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。

第八條 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



體育自學課程參與體育活動抵免課程時數

107年12月18日體育事務處處務會議新訂通過

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