

北醫新生必做的十件事



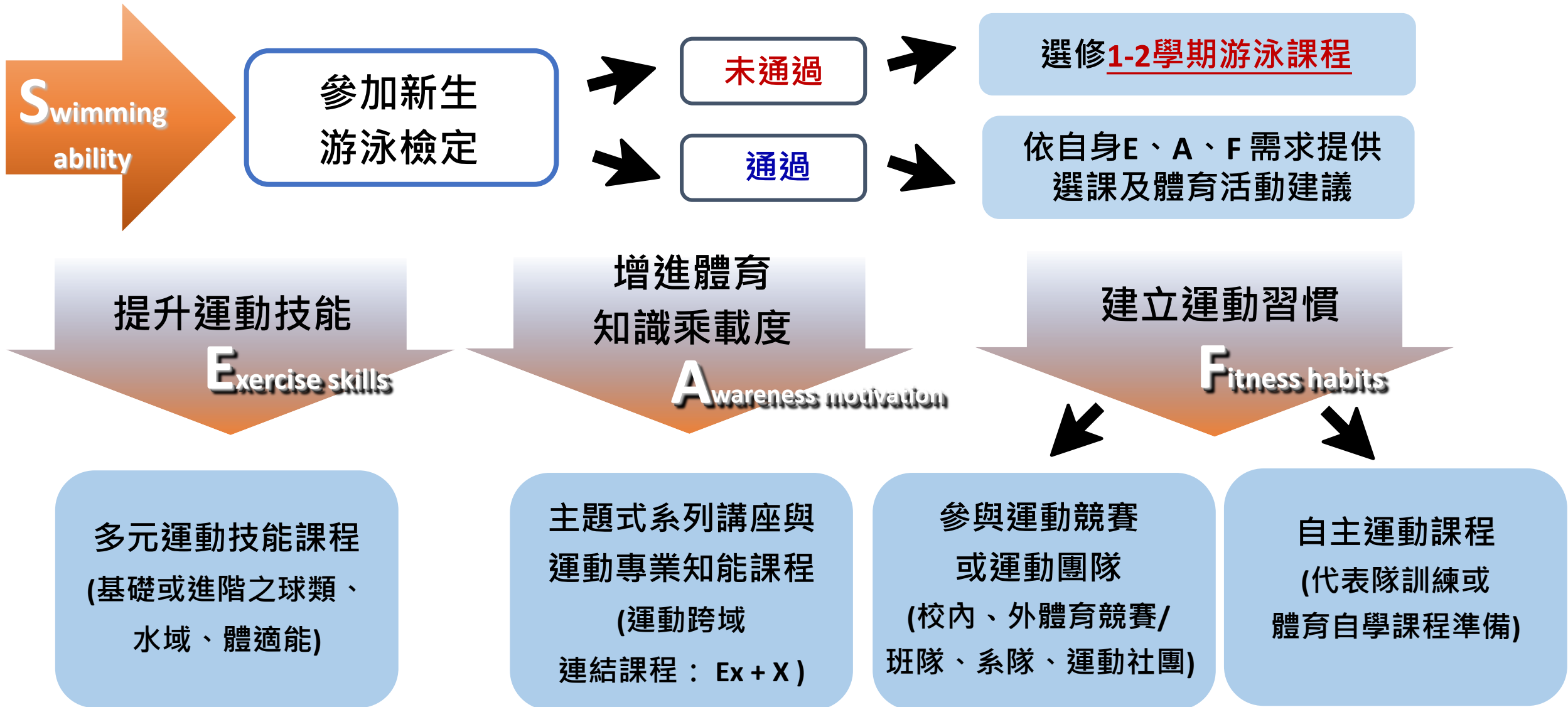
7. 保持一項運動習慣



體育事務處



新生運動課程暨體育活動規劃指引-S.A.F.E.






Swimming ability

新生游泳技能檢定說明



本校大學部學生（學士後班次除外）必須通過游泳技能檢定之兩項測驗：
游泳能力及水中自救能力測驗，始可畢業。

-  **游泳能力測驗**：以蝶式、仰式、蛙式及捷式等泳姿則一進行。游泳行進間，手腳動作協調，換氣順暢，身體任一部位不得故意觸碰池底、水道繩等，順利完成五十公尺為通過檢定。
-  **水中自救測驗**：以水母漂、大字漂、仰漂及踩水等交替於社定區域內持續漂浮二分鐘，可自由換氣，但身體不能故意觸碰池底、池邊及水道繩。
-  **檢測流程說明**：

大一新生游泳
技能檢定施測



未通過



通過

- 選修一學期游泳課→於學期末進行檢定。
- 修畢兩門游泳課。

E. & A. 北醫多元運動課程類別及名稱對照表

| 課程類別 | 課程目的 | 課程名稱 (1101為例) |
|---|---|--|
| <p>多元運動技能課程 (球類、水域、體適能)</p> <p>1.游泳技能提升方案 2.融入式體適能促進方案</p> | <p>1.體驗運動樂趣 2.引起運動學習意願 3.培養運動技術 4.增進身體活動量 5.維持或促進健康體適能 6.技術動作分析</p> | <p>1. 球類 (57%)：籃球 (4門)、排球 (4門)、桌球 (4門)、羽球 (10門)、網球 (4門)、足球 (1門)、高爾夫球 (1門)、橄欖球 (1門)</p> <p>2. 水域類 (8%)：游泳 (3門)、基礎游泳 (1門)</p> <p>3. 體適能類 (27%)：有氧舞蹈 (3門)、瑜伽 (4門)、健身適能 (6門)、適應體育班 (1門)</p> <p>4. 特色類 (8%)：進階高爾夫、袋棍球、水域安全與救生、法式滾球、活力塑身等。</p> |
| <p>自主運動課程 (體育自學課程及運動團隊訓練)</p> | <p>1.提升健康體適能自主管理能力 2.維持規律運動頻率 3.培養終生運動習慣</p> | <p>1. 運動訓練課程:大一上可先甄選進入運動代表隊培訓，適應課業與訓練狀況，大一下開始可選代表隊訓練課程 (籃球.....)</p> <p>2.體育自學課程:獎勵大一及大二體育課程成績優秀或已具備自主運動能力之同學，大三可申請體育自學。</p> |
| <p>運動專業知識課程 (運動跨域連結課程：Ex + X)</p> | <p>1.提升學生運動知能 2.運動知識應用能力 3.培養運動指導及健康傳播種子 4.協助取得國內外相關運動證照</p> | <p>體育教師教授運動專業課程 (含學分)：</p> <p>1. 通識科學領域：運動訓練與指導、競技與健身運動營養 (並與營養學院合作開設運動營養微學程)。</p> <p>2. 跨領域學院：動健遊程～樂齡運動指導</p> |

A. 北醫運動知能系列講座

運動傷害防護系列

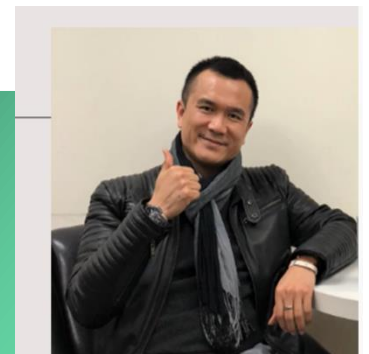
- 講座講師：
輔仁大學張耘齊 物理治療師
- 110年3月
下肢傷害預防及貼紮(腳踝)
- 110年4月
下肢傷害預防及貼紮(膝部)
- 110年5月
軀幹傷害預防及貼紮(腰部)
- 110年6月
上肢傷害預防及貼紮(肩部)
- 講座講師：
吳家羽 物理治療師
- 111年5月
運動傷害復健訓練分享(一)
- 111年6月
運動傷害復健訓練分享(二)

運動健身系列



- 講座講師：
吳海鋅 健身教練
- 110年10月
人體六大訓練動作細節
- 110年11月
徒手肌力訓練
- 110年12月
臀部與核心肌群訓練

運動生理及運動營養系列



- 講座講師：
臺北市立大學 侯建文教授
- 111年3月
健身後如何補充蛋白質
- 111年4月
減脂新觀念

F. 北醫體育活動與競賽指引

〈上學期〉體育活動與競賽簡介

新生盃球類競賽

111年10月1日~11月31日

男子籃球、女子籃球、排球、
桌球、羽球、棒球、壘球、
足球、橄欖球、法式滾球

游泳錦標賽

111年10月1日~11月31日

男/女自由式、蛙式、仰式、
蝶式50公尺
學生組大隊接力計時賽
團體趣味競賽-泳圈接力

創意啦啦舞錦標賽

111年12月中

系際與系級盃球類競賽

111年11月~3月底

系際盃排球、口醫壘球、
口醫籃球、口醫排球、醫學網球
醫學壘球、醫學籃球、醫學排球
小藥盃網球、小藥盃壘球、
小藥盃籃球、小藥盃羽球

〈下學期〉體育活動與競賽簡介

聯合運動會

111年5月27日

男/女60公尺、200公尺、
男子1600公尺、女子800公尺
男/女400大隊接力、
男/女系際大隊接力、
團體趣味競賽-旱地龍舟行、
眾星拱月、三分球投籃賽、
排球定點發球等項目

校慶盃球類競賽

111年3月中~5月底

男子籃球、女子籃球、排球、
桌球、羽球、棒球、壘球、
足球、橄欖球、法式滾球

系際與系級盃球類競賽

111年11月~3月底

系際盃排球、口醫壘球、
口醫籃球、口醫排球、醫學網球
醫學壘球、醫學籃球、醫學排球
小藥盃網球、小藥盃壘球、
小藥盃籃球、小藥盃羽球

Fitness habits 球類競賽項目參考

系際與系級球類競賽

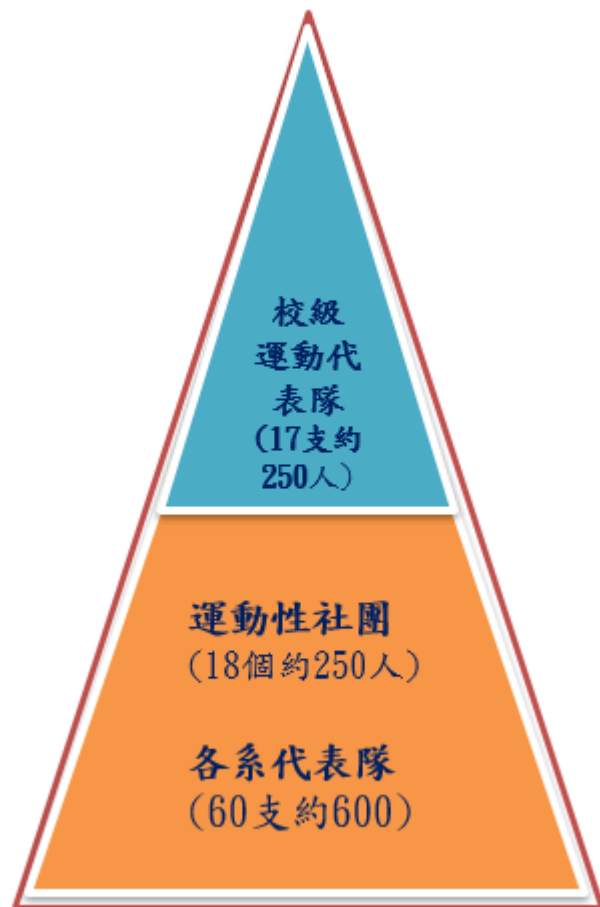
| 各系賽事參考 | 時間 |
|--------|-------------|
| 系際盃排球賽 | 11月底-隔年3-4月 |
| 口醫盃壘球賽 | 10月底-12月中 |
| 口醫盃籃球賽 | 10月中-12月底 |
| 口醫盃排球賽 | 10月中-12月底 |
| 醫學盃網球賽 | 10月 |
| 醫學盃壘球賽 | 10月 |
| 醫學盃籃球賽 | 10月 |
| 醫學盃排球賽 | 10月 |
| 小藥盃網球賽 | 12月 |
| 小藥盃壘球賽 | 12月 |
| 小藥盃籃球賽 | 12月 |
| 小藥盃羽球賽 | 12月 |

校慶盃球類競賽

| 各項賽事參考 | 時間 |
|--------|---------|
| 男子籃球競賽 | 3月中~5月底 |
| 女子籃球競賽 | 3月中~5月底 |
| 網球競賽 | 3月中~5月底 |
| 排球競賽 | 3月中~5月底 |
| 桌球競賽 | 3月中~5月底 |
| 羽球競賽 | 3月中~5月底 |
| 棒球競賽 | 3月中~5月底 |
| 壘球競賽 | 3月中~5月底 |
| 足球競賽 | 3月中~5月底 |
| 橄欖球競賽 | 3月中~5月底 |
| 法式滾球競賽 | 3月中~5月底 |



F. 運動團隊介紹



• 校隊(17隊)

男子籃球隊、女子籃球隊
男子排球隊、女子排球隊
男子網球隊、女子網球隊
男子桌球隊、女子桌球隊
男子羽球隊、男子羽球隊
棒球隊、壘球隊
足球隊、游泳隊
橄欖球隊 (甲、乙組)
法式滾球

• 運動社團(18社)

籃球社、足球社、網球社
排球社、棒壘社、羽球社
棒球社、滾球社、橄欖球社
水上服務社、桌球社、國術社
登山社、劍道社、合氣道社
民俗體育社、跆拳道社、
滑板社



-歡迎加入北醫-