



體育教學組

體育課程 簡介

- ★ 體育課程多元化興趣選項
- ★ SAFE 策略 培養學生高 HQ 能力
- ★ 體育課程上課須知
- ★ 體育課程抵免流程及原則
- ★ 特色體育課程介紹



體育教學組位置圖



臺北醫學大學校區
及附屬醫院平面分佈圖

組織架構圖

校長

副校長

體育事務處

健康與運動組

體育課程
(通識中心體育教學組)

教學與設施組

教學與設施組核心業務



體育課程培養學生運動習慣

本校體育課程多元化興趣選項



課程類別	課程目的	課程名稱 (113-1為例)
多元運動技能課程 (球類、水域、體適能) 1. 游泳技能提升方案 2. 融入式體適能促進方案	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	1. 球類 (48%)：籃球 (4門)、排球 (3門)、桌球 (4門)、羽球 (7門)、網球 (3門)、足球 (1門)、高爾夫球 (1門)、橄欖球 (1門) 2. 水域類 (16%)：游泳 (6門)、基礎游泳 (2門) 3. 體適能類 (22%)：有氧舞蹈 (4門)、瑜伽 (2門)、健身適能 (4門)、適應體育班 (1門) 4. 特色類 (14%)：法式滾球、水域安全與救生、EMI-進階高爾夫、活力塑身、劍道、保齡球、進階橄欖球。
自主運動課程 (體育自學課程及運動團隊訓練)	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	1. 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。 2. 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.....)
運動專業知識課程 (運動+X多元跨域課程)	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	運動營養微學程 (與營養學院合作) 1. 運動訓練與指導： 2. 競技與健身運動營養： 運動指導認證課程 1. 樂齡運動指導—動健遊程 (與跨領域學院合作) C級展齡運動指導員證照 2. 個人健身教練培訓 ACE-PT 國際證照

運動課程暨體育活動規劃

運用 SAFE 策略 培養學生高 HQ 能力



參加新生
游泳檢定

增進體育
知識乘載度

建立運動習慣

提升運動技能

Swimming ability

Awareness motivation

Fitness habits

Exercise skills

➤ **未通過**

1. 選修一學期游泳課→於學期末進行檢定。
2. 修畢兩門游泳課

➤ **通過**

依自身A、F、E需求提供選課及體育活動建議

主題式系列講座與
運動專業知能課程

(運動跨域連結課程：Ex + X)

- 參與運動競賽或運動團隊
(校內、外體育競賽/班隊、系隊、運動社團)
- 自主運動課程
(代表隊訓練或體育自學課程準備)

多元運動技能課程
(基礎或進階之球類、
水域、體適能)

體育課程上課須知

- 一、開學第一週即正式上課，請同學於課程指定地點上課(請參考下表)。
- 二、上課前授課體育教師會清楚說明課程之注意事項、上課大綱及評分方式。
- 三、體育課程如有身體不適，請立即向任課教師報告，課堂亦於期初由授課教師於Im '@tmu進行「體育課程身心關懷問卷」設定開放同學填寫，請同學於開學前兩週完成填寫，以利受課教師隨時掌握課堂學生身體狀況。
- 四、如有課程不適應，可依教務處規定辦理退選、停修。
- 五、需辦理體育課程抵免者，請依註冊組公告辦理，請參閱<http://www.tmu.edu.tw> (北醫首頁)→新生專區。
- 六、體育課程選修方式比照校內其它課程，請依校方規定選課流程時間內至系統進行選課。
- 七、不宜劇烈運動或有心臟相關疾病之同學得修習「適應體育課程」，第一次上課時需繳交區域級以上醫院證明文件。

項目	地點	項目	地點
籃、排	室內外籃、排球場	桌球	桌球教室
羽球	體育館二樓綜合球場	高爾夫球	室外綜合運動場 (或智慧高爾夫模擬教室)
游泳	體育館室內溫水游泳池	有氧舞蹈	信義-桌球教室；雙和-生醫7F韻律教室
網球	草地網球場	瑜珈	桌球教室
足球	室外綜合運動場	劍道課	體育館二樓綜合球場
健身適能	信義-健身中心；雙和-健身中心	橄欖球	室外綜合運動場
適應體育	依授課進度表 上課地點	保齡球	依授課進度表 上課地點 (中和喬福保齡球館)k.com
法式滾球	滾球場	活力塑身	依授課進度表 上課地點

體育課程抵免流程說明

請同學依教務處公告時程辦理。
(請參見新生入學資訊網：
<http://freshman.tmu.edu.tw/>)



申請前請詳閱本校註冊須知、新生專區及註冊組
最新消息之學分抵免申請訊息及各單位規定。

請參考體育課程
抵免原則說明



審查通過

依通過課程數
抵免應修課程

審查未通過

審核結果說明
備註未通過原因

***注意！**轉學生需於當學年申請
暑轉生將有兩次申請機會。
(但如辦理休學，則需在這學期
休學前辦理，僅能申請1次)
寒轉生則僅有1學期可申請。

Step 1.
申請抵免



Step 2.
繳交紙本文件



Step 3.
各單位審查



Step 4.
查詢抵免結果

依教務處規定→
線上申請抵免

依教務處規定→
繳交審核相關資料
(如成績單/授課進度表)

體育處依體育課程
抵免原則進行審查

體育課程抵免原則

★必修體育課程得以必/選修課程相抵。

專科學制
專一~專三不予抵免

★體育必修課程抵免規定如下：

曾修習大專院校體育必/選修課程者，得予抵免。

★課程抵免之順序原則：

如課程內容為綜合項目，依抵免順序原則
擇一本校相符課程項目，進行申請抵免。
如：1-3週排球、4-6週籃球...

(一)科目名稱、內容相同者

(二)科目名稱不同而內容相同者。

(三)科目名稱、內容不同而性質相同者。

*課程內容應以身體活動技能性體育課程為抵免原則

(學科知能性體育課程不予抵免)。

體育課程抵免範例說明

課程名稱	課號	修課年級	學分	學生抵免課程名稱	學分	原修課程名稱	學分
體育課程	B99001	一上	0.0	體育-籃球	0.0	* 體育-籃球	大一 0.0 82.00

原修課名稱需與原成績單同，如原成績單表示為抵免課程，則需再附上最初抵免課程的成績單，修課名稱亦需相同。

抵免免修課程			
PE 1003	健康體適能	1	抵免
Chem 1005	普通化學甲上	3	抵免
PS 1001	服務學習一	0	抵免
LS 1009	普通生物學丙	3	抵免
103學年度第1學期			
AdvEng 2007	進階英語一	0	免修
AdvEng 2008	進階英語二	0	免修
CHIN 1001	國文上	3	A
FL 1007	英文(附一小時英聽)一	3	A+
PS 1005	政治學一	3	A-
PS 1011	國際關係一	2	A-
PS 1021	行政學一	2	A+
PS 1031	中華民國憲法及政府一	2	B+
ECON 1004	經濟學原理與實習上	4	A
BA 2001	統計學一上	3	A
	操作		A
修習學分：22.00 實得學分：22.00 學期GPA：3.94			
103學年度第2學期			
CHIN 1002	國文下	3	A-
FL 1008	英文(附一小時英聽)二	3	A+
PE 2054	游泳中級	1	A+
ShiAct 1011	服務學習一(各級學校育樂營)	0	通過
PS 1006	政治學二	3	C+
PS 1012	國際關係二	2	B+
PS 1022	行政學二	2	A-
PS 1032	中華民國憲法及政府二	2	A-
ECON 1005	經濟學原理與實習下	4	A-

審查未通過原因大部份為，未附上相對應成績單。如：申請的課程原校就是抵免課程，未再附上前校抵免前的課程成績單；或是重覆抵免(如成績單可抵免5門，卻申請6門抵免，其中一門重覆抵免)。

學分抵免以課程內容相近、學分相同之科目抵免為原則，不同學分時，原校課程學分數須大於或等於本校課程學分數。

* 抵免課程請協助標註，更易辨識及審查。

* 他校已修畢的體育課程，可一次提出抵免申請。(本校必修6門，如他校已修畢6門可同次申請)。

特色體育課程介紹



授課進度表查詢
QRcode

~歡迎選修~

課程名稱	授課教師	課程介紹
進階高爾夫球 (EMI課程)	祁崇溥	英語溝通+多元情境+智慧科技：高爾夫揮桿技術教學，結合校外教學課程，讓學生實際體驗高爾夫運動魅力，外加本校新設施「智慧高爾夫模擬教室」營造優質學習環境。
法式滾球	鍾雨純	法式滾 (Petanque) - 來自法國最優雅的時尚運動是一項入門容易不受到體型、體能限制的運動,但比賽必須善用戰略及邏輯分析的智慧型運動,透過本課程使學生瞭解法式滾球運動技術及比賽,體驗休閒運動的樂趣。
活力塑身	鍾雨純	本課程限BMI達到24以上,或腰圍男生90公分,女生80公分以上,或者已達到代謝症候群標準者,可以入選本課程,透過本課程可瞭解代謝症候群改善有關之運動處方,以及透過運動裝置、App、日誌等進行自主運動紀錄,並追蹤檢測以獲得回饋,建立良好的運動行為與習慣。
體育自學課程 (體育-體適能) (依系別分班)	A班 甘乃文 B班 祁崇溥 C班 洪至祥 D班 鍾雨純 E班 楊明達	通識教育體育課程自主學習機制為本校體育特色課程之一,本課程宗旨為同學可自主規劃運動項目取代傳統的體育課程,以彈性方式修習體育課程,並透過自主運動及紀錄的行為,養成終身運動的習慣。
水域安全與救生員	劉樹斌	「水域安全與救生員」是一門進階游泳課,提供已具備游泳基礎同學習得水上安全技能及知識,學會在天然水域活動中管控風險,自救救人。整套課程濃縮自救生員訓練,取其精華,從「自救法」和「救生游法」開始,循序介紹入水、接近、解脫、拖帶、起岸等救援技巧,每周安排不同課程,趣味又實用。課程除在本校游泳池教學外,安排校外教學,體驗深水泳池及高台跳水的訓練,課後若有興趣可補足必要證照學分,考取救生國際證照。
劍道	謝祥集	本課程專為劍道愛好者所設計,協助初學者認識劍道、學習劍道禮法、瞭解劍道的攻與守、門戶與距離觀念;並藉由劍道訓練,實踐劍道人生(正、強、美的自我展現)的目標。
保齡球	蔡尚明	學習保齡球運動美學、規則、禮節等與練習保齡球基本動作與賞析,並享受保齡球運動之樂趣以此為終身運動之項目。

體育自學課程申請方式

一、申請方式：線上系統作業。



申請條件說明
QRcode

二、申請時程：為配合校方預選課作業，本課程申請為每學期末，請注意體育處網站最新消息/學生活動看板公告時程。



三、審核通過：體育處協助選修本課程，同學可於教務處公告加退選時段，至同學選課清單確認。



四、審核不通過：回歸一般體育課程，可於教務處公告選課作業時段至選課系統選修體育課程。



體育自學課程優勢

參加體育
自學課程

象徵榮耀

自己安排
運動項目

取代傳統
體育課程

擁有彈性
自主運動
時間空間

免費使用
游泳池

游泳課時
段，每周
限使用2
次

參加體育
處辦理運
動講座

獲得新知
(如時間無法
配合自行參
加校內外講
座可認列)

培養終身
運動習慣

身體健康
及優良體
能是最大
優勢



~ 謝謝聆聽 ~