

# 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

107年7月16日體育事務會議修訂

108年1月15日體育事務會議修訂

114年1月15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80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80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：

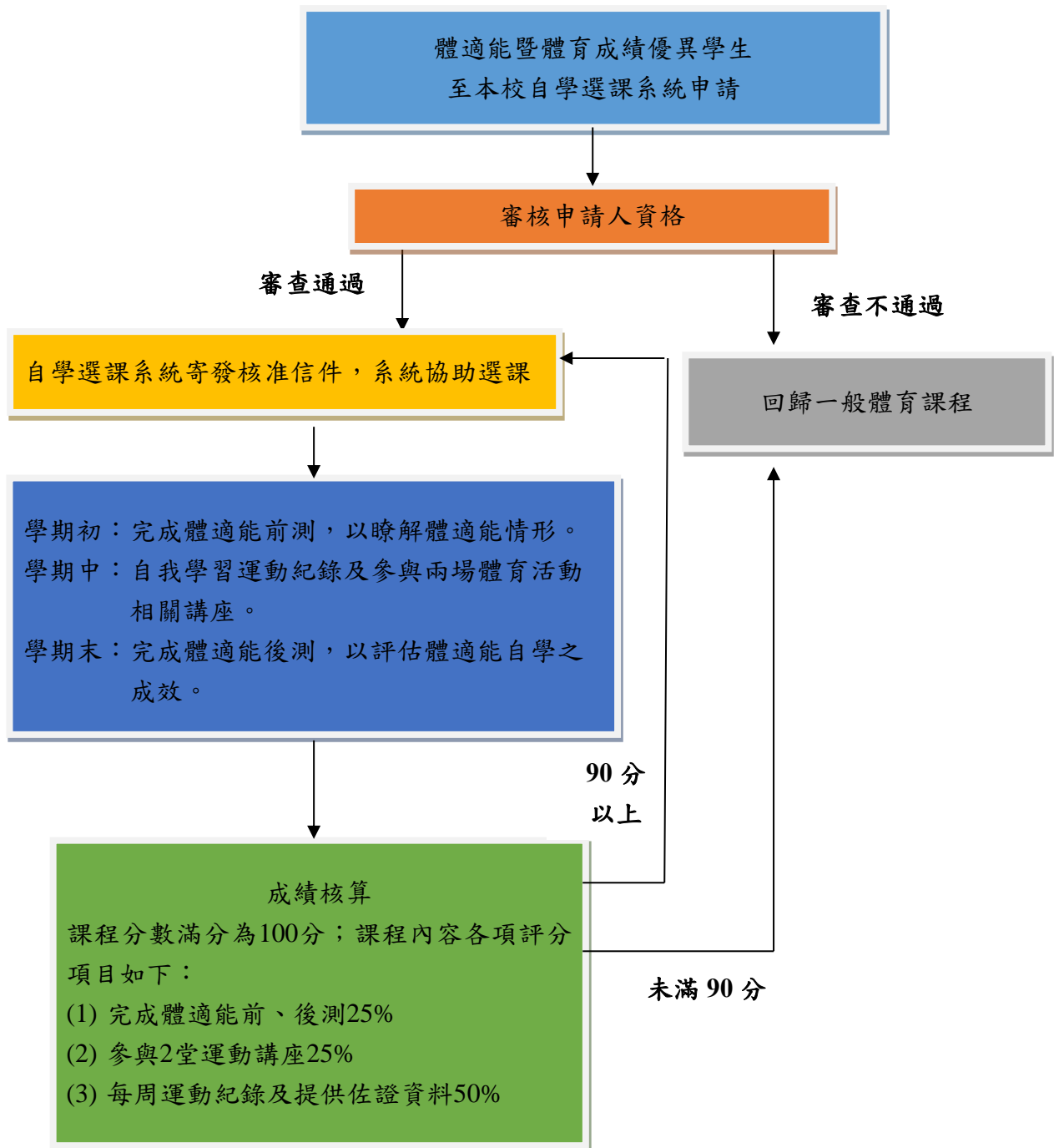
分數滿分為100分；課程內容各項評分項目如下：

- (1)完成體適能前、後測25%
- (2)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)
- (3)詳實記錄每周運動紀錄及提供佐證資料50%(學期中自學運動必須達每週至少2次，每週3小時以上)
- (4)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

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	
1	慢跑	全程馬拉松 (42.195km)	12HR(4 周)	需提供 <u>參賽及完賽證明</u> 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 <u>參與證明</u> 認抵時數
3	游泳	橫渡日月潭	3HR(1 周)	需提供 <u>完賽證書</u> 認抵時數
		其它游泳性運動競賽	3HR(1 周)	需提供 <u>參賽證明</u> 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 <u>完騎證明之里程數</u> 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 <u>完賽證書</u> 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 <u>參賽證明</u> 認抵時數