

國立臺北護理健康大學體育課程規劃及選課辦法

109學年度第二學期第二次教務會議(110.6.16)通過

111學年度第一學期第二次教務會議(112.01.04)修正通過

一、體育課程教學目標

國立臺北護理健康大學為維持學生基本體能及培養學生終身運動習慣，以下列運動面向制定本校體育課程之教學目標：

1. 建立基本運動素養。
2. 培養健康運動能力。
3. 創造友善之適應體育環境。

二、各學制體育課程劃

1. 四技學生應修滿6門0學分之必修體育課程，含1門基本運動素養和5門健康運動能力之體育課。
四技一下起，一學期至多可修習2門必修體育課程。
2. 二技學生應修滿2門0學分之健康運動能力(含基本運動素養採認)必修體育課程。

三、體育課程之面向與內容

1. **基本運動素養** (四技一上應修習1門)

此為四技一上之原班授課體育課程，著重教授基本運動觀念、維持基本體能、建立運動習慣、發揚團隊精神、及增進校園運動風氣。課程中延伸說明未來選擇健康運動能力之通識課程概念。該學期成績單上之體育學分呈現：**【體育-基本運動素養】**。

2. **健康運動能力** (四技一下起應修習5門，二技一上起應修習2門)

健康運動能力課程包含競技性或休閒性之專項運動。

類別	健康運動能力課程項目
球類	羽球1、羽球2、羽球3、桌球1、桌球2、桌球3 籃球1、籃球2、排球1、排球2、足球、高爾夫球、撞球、木球、匹克球
舞蹈瑜珈類	舞蹈、現代舞、肢體開發、瑜珈、有氧瑜珈、功能瑜珈
身體活動類	體適能1、體適能2、有氧運動、肌力訓練1、肌力訓練2、 高強度體能訓練、跑步、游泳、水上活動、飛盤、散打、太極拳、飛輪

該學期成績單上之體育學分呈現：**【體育-項目名稱】**，如體育-桌球1。

3. **適應體育**：

本課程專為有特殊需求之學生而開設，修課學生資格如下：肢體障礙者、患有慢性疾病者(需有證明文件)、遭受意外而無法做一般運動之學生。學生若於學期中發生意外，得自上列二類體育課程轉入適應體育課程，該學期成績單上之體育學分呈現：**【適應體育】**。

四、體育課選課規定

1. 四技一年級新生之基本運動素養，由系統直接帶入新生必修課程中。
2. 四技一下和二技一上起，一學期至多可修習2門必修體育課程。第一階段選課時，先開放自由選擇修習原班時段之體育課程。第二、三階段選課時，開放全校學生跨學制修習全校體育課。
3. 同學僅能選擇不同課名之健康運動能力課程，如桌球1、桌球2、桌球3，此三門課程屬於不同課名之健康運動能力課程。以數字分階之課程，不需依序修課。
4. 基本運動素養課程可採認為健康運動能力課程，反之則不可採認；此採認次數，至多6次(即6門體育課)。轉學生在他校所修體育課，可抵免1門基本運動素養課程。
5. 適應體育可採認為基本運動素養或健康運動能力之學分，惟一學期至多修習1門適應體育；此採認次數，至多6次(即6門體育課)。若當學期修習適應體育，則當學期不可同時修習基本運動素養或健康運動能力之課程。
6. 若同一學期已成功選上二門必修體育課程，但學期中因故須轉入適應體育課程，該學期僅能獲得一門適應體育之體育學分，並由教務處刪除該學期已選上之二門必修體育課程，不得異議。

五、本辦法經教務會議通過，修正時亦同。