

## 國立臺東大學體適能課程實施要點

103 學年度第 1 學期第 1 次中心會議修正通過(103.08.26)

103 學年度第 1 學期第 4 次中心會議修正通過(104.01.15)

- 一、國立臺東大學(以下簡稱本校)體適能課程目標如下：
  - (一)維持良好身體活動適能、培養規律運動習慣。
  - (二)體驗戶外運動、培養戶外運動知能。
  - (三)學習終身運動知能、欣賞運動並參與運動。
- 二、本校學士班學生在畢業前，須修習體適能課程，並至少取得 2 學分。
- 三、為符合課程目標，將課程開設分成三個類別：
  - (一)戶外運動：
    1. 水域：划船、浮潛、溯溪、野外活動知能等。
    2. 山域：登山、健走、單車、定向運動等。
  - (二)健身運動：太極拳、瑜伽、水中有氧、有氧適能、防身術、重量訓練等。
  - (三)全人運動：游泳、球類(籃球、排球、羽球、棒壘球、足球等)、劍道等。
- 四、授課教師於開課前兩週須送全學期課程大綱並於備註欄敘明上課之器材需求至運動與健康中心(以下簡稱本中心)備查，並由本中心彙整送至通識課程委員會審議通過後方能開課。
- 五、授課教師於每學期中需進行健康體適能檢測一次，以掌握學生健康體能狀況，並將結果送交本中心彙整。
- 六、為使課程順利進行，課程類別及時段所須之上課場地由本中心進行協調排定。
- 七、授課教師需進行活動風險評估，於開學前由本中心召開體適能課程會議，討論活動內容的安全規範。
- 八、有關戶外運動類之課程體驗活動，得彈性調整上課時間與場地，上課時間以三小時換算成上課一小時為原則。
- 九、本要點經通識課程委員會會議通過，校長核定後實施，修正時亦同。