

## 北醫大體育課程自學機制，培養學生規律運動

臺北醫學大學「通識教育體育課程自主學習機制」自 98 年度開辦，已成為本校體育課程的特色之一，開放給已修習 4 門體育課程且學期成績兩門達 90 分以上的大三同學申請；自學運動時間必須達每週至少 2 次，每週 3 小時以上，希望透過自主紀錄養成學生終身運動的習慣。



自主學習課程內容包含：學期初的體適能前測，及學期間自行安排運動項目來取代傳統的體育課程，參加體育事務處於每學期辦理 2 門「運動知能講座」，再於學期末完成體適能後測，以評估體適能自學的成效。選擇體育自學的同学除可享受彈性自主運動時間（空間），每週還可在健身中心及游泳池開放時段免費使用兩次。

學期初的體適能前測與後測，主要是先行瞭解自身體適能情形，自行檢測項目包括：身高、體重、BMI、腰圍、臀圍等基本的「身體組成」，以 1 鐘屈膝仰臥起坐來瞭解「肌力與肌耐力」，藉由坐姿體前彎測量「柔軟度」，再透過女生 800 公尺及男生 1600 公尺跑步來得知「心肺耐力」；學期末再與後測成果進行比較。【左圖：體育課程自主學習的同學每週可免費使用健身中心與游泳池各兩次】



學期間，同學自己安排運動項目取代傳統的體育課程，並於運動後詳實紀錄，如：主運動內容、心跳數、運動持續時間、運動感覺與反應等。每學期辦理的「運動知能講座」，由體育處邀請專家學者演講，如核心肌群訓練及評估方式、肌內效貼紮、終身受用的運動觀、滾筒舒壓按摩等多元講座，讓同學能吸收更多運動相關的常識及知識，並自行決定觀察某一運動主題，於期中繳交觀察心得。【上圖：體育處舉辦「終身受用的運動觀」（左圖）及「核心肌群訓練」（右圖）講座課程】

#



根據 105 學年度第 2 學期 47 名學生學習成效發現，選擇自主學習課程同學的每週平均運動時數：約 3.4 小時/每人，高於傳統體育課程時間每週的 2 時數，此外依據資料分析同學在坐姿體前彎、心肺適能、仰臥起坐等方面均有顯著進步。（文/體育事務處）【上圖：體育自學同學在坐姿體前彎（左圖）及仰臥起坐（右圖）方面的成績均有顯著的進步】

#