

亞洲大學體育課程實施要點

92.11.5 92 學年度第 1 次體育室室務會議通過
96.7.10 95 學年度第 4 次體育室室務會議修正通過
99.8.30 99 學年度第 1 次體育室室務會議修正通過
100.5.5 亞洲秘字第 100005719 號函發布

一、宗旨

體育是力與美的結合，也是實現理想、超越自我、追求真善美的具體行為，象徵著人類開拓生命，挑戰未來的過程。追求健康已經成為進步生活的新指標，此一趨勢不僅普及於歐美，也在競爭激烈的工商社會蔚為風氣；未來體育教育將以身心靈平衡的健康為訴求。因此本校體育教育之宗旨在賦予運動活力、年輕化、才藝和智慧之內涵，配合健康休閒生活概念的開展，使體育與生活雙軌並行，培養持久追求健康的知能與習慣。

二、課程特色

- (一) 多元入學方案及九年一貫教育制度實施以來，學生除原有聯考壓力之外，尚需面對專長才藝養成教育，作為入學評鑑條件；故而日漸沖淡昔日只重課業，忽視技能表現的學習風氣。因此承接中學之大學必須改變體育教育之刻板形式以因應之，多提供符合個人性向專長之學習機會，繼續培養年輕人重視體育、重視才藝之觀念。
- (二) 社會快速的進步與成長，使人人蒙受福祉，但在過度追逐物質享受，完全依賴科技的生活模式一旦形成，無可避免的會傾向好逸惡勞、自我中心、缺乏活力。儘管勞動已非生產之唯一手段，藉之鍛鍊體魄和意志實為最上策；我們需要藉體育教育的機會，讓年輕人體驗運動帶來生命輕快愉悅的感受，遠遠戰勝對流汗和辛勞的恐懼，養成自覺努力運動之目的，使運動能持之以恆，建立終身運動之習慣。

三、選課方式

- (一) 大學部一年級：體育課程為必修科目，學分數為 0 學分，上課時數二小時，採隨班上課方式。若有特殊狀況無法隨班上課者（如補修或轉學生），須依規定取得體育室主任核准，始得修讀同年級班級之體育課。
- (二) 大學部二年級：體育課程為必選修科目，學分數為 0 學分，上課時數二小時，採興趣選項上課方式。
- (三) 大學部三、四年級：體育課程為選修科目，學分數為 1 學分，上課時數二小時，採興趣選項上課方式。
- (四) 大學進修學士班一年級：體育課程為必修科目，學分數為 0 學分，上課時數二小時，採隨班上課方式。
- (五) 大學進修學士班二年級：體育課程為必修科目，學分數為 0 學分，上課時數二小時，採隨班上課方式。
- (六) 如需重修或補修者（因成績不及格或缺修體育），得於次學年同一學期補修。
- (七) 大學部二年級網路選課時，請於「科目查詢」欄位中鍵入關鍵字「體育」，查詢自己班級上課時段可以選擇之運動項目選擇之。

四、課程內容

(一) 隨班上課方式：

1. 伸展操之指導與應用。
2. 健康體適能之指導與應用。
3. 籃球運動技能之指導與應用。
4. 排球運動技能之指導與應用。
5. 田徑運動：跑、跳、擲運動技能之指導與應用。
6. 休閒活動概論。
7. 運動衛生與保健。
8. 運動傷害之預防。
9. 游泳運動技能之指導與應用。
10. 網球運動技能之指導與應用。
11. 棒壘球運動技能之指導與應用。
12. 桌球運動技能之指導與應用。
13. 撞球運動技能之指導與應用。
14. 身體律動與控制之指導與應用。
15. 幼兒體育教學與設計。
16. 重量訓練之指導與應用。

(二) 興趣選項上課方式：

1. 戶外活動類。
2. 球類運動類。
3. 水域活動類。
4. 韻律活動類。
5. 技擊運動類。
6. 民俗運動類。
7. 健身運動類。
8. 探索教育類。
9. 體重控制。
10. 運動舞蹈。

五、本實施要點經體育室室務會議通過，陳請校長核定後發布施行，修正時亦同。