輔仁大學自主學習學分課程開課計畫書

輔仁大學全人教育課程中心「自主學習-體適能自主運動」學分課程開課計畫書
修正案對照表

	修正後內容	原內容	說明
學分認證要件	<p>自主學期課程內容包含：</p> <p>一、欲修讀學生請至輔仁大學體育室教學研究組提出申請，由體育室核發「體適能自主運動學習護照」</p> <p>二、辦妥體適能中心整學期會員證。</p> <p>三、該學期初(第1週)、期中考週(第8週)、期末考週(第16週)。進行「InBody(身體組成分析儀)」身體組成分析檢測，進行前測、期中後測、期末後測。身體組成分析數值(InBody 評分)，2次後測評分，需維持或高於期初前測之評分，並附上評分表正本及當日照片。</p> <p>四、學期間，每週至少入場2次且每週累計需達2.5小時。學期總次數需達36次且累計操作達45小時以上(體適能中心人員認證蓋章於學習護照)。</p> <p>五、每次入場進行體適能運動，同學自主安排運動項目，並於學習護照詳實記錄運動相關情形、運動種類、運動目標。並於申請核定時附上紀錄表。</p>	<p>辦妥體適能中心整學期會員證，由體適能中心核發「體適能自主運動學習護照」，</p> <p>依自主設定目標，進行體適能訓練，至少入場達18次且累計操作達36小時以上</p> <p>(體適能中心人員認證蓋章)。</p>	<p>一、增加 Indoby 身體組成分析檢測。透過測量和分析獲取多項身體指標，幫助參與者全面了解自身的身體組成和健康狀況。</p> <p>二、每週運動時數，調整為符合世界衛生組織 WHO 建議提升為「533」。調整運動頻率改為每週需進場2次及每週累積達150分鐘(2.5小時)以上的運動量。</p> <p>三、學習護照增加運動紀錄表欄位，讓參與者擁有健康管理和運動計劃之概念。也為自主學習的成果檢核及展示。</p>
認證機制	<p>一、本課程採事後認證方式核給學分。欲修讀學生請於每學年第一學期於12月10日前、第二學期於5月10日前(例假日順延一日)，向輔仁大學體育室教學研究組提出申請。</p> <p>二、由本校體育室教學研究組組長擔任召集人並邀請相關領域教師3-5位，組成認證小組辦理。</p>	<p>本校體育室教學組長擔任召集人並邀請相關領域教師3-5位，組成認證小組辦理。</p>	<p>依據學校教務處自主學習申請日期規定。增加每學期「申請時間」說明</p>

輔仁大學自主學習學分課程開課計畫書

輔仁大學全人教育課程中心「自主學習-體適能自主運動」學分課程開課計畫書（修正後全文）

課程名稱	中文：自主學習-體適能自主運動 英文：Autonomous Learning: Autonomy Exercise of Physical Fitness		
學分數	2 學分(2 學時)	採計學分領域	■體育課程領域 認抵一門大二體育(AT-P2)或需重補修之大一體育(AT-00 或 AT-P1)
申請單位	全人教育課程中心		
自主學習課程類型	☐ 校外實習類 ☐ 專業競賽類 ☐ 專業證照類 ☐ 專業服務類		☐ 志工服務類 ☒ 學習護照類 ☐ 外語檢定類
自主學習活動摘要	一、活動名稱：體適能自主運動 二、活動期程：學期期間 三、活動內容：旁聽相關課程、自主體能訓練及達成設訂目標。		
開課目的與核心教學目標之關聯	一、提升自我體適能 二、自我挑戰、自我實現 三、促進健康、提高生活品質 四、透過學期自主學習、培養持之以恆的運動習慣		
學分認證要件	自主學期課程內容包含： <ol style="list-style-type: none"> 一、欲修讀學生請至輔仁大學體育室教學研究組提出申請，由體育室核發「體適能自主運動學習護照」 二、辦妥體適能中心整學期會員證。 三、該學期初(第1週)、期中考週(第8週)、期末考週(第16週)。進行「InBody(身體組成分析儀)」身體組成分析檢測，進行前測、期中後測、期末後測。身體組成分析數值(InBody評分)，2次後測評分，需維持或高於期初前測之評分，並附上評分表正本及當日照片。 四、學期間，每週至少入場2次且每週累計需達2.5小時。學期總次數需達36次且累計操作達45小時以上(體適能中心人員認證蓋章於學習護照)。 五、每次入場進行體適能運動，同學自主安排運動項目，並於學習 		

輔仁大學自主學習學分課程開課計畫書

	護照詳實記錄運動相關情形、運動種類、運動目標。並於申請核定時附上紀錄表。
申請資格	本校日間部、進修部大二（含）以上學生
認證機制	<p>一、本課程採事後認證方式核給學分。欲修讀學生請於每學年第一學期於 12月10日前、第二學期於5月10日前（例假日順延一日），向輔仁大學體育室教學研究組提出申請。</p> <p>二、需於每學期第16週結束後完成，至體育室繳交「學習護照」給體育室自主學習課程認證小組檢視。</p> <p>三、由本校體育室教學研究組組長擔任召集人並邀請相關領域教師 3-5位，組成認證小組辦理。</p>
其他	114年2月20日 113學年度第3次全人教育課程中心課程委員會修正通過