

中華民國 108 年 6 月 6 日
教育部令 臺教授國部字第 1080054374B 號

訂定「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」、「十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要」，並自一百零八學年度，依照不同教育階段（國民小學、國民中學及高級中等學校一年級起）逐年實施。

附「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」、「十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要」

部 長 潘文忠

十二年國民基本教育

體育班課程實施規範

中 華 民 國 一 〇 八 年 六 月

目 錄

壹、修訂背景.....	
貳、基本理念.....	
參、課程目標.....	
肆、核心素養.....	
伍、學習階段.....	
一、課程類型與領域/科目劃分	
二、課程規劃及說明	
(一) 國民小學及國民中學教育階段	
(二) 高級中等學校教育階段	
(二)-1. 普通型課程.....	
(二)-2. 技術型課程	
(二)-3. 綜合型課程	
(二)-4. 單科型課程	
柒、實施要點.....	
捌、附錄.....	

表 次

表 1 各教育階段學生的核心素養.....	
表 2 各教育階段課程類型.....	
表 3 各教育階段領域課程架構.....	
表 4 國民小學及國民中學課程規劃.....	
表 5 高級中等學校教育階段各類型課程規劃.....	
表 6 普通型課程領域/科目及學分數.....	
表 7 各領域/科目選修課綱可規劃之加深加廣學分數.....	
表 8 技術型課程領域/科目及學分數.....	
表 9 綜合型課程領域/科目及學分數.....	
表 10 單科型課程領域/科目及學分數.....	
表 11 高級中等學校共同核心領域、科目及學分數.....	

壹、修訂背景

高級中等以下學校體育班（以下簡稱體育班）的發展歷經運動代表隊、體育實驗班、重點發展項目學校至體育班等四個階段，而體育班課程則至民國 97 年 12 月教育部發布「高級中等學校體育班課程綱要」，始成為我國第一次正式發布之體育班課程綱要。

依據教育部體育署於民國 107 年編訂之 106 學年度學校體育統計年報資料顯示，我國中等以下學校體育班計有國小 205 校、國中 373 校、高中職 147 校，共 725 校，學生人數 40,436 人，影響層面廣大，顯見制定體育班之課程實施規範有其必要性。

民國 103 年 11 月 28 日教育部發布「十二年國民基本教育課程綱要總綱」，在附則中規範「依據特殊教育法、國民體育法、藝術教育法及相關法規，特殊教育學生與體育班、藝術才能班及科學班等特殊類型班級學生之部定及校訂課程均得彈性調整（包含學習節數/學分數配置比例與學習內容），並得於校訂課程開設特殊需求領域課程，惟不應減少學習總節數」，爰訂定「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」（以下簡稱本規範）做為體育班課程規劃與實施之依據。

貳、基本理念

體育班課程在符應總綱的原則與素養發展的前提下，以總綱既有之素養導向，融入適合學生專業運動發展應有之核心素養，透過一般科目及體育專業課程的實施，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。

學生透過課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種運動與生活情境，引導學生認識體育專業課程，培養個人成為具運動參與興趣、多元運動能力，使身體及心理均衡發展之運動人才，並以正向積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、團體及競技訓練環境的溝通思辨，培養學生透過體育專業領域課程學習的歷程，能與他人互動且相互合作的目的。「共好」層面是以行動力進行專業運動訓練，在課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。

本規範強調學生是自發主動的學習者，學校教育應善誘學生的學習動機與熱情，引導學生妥善開展與自我、與他人、與社會、與自然的各種互動能力，並鼓勵學生探索與規劃生涯發展使之不受性別之限制，重視性別與身心障礙者參與競技運動之權益，協助學生應用及實踐所學、體驗生命意義，願意致力社會、自然與文化的永續發展，共同謀求彼此的互惠與共好，以有效促進學生生涯發展。

教育部為建立優秀運動人才一貫培訓體系，確立體育班設置辦法及目標，建構早期發掘具有運動潛能發展之運動人才，提供不同教育階段升學銜訓為主要目的。在整體國民基

本教育當中，不僅成為培育優秀運動員的重要搖籃，更是一貫培訓體系的重要支柱。

參、課程目標

在前述基本理念引導下，參體育班設立目標，訂定以下五項課程目標，以協助學生學習與發展。

一、啟發生命潛能

啟迪學習的動機，培養好奇心、探索力、思考力、判斷力與行動力，願意以積極的態度、持續的動力進行探索與學習；從而體驗學習的喜悅，增益自我價值感。進而激發更多生命的潛能，達到健康且均衡的全人開展。

二、陶養生活知能

培養基本知能，在生活中能融會各領域所學，統整運用、手腦並用地解決問題；並能適切溝通與表達，重視人際包容、團隊合作、社會互動，以適應社會生活。進而勇於創新，展現科技應用與生活美學的涵養。

三、促進生涯發展

導引適性發展、盡展所長，且學會如何學習，陶冶終身學習的意願與能力，激發持續學習、創新進取的活力，奠定學術研究或專業技術的基礎；並建立「尊嚴勞動」的觀念，淬鍊出面對生涯挑戰與國際競合的勇氣與知能，以適應社會變遷與世界潮流，且願意嘗試引導變遷潮流。

四、涵育公民責任

厚植民主素養、法治觀念、性別平等及權益、人權理念、道德勇氣、社區/部落意識、國家認同與國際理解，並學會自我負責。進而尊重多元文化與族群差異，追求社會正義；並深化地球公民愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力，積極致力於生態永續、文化發展等生生不息的共好理想。

五、提升運動競技

提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力，增進競技體能及技術，提升運動競技水平，成為具備現代公民素養之優秀運動人才。

肆、核心素養

一、涵義

為落實總綱理念與目標，體育班課程茲以「核心素養」做為課程發展之主軸，以使各教育階段間的連貫以及各領域/科目間能有效統整。核心素養主要應用於國民小學、國民中學及高級中等學校的一般領域/科目，至於技術型、綜合型、單科型高級中等學校則依其專業特性及群科特性進行發展，核心素養以整合或彈性納入。

「核心素養」係指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。其強調學習不以學科知識及技能為限，而應關注學習與生活知能、生活經驗的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展。

二、三大面向與九大項目

十二年國民基本教育之核心素養，強調培養以人為本的「終身學習者」，分為三大面向：「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」。三大面向再細分為九大項目：「身心素質與自我精進」、「系統思考與解決問題」、「規劃執行與創新應變」、「符號運用與溝通表達」、「科技資訊與媒體素養」、「藝術涵養與美感素養」、「道德實踐與公民意識」、「人際關係與團隊合作」、「多元文化與國際理解」。核心素養的內涵說明，如表 1 所示。

體育班學生在符應總綱的原則與素養發展的前提下，均以總綱既有之素養導向，融入適合體育班學生發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。

三、各教育階段核心素養具體內涵

體育班核心素養係依循總綱各教育階段核心素養具體內涵，結合體育班基本理念與課程目標之具體展現；並依學生個體身心發展狀況，各階段教育訂有不同核心素養及依據各教育階段學習特性與體育專業課程性質，制定具體內涵。以下分國民小學教育、國民中學教育及高級中等學校教育等三階段說明，如表 1 所示：

表 1 各教育階段學生的核心素養

關鍵要素	核心素養面向	核心素養項目	項目說明	核心素養具體內涵		
				國民小學教育	國民中學教育	高級中等學校教育
終身學習者	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	U-A1 提升各項身心健全發展素質，發展個人潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求至善與幸福人生。
		A2 系統思考與解決問題	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	U-A2 具備系統思考、分析與探索的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題。
		A3 規劃執行與創新應變	具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為因應新的情境或問題。
	B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動的能力，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。	E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概概念，應用於日常生活中。	U-B1 具備掌握各類符號表達的能力，以進行經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。

關鍵要素	核心素養面向	核心素養項目	項目說明	核心素養具體內涵		
				國民小學教育	國民中學教育	高級中等學校教育
		B2 科技資訊與媒體素養	具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。	E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。	J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體倫理的議題。
		B3 藝術涵養與美感素養	具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。	E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	U-B3 具備藝術感知、欣賞、創作與鑑賞的能力，體會藝術創作與社會、歷史、文化之間的互動關係，透過生活美學的涵養，對美善的人事物，進行賞析、建構與分享。
	C 社會參與	C1 道德實踐與公民意識	具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。	E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	U-C1 具備對道德課題與公共議題的思考與對話素養，培養良好品德、公民意識與社會責任，主動參與環境保育與社會公共事務。
		C2 人際關係與團隊合作	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作	E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	U-C2 發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。

關鍵要素	核心素養面向	核心素養項目	項目說明	核心素養具體內涵		
				國民小學教育	國民中學教育	高級中等學校教育
			的素養。			
		C3 多元文化與國際理解	具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。	E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	U-C3 在堅定自我文化價值的同時，又能尊重欣賞多元文化，具備國際化視野，並主動關心全球議題或國際情勢，具備國際移動力。

註：上表中，A、B、C 代表核心素養「自主行動」、「溝通互動」與「社會參與」等三大面向。國民小學、國民中學、高級中等學校所對應之教育階段的各項核心素養，依各階段的教育特質加以衍生，並加上階段別之編碼；其中 E 代表國民小學教育階段、J 代表國民中學教育階段、U 代表高級中等學校教育階段。

表述的核心素養，將透過各學習階段、各課程類型的規劃，並結合領域綱要的研修，以落實於課程、教學與評量中。各領域/科目的課程綱要研修需參照教育部審議通過的「十二年國民基本教育課程發展指引」，考量領域/科目的理念與目標，結合或呼應核心素養具體內涵，以發展及訂定「各領域/科目之核心素養」及「各領域/科目學習重點」。

伍、學習階段

十二年國民基本教育依學制劃分為三個教育階段，分別為國民小學教育六年、國民中學教育三年、高級中等學校教育三年。再依各教育階段學生之身心發展狀況及高級中等以下學校體育班設立辦法，區分如下三個學習階段：國民小學五、六年級為第三學習階段，國民中學七、八、九年級為第四學習階段，高級中等學校十、十一、十二年級為第五學習階段。

體育班之領域/群科/學程/科目課程，應配合各學習階段的重點，規劃連貫且統整的課程內容，並以「啟發生命潛能」、「陶養生活知能」、「促進生涯發展」及「涵育公民責任」及「提升運動競技」的總體目標為課程規劃的依歸。各學習階段重點分述如下：

一、國民小學

第三學習階段應協助學生深化學習及身體運動能力的穩固，鼓勵自我探索，提高自信心，增進判斷是非的能力，培養社區/部落與國家意識，養成民主與法治觀念，展現互助與合作精神。

二、國民中學

第四學習階段是學生身心發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，應持續提升所有核心素養及競技運動能力，以裨益全人發展。尤其著重協助學生建立合宜的自我觀念、進行性向試探、精進社會生活所需知能，同時鼓勵自主學習、同儕互學與團隊合作，並能理解與關心社區、社會、國家、國際與全球議題。

三、高級中等學校

第五學習階段係接續九年國民教育，尤其著重學生的學習銜接、身心發展、生涯定向、生涯準備、獨立自主等，精進所需之核心素養、競技運動專門知識或專業實務技能，以期培養五育均衡發展之優質公民。第五學習階段包括四種類型的高級中等學校，其重點如下：

- (一) 普通型高級中等學校：提供一般科目及體育專業科目為主的課程，協助學生試探不同學科的性向，著重培養通識能力、人文關懷、社會參與及競技運動人才，奠定學術預備及國家優秀運動人才培育之基礎。
- (二) 技術型高級中等學校：提供一般科目、體育專業科目、專業科目及實習科目課程，協助學生培養專業實務技能及競技運動人才、陶冶職業道德、增進人文與科技素養、創造思考及適應社會變遷能力，奠定生涯發展基礎，提升務實致用之就業力。
- (三) 綜合型高級中等學校：提供一般科目、體育專業科目及專精科目的課程，協助學生發展學術預備或職業準備的興趣與知能，及培養競技運動人才，使學生了解自我、生涯試探，以期適性發展。
- (四) 單科型高級中等學校：提供特定學科領域及體育專業科目為主課程，協助學習性向

明顯之學生持續開發競技運動潛能，奠定體育專業學術科知能拓展與深化之基礎。

陸、課程架構

一、課程類型與領域/科目劃分

(一) 課程類型

十二年國民基本教育體育班課程類型區分為二大類：「部定課程」與「校訂課程」，如表 2 所示。

表 2 各教育階段課程類型

課程類型		部定課程	校訂課程
國民小學		領域學習課程 特殊類型班級課程	彈性學習課程
國民中學			
高級中等學校	普通型課程	一般科目 體育專業科目	校訂必修課程 選修課程 團體活動時間 彈性學習時間
	技術型課程		
	綜合型課程		
	單科型課程		

1. 「部定課程」：由國家統一規劃，以養成學生的基本學力及競技運動能力，並奠定適性發展的基礎。

(1) 在國民小學及國民中學為培養學生基本知能與均衡發展的「領域學習課程」及提升競技運動能力之「特殊類型班級課程」。

(2) 在高級中等學校為部定必修課程，其可包含達成各領域基礎學習的「一般科目」，厚植競技運動能力的「體育專業科目」。

2. 「校訂課程」：由學校安排，以形塑學校教育願景及強化學生適性發展。

(1) 在國民小學及國民中學為「彈性學習課程」，包含跨領域統整性主題/專題/議題探究課程，社團活動與技藝課程，特殊需求領域課程（體育專業課程），以及本土語文/新住民語文、服務學習、戶外教育、班際或校際交流、自治活動、班級輔導、學生自主學習、領域補救教學等其他類課程。

(2) 在高級中等學校則為「校訂必修課程」、「選修課程」、「團體活動時間」（包括班級活動、社團活動、學生自治活動、學生服務學習活動、週會或講座等）及「彈性學習時間」（包含學生自主學習、選手培訓、充實（增廣）/補強性課程及學校特色活動）。其中，部分選修課程綱要由領域課程綱要研修小組研訂，做為學校課程開設的參據。

(二) 領域/科目劃分

十二年國民基本教育課程依據全人教育之理念，配合知識結構與屬性、社會變遷與知識創新及學習心理之連續發展原則，將學習範疇劃分為八大領域並加上特殊類型

班級課程(體育專業課程)，提供學生基礎、寬廣且關聯的學習內涵，獲得較為統整的學習經驗之外，針對第三學習階段應協助學生深化學習及身體運動能力的穩固；第四學習階段是學生身心發展、自我探索與人際發展的關鍵期，得持續提升所有核心素養及競技運動能力；第五階段精進所需之核心素養、體育專業知識和實務技能，以培養具備現代公民所需之核心素養與終身學習的能力。

領域依其知識內涵與屬性包含若干科目，惟仍需重視領域學習內涵。國民小學階段，以領域教學為原則；國民中學階段，在領域課程架構下，得依學校實際條件，彈性採取分科或領域教學，並透過適當的課程設計與教學安排，強化領域課程統整與學生學習應用；高級中等學校教育階段，在領域課程架構下，以分科教學為原則，並透過跨領域/科目專題、實作/實驗課程或探索體驗等課程，強化跨領域或跨科的課程統整與應用。

(三) 十二年國民基本教育體育班各教育階段共同課程之領域課程架構，如表 3 所示。

表 3 各教育階段領域課程架構

領域		教育階段	國民小學		國民中學			高級中等學校			
		階段	第三學習階段		第四學習階段			第五學習階段 (一般及體育專業科目)			
		年級	五	六	七	八	九	十	十一	十二	
部定課程	領域學習	語文	國語文		國語文			國語文			
			本土語文/新住民語文								
			英語文		英語文			英語文			
							第二外國語文(選修)				
	數學	數學		數學			數學				
	社會	社會		社會			社會				
	自然科學	自然科學		自然科學			自然科學				
	藝術	藝術		藝術			藝術				
	綜合活動	綜合活動		綜合活動			綜合活動				
	科技	科技		科技			科技				
健康與體育	健康與體育		健康與體育			健康與體育					
特殊類型班級課程							全民國防教育				
	體育專業	體育專業		體育專業			體育專業				
校訂課程	彈性學習 必修/選修/ 團體活動	彈性學習課程					校訂必修課程 選修課程 團體活動時間 彈性學習時間				

二、課程規劃及說明

(一) 國民小學及國民中學教育階段

1. 課程規劃

國民小學及國民中學部定課程及校訂課程之規劃，如表 4 所示。

表 4 國民小學及國民中學課程規劃

單位：每週節數

領域/科目		教育階段	國民小學		國民中學			備註
		階段	第三學習階段		第四學習階段			
		年級	五	六	七	八	九	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)		國語文(5)			第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
			本土語文/新住民語文(1)					
		英語文(2)		英語文(3)				
		數學	數學(4)		數學(4)			
		社會	社會(3)		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)			
		自然科學	自然科學(3)		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)			
		藝術	藝術(2-3)		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)			
		綜合活動	綜合活動(1-2)		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)			
	科技			科技(1-2) (資訊科技、生活科技)				
健康與體育	健康與體育(2-3)		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)					
特殊類型班級課程	體育專業	體育專業(4)		體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)				
學習節數		27-30 節		30-34 節				
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程	3-6 節		1-5 節			
		社團活動與技藝課程						
		特殊需求領域課程						
		其他類課程						
學習總節數		30-33 節		32-35 節				

2. 規劃說明

(1) 領域學習課程

① 學校需依照上表各領域及彈性學習的學習節數進行課程規劃。每節上課時間國民

小學 40 分鐘，國民中學 45 分鐘。但各校得視課程實施及學生學習進度之需求，經體育班發展委員會規劃，報請學校課程發展委員會通過後，彈性調節每節分鐘數與年級、班級之組合。

- ②在符合教育部教學正常化之相關規定及領域學習節數之原則下，學校得彈性調整或重組部定課程之領域學習節數，實施各種學習型式的跨領域統整課程。跨領域統整課程最多佔領域學習課程總節數五分之一，其學習節數得分開計入相關學習領域，並可進行協同教學。
- ③每週僅實施 1 節課的領域/科目（如第三學習階段的本土語文/新住民語文）除了可以每週上課 1 節外，經體育班發展委員會規劃，報請學校課程發展委員會通過後，可以隔週上課 2 節、隔學期對開各 2 節課的方式彈性調整。
- ④英語文於總綱第二學習階段每週 1 節課，若學校在實際授課安排上有困難，在不增加英語文第二、三學習階段總節數的前提下，經體育班發展委員會規劃，報請學校課程發展委員會通過後，可合併於第三學習階段實施。上述實施方式，將同時增加第二學習階段彈性學習課程節數 1 節，減少第三學習階段彈性學習課程節數 1 節。
- ⑤第四學習階段之自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，除實施領域教學外，經體育班發展委員會規劃，報請學校課程發展委員會通過後，亦得實施分科教學，同時可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
- ⑥教師若於領域學習或彈性學習課程進行跨領域/科目之協同教學，提交課程計畫經體育班發展委員會審議，報請學校課程發展委員會通過後，其協同教學節數可採計為教師授課節數，相關規定由各該主管機關訂定之。
- ⑦領域課程綱要可以規劃跨科統整型、探究型或實作型之學習內容，發展學生整合所學運用於真實情境的素養。
- ⑧健康與體育領域應教（選）授第三、四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。

(2)彈性學習課程

- ①彈性學習課程由學校自行規劃辦理全校性、全年級或班群學習活動，提升學生學習興趣並鼓勵適性發展，落實學校本位及特色課程。依照學校及各學習階段的學生特性，可選擇統整性主題/專題/議題探究、社團活動與技藝課程、特殊需求領域課程或是其他類課程進行規劃，除開設體育專業課程外，宜優先設計藝術、綜

合活動及科技等跨領域課程，並應納入生涯發展、職能探索、運動防護等相關內容。經體育班發展委員會規劃，報請學校課程發展委員會通過後實施，各該主管機關負監督之責。

- ②彈性學習課程可以跨領域/科目或結合各項議題，發展「統整性主題/專題/議題探究課程」，強化知能整合與生活運用能力。
- ③「社團活動」可開設跨領域/科目相關的學習活動，讓學生依興趣及能力分組選修，與其他班級學生共同上課。
- ④「技藝課程」部分，以促進手眼身心等感官統合、習得生活所需實用技能、培養勞動神聖精神、探索人與科技及工作世界的關係之課程為主，例如可開設作物栽種，運用機具、材料和資料進行創意設計與製作課程，或開設與技術型高級中等學校各群科技能領域專業與實習科目銜接的技藝課程等，讓學生依照興趣與性向自由選修。
- ⑤「特殊需求領域課程」指體育班學生依專長發展所需，安排體育專業課程，每週學習節數以不超過 3 節為原則。
- ⑥國民小學及國民中學規劃特殊需求領域課程（體育專業課程），由學校合格體育教師或專任運動教練擔任，必要時得聘請校外合格體育教師或專任運動教練兼任；若安排具備該運動種類專長的教師授課，並列為教師授課節數。
- ⑦「其他類課程」包括本土語文/新住民語文、服務學習、戶外教育、班際或校際交流、自治活動、班級輔導、學生自主學習等各式課程，以及領域補救教學課程。
- ⑧國民中學得視校內外資源，於彈性學習課程開設本土語文/新住民語文，或英文以外之第二外國語文課程，供學生選修；其教學內容及教材得由學校自行安排。
- ⑨原住民族地區及原住民族重點學校應於彈性學習課程，規劃原住民族知識課程及文化學習活動。

(3)體育專業課程

- ①部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。
- ②部定及校訂課程所開設之體育專業課程，國小每週合計 7 節、國中每週 8 節為限。
- ③出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民小學、國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。
- ④國民小學、國民中學體育專業課程，並應以提升學生健康及體適能為主，著重多元運動能力之發展。

(二) 高級中等學校教育階段

1. 課程規劃

高級中等學校的整體課程規劃，如表 5 所示。

表 5 高級中等學校教育階段各類型課程規劃

課程類型		普通型課程	技術型課程	綜合型課程	單科型課程
部定必修	一般科目、體育專業科目 (包含高級中等學校 共同核心 32 學分)	(84-108)+50 學分	(58-68)+50 學分	48+50 學分	48+50 學分
	專業科目 實習科目	—	—	—	—
	學分數	134-158 學分	108-118 學分	98 學分	98 學分
校訂必修及選修	一般科目 專精科目 專業科目 實習科目	校訂必修	62-84 學分 (各校須訂定 2-4 學分專題實作為校 訂必修科目)	校訂必修	
		2 學分		4-12 學分 一般科目	2-10 學分 核心科目
		選修		校訂選修	選修
		20-44 學分		70-78 學分	72-80 學分
	學分數	22-46 學分	62-84 學分	82 學分	82 學分
應修習學分數 (每週節數)	180 學分 (30 節)	180-192 學分 (30-32 節)	180 學分 (30 節)	180 學分 (30 節)	
每週團體活動時間	2-3 節	2-3 節	2-3 節	2-3 節	
每週彈性學習時間 (六學期每週單位合計)	2-3 節 (12-18 節)	0-2 節 (6-12 節)	2-3 節 (12-18 節)	2-3 節 (12-18 節)	
每週總上課節數	35 節	35 節	35 節	35 節	

2. 規劃說明

- (1) 學年學分制：高級中等學校實施學年學分制。每學期每週修習 1 節，每節上課 50 分鐘，持續滿一學期或總修習節數達 18 節課，為 1 學分。
- (2) 總學分與畢業條件：高級中等學校學生三年應修習總學分數為 180-192 學分，普通型及單科型高級中等學校學生畢業之最低學分數為 150 學分；技術型及綜合型高級中等學校學生畢業之最低學分數為 160 學分。
- (3) 每週上課節數：學生在校上課每週 35 節，其中包含「團體活動時間」及「彈性學習時間」。
- (4) 團體活動時間：包括班級活動、社團活動、學生自治活動、學生服務學習活動、週會或講座等。
 - ① 普通型高級中等學校：班級活動、社團活動、學生自治活動、學生服務學習活動、週會或講座等每週 2-3 節。
 - ② 技術型高級中等學校：班級活動每週 1 節；社團活動、學生自治活動、學生服務學習活動、週會或講座等每週 1-2 節。

- ③綜合型高級中等學校：班級活動每週 1 節；社團活動、學生自治活動、學生服務學習活動、週會或講座等每週 1-2 節。
 - ④單科型高級中等學校：班級活動每週 1 節；社團活動、學生自治活動、學生服務學習活動、週會或講座等每週 1-2 節。
 - ⑤上述各類型學校社團活動每學年不得低於 24 節。
- (5)彈性學習時間：依學生需求與學校條件，可安排學生自主學習、選手培訓、充實（增廣）/補強性教學或學校特色活動等。充實（增廣）/補強性教學採全學期授課者，高一、高二每週至多 1 節。
- ①普通型及單科型高級中等學校：每週 2-3 節。
 - ②技術型高級中等學校：每週 0-2 節，六學期每週單位合計需 6-12 節。
 - ③綜合型高級中等學校：每週 2-3 節。

(二)-1. 普通型課程

1. 課程規劃：普通型的課程類別、領域/科目及學分數、授課年段與學分配置，如表 6 所示。

表 6 普通型課程領域/科目及學分數

單位：學分數

類別	領域/科目及學分數			授課年段與學分配置						備註	
	名稱	學分	第一學年		第二學年		第三學年				
			一	二	一	二	一	二			
部 定 必 修	語文	國語文	18-20	16				2-4		1. 各領域/科目授課年段與學分配置依據領域綱要，由體育班發展委員會規劃，報請學校課程發展委員會通過後實施。 2. 國語文部定必修含中華文化基本教材 2 學分。 3. 數學部定必修課程於第二學年設計兩類課程，學生依適性發展之需要，應選擇一類修習。 4. 社會領域每科至少須修習 4 學分。 5. 自然科學領域每科至少須修習 2 學分。 6. 「藝術領域」包括「音樂」、「美術」、「藝術生活」三科，各校自選至少二科共 4-6 學分。 7. 「綜合活動領域」包括「生命教育」、「生涯規劃」、「家政」等三科，「科技領域」包括「生活科技」、「資訊科技」等二科，各校可採跨領域自選至少二科共 4-8 學分彈性開設。	
		英語文	16-18	16				0-2			
	數學	數學	14-16	8	6-8 (分類課程)						
	社會	歷史	12-18	4-6							
		地理		4-6							
		公民與社會		4-6							
	自然科學	物理	8-12	2-4							
		化學		2-4							
		生物		2-4							
		地球科學		2-4							
	藝術	音樂	4-6	(2)							
		美術		(2)							
		藝術生活		(2)							
	綜合活動	生命教育	2-4	(1)							
		生涯規劃		1							
		家政		(2)							
	科技	生活科技	2-4	(2)							
		資訊科技		(2)							
	健康與體育	健康與護理	6-8	2							
		體育		4-6							
	全民國防教育	2	2								
體育專業科目	體育專業學科	運動學概論	2	2							
	體育專項技術科	專項體能訓練	48	24							
		專項技術訓練		24							
	小計	134-158									
校 訂 必 修	一般科目									1. 校訂必修課程由學校課程發展委員會依據學校願景與特色自主規劃開設。 2. 校訂必修課程係延伸各領域/科目之學習，以一般科目之統整性、專題探究或跨領域/科目專題、實作(實驗)、探索	

類別	領域/科目及學分數		授課年段與學分配置						備註	
	名稱	學分	第一學年		第二學年		第三學年			
			一	二	一	二	一	二		
									體驗或為特殊需求者設計等課程類型為主。	
	小計		2							
一般、 選修 專業科目	語文	國語文							1. 選修包括加深加廣、補強性、多元選修課程，其相關課程說明及課程實施請見規劃說明。 2. 職涯試探係提供學生試探機會，可於選修課程開設，或融入各領域/科目之各類型課程設計中。	
		本土語文								
		英語文								
		第二外國語文								
	數學									
	社會									
	自然科學									
	藝術									
	綜合活動									
	科技									
	健康與體育									
	跨領域/科目專題									
	實作及探索體驗									
	職涯試探									
特殊需求領域										
選修學分數小計		20-44								
校訂必修及選修學分上限合計		22-46								
學分總計(每週節數)		180 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	部定必修、校訂必修及選修課程可修習學分上限 180 學分。	
每週團體活動時間(節數)		12-18	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	六學期每週單位合計 12-18 節。	
每週彈性學習時間(節數)		12-18	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	六學期每週單位合計 12-18 節。	
每週總上課節數		210	35	35	35	35	35	35		

2. 規劃說明

(1)課程類別說明：課程架構包括部定必修、校訂必修、選修、團體活動及彈性學習時間。其中團體活動時間每週 2-3 節，彈性學習時間每週 2-3 節。

①部定必修課程

- A. 部定必修課程係從全人教育出發，以培養學生核心素養、奠定基本學力及競技運動能力，並具備通識應用能力為目標。「必修」是所有學生皆須修習的基本要求，由教育部發布課程綱要，訂定最低必修學分。
- B. 部定必修課程之設計應強化與國小、國中課程的連貫與統整。各領域可研訂跨科之統整型、探究型或實作（實驗）型等主題的課程內容，供學生學習，提升學生通識與綜合應用之能力。

②校訂必修課程

- A. 校訂必修課程係依學校願景與特色發展之校本特色課程。
- B. 校訂必修課程係延伸各領域/科目之學習，以專題、跨領域/科目統整、實作（實驗）、探索體驗或為特殊需求者設計等課程類型為主，用以強化學生知能整合與生活應用之能力。例如：英語文寫作專題、第二外國語文、自然科學實驗、社區服務學習、戶外教育體驗課程、公民實踐、學習策略、小論文研究、本土語文、議題探索或特殊需求領域課程等。

③選修課程

選修課程包括加深加廣、補強性及多元選修課程，由學生自主選修。

- A. 加深加廣選修：提供學生加深加廣學習課程，以滿足銜接不同進路大學院校教育之需要。本類選修之課程名稱、學分數與課程綱要由教育部研訂，各領域/科目選修課綱可規劃之學分數原則，如表 7 所示，由學生依其生涯進路及興趣，自主挑選領域/科目之課程選修。

表 7 各領域/科目選修課綱可規劃之加深加廣學分數

領域/科目	部定課綱可規劃學分數	學生修習規定
國語文	8 學分	學生依生涯進路與興趣自主選擇領域/科目之課程修習
英語文	6 學分	
第二外國語文	6 學分	
數學領域	8 學分	
社會領域	24 學分	
自然科學領域	32 學分	
藝術領域	6 學分	
綜合活動領域	6 學分	
科技領域	8 學分	
健康與體育領域	6 學分	

- B. 補強性選修：因應學生學習差異與個別學習需要（如轉銜），補強學生在部定必修課程學習之不足，確保學生的基本學力。
- C. 多元選修：本類課程由各校依照學生興趣、性向、能力與需求開設，各校至少提供 6 學分課程供學生選修。本類課程應包括生涯發展、職能探索、運動防護與依學校需求開設本土語文、第二外國語文（含新住民語文）、全民國防教育、通識性課程、跨領域/科目專題、實作（實驗）及探索體驗、大學預修課程或職涯試探等各類課程。各校得安排與普通班合併選修開課，不得作為體育專業課程。
- D. 「特殊需求領域課程」指體育班學生依專長發展所需，提供體育專業課程。學校得於寒、暑假開設競技運動綜合訓練，安排具備該運動種類專長的教師授課

指導並支給鐘點費，寒假開設 60 節為上限，暑假開設 120 節為上限，每天不得超過 3 節，不計學分且不列入教師每週授課節數，授課時應完整記錄學生之學習情形，以做為綜合診斷學生學習結果與輔導之依據。訓練計畫應於寒、暑假開始一個月前，送體育班發展委員會審議通過後實施。

(2)課程規劃原則

①部定必修

- A. 部定必修課程依據教育部發布之課程綱要實施。
- B. 部定必修課程之安排，學校得依實際條件就授課年段、學期或週數進行彈性開設，以降低學生每學期修習科目數。高一及高二每學期部定必修科目之開設以十二科以下為原則。
- C. 部定課程得採適性設計以因應學生學習之差異，相關設計由領域課程綱要研修小組研訂之。各校因實施適性教學得增加授課班級數，其所需經費及其相關規定由各該主管機關訂定之。
- D. 必修一般科目健康與體育領域之「體育科」應教（選）授第五學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。
- E. 體育專業科目之體育專項術科包括「專項體能訓練」及「專項技術訓練」，各校需按所設運動類別，依照體育專業領域課程綱要之學習重點與建議學習份量比例分配，並得在總學分不變下自行調整學分數。學分數之規劃與調整須經體育班發展委員會規劃後，提送課程發展委員會審議。

②校訂必修

- A. 校訂必修課程由學校依其特色發展之需要自主設計課程為原則。部分課程，如本土語文、第二外國語文、實作（實驗）、議題探究等課程可由領域課程綱要研修小組、普通高級中學學科中心、教育專業團體或校際教師社群等研發，經各該主管機關或學校課程發展委員會通過後，由學校自主選用。
- B. 校訂必修以通識、知識應用或校本特色課程為原則，不得為部定必修課程之重複或加強。學校得依其發展特色、師資結構及相關條件開設之。

③選修

- A. 領域/科目之選修課程，可由教育部訂定或指定教育專業團體（大學、學術團體或普通高級中等學校學科中心等）發展課程綱要供學校選用或運用，或由學校發展選修課程教學大綱；上述內容經體育班發展委員會審議，報請學校課程發展委員會通過後，納入學校課程計畫，送各該主管機關備查。
- B. 各校應提供學生跨班自由選修課程，學校開設之選修總學分數，應達學生應修習選修學分數之 1.2-1.5 倍。

C. 選修科目每班開班人數最低以 12 人為原則，情形特殊或各校經費足以支應者，得降低下限至 10 人，並得辦理跨校選修。

D. 選修課程得由學校依校本發展特色及社區資源開設相關課程，實際科目由各校依所設運動類別自行訂定。

④ 專題與跨領域課程

A. 各校開設跨領域/科目專題類課程，其專題小組人數及每位教師配置小組組數所需經費及相關規定由各該主管機關訂定之。

B. 教師進行跨領域/科目統整課程之協同教學，經體育班發展委員會規劃，報請學校課程發展委員會通過後，其協同教學節數可採計為教師教學節數，所需經費及相關規定由各該主管機關訂定之。

⑤ 選課輔導

A. 發展課程手冊：為落實學生適性選修課程，領域綱要研修小組應配合領域課程綱要之研訂，同步發展各領域課程手冊，建立完整課程架構，並描繪升學及職涯進路關係，供教師選課輔導、學生選課參考與大學院校選才參採之用。

B. 強化課程輔導諮詢：學生適性選修輔導需搭配課程諮詢及生涯輔導，包括參考性向及興趣測驗、大學院校進路建議的選修課程等。學生每學期應與課程諮詢教師討論，諮詢紀錄應列入高級中等學校學生的學習歷程檔案。教師若擔任課程諮詢教師得酌減教學節數，師資認證及相關辦法由各該主管機關訂定之。

C. 免修學分規定：特殊條件之學生得申請學科必修及選修部分課程免修。學科免修相關規定由各校依據相關辦法訂定之，學生經鑑定通過後得予以抵免相關學分。學校應依通過免修鑑定學生之需求給予跨班、跨年級修習之機會，並輔導學生適性選修其他課程。

(3) 「彈性學習時間」

① 彈性學習時間依據學校條件與學生需求，可做為學生自主學習、選手培訓、充實（增廣）/補強性教學及學校特色活動等之運用。彈性學習時間得安排教師授課或指導，並列入教師教學節數或支給鐘點費。全學期授課者列入教學節數；短期性授課或指導支給鐘點費。

② 學校特色活動：依據學生興趣與身心發展階段、學校背景與現況、家長期望、社區資源辦理的例行性或獨創性活動。如教學參觀、媒體識讀、學習成果發表、節日慶祝、健康體適能、國內外交流、聯誼活動、校際活動、始（畢）業活動、親職活動及其他創意活動。

③ 為發揮學生「自發」規劃學習內容的精神，各校對「學生自主學習」精神的保障與作法，應納入年度課程計畫備查，並列入校務評鑑及輔導訪視之重點項目。

④若為全校共同安排課程、活動，盡可能於團體活動時間中實施。

(4)「畢業學分條件」

應修習總學分 180 學分，學生畢業之最低學分數為 150 學分成績及格。其中，部定必修一般科目至少須 80%及格，部定必修體育專業科目至少須 85%及格，選修科目學分至少須 70%及格，始得畢業。

(5)其他

- ①為因應學生性向、生涯發展取向之差異，各科應提供不同深度、廣度、與學習速度的課程。
- ②體育班學生如轉讀其他類班時，體育專業課程必修學分，得抵免體育必修課程學分數。
- ③體育班課程應依課程綱要實施，體育專項術科課程每週以六節至十節為原則，體育專業學科每週以二節為原則，並得由各類科教學時數中調整。
- ④體育班得利用晨間、夜間、例假日或寒、暑假，對學生實施課業輔導及集訓。
- ⑤前點之課業輔導係提供學生課業複習、加深加廣課程之學習活動，由學生自由參加，其學生課業輔導內容，應與學生平時已修習各科課程有關，不得提前講授課程進度；另得適度安排藝文活動。

(二) -2. 技術型課程

1. 課程規劃：技術型的課程類別、領域/科目及學分數、授課年段與學分配置，如表 8 所示。

表 8 技術型課程領域/科目及學分數

單位：學分數

類別	領域/科目及學分數		授課年段與學分配置						備註	
			第一學年		第二學年		第三學年			
	名稱	學分	一	二	一	二	一	二		
部定必修科目	語文	國語文	16							
		英語文	12							
	數學	數學	4-8							各校可依群科屬性、學生生涯發展、學校發展特色彈性調減至 4 學分，合計為 4-8 學分。
		社會	歷史	6-10						
	地理									
	公民與社會									
	自然科學	物理	4-6							
		化學								
		生物								
	藝術	音樂	4							
		美術								
		藝術生活								
	綜合活動	生命教育	4							
		生涯規劃								
		家政								
		法律與生活								
環境科學概論										
科技	生活科技	4								
	資訊科技									

類別	領域/科目及學分數		授課年段與學分配置						備註
			第一學年		第二學年		第三學年		
	名稱	學分	一	二	一	二	一	二	
									「環境科學概論」等五科，「科技領域」包括「生活科技」、「資訊科技」等二科目，各校自選二科目共 4 學分彈性開設。
	健康與體育	健康與護理	6		2				
		體育	4						
	全民國防教育		2						
體育專業科目	體育專業學科	運動學概論	2						
	體育專項技術科	專項體能訓練	48		24				
		專項技術訓練			24				
部定必修學分合計		108-118							各群依屬性不同得進行差異性規劃。
校訂必修	專題實作		2-4						各校視需要自行規劃，須包含特殊領域需求課程。
	小計		2-4						
	專業科目								學生於校訂選修課程中，需修習技術型高中專業群科中任一專業及實習科目至少 40 學分。
實習科目									
	○○技能領域								
	○○技能領域								
小計		58-82							
校訂必修及選修學分上限合計		62-84							
學分上限總計(每週節數)		180-192(30-32)	30-32(30-32)	30-32(30-32)	30-32(30-32)	30-32(30-32)	30-32(30-32)	30-32(30-32)	部定必修、校訂必修及選修課程學分上限總計。
每週團體活動時間(節數)		12-18	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	六學期每週單位合計 12-18 節。
每週彈性學習時間(節數)		6-12	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	六學期總計需 6-12 節。
每週總上課節數		210	35	35	35	35	35	35	

2. 規劃說明

(1) 「科目及學分數」

- ①各領域/科目授課年段與學分之配置，於各群科課程綱要中呈現，以利學校排課。
- ②專業科目、實習（含實驗、實務）科目之內容及學分認定及採計原則，依相關辦法之規定。
- ③各群實習（含實驗、實務）科目得依群之屬性實施分組教學。

(2) 「部定必修」

- ①表中所列科目所設置之學年、學期或學分數，得視實際需要酌予調整，惟科目內容有其學習先後順序者，應依序開設，不得任意顛倒。
- ②「數學」、「社會」與「自然科學」領域之部定必修部分，以學科基本知識為主，注重通識及對人文、生命與自然的關懷，俾有助於提升終身學習之能力與興趣。
- ③各領域必修課程可研擬跨科之統整型、探究型或實作型課程內容。另得採實作技能課程編排方式進行規劃。
- ④必修一般科目健康與體育領域之「體育科」應教(選)授第五學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。
- ⑤體育專業科目之體育專項術科包括「專項體能訓練」及「專項技術訓練」，各校需按所設運動類別，依照體育專業領域課程綱要之學習重點與建議學習份量比例分配，並得在總學分不變下自行調整學分數。學分數之規劃與調整須經體育班發展委員會規劃後，提送課程發展委員會審議。

(3) 「校訂必修及校訂選修」

- ①校訂科目每一科目規劃以每學期 2-4 學分為原則，其中「必修科目」須規劃於高二下或高三開設「專題實作」至少 2 學分。
- ②校訂選修課程開設專業群科實習科目與專業科目（含技能領域），應以單一群科為主，其他相關科目為輔。須修習技術型高中專業群科中任一群之專業及實習科目至少 40 學分。
- ③校訂科目學分數範圍之計算：依「修習總學分」之上限 192 學分計算。

(4) 「校訂科目規劃原則」

- ①規劃組織與程序
 - A. 為發展學校本位課程，學校應成立一般科目（或領域）、體育專業科目及各科別之教學研究會，由其專任教師組成之；如有同群二科別（含）以上，則應組成群課程研究會，成員包含同群之各科別專任教師，由同群之科主任互推一人擔任召集人，以規劃、統整群科課程科目及教學資源。
 - B. 學校本位課程之規劃，應經由科教學研究會、群課程研究會、體育班發展委員

會、校課程發展委員會等程序，並得循環之，以完備課程發展程序與凝聚共識。未來其課程實施，應注重學生個別差異之學習需求，配合產業發展適時更新課程內容，培養學生動手操作之實作能力，以提升其未來之就業競爭力。

- C. 學校本位課程之規劃，包含部定科目及校訂科目，學校應著重於校訂科目之規劃。校訂科目分為必修及選修，均得包含一般科目、體育專業科目、專業科目、實習科目等四種科目屬性。學校宜在本規範的基礎上，考量其發展願景、社區需求、產業概況、學生程度、師資人力、家長期待等因素，在校長的領導下，經由教師、家長、業界、專家學者的共同參與，建立符應學生進路需求與務實致用之課程特色。

②校訂科目相關注意事項

- A. 學校發展校訂科目時，須以本群科課程綱要暨設備基準為依據，以部定各群科必修科目為基礎，發展各科別之校訂必修及選修科目，以建立學校辦學特色。
- B. 校訂之選修科目，各校應提供學生跨班自由選修課程，學校開設之選修總學分數，應達學生應修習選修學分數之 1.2-1.5 倍。然得視各群科實際需求，酌減選修課程 10% 學分數，但須事先陳報各該主管機關核定後方可實施，並於總體課程計畫中敘明。
- C. 校訂科目不可重複開設相同內容之課程，各該主管機關於學校陳報總體課程計畫時列入備查檢核重點，並為督導考核與編列經費、補助款之重要參考項目。
- D. 校訂課程宜酌予規劃各群科專業及體育專業(應用)英語文之開設，供學生修習，以提升學生之專業(應用)英語文能力。
- E. 選修科目每班開班人數最低以 12 人為原則，情形特殊或各校經費足以支應者，得降低下限至 10 人，並得辦理跨校選修。
- F. 「特殊需求領域課程」指體育班學生依專長發展所需，提供體育專業課程。學校得於寒、暑假開設競技運動綜合訓練，安排具備該運動種類專長的教師授課指導並支給鐘點費，寒假開設 60 節為上限，暑假開設 120 節為上限，每天不得超過 3 節，不計學分且不列入教師每週授課節數，授課時應完整記錄學生之學習情形，以做為綜合診斷學生學習結果與輔導之依據。訓練計畫應於寒、暑假開始一個月前，送體育班發展委員會審議通過後實施。
- G. 為提升校訂必修科目「專題實作」之學習成效，另訂定教學指引如下：
- a. 課程精神
- 專題實作課程規劃應切合群科教育目標及務實致用原則，以展現各群科課程及技能領域課程之學習成果。

b. 教學目標

- 強化學生課程學習統整能力。
- 培養學生團隊合作分工之能力。
- 建立學生文書處理、成果展示、口頭報告與表達之能力。
- 提升學生問題解決、團隊創新、實務整合之能力。

c. 教學實施

- 採分組或協同教學方式進行，學生採合作學習小組上課，每小組以 3-5 人為原則。
- 上課單元應包含：專題實作簡介、分組、確定主題、文獻蒐集、資料蒐集、成品製作、成品或服務等相關成果展示、書面報告製作、書面報告呈現、口頭報告與表達等。
- 各階段宜由學生以甘特圖或管控表件呈現學習進度。

d. 教學評量

- 得依群科性質採用適宜之多元評量方式。
- 評量內涵宜包含實作能力、成品或服務等相關成果產出、書面報告、口頭報告等四種。
- 應兼重形成性評量與總結性評量，並應包括認知、技能、情意三向度。
- 可兼採同儕評量及自我評量，以呈現學生之多元能力表現。

H. 選修課程得由學校依校本發展特色及社區資源開設相關課程，實際科目由各校依所設運動類別自行訂定。

(5) 「彈性學習時間」

- ① 彈性學習時間依據學校條件與學生需求，可做為學生自主學習、選手培訓、充實（增廣）/補強性教學及學校特色活動等之運用。彈性學習時間得安排教師授課或指導，並列入教師教學節數或支給鐘點費。全學期授課者列入教學節數；短期性授課或指導支給鐘點費。
- ② 「彈性學習時間」在於藉由多元學習活動、補救教學、增廣教學等方式，拓展學生學習面向，減少學生學習落差，促進學生適性發展。
- ③ 「彈性學習時間」可由學校自行規劃辦理特色課程選修之增廣教學、學校特色活動、服務學習、補救教學、學生自主學習等，學分核計依相關規定辦理。
- ④ 學校特色活動：依據學生興趣與身心發展階段、學校背景與現況、家長期望、社區資源辦理的例行性或獨創性活動。
- ⑤ 學校應自訂「彈性學習時間」實施相關規定，以落實學生適性、自主學習之精神。

(6) 「學年學分制畢業條件」

- ①應修習總學分為 180-192 學分，畢業及格學分數至少為 160 學分。
- ②部定必修一般科目及體育專業科目修習，合計至少須 85%及格，始得畢業。
- ③專業科目及實習科目至少須修習 40 學分以上，至少 30 學分及格，其中實習(含實驗、實務)科目至少 22 學分及格。
- ④若修習同一群別修滿 40 學分，至少 30 學分及格，其中實習(含實驗、實務)科目至少 22 學分及格，得在畢業證書上加註其修習之群別及學分數。

(7)其他

- ①為因應學生性向、生涯發展取向之差異，各科均提供不同深度、廣度、與學習速度的課程。
- ②體育班學生如轉讀其他類班時，體育專業課程必修學分，得抵免體育必修課程學分數。
- ③體育班課程應依課程綱要實施，體育專項術科課程每週以六節至十節為原則，體育專業學科每週以二節為原則，並得由各類科教學時數中調整。
- ④體育班得利用晨間、夜間、例假日或寒、暑假，對學生實施課業輔導及集訓。
- ⑤前點之課業輔導係提供學生課業複習、加深加廣課程之學習活動，由學生自由參加，其學生課業輔導內容，應與學生平時已修習各科課程有關，不得提前講授課程進度；另得適度安排藝文活動。

(二) -3. 綜合型課程

1. 課程規劃：綜合型的課程類別、領域/科目及學分數、授課年段與學分配置，如表 9 所示。

表 9 綜合型課程領域/科目及學分數

單位：學分數

類別	領域/科目		授課年段與學分配置						備註		
			第一學年		第二學年		第三學年				
	名稱	學分	一	二	一	二	一	二			
部定必修	語文	國語文	8	4	4					1. 社會、自然科學、藝術領域各任選 4 學分。 2. 自然科學與藝術兩領域所包含之科目每科至少修習 2 學分。	
		英語文	8	4	4						
	數學	數學	8	4	4						
		社會	歷史	4		(2)					
			地理		(2)						
	公民與社會		(2)								
	自然科學	物理	4		(2)						
		化學		(2)							
		生物		(2)							
		地球科學		(2)							
	藝術	音樂	4		(2)						
		美術		(2)							
		藝術生活		(2)							
	綜合活動	生命教育	4		(2)						
		生涯規劃		2							
		家政		(2)							
		法律與生活		(2)							
		環境科學概論		(2)							
	科技	生活科技			(2)						
		資訊科技		(2)							
健康與體育	健康與護理	6	1	1							
	體育		2	2							
全民	國防教育	2	1	1							
體育專業科目	體育專業學科	運動學概論	2								
		體育專項	48	24							
	體育專項技術科	專項技術訓練		24							
部定必修學分合計			98								
校訂必修	一般科目								學校依據學校願景、學生學習需求開設 4-12 學分之校訂必修科目，須包括特殊需求領域課程。		
		小計	4-12								

類別	領域/科目		授課年段與學分配置						備註
			第一學年		第二學年		第三學年		
	名稱	學分	一	二	一	二	一	二	
校訂選修 一般、 專精 科目									1. 一般科目可依據需要發展各領域之校訂選修科目。 2. 學術學程得參照「普通型高級中等學校課程綱要」訂定，並於適當年級開設「專題實作」至少 2 學分。 3. 專門學程得參照「技術型高級中等學校群科課程綱要」訂定，並於適當年級開設「專題實作」至少 2 學分。 4. 每一類學程至少應規劃 60 學分之專精科目。 5. 「跨領域/科目專題」或「實作及探索體驗」課程，學生修習需至少合計 4 學分之相關課程。
	小計	70-78							
校訂必修及選修學分上限合計		82							
學分上限總計(每週節數)		180 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	部定必修、校訂必修及選修課程學分上限總計。
每週團體活動時間(節數)		12-18	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	六學期每週單位合計 12-18 節。
每週彈性學習時間(節數)		12-18	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	六學期每週單位合計 12-18 節。
每週總上課節數		210	35	35	35	35	35	35	

2. 規劃說明

(1) 「一般科目」

- ①除上表之部定必修科目之外，另由學校視需要開設校訂必修或校訂選修科目。
- ②各領域可研擬跨科之統整型、探究型或實作型課程內容，以供學生學習。

(2) 「專精科目」

- ①專精科目係屬選修科目，為學生高二分流後選讀之課程，分為學術學程和專門學程兩大類，各類須再細分出學生修習後能有明確升學預備與就業準備進路的課程。
- ②學校應考慮學生準備升讀大學校院的需求，自行設置或合作設置學術學程。
- ③學校應考慮學生進路發展需求、社區資源及學校師資、設備等條件，自行設置或合作設置兩種(含)以上的專門學程。
- ④專門學程須規劃系列課程，使學生在修畢該系列課程之後，具有對應職群之就業

或繼續升學基本能力。

- ⑤專門學程之設置，宜以職群設計為原則，不宜過度分化，以兩年期限完成入門準備者為宜，且須兼顧專業知能及職場態度之培養，重視學生職場學習經驗與有關證照檢定。
- ⑥每一學程所開設之專精科目總學分數至少為 60 學分，其中應含 26-30 學分之核心科目及專題實作至少 2 學分。
- ⑦學程選修科目之開設，應提供選修學分 1.2-1.5 倍之選修課程，供學生適性選修，並應規劃學生跨學程選修的彈性。
- ⑧核心科目係指特定學程培養核心能力時應修習之科目，屬校訂選修科目範圍。
- ⑨學術學程開設之專精科目得參照「普通型高級中等學校課程綱要」之部定必修科目，且應注意社會學程及自然學程之學程特性，開設對應於學程名稱之適當比例相關科目學分數。
- ⑩專門學程之開設及專精科目（含核心科目）得參照「技術型高級中等學校群科課程綱要」各群部定必修專業及實習科目。

(3)「必修科目開設原則」

- ①部定必修科目安排於高一修習為原則。
- ②校訂必修科目以開設一般科目並安排於高一、高二修習為原則。
- ③每一科目規劃以每學期 2-4 學分為原則。
- ④學校宜就學生個別差異較大的必修科目，開設不同難易程度的班別，輔導學生修習。
- ⑤各科目之開課學期別，各校得視科目之差異需求，彈性調整授課學期，惟仍應兼顧課程之邏輯性。
- ⑥必修一般科目健康與體育領域之「體育科」應教（選）授第五學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。
- ⑦體育專業科目之體育專項術科包括「專項體能訓練」及「專項技術訓練」，各校需按所設運動類別，依照體育專業領域課程綱要之學習重點與建議學習份量比例分配，並得在總學分不變下自行調整學分數。學分數之規劃與調整須經體育班發展委員會規劃後，提送課程發展委員會審議。

(4)「選修科目開設原則」

- ①各校應提供學生跨班自由選修課程，學校開設之選修總學分數，應達學生應修習選修學分數之 1.2-1.5 倍。
- ②每一科目規劃以每學期 2-4 學分為原則。
- ③選修科目每班開班人數最低以 12 人為原則，情形特殊或各校經費足以支應者，

得降低下限至 10 人，並得辦理跨校選修。

- ④課程之開設應注意五育均衡發展的原則，提供學生修習各類課程的機會。
- ⑤為適應學生未來進路之需求，學校得視學生需求，於高一開設以學群/學程核心能力探索為主之職業試探課程，提供學生選修，以探索其性向、興趣與能力，增進分流選修時之決定參考。
- ⑥選修科目應排在選修時段，俾利學生跨班選讀，並輔導學生適性選課，且依學生需求給予跨班、跨學程及跨年級選修之機會。
- ⑦選修科目之開設應充分考量學生適性發展之彈性與後續分流課程銜接的需求。
- ⑧強調適性發展，提供學生依照其興趣、性向與能力，可以選擇不同學程、不同程度分級的選修科目，並可開設大學先修課程或與產業及訓練機構合作的課程。
- ⑨「特殊需求領域課程」指體育班學生依專長發展所需，提供體育專業課程。學校得於寒、暑假開設競技運動綜合訓練，安排具備該運動種類專長的教師授課指導並支給鐘點費，寒假開設 60 節為上限，暑假開設 120 節為上限，每天不得超過 3 節，不計學分且不列入教師每週授課節數，授課時應完整記錄學生之學習情形，以做為綜合診斷學生學習結果與輔導之依據。訓練計畫應於寒、暑假開始一個月前，送體育班發展委員會審議通過後實施。
- ⑩選修課程，得由學校依校本發展特色及社區資源開設相關課程，實際科目由各校依所設運動類別自行訂定。

(5) 「彈性學習時間」

- ①彈性學習時間依據學校條件與學生需求，可做為學生自主學習、選手培訓、充實（增廣）/補強性教學及學校特色活動等之運用。彈性學習時間得安排教師授課或指導，並列入教師教學節數或支給鐘點費。全學期授課者列入教學節數；短期性授課或指導支給鐘點費。
- ②學校特色活動：依據學生興趣與身心發展階段、學校背景與現況、家長期望、社區資源辦理的例行性或獨創性活動。如教學參觀、媒體識讀、學習成果發表、節日慶祝、健康體適能、國內外交流、聯誼活動、校際活動、始（畢）業活動、親職活動及其他創意活動。
- ③為發揮學生「自發」規劃學習內容的精神，各校對「學生自主學習」精神的保障與作法，應納入年度課程計畫備查、校務評鑑及輔導訪視之重點項目。
- ④若為全校共同安排課程、活動，盡可能於團體活動時間中實施。

(6) 「學校本位課程規劃原則」

- ①為發展學校本位課程，學校應成立一般科目之領域教學研究會、體育專業科目及專精科目之各學程教學研究會，由其專任教師組成之；如有同群設有二個學程

- (含)以上，則應組成群課程研究會，成員包含同群之各科別專任教師，由同群之學程、科主任互推一人擔任召集人，以規劃、統整群科課程科目及教學資源。
- ②各校應組成體育班發展委員會及課程發展委員會，研擬課程計畫，並適時進行修訂。而研擬與修定程序則依由下而上發展，由領域/學程教學研究會、群課程研究會、體育班發展委員會、校課程發展委員會等程序進行，並得循環之，以完備課程發展程序與凝聚共識。
- ③校訂必修及選修課程之課程計畫應納入年度課程計畫備查及校務評鑑之重點項目。
- ④辦理學校學程設立與異動時，須依「高級中等學校群科學程設立變更停辦法」之規定辦理。

(7)「學年學分制畢業條件」

- ①應修習總學分為 180 學分，畢業及格學分數至少為 160 學分。
- ②部定必修一般科目及體育專業科目修習，合計至少須 85%及格，始得畢業。
- ③學生在特定專門學程修滿 40 學分，其中含該學程之核心科目及專題實作至少 32 學分及格者，得在畢業證書上加註其主修學程。

(8)「選課輔導」

- ①為落實學生適性輔導，學校應發展課程手冊，規劃完整課程架構，說明學生進路發展與課程選修之關係，作為學生選課時之參考。
- ②強化課程輔導諮詢，每學期各校應提供學生適性選修輔導與諮詢，包括參考性向及興趣測驗、進路發展建議的選修課程等，諮詢紀錄應列入學生檔案。教師若擔任此輔導諮詢教師得酌減教學節數，師資認證及相關辦法由各該主管機關訂定之。

(9)其他

- ①為因應學生性向、生涯發展取向之差異，各科均提供不同深度、廣度、與學習速度的課程。
- ②體育班學生如轉讀其他類班時，體育專業課程必修學分，得抵免體育必修課程學分數。
- ③體育班課程應依課程綱要實施，體育專項術科課程每週以六節至十節為原則，體育專業學科每週以二節為原則，並得由各類科教學時數中調整。
- ④體育班得利用晨間、夜間、例假日或寒、暑假，對學生實施課業輔導及集訓。
- ⑤前點之課業輔導係提供學生課業複習、加深加廣課程之學習活動，由學生自由參加，其學生課業輔導內容，應與學生平時已修習各科課程有關，不得提前講授課程進度；另得適度安排藝文活動。

(二)-4. 單科型課程

1. 課程規劃：單科型的課程類別、領域/科目及學分數、授課年段與學分配置，如表 10 所示。

表 10 單科型課程領域/科目及學分數

單位：學分數

類別	領域/科目及學分數			授課年段與學分配置						備註
	名稱		學分	第一學年		第二學年		第三學年		
				一	二	一	二	一	二	
部 定 必 修	語文	國語文	8	8						1. 社會、自然科學或藝術領域可採領域教學 4 學分(社會科學概論、自然科學概論、藝術概論)。 2. 社會、自然科學或藝術領域之各領域內也可任採 2 科目，共計 4 學分。 3. 綜合活動及科技領域可採跨領域選擇 2 科以上，共 4 學分。 4. 健康與護理、體育至少各 2 學分。
		英語文	8	8						
	數學	數學	8	8						
	社會	歷史	4	4						
		地理		4						
		公民與社會		4						
	自然科學	物理	4	4						
		化學		4						
		生物		4						
	藝術	音樂	4	4						
		美術		4						
		藝術生活		4						
	綜合活動	生命教育	4	4						
		生涯規劃		4						
		家政		4						
	科技	生活科技	4	4						
		資訊科技		4						
健康與體育	健康與護理	6	2							
	體育		4							
	全民國防教育	2	2							
體 育 專 業 科 目	體育專業學科	運動學概論	2	2						
	體育專項術科	專項體能訓練	48	24						
		專項技術訓練		24						
	小計		98							
校 訂 必 修	一般、專業科目									
		小計		2-10						

類別	領域/科目及學分數		授課年段與學分配置						備註		
	名稱	學分	第一學年		第二學年		第三學年				
			一	二	一	二	一	二			
									自行規劃特殊需求領域課程。		
選修	一般、專業科目	語文								參照普通型高級中等學校或技術型高級中等學校選修開課類別及說明，開設一般科目或專業科目選修課程。	
		數學									
		社會									
		自然科學									
		藝術									
		綜合活動									
		科技									
		健康與體育									
			選修學分數小計	72-80							
校訂必修及選修學分上限合計		82									
學分上限總計(每週節數)		180 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	可修習學分限180學分。		
每週團體活動時間(節數)		12-18	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	六學期每週單位合計12-18節。		
每週彈性學習時間(節數)		12-18	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	六學期每週單位合計12-18節。		
每週總上課節數		210	35	35	35	35	35	35			

2. 規劃說明

(1)適用性：各高級中等學校對於本規範規劃及規劃說明的適用性，由各該主管機關認定。

(2)課程類別說明：單科型高級中等學校課程架構包括部定必修、校訂必修、選修、團體活動及彈性學習時間。其中團體活動時間每週 2-3 節，彈性學習時間每週 2-3 節。

①部定必修課程

A. 部定必修課程係從全人教育出發，以培養學生核心素養及奠定基本學力，並具備通識應用能力為目標。「必修」是所有學生皆須修習的基本要求，由教育部發布課程綱要，訂定最低必修學分。

B. 部定必修課程之設計應強化與國小、國中課程的連貫與統整。各領域可研訂跨科之統整型、探究型或實作(實驗)型等主題的課程內容，供學生學習，提升學生通識與綜合應用之能力。

②校訂必修課程

- A. 校訂必修課程係依學校願景與特色發展之校本特色課程。
- B. 校訂必修以特定核心學科領域為主課程，發展一般科目或專業科目，奠立特定學科知能的拓展與深化。
- C. 各校得視需要自行規劃特殊需求領域課程。

③選修課程

- A. 選修課程係提供強調學生適性發展，依照學生興趣、性向與能力，提供加深加廣之延伸性或更具個別化與差異化之適性課程，以滿足學生多元學習的需要。
- B. 各校可參照普通型高級中等學校或技術型高級中等學校選修開課類別及說明，開設一般科目或專業科目選修課程。

(3)課程規劃原則

①部定必修

- A. 部定必修課程依據教育部發布之必修科目課程綱要實施。
- B. 部定必修課程之安排，學校得依實際條件就授課年段、學期或週數進行彈性開設，以降低學生每學期修習科目數。高一及高二每學期部定必修科目之開設以十二科以下為原則。
- C. 部定課程得採適性設計以因應學生學習之差異，相關設計由領域課程綱要研修小組研訂之。各校因實施適性教學得增加授課班級數，其所需經費及其相關規定由各該主管機關訂定之。
- D. 必修一般科目健康與體育領域之「體育科」應教（選）授第五學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。
- E. 體育專業科目之體育專項術科包括「專項體能訓練」及「專項技術訓練」，各校需按所設運動類別，依照體育專業領域課程綱要之學習重點與建議學習份量比例分配，並得在總學分不變下自行調整學分數。學分數之規劃與調整須經體育班發展委員會規劃後，提送課程發展委員會審議。

②校訂必修

- A. 校訂必修課程由學校依其特色發展之需要自主設計課程為原則。
- B. 校訂必修課程之開設，學校得依其發展特色、師資結構及相關條件開設若干課程供學生修（選）習。
- C. 「特殊需求領域課程」指體育班學生依專長發展所需，提供體育專業課程。學校得於寒、暑假開設競技運動綜合訓練，安排具備該運動種類專長的教師授課指導並支給鐘點費，寒假開設 60 節為上限，暑假開設 120 節為上限，每天不得超過 3 節，不計學分且不列入教師每週授課節數，授課時應完整記錄學生之

學習情形，以做為綜合診斷學生學習結果與輔導之依據。訓練計畫應於寒、暑假開始一個月前，送體育班發展委員會審議通過後實施。

③選修

- A. 領域/科目之選修課程，可由教育部訂定或指定教育專業團體（大學、學術團體或普通高級中等學校學科中心等）發展課程綱要供學校選用或運用，或由學校發展選修課程教學大綱；上述內容經體育班發展委員會規劃，報請學校課程發展委員會通過後，納入學校課程計畫，送各該主管機關備查。
- B. 各校應提供學生跨班自由選修課程，學校開設之選修總學分數，應達學生應修選修學分數之 1.2-1.5 倍。
- C. 選修科目每班開班人數最低以 12 人為原則，情形特殊或各校經費足以支應者，得降低下限至 10 人，並得辦理跨校選修。
- D. 選修課程得由學校依校本發展特色及社區資源開設相關課程，實際科目由各校依所設運動類別自行訂定。

④專題與跨領域課程

- A. 各校開設跨領域/科目專題類課程，其專題小組人數及每位教師配置小組組數所需經費及相關規定由各該主管機關訂定之。
- B. 教師進行跨領域/科目統整課程之協同教學，經學校課程發展委員會通過後，其協同教學節數可採計為教師教學節數，所需經費及相關規定由各該主管機關訂定之。

⑤選課輔導

- A. 發展課程手冊：為落實學生適性選修課程，領域綱要研修小組應配合領域課程綱要之研訂，同步發展各領域課程手冊，建立完整課程架構，並描繪升學及職涯進路關係，供教師選課輔導、學生選課參考與大學院校選才參採之用。
- B. 強化課程輔導諮詢：學生的適性選修輔導需搭配課程諮詢及生涯輔導，包括參考性向及興趣測驗、大學院校進路建議的選修課程等。學生每學期應與課程諮詢教師討論，諮詢紀錄應列入高級中等學校學生的學習歷程檔案。教師若擔任課程諮詢教師得酌減教學節數，師資認證及相關辦法由各該主管機關訂定之。
- C. 免修學分規定：特殊條件之學生得申請學科必修及選修部分課程免修。學科免修相關規定由各校依據相關辦法訂定之，學生經鑑定通過後得予以抵免相關學分。學校應依通過免修鑑定學生之需求給予跨班、跨年級修習之機會，並輔導學生適性選修其他課程。

(4)「彈性學習時間」

- ①彈性學習時間依據學校條件與學生需求，可做為學生自主學習、選手培訓、充實（增廣）/補強性教學及學校特色活動等之運用。彈性學習時間得安排教師授課或指導，並列入教師教學節數或支給鐘點費。全學期授課者列入教學節數；短期性授課或指導支給鐘點費。
- ②學校特色活動：依據學生興趣與身心發展階段、學校背景與現況、家長期望、社區資源辦理的例行性或獨創性活動。如教學參觀、媒體識讀、學習成果發表、節日慶祝、健康體適能、國內外交流、聯誼活動、校際活動、始（畢）業活動、親職活動及其他創意活動。
- ③為發揮學生「自發」規劃學習內容的精神，各校對「學生自主學習」精神的保障與作法，應納入年度課程計畫備查、校務評鑑及輔導訪視之重點項目。
- ④若為全校共同安排課程、活動，盡可能於團體活動時間中實施。

(5)「畢業學分條件」

應修習總學分 180 學分，學生畢業之最低學分數為 150 學分成績及格，其中部定必修一般科目、體育專業科目修習，合計至少須 85% 及格；同時選修學分至少須修習 40 學分且成績及格。

(6)其他

- ①為因應學生性向、生涯發展取向之差異，各科均提供不同深度、廣度、與學習速度的課程。
- ②體育班學生如轉讀其他類班時，體育專業課程必修學分，得抵免體育必修課程學分數。
- ③體育班課程應依課程綱要實施，體育專項術科課程每週以六節至十節為原則，體育專業學科每週以二節為原則，並得由各類科教學時數中調整。
- ④體育班得利用晨間、夜間、例假日或寒、暑假，對學生實施課業輔導及集訓。
- ⑤前點之課業輔導係提供學生課業複習、加深加廣課程之學習活動，由學生自由參加，其學生課業輔導內容，應與學生平時已修習各科課程有關，不得提前講授課程進度；另得適度安排藝文活動。

柒、實施要點

實施要點係基於十二年國民基本教育課程之自發、互動與共好理念，對於教師、學校、政府、家長、民間組織等教育夥伴，提出本規範與鼓勵創新活力之建議；其目的係為促成學校教育的公共對話、提供學校體育班課程設計與發展彈性、支持教師教學與學生學習、整合多元教學資源、評估課程實施成果，以保障學生的學習權，並強化教師的專業責任。

本實施要點包括課程發展、教學實施、學習評量與應用、教學資源、教師專業發展、行政支持、家長與民間參與及附則等八大項目。

一、課程發展

課程發展要能因應不同教育階段之教育目標與體育班學生身心發展之特色，提供彈性多元的學習課程，以促成學生適性發展，並支持教師課程研發與創新。學校課程計畫是學生學習的藍圖、課程公共對話與溝通的重要文件；透過體育班發展委員會及學校課程發展委員會的組織與運作，持續精進國民教育及學校本位課程發展。

(一) 課程發展組織與運作

1. 設置：學校為推動體育班課程發展，依據「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定「體育班發展委員會組織要點」，經學校校務會議通過後，據以成立體育班發展委員會。委員會下應設體育班課程規劃小組。學校得考量學校規模與地理特性，聯合成立校際之體育班課程規劃小組。
2. 編制：體育班課程規劃小組成員應包括學校行政人員、體育班各領域/群科/學程/科目(含特殊需求領域課程)授課教師代表、體育班學生、家長代表、體育班導師及專任運動教練代表擔任委員，召集人由委員互選之。高級中等學校教育階段應再納入專家學者代表，各級學校並得視學校發展需要聘請校外專家學者、社區/部落人士、產業界人士或學生；單一性別委員人數不得少於委員總數三分之一。
3. 任務：體育班課程規劃小組應掌握學校教育願景及運動特色，發展學校體育班本位課程，並負責撰述學校體育班課程計畫、審查特殊優秀運動選手個別化課程、體育相關課程自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫與實施體育班訪視、課程評鑑等。
4. 運作：國小及國中教育階段得以各種形式諮詢學生意見，作為課程規劃參考。學校體育班課程計畫為學校本位課程規劃之具體成果，應由體育班發展委員會通過後，報請學校課程發展委員會三分之二以上委員出席，二分之一以上出席委員審核通過，始得陳報各該主管機關。

(二) 課程設計與發展

1. 學校體育班課程計畫至少包含總體架構、彈性學習及校訂課程規劃(含特色課程)、各領域/群科/學程/科目之教學重點、評量方式及進度等。在遵照教學正常化規範

下，得彈性調整進行跨領域的統整及協同教學。

2. 學校體育班課程計畫應由學校課程發展委員會通過後，於開學前陳報各該主管機關備查，並運用書面或網站等多元管道向學生與家長說明。為有利於學生選校參考，高級中等學校應於該年度新生入學半年前完成課程計畫備查與公告說明。
3. 中央及地方應建立學校課程計畫發展與實施之輔導與資源整合平台，其中應包含體育班課程計畫發展與實施之輔導與資源整合內容。
4. 體育班與普通班之各領域課程發展應建置領域內同學科、不同學科間及跨領域間相互檢視與對話之機制，落實領域內學科、領域間課程綱要內容之相互統整。
5. 體育班與普通班之各科課程綱要之設計宜本彈性自主之原則，並注意相關科目間之整合，以期課程設計之多元化，與各科教材間之互補與相互支援性。
6. 經教育主管機關核定之各類型高級中等學校體育班，得依學校類型、群科屬性、學生生涯發展、學校發展特色及師資調配等，選用適當之課程規劃。惟應報請各該主管教育行政機關核定備查後，依選用之課程規劃實施。

(三) 課程設計原則

1. 課程設計應銜接國民小學、國民中學、高級中等學校課程與大學基礎教育課程。
2. 課程設計應依學科性質重視實用性、實作性學習。
3. 課程應研訂課程分級與進階的標準與實施方式，並提供課務發展與運作實例，以提升課務運作績效。
4. 體育專業課程包括體育專業學科及體育專項術科兩科目，課程應考量與大學體育相關科系課程之相互銜接。
5. 學校得於寒、暑假開設競技運動綜合訓練，安排具備該運動種類專長的教師授課指導並支給鐘點費，寒假開設 60 節為上限，暑假開設 120 節為上限，每天不得超過 3 節，不計學分且不列入教師每週授課節數，授課時應完整記錄學生之學習情形，以做為綜合診斷學生學習結果與輔導之依據。訓練計畫應於寒、暑假開始一個月前，送體育班發展委員會審議通過後實施。
6. 體育專業學科課程設計原則如下：
 - (1) 運動學概論之運動生理、運動力學、運動心理、運動訓練、運動的發展歷程與教育價值、運動的社會議題、運動防護及運動的倫理素養等課題應以目標模式或主題模式等彈性、綜合方式安排設計於各學期課程中。運動防護與運動科學應與訓練實務配合設計；運動倫理、運動人文等課題應以實踐及內化之體驗教育原則設計。
 - (2) 專項運動體能訓練課程設計應以競技體適能為導向，並把握漸進性、平衡性、特殊性等原則。

(3)專項運動技術課程設計應把握正確、紮實、創新及熟練等原則。

(4)專項運動戰術與運用課程設計應以紮實、靈活、創新及熟練等原則。

(5)競技運動綜合訓練課程設計應以綜合、統整與運用為原則。

- 7.學校應強化品德教育，並將競技運動結合性別平等、人權、環境、海洋、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題教育，納入體育班相關的課程中，同時需重視身心障礙者權益，必要時由學校於校訂課程中進行規劃，以期讓學生在不同的科目脈絡中思考上述議題，以收相互啟發整合之效。
- 8.曾代表縣市、國家，參加全國級、區域級、亞洲級或世界級國際性單項（綜合性）賽會；經主管機關或學校審定之特殊優秀運動選手，學校應本學生生涯發展需求，設計個別化課程，訂定個別教學、輔導與評量措施。

（四）課程評鑑

- 1.各該主管機關應建立並實施十二年國民基本教育體育班課程評鑑機制，以評估課程實施與相關推動措施成效，運用所屬學校及各該主管機關課程評鑑過程與成果資訊，回饋本規範之研修，並且作為課程改進之參考；中央主管機關可建置學生學習成就資料庫，評鑑部定課程實施成效。
- 2.各該主管機關應整合課程相關評鑑與訪視，並協助落實教學正常化；課程評鑑結果不作評比、不公布排名，而是做為課程政策規劃與整體教學環境改善之重要依據。
- 3.學校課程評鑑以協助教師/教練教學、訓練與改善學生學習為目標，可結合校外專業資源，鼓勵教師/教練個人反思與社群專業對話，以引導學校課程與教學的變革與創新。學校課程評鑑之實施期程、內容與方式，由各該主管機關訂定之。

（五）課程實驗與創新

- 1.各該主管機關應提供學校本位課程研發與實施的資源，鼓勵教師/教練進行課程、訓練與教材教法的實驗及創新，並分享課程實踐的成果。
- 2.各該主管機關宜分析課程研發與實驗成果，以回饋本規範之研修。

二、教學實施

為實踐自發、互動和共好的理念，教學實施要能轉變傳統以來偏重教師講述、學生被動聽講的單向教學模式，轉而根據核心素養、學習內容、學習表現與學生差異性需求，選用多元且適合的教學模式與策略，以激發學生學習動機，學習與同儕合作並成為主動的學習者。

（一）教學準備與支援

- 1.教師/教練應於每學期開學前做好教學/訓練規劃，並準備教學或訓練所需資源及相關事項。

2. 教師/教練備課或編寫訓練計畫時應分析學生學習經驗、運動訓練歷程、族群文化特性、教材性質、教學與訓練目標，準備符合學生需求的學習內容，並規劃多元適性之教學與訓練活動，提供學生學習、觀察、探索、提問、反思、討論、創作與問題解決的機會，以增強學習的理解、連貫和運用。
3. 教師/教練宜配合平日教學及訓練，進行創新教學實驗或訓練實務行動研究，其所需之經費與相關協助，各該主管機關應予支持。

(二) 教學模式與策略

1. 教師/教練應依據核心素養、教學/訓練目標或學生學習表現，選用適合的教學/訓練模式，並就不同領域/群科/學程/科目的特性，採用經實踐檢驗有效的教學/訓練方法或策略；或針對不同性質的學習內容，如事實、概念、原則、技能和態度等，設計有效的教學/訓練活動，並適時融入數位學習資源與方法。
2. 為促進本土語文/新住民語文課程之學習，其教學語言應以本土語言/新住民語言的單語為主，雙語為輔，並注重目標語的互動式、溝通式教學，以營造完全沉浸式或部分沉浸式教學。其他領域/群科/學程/科目之課程學習，在可結合情境與能理解的前提下，應鼓勵教師使用雙語，以融入各領域教學，結合彈性學習課程及各項活動；日常生活應鼓勵學生養成使用雙語或多語的習慣。
3. 為能使學生適性揚才，教師/教練應依據學生多方面的差異，包括年齡、性別、學習程度、學習興趣、多元智能、身心特質、族群文化與社經背景等，規劃適性分組、採用多元教學/訓練模式及提供符合不同需求的學習材料與評量方式等，並可安排普通班與體育班交流之教學活動。
4. 教師/教練指派學生作業宜多元、適性與適量，並讓學生了解作業的意義和表現基準，以提升學習動機、激發學生思考與發揮想像、延伸與應用所學，並讓學生從作業回饋中獲得成就感。
5. 教師/教練應建立有助於學習的班級及代表隊規範，營造正向的學習氣氛與班級文化，並加強親師生溝通與合作等，以提升學生學習/訓練成效。
6. 教師宜適切規劃戶外教育、產業實習、服務學習等實地情境學習，以引導學生實際體驗、實踐品德、深化省思與提升視野。
7. 為增進學生學習成效，具備自主學習和終身學習能力，教師/教練應引導學生如何學習，包括動機策略、一般性學習策略、領域/群科/學程/科目特定的學習策略、思考策略，以及後設認知策略等。

(三) 注意事項

1. 教學/訓練應依據學科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。

2. 教學實施宜以學生為中心，並強化學生自主學習、批判性與創造性思考的能力，引導其學習如何學習、思考如何思考，進而培養終身學習的能力。
3. 教學/訓練活動設計應顧及學生的多元智能需求，以達成適性發展的目標。
4. 教學實施宜與社區、社會適度互動，有效利用多元教學媒體與社區資源，以增進學生公民意識與社會參與能力，並提升教學效果。
5. 教師應於學期開始前，擬訂一學期之教學計畫，送教務處備查與並上校網公告，並準備教學所需材料及有關事項。
6. 教練應於學年開始前，擬訂一學年度之訓練計畫，送校內體育組管單位學務處體育組，並準備訓練所需材料及有關事項。
7. 各科教學實施得依學生個別差異，彈性實施能力分組、跨年級分組或其他適性教學，並採取適切之協同教學。
8. 各科教學應重視學生學習之情緒問題，應經常關心學生的生活、訓練及比賽情況，使其身心獲得健全發展。
9. 各類科教師應充分了解體育班學生之身心發展，以作為有效教學與輔導之依據。
10. 各校應建立運動成績優良學生之資料庫，以作為個別及追蹤輔導之依據。
11. 寒暑假期間實施之「競技運動綜合訓練」，應事先提出完善之訓練課程計畫，提請體育班發展委員會審議。
12. 對特殊優秀運動選手之個別化課程之實施，得採取補修課程、自學輔導、遠距教學或其他彈性方式實施，不受學期學分之限制。
13. 體育專業學科及體育專項術科必要時各校得聘請專家實施教學。
14. 體育班學生得視各科個別學習程度，至各普通班修習各科課程。
15. 教師/教練從事教學/訓練時，應注意對學生言語指導與肢體接觸的適當性，以及輔導管教與性平等相關法規。

(四) 學生學習輔導措施

1. 學校應依相關法令訂定學生對外出賽條件，包括課業成績出賽基準與每學年度出賽、培訓計畫。
2. 學校應針對體育班未符合課業成績出賽基準之學生，積極規劃並執行學習輔導相關措施，以確保達到核心素養與學生基本學力。
3. 學習輔導應包括下列課程：
 - (1) 學期中，因對外出賽而未實施之課程。
 - (2) 學習弱勢學生需要協助或提升學習成效之課程。
 - (3) 學生經評量或檢測須參加補救教學之課程。
 - (4) 學期成績未達標準需要補考之課程。

4. 學習輔導實施時間：

- (1) 學校應與相關授課教師協商後，送交體育班發展委員會安排適當時間實施相關課程。
 - (2) 實施時間得自各該主管機關所訂在校時間之非學習節數時間、夜間、假期或寒暑假實施。
 - (3) 夜間：每週以三日為限，最晚不得超過二十一時。
 - (4) 假期：每週一日且以上午（四節課）為限。
 - (5) 寒暑假：依照各該主管機關所訂之學藝活動或課業輔導相關規定辦理。
5. 各該主管機關應建置學生一般科目、體育專業課程等學習檢測，並強化能力銜接與課業學習輔導措施，協助學生確實修習完整課程內容與提升學習成效。
 6. 各該主管機關與學校應針對學習弱勢學生予以必要且適當協助。
 7. 各該主管機關應編列專案經費，支持前述各項學習課程或活動之所需費用（含教師鐘點費）。
 8. 有關學生學習輔導措施推動，中央主管機關應另訂相關規定。
 9. 學校與各該主管機關除遵守上述規範外，亦須依照中央主管機關發布之相關規定辦理。

三、學習評量與應用

學生是學習的主體，教師/教練的教學/訓練應關注學生的學習成效，重視學生是否學會，而非僅以完成進度為目標。為了解學生的學習過程與成效，應使用多元的學習評量方式，並依據學習評量的結果，提供不同需求的學習輔導。

(一) 學習評量實施

1. 學習評量依據各該主管機關訂定之學習評量準則及相關補充規定辦理。
2. 學習評量應兼顧形成性評量、總結性評量，並可視學生實際需要，實施診斷性評量、安置性評量或學生轉銜評估。
3. 教師應依據學習評量需求自行設計學習評量工具。評量的內容應考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。
4. 為因應體育班學生之個別需求，學校與教師應參照學習目標、教材性質與學生個別差異，採用適當而多樣的評量方法。
5. 學習評量方式應依學科及活動之性質，採用紙筆測驗、實作評量、檔案評量等多元形式，並應避免偏重紙筆測驗。
6. 學習評量報告應提供量化數據與質性描述，協助學生與家長了解學習情形。質性描述可包括學生學習目標的達成情形、學習的優勢、課內外活動的參與情形、學習動

機與態度等。

7. 體育專業課程之學習評量與課業成績出賽基準應明訂於各校之學習評量補充規定中。
8. 參與校外比賽之成績可作為體育專業課程評量的一部分。
9. 評量過程中應針對學生在體育專業課程的學習高原現象，提出輔導策略，以協助其進一步學習。
10. 對特殊優秀運動選手個別化課程之評量，得採檢定、報告或其他彈性方式實施。

(二) 評量結果應用

1. 學習評量係本於證據為基礎之資料蒐集，其結果應妥為運用，除作為教師改進教學及輔導學生學習外，並可作為學校改進課程之參考依據。
2. 教師/教練應依據學習評量結果與分析，診斷學生的學習狀態，據以調整教材教法與教學進度，並提供學習輔導。

四、教學資源

教學資源包括各種形式的教材與圖儀設備，研究機構、社區、產業、民間組織所研發的資源，以及各界人力資源。各該政府應編列經費，鼓勵教師研發多元與適切的教學資源。實施學校課程計畫所需的教學資源，相關教育經費，中央與地方應予支持。

(一) 教科用書選用

1. 教科用書應依據課程綱要編輯，並依法審定；學校教科用書由學校依相關選用辦法討論通過後定之。
2. 各級各類學校相關課程及教材，應採多元文化觀點，並納入性別平等、身心障礙者權益與各族群歷史文化及價值觀，以增進族群間之了解與尊重。
3. 除審定之教科用書外，直轄市、縣(市)主管機關或學校得因應地區特性、學生特質與需求、領域/群科/學程/科目屬性等，選擇或自行編輯合適的教材。全年級或全校且全學期使用之自編自選教材應送學校課程發展委員會審查。

(二) 教材研發

1. 教材研發包括教科用書、各類圖書、數位教材、補救教材與診斷工具及各種學習資源等，需衡量不同學習階段間的縱向銜接及領域/群科/學程/科目及課程類型之間的橫向統整。
2. 配合本規範，教育部應建立資源研發之合作機制，促進研究機構、大學院校、中小學、社區、民間組織、產業等參與教材、教學與評量資源的研發；直轄市、縣(市)主管機關得開發具地方特色之資源，或鼓勵學校自編校本特色教材與學習資源。
3. 各該主管機關與學校可整合校內外人力資源，協力合作以精進課程、研發補救教材與診斷工具等，提升學生學習成效。

4. 中央主管機關應整合建置體育班課程與教學資源平台，以單一入口、分眾管理、品質篩選、共創共享與尊重智慧財產權等原則，連結各種研發的教學資源，提供學生、教師、家長等參考運用。

(三) 教材內容

1. 各科(包含體育專業課程)之教材內容宜強調相互關連性與應用性，以期學生能習得實用性、統整性之知識能力及優良之心理素質。
2. 教材內容宜與學生之生活經驗作適度的聯結，並善用網路資源，以提高學習興趣及知識的可應用性，並拓展國際視野。
3. 體育專業課程之實施應依運動項目特徵、運動成績優良學生身心特性及比賽週期等因素，編訂具有個別化、彈性化之訓練計畫。訓練計畫除明列遠、中、近程目標及其達成目標之過程與方法外，應包含日訓練計畫、週訓練計畫、學期訓練計畫、年度訓練計畫之課程內容。
4. 體育專業課程教材內容應包括：
 - (1) 運動學概論包括運動生理、運動力學、運動心理、運動訓練、運動的發展歷程與教育價值、運動的社會議題、運動防護及運動的倫理素養等課題。
 - (2) 專項運動體能訓練教材內容應包括競技體適能之肌力、速度、瞬發力、肌耐力、敏捷性、協調性等。
 - (3) 專項運動技術教材內容應包括正確、紮實之基本動作，各項攻防技術及創新動作技術等。
 - (4) 專項運動戰術與運用教材內容應包括各種基本戰術及創新戰術，並安排運用與熟練之課程。

(四) 教材編選

1. 教材之編選宜強調基本概念與原理原則之習得，並提供不同層次認知思考能力之學習素材，讓學生習得運用知識解決問題之能力，避免零碎的知識材料。
2. 各校得因應地區特性、學生特質與需求，選擇、整合或自行編輯合適的教科用書和教材，以及編選彈性學習時數所需的課程教材，惟全學期全學年使用之自編教科用書應送交各校學校課程發展委員會審查。
3. 一般基礎課程之教材及教學，應適度融入體育運動的相關議題，以提高學生的學習興趣及效果。
4. 體育專業課程之教材，應由學校之體育及課程專業人員組成編選小組，編選適合學生學習之教材，其教材內容宜與學生之生活經驗作適度的聯結，並善用網路資源，以提升知識的可應用性。

五、教師/教練專業發展

教師/教練是專業工作者，需持續專業發展以支持學生學習與訓練。教師/教練/專業發展內涵包括學(術)科專業知識、教學與訓練實務能力與教育專業態度等。教師/教練應自發組成專業學習社群，共同探究與分享交流教學與訓練實務；積極參加校內外進修與研習，不斷與時俱進；充分利用社會資源，精進課程設計、教學及訓練策略與學習評量，進而提升學生學習成效。

(一) 教師專業發展實施內涵

1. 教師/教練可透過領域/群科/學程/科目(含特殊需求領域課程)教學研究會、年級或年段會議，或是自發組成的校內、跨校或跨領域的專業學習社群，進行共同備課、教學觀察與回饋、研發課程與教材、參加工作坊、安排專題講座、實地參訪、線上學習、行動研究、課堂教學研究、公開分享與交流等多元專業發展活動方式，以不斷提升自身專業知能與學生學習成效。
2. 教師/教練應充實多元文化、性別平等與特殊教育之基本知能，應秉持對多元差異之尊重，破除性別刻板印象，避免性別偏見及性別歧視，並提升對多元、文化背景與特殊類型教育學生之教學與輔導能力。
3. 為持續提升教學品質與學生學習成效，形塑同儕共學的教學文化，校長及每位教師(教練)每學年應在學校或社群整體規劃下，至少公開授課一次，並進行專業回饋。
4. 原住民族教育師資應修習原住民族文化教育課程，以增進教學專業能力。
5. 一般基礎課程之教師應充實相關之體育專業知能，建構師生間學習的橋樑，提升教學成效。

(二) 教師/教練專業發展支持系統

1. 學校對於課程設計、教材研發、教學策略、學習評量與學習輔導等，積極開發並有具體事蹟者，應給予必要之協助與獎勵。
2. 各該主管機關與學校應支持並提供教師/教練專業發展之相關資源，如安排教學研究會或教師/教練專業學習社群的共同時間、支持新進與有需求教師/教練的專業發展，提供並協助爭取相關設備與經費等資源。
3. 各該主管機關與學校應鼓勵並支持教師/教練進行跨領域/群科/學程/科目的課程統整、教師間或業師間之協同教學，以及協助教師/教練整合與運用教育系統外部的資源，例如社區、非營利組織、產業、大學院校、研究機構等資源，支持學生多元適性的學習。
4. 教師/教練為了掌握各領域課程綱要的內容，以及發展跨領域/科目課程及教學之專業素養，各該主管機關應提供教師/教練研習或進修課程，並協助教師/教練進行領域教學專長認證或換證。

5. 各該主管機關應從寬編列經費預算，協助並支持教師/教練進行專業發展與進修成長。

六、行政支持

各該主管機關與學校之行政支持是為了協助學校課程與教學的實施，並支持教師教學與學生學習，以實現各領域課程綱要的理念與目標，行政支持包括經費與專業支持，以及相關配套修訂等。

(一) 經費與專業支持

1. 為維護學生受教權、健全教育發展及提升經費運用成效，各該主管機關應從寬編列體育班經費預算，支持學校因應教學課程計畫研發與實施之所需。
2. 各該主管機關應針對本規範實施要點，配合檢視修正與增訂相關法令，如師資培育法與設備基準等，並完善配套措施。
3. 各領域課程綱要實施前，各該主管機關應因地制宜辦理多元形式的相關研討，使各該主管機關行政人員、督學、學校行政人員、教師、教練、家長、師資培育與教練認證機構等充分了解本規範之理念目標、內容與實施。課程綱要實施後，學校應秉持學校本位之原則，規劃教師/教練專業發展活動。
4. 各該主管機關得就課程設計、教材編選與教學實施作整體或抽樣調查研究，以了解課程與教學實施狀況，並提供各校改進所需之資源；各校得依據結果，秉持學校本位與教師專業自主積極改進。
5. 各該主管機關應整合現有國民教育輔導群/團、學科中心與群科中心、辦理師資培育之大學、師資培用聯盟等，訂定相關法規，完善十二年國民基本教育輔導機制，強化其參與本規範研修、進行課程溝通與傳播推展、規劃辦理各式研習與工作坊等專業任務，以落實推動各領域課程綱要。
6. 各該主管機關應協助學校克服課務運作、課程選修及師資安排等困難；另應依實際需要編列人事、業務相關預算，依領域/群科/學程/科目課程綱要和教育部訂定之設備基準，充實改善圖書館、專科與實習教室、設備與圖書。學校亦得視教學需求，建立各領域/群科/學程/科目之間設備共享機制，以充分發揮教學設備之效益。
7. 各該主管機關規劃教育行政人員及校長進修研習時，應強化課程與教學領導的專業知能。
8. 各該主管機關應建置「學生學習成就資料庫」，長期瞭解學生在各科學習成就，並進行國際比較，以研議學生學習成就的有效策略或補救措施。

(二) 相關配套修訂

1. 師資培育機構及專任運動教練管理單位宜配合本次課程綱要之修訂，培養領域/群科/學程/科目所需師資與教練，並應參酌師資培育法、高級中等以下學校體育班設

立辦法等相關規定，調整其課程與教學，並積極與研究機構、中小學學校建立夥伴關係，共同研發教材教法與運動訓練法。

2. 辦理各教育階段重要入學招生考試或學習成就評量等單位，應配合課程綱要實施調整相關事務。
3. 中央主管機關應建立課程綱要研修及執行單位與負責大學(含技專校院)招生機構之對話與研議機制，共同研議大學(含技專校院)招生與課程綱要之關連配套措施。

(三) 學校與其他單位

1. 各校對課程設計、教材編選、教學實施積極開發創意之教師或教練，應給予必要之協助與獎勵。
2. 各校教師/教練應安排專業發展共同時間，進行經驗分享、教學觀摩或研討教學法。
3. 師資培育機構應配合教育部調配各學科師資培育數量，並積極配合課程修訂調整課程結構與內涵。

七、家長與民間參與

- (一) 課程實施需要爭取家長支持及參與，學校應鼓勵家長會成立家長學習社群或親師共學社群，增進親職教養知能，強化親師之間的協同合作，支持學生有效學習與適性發展。
- (二) 學校應定期邀請家長參與教師/教練公開授課或其他課程與教學相關活動，引導家長關心班級及學校課程與教學之實踐，並能主動與家長正向的溝通互動，建立親師生共學的學校文化。
- (三) 身心障礙學生的個別化教育計畫需有學生家長與學生參與訂定。
- (四) 學校可結合民間組織與產業界的社會資源，並建立夥伴關係，以充實教學活動；技術型高級中學、綜合型高級中學與建教合作班得與業界合辦學徒制，提升務實致用的學習成效。

八、附則

- (一) 各級學校全年授課日數與週數依各級學校學生學年學期假期辦法辦理；但每週上課天數應配合行政院人事行政總處行政機關辦公日數之相關規定辦理。
- (二) 有關學生在校作息及各項非學習節數之活動，由學校依各該主管機關訂定之高級中等學校及國民中學、國民小學學生在校作息時間相關規定自行安排。
- (三) 依照原住民族基本法及原住民族教育法等相關法令，原住民族地區及原住民重點學校的領域學習課程，可依原住民族學生學習需求及民族語言文化差異進行彈性調整，實施原住民族教育。其中，原住民族語文課程應列為優先。再者，高級中等學校教育階段原住民重點學校應於校訂課程開設 6 學分原住民族語文課程，並得於假日或寒、暑假實施。

- (四) 依據國民體育法及相關法規，體育班學生之部定及校訂課程均得彈性調整（包含學習節數/學分數配置比例與學習內容），並得於校訂課程開設特殊需求領域課程（體育專業課程），惟不應減少學習總節數。
- (五) 依照國民體育法等相關法令，學校應於各學習階段之彈性學習、團體活動或其他學習時間適切安排體育活動。
- (六) 各領域/群科/學程/科目之課程發展與教學實施，參照各領域/群科/學程/科目之課程綱要，並可視相關知識的更新進展而適切調整學習內容。

捌、附錄

附錄一：高級中等學校共同核心課程規劃

一、目的、定位與作用

高級中等學校教育階段包含「普通型高級中學」、「技術型高級中學」、「綜合型高級中學」與「單科型高級中學」等四種不同類型學校，為落實全人教育、強化通識教育與確保共同核心素養，故訂定高級中等學校共同核心課程，作為各類型學校學生皆應修習領域/科目與最低學分數。

二、共同核心課程的領域、科目與學分數

高級中等學校共同核心課程基於前項目的、定位與作用，其領域、科目與學分數之規劃，如表 11 所示。

表 11 高級中等學校共同核心領域、科目及學分數

高級中等教育共同核心課程			
領域名稱	科目 (建議)	學分數	備註
語文	國語文	4	
	英語文	4	
數學	數學	4	
社會	歷史	4	可任採2科共4學分
	地理		
	公民與社會		
自然科學	物理	4	可任採2科共4學分
	化學		
	生物		
	地球科學		
藝術	音樂	4	可任採2科共4學分
	美術		
	藝術生活		
綜合活動 科技	生命教育	4	可採跨領域選擇2科以上，共4學分
	生涯規劃		
	家政		
	◎法律與生活		
	◎環境科學概論		
	生活科技		
資訊科技			
健康與體育	健康與護理	4	健康與護理、體育各2學分
	體育		
必修學分數總計		32	

註：◎代表技術型高級中等學校與綜合型高級中等學校在綜合活動領域可開設共同核心課程之科目。

三、共同核心課程之實施原則

- (一) 實施時間：以高一實施為原則，亦可於其他年級實施。
- (二) 共同核心課程的課程彈性組合：共同核心課程中「社會」、「自然科學」、「藝術」、

「綜合活動」及「科技」等領域，各校得依學校本位之精神，就領域所規範的學分數及科目，進行課程彈性組合及選擇開課方式。

- (三) 共同核心課程內容之擬定：應關注學生由國民中學進入高級中等學校的學習，並強調核心素養之培養。
- (四) 共同核心課程的學分數及科目要求，在特殊類型教育之學生部分，仍依相關法規及十二年國民基本教育課程綱要總綱規定實施。
- (五) 各校應強化適性輔導並研擬相關配套機制，以協助學生轉銜後之學習及生活適應。

附錄二：高級中等學校團體活動時間規劃說明及注意事項

- 一、本規範在高級中等學校每週教學節數以 2-3 節為原則。其中班級活動 1 節列為教師基本節數。各校可因應實際需求，於團體活動課程安排班級活動、社團活動、學生自治會活動、學生服務學習活動及週會或講座，惟社團活動每學年不得低於 24 節。
- 二、學校宜以三年整體規劃、逐年實施為原則，一學年或一學期之總節數配合實際教學需要，彈性安排各項活動，不受每週 1 節或每週班級活動、社團活動各 1 節之限制。
- 三、團體活動三年整體實施計畫之擬訂，應邀集學校行政人員、專任教師、導師及學生代表組成課程發展機制，參酌師生家長意見，結合各類課程，納入學校課程計畫，並參酌各校特性、指導人員、設備、場地、活動時間與社區資源等因素彈性設計實施。
- 四、全體教師對團體活動均負指導、輔導及參與之責任。班級活動由導師擔任；社團活動應遴選適當教師擔任；必要時，得聘請具有專長之本校職工、家長、校友、大學學生或社會人士擔任；學生自治會活動由學務人員負責；學生服務學習活動及學校特色活動由相關處室負責。各項活動之進行應著重團體精神之陶冶，提供學生共同參與及人際互動之機會；各學科相關教學或測驗，應於相關的必修、選修課程中實施，不得佔用團體活動時間。
- 五、班級活動：由導師輔導的班會或班級性活動，用以實踐民主議事程序，推展班級自治、聯誼活動、班級團體輔導及生活教育活動。
- 六、社團活動：依學生興趣、性向與需求、師資、設備及社區狀況成立社團，並在教師輔導下進行學習活動。
- 七、學生自治會活動：輔導成立學生自治會組織，以提供學生服務、反映學生意見等事務，如班聯會、畢聯會或其它學生自治組織。
- 八、學生服務學習活動：配合學校、社區需要，實施計畫性的服務學習活動，如校園志工、社區服務、公共服務、休閒服務、環保服務等。
- 九、學校週會或講座：依據學生興趣與身心發展階段、學校背景與現況、家長期望、社區資源辦理的例行性或獨創性活動。如週會、通識教育講座。
- 十、對於身心發展有特殊需求之學生，應安排適當之活動項目，並給予特別輔導。各項活動之實施計畫務求周全，應顧及學生身心發展與安全措施。
- 十一、評量應依據活動目標及學習內涵，採用多元的評量方法。評量宜分工合作分層負責，班級活動由導師負責評定，社團活動由社團指導老師負責評定，學生自治會活動、學生服務學習活動由各處室或相關人員負責評定。評量結果由導師彙整，適切參酌學生自評、同儕評量、家長評量及其他相關人員的評量資料實施總評。評量結果以文字描述為主，得視學校需要輔以等級呈現。

十二年國民基本教育

體育班體育專業領域課程綱要

中華民國一〇八年六月

目 錄

壹、基本理念.....	
貳、課程目標.....	
參、適用對象.....	
肆、時間分配.....	
伍、核心素養.....	
陸、學習重點.....	
柒、實施要點.....	
捌、附錄.....	

表 次

表 1 體育專業領域課程核心素養具體內涵.....	
表 2 學習重點編碼說明.....	
表 3 運動學概論科目類別與學習構面及學習重點.....	
表 4 挑戰類型運動科目類別與學習構面及學習重點.....	
表 5 競爭類型運動科目類別與學習構面及學習重點.....	
表 6 表現類型運動科目類別與學習構面及學習重點.....	
表 7 防衛類型運動科目類別與學習構面及學習重點.....	

壹、基本理念

體育班課程在符應總綱的原則與素養發展的前提下，透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。

體育專業領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種運動與生活情境，引導學生認識體育專業課程，培養個人成為具運動參與興趣、多元運動能力，使身體及心理均衡發展之運動人才，並以正向積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、團體及競技訓練環境的溝通思辨，培養學生透過體育專業領域課程學習的歷程，能與他人互動且相互合作的目的。「共好」層面是以行動力進行專項運動訓練，在課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。

本領綱將國民小學、國民中學與高級中等學校的體育專業學習連貫統整，注重學生的主體性、核心素養培養、身心健全發展，讓運動潛能得以開展、品德得以涵養。故因應學生身心發展成熟度，採三個階段進行漸進式的學習安排。在國民小學第三學習階段為穩固學生各項身體運動能力的重要階段，透過符合生理發展且適當的體育專業課程「體育專項術科」，及學習歷程中導入「體育專業學科」的基礎概念，以促進身體感知能力及動作發展；國民中學第四學習階段是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，應持續提升所有核心素養及競技運動能力；高級中等學校第五學習階段則著重學生的學習銜接、身心發展、生涯定向、生涯準備、獨立自主等，精進所需之核心素養、競技運動專門知識或專業實務技能，透過邏輯的思考與規劃，以期培養國家優秀運動人才。

本領綱分別以體育專業學科及體育專項術科分述之，以提供國民小學、國民中學規劃體育班體育專業課程，也提供高級中等學校，規劃體育班體育專業學科及體育專項術科課程。體育專業學科「運動學概論」含括運動科學類、運動人文類、運動防護類及運動倫理類等學習構面。體育專項術科含括體能訓練、技能訓練、戰術訓練及心理訓練等學習構面。

貳、課程目標

本領綱針對國民小學第三學習階段、國民中學第四學習階段部定必修之體育專業課程，及高級中等學校第五學習階段部定必修之體育專業學科及體育專項術科課程，分別訂定課程目標。

一、國民小學第三學習階段、國民中學第四學習階段及高級中等學校第五學習階段體育專項術科「專項體能訓練」、「專項技術訓練」：

(一) 國民小學第三學習階段：透過符合生理發展且適當的體能訓練、技術訓練、戰術訓

練及心理訓練，以促進身體感知能力及身心動作發展。

(二) 國民中學第四學習階段：持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。

(三) 高級中等學校第五學習階段：精進所需之核心素養、競技運動專門知識或專業實務技能，培養並增進專項運動之競技體適能；精進並提升個人與團隊之專項運動技術水準；發展專項運動戰術，運用於實際競技運動比賽中；提升並有效發展專項運動競賽之心理素質。

二、高級中等學校第五學習階段「體育專業學科『運動學概論』」：具備運動科學知能，建構運動科學概念；認識運動人文內涵，豐富運動文化素養；瞭解運動防護處置，養成運動安全觀念；體認運動倫理價值，表現良好社會行為。

三、國民小學第三學習階段及國民中學第四學習階段，於體育專業課程之學習歷程中導入運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎概念，以奠定體育專業學科之發展。

參、適用對象

本領綱適用對象係依〈高級中等以下學校體育班設立辦法〉設置之體育班學生。其體育專業學科學習階段為第五學習階段；其體育專業術科學習階段為第三學習階段至第五學習階段，即國民小學五年級起至高級中等學校十二年級止。

肆、時間分配

本領綱課程的節數安排，國民小學、國民中學體育專術科課程，每週以六節至十節為原則，得自第三學習階段及第四學習階段課程規劃所列之彈性學習及領域學習課程節數中調整，於上課日之第六節課以後實施為原則。

高級中等學校體育專項術科課程每週以六節至十節為原則，體育專業學科每週以二節為原則，並得由各領域科目教學時數中調整。體育專業學科「運動學概論」計 2 學分，得安排於各年級實施。體育專項術科「專項體能訓練」計 24 學分、「專項技術訓練」計 24 學分，由各校依所設運動類別自行訂定，並得在總學分不變下自行調整學分數。

教育階段	學習階段	領域/科目名稱	配置節數與學分數	備註
國民小學	三	體育專業	4 節/週	「特殊需求領域課程」需再安排 2-3 節。
國民中學	四	體育專業 (專項體能訓練、 專項技術訓練)	5 節/週	「特殊需求領域課程」需再安排 1-3 節。

教育階段	學習階段	領域/科目名稱	配置節數與學分數	備註
高級中等學校	五	體育專業學科-運動學概論	2 學分	1. 本科目包含運動科學、運動人文、運動防護及運動倫理等構面概述。 2. 本科目得分上下學期各 1 學分開設。 3. 本科目得於各年級開設。
		體育專項術科-專項體能訓練	24 學分	1. 每週以 4 節為原則。 2. 每學年得在 8 學分學分數不變下，自行調整學期學分數。
		體育專項術科-專項技術訓練	24 學分	1. 每週以 4 節為原則。 2. 每學年得在 8 學分學分數不變下，自行調整學期學分數。

伍、核心素養

本領綱以十二年國民基本教育體育班課程實施規範為本，依據各教育階段學習特性與體育專業課程性質，制定具體內涵，如表 1 所示：

表 1 體育專業領域課程核心素養具體內涵

核心素養面向	核心素養項目	項目說明	核心素養具體內涵		
			國民小學教育 (體-E)	國民中學教育 (體-J)	高級中等學校教育 (體-U)
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	體-E-A1 具備良好身體活動的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。	體-U-A1 具備各項競技運動的發展素養，提升運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯。
	A2 系統思考與解決問題	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。	體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。	體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。	體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。
	A3 規劃執行與創新應變	具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，	體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考	體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執	體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與

核心素養面向	核心素養項目	項目說明	核心素養具體內涵		
			國民小學教育 (體-E)	國民中學教育 (體-J)	高級中等學校教育 (體-U)
		發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。	方式，因應日常生活情境。	行並發揮主動學習與創新求變的能力。	作為，因應新的競技運動情境或問題。
B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。	體-E-B1 具備運用相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動與人際溝通上。	體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。	體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。
	B2 科技資訊與媒體素養	具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。	體-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育內容的意義與影響。	體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。
	B3 藝術涵養與美感素養	具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。	體-E-B3 具備與運動有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動的美感體驗。	體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。	體-U-B3 具備創作與鑑賞能力，體會競技運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。
C 社會參與	C1 道德實踐與公民意識	具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。	體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	體-U-C1 具備競技運動的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。
	C2 人際關係與	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並	體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於	體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在	體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切

核心素養面向	核心素養項目	項目說明	核心素養具體內涵		
			國民小學教育 (體-E)	國民中學教育 (體-J)	高級中等學校教育 (體-U)
	團隊合作	發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	C3 多元文化與國際理解	具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。	體-E-C3 具備理解與關心本土、國際議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。	體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球競技運動議題或國際情勢。

註：上表中，A、B、C代表核心素養「自主行動」、「溝通互動」與「社會參與」等三大面向。國民小學、國民中學、高級中等學校所對應之教育階段的各項核心素養，依各階段的教育特質加以衍生，並加上階段別之編碼；其中體-E代表國民小學教育階段、體-J代表國民中學教育階段、體-U代表高級中等學校教育階段。

陸、學習重點

本領綱依據課程目標訂定學習構面與學習重點，包含學習表現與學習內容，第三及第四學習階段體育專業課程，包括專項體能訓練及專項技術訓練；第五學習階段體育專業課程，包括體育專業學科及體育專項術科，體育專業學科為「運動學概論」，體育專項術科分為專項體能訓練及專項技術訓練，並參考後述之學習重點，選擇合於學習時數規範之學習內容，落實於教學活動中。為符合體育班發展之運動種類，以奧林匹克運動會、亞洲運動會、世界大學運動會及中央主管機關推動之學生運動賽會競賽種類為原則，學習重點依據健康與體育領域課程綱要之運動分類以「挑戰類型運動」如田徑、游泳；「競爭類型運動」如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等；「表現類型運動」如體操、舞蹈、民俗性運動等；及「防衛類型運動」如武術、技擊等分述之。

十二年國民基本教育體育專業領域學習重點的編碼，分為二個部分，說明如下：

- 一、學習表現：第 1 碼為科目類別與學習構面，運動學概論以 Ss、Sh、Si、Se 為 4 項編碼；體育專項術科以 P、T、Ta、Ps 為 4 項編碼。第 2 碼為學習階段別，依序為 III 代表第三學習階段（國民小學 5-6 年級）、IV 代表第四學習階段（國民中學 7-9 年級）、V 代表第五學習階段（高級中等學校 10-12 年級）。第 3 碼為流水號。

二、學習內容：第 1 碼為科目類別與學習構面，運動學概論以 Ss、Sh、Si、Se 為 4 項編碼；體育專項術科以 P、T、Ta、Ps 為 4 項編碼。第 2 碼為學習階段別，依序為 III 代表第三學習階段（國民小學 5-6 年級）、IV 代表第四學習階段（國民中學 7-9 年級）、V 代表第五學習階段（高級中等學校 10-12 年級）。第 3 碼為流水號 A1, A2, A3...B1, B2, B3...。

編碼說明如表 2 所示。

表 2 學習重點編碼說明

編碼	第 1 碼	第 2 碼	第 3 碼	第 3 碼
意義	科目類別與學習構面	學習階段	學習表現	學習內容
代號	Ss ; Sh ; Si ; Se ; P、T、Ta、Ps	III、IV、V	1, 2, 3...	A1, A2, A3... B1, B2, B3...
說明	運動科學類 Ss (Sports science) 運動人文類 Sh (Sports humanities) 運動防護類 Si (Sports injuries) 運動倫理類 Se (Sports ethics) 體能訓練 P (Physical Training); 技術訓練 T (Technical training); 戰術訓練 Ta (Tactical training); 心理訓練 Ps (Psychological training)。	依序為第三 至第五學習 階段	流水號	流水號

一、體育專業學科「運動學概論」學習重點

表 3 運動學概論科目類別與學習構面及學習重點

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點				
		學習表現	學習內容	學習內容	學習內容	
第五階段	運動科學類 Ss	Ss-V-1	了解能量的轉換和身心素質與身體活動的關係	一、運動的生理機轉	Ss-V-A1	生物能量轉換的概念
		Ss-V-2	了解心血管和肺臟在運動時的基本運作		Ss-V-A2	不同運動型態能量消耗的概念
		Ss-V-3	了解飲食與運動表現的相關性		Ss-V-A3	心肺系統與有氧性運動
		Ss-V-4	了解人體肌肉和神經系統的構造與功能	Ss-V-A4	運動營養與運動表現	
		Ss-V-5	了解運動力學的基本概念	Ss-V-A5	神經系統與身體活動	
		Ss-V-6	了解牛頓三大運動定律與運動的關係	Ss-V-A6	骨骼肌的構造與功能	
				二、運動的力學概念	Ss-V-B1	動作表現中的直線運動(距離、時間、速度)
					Ss-V-B2	動作表現中的拋射體運動(角度、速度、高度)
					Ss-V-B3	動作表現中的旋轉運動(角度、角速度)
					Ss-V-B4	慣性定律與運動

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
			Ss-V-B5 力量、質量、加速度與運動 Ss-V-B6 作用力、反作用力與運動
		Ss-V-7 了解以系統思考分析運動成敗歸因及自我效能之間關係 Ss-V-8 了解運動中焦慮與壓力 Ss-V-9 了解運動心理技巧訓練(如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整)並能執行以解決問題	三、運動的心理機制 Ss-V-C1 運動競賽成敗歸因 Ss-V-C2 自我效能與運動表現 Ss-V-C3 焦慮和運動表現 Ss-V-C4 運動情境中的壓力 Ss-V-C5 心理技巧訓練的概念 Ss-V-C6 心理技巧訓練的方法
		Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等) Ss-V-11 了解訓練處方與科技資訊整合應用(如訓練頻率、訓練強度、訓練型態、訓練時間等) Ss-V-12 了解運動訓練計畫概念(如運動訓練計畫的重要性、運動計畫訓練的擬定、運動訓練計畫的執行與修正等)並能規劃執行與創新應變	四、運動的訓練概念 Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練) Ss-V-D2 技術訓練的類型 Ss-V-D3 戰術訓練的類型 Ss-V-D4 運動的訓練處方要素與資訊應用(頻率) Ss-V-D5 運動的訓練處方要素與資訊應用(強度) Ss-V-D6 運動的訓練處方要素與資訊應用(型態) Ss-V-D7 運動的訓練處方要素與資訊應用(時間) Ss-V-D8 運動訓練計畫的重要性 Ss-V-D9 運動訓練計畫的擬定 Ss-V-D10 運動訓練計畫的執行與修正
		Sh-V-1 了解運動的歷史發展 Sh-V-2 了解專長運動的各種賽會組織與國際情勢 Sh-V-3 了解運動的教育價值 Sh-V-4 了解運動人文與美感賞析的內涵 Sh-V-5 在運動情境中表現良好的運動人文素養與道德實踐	五、運動的發展歷程與教育價值 Sh-V-E1 運動的起源與發展歷程 Sh-V-E2 現代運動與國際情勢的發展 Sh-V-E3 運動的教育價值 Sh-V-E4 運動對個體發展與美感體驗的功效 Sh-V-E5 運動對人類文化發展的助益 Sh-V-E6 運動的潛在價值

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點			
		學習表現	學習內容		
第五階段	運動防護類 Si	Sh-V-6	了解運動的社會功能	六、運動的社會議題 Sh-V-F1 運動文化的概念 Sh-V-F2 運動與多元文化的認識 Sh-V-F3 運動與全球化 Sh-V-F4 運動的社會現象 Sh-V-F5 運動與禁藥 Sh-V-F6 運動與性別、族群 Sh-V-F7 運動與媒體、政治 Sh-V-F8 運動與偏差行為	
		Sh-V-7	了解運動與多元文化的內涵		
		Sh-V-8	了解運動的全球化現象		
		Sh-V-9	了解運動與禁藥的關係		
		Sh-V-10	了解運動與性別、族群、媒體、政治關係		
		Sh-V-11	了解運動領域中的偏差行為及預防方法		
		Si-V-1	了解基本運動安全概念		七、運動防護 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害 Si-V-G3 運動傷害發生的原因 Si-V-G4 運動傷害的預防 Si-V-G5 一般運動傷害的處理方式 (PRICE) Si-V-G6 高熱下的運動傷害 Si-V-G7 運動的熱疾病 Si-V-G8 熱平衡與體溫調節 Si-V-G9 熱疾病的預防 Si-V-G10 運動按摩的生理作用 Si-V-G11 運動按摩的技法 Si-V-G12 運動按摩於運動訓練時的應用
		Si-V-2	了解常見的運動傷害類型		
		Si-V-3	了解運動傷害發生的原因與預防之道		
		Si-V-4	了解運動傷害緊急處理原則		
		Si-V-5	了解運動的熱疾病		
Si-V-6	了解運動時的熱平衡與體溫調節				
Si-V-7	了解熱疾病的預防方式				
Si-V-8	了解運動按摩的生理作用				
Si-V-9	操作基本的運動按摩技法				
Si-V-10	應用運動按摩於運動訓練與競技上				
第五階段	運動倫理類 Se	Se-V-1	了解運動倫理與公民意識的重要性	八、運動的倫理素養 Se-V-H1 運動倫理與公民意識的基本概念 Se-V-H2 運動倫理的意義 Se-V-H3 運動情境中的倫理價值與實踐 Se-V-H4 奧林匹克精神的意義 Se-V-H5 公平競爭與守法自律 Se-V-H6 運動比賽爭議的現象 Se-V-H7 運動比賽爭議的解決 Se-V-H8 運動比賽爭議解決的途徑 Se-V-H9 運動比賽爭議的避免	
		Se-V-2	了解運動情境中的倫理價值		
		Se-V-3	實踐運動倫理於運動情境		
		Se-V-4	針對運動爭議事件進行價值判斷		
		Se-V-5	了解運動比賽爭議的概念		
		Se-V-6	了解運動比賽爭議解決的途徑		

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
	Se-V-7	了解避免運動比賽爭議的方法	方法

二、體育專項術科「挑戰類型運動」學習重點

表 4 挑戰類型運動科目類別與學習構面及學習重點

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配		
		學習表現	學習內容			
第三階段	體能	P-III-1	知道並練習一般體能訓練	P-III-A1	心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能	15 - 20%
		P-III-2	知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能	P-III-A2	敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能	
		P-III-3	知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念	P-III-A3	有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念	
	技術	T-III-1	認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	T-III-B1	跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係	50 - 60%
		T-III-2	知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術	T-III-B2	跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術	
		T-III-3	知道並操作接力動作之基礎技術	T-III-B3	接力準備動作與接力動作之基礎技術	
	戰術	Ta-III-1	認識及實施配速	Ta-III-C1	配速概念	5 - 10%
		Ta-III-2	認識並遵守競賽規則、指令與禮儀	Ta-III-C2	競賽規則與指令	
				Ta-III-C3	專項運動規則與禮儀	
	心理	Ps-III-1	知道並練習心理技巧	Ps-III-D1	目標設定與壓力管理等心理知識	5 - 10%
		Ps-III-2	知道並練習溝通與表達	Ps-III-D2	溝通與自我表達	
		Ps-III-3	增進環境適應的能力	Ps-III-D3	訓練與競賽環境適應	
第四階段	體能	P-IV-1	了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1	心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	20 - 25%
		P-IV-2	了解與運用專項體			

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配	
		學習表現	學習內容		
第五階段		P-IV-3	能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	
		T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	
	戰術	Ta-IV-1 Ta-IV-2	理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	5 - 10%
		Ps-IV-1 Ps-IV-2 Ps-IV-3	了解並運用心理技巧 理解並演練溝通能力 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	5 - 10%
	體能	P-V-1 P-V-2 P-V-3	規劃與實踐一般體能訓練 規劃與執行專項體能訓練 執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護	P-V-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-V-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估 P-V-A4 運動防護處理	25 - 30%
		技術	T-V-1 T-V-2	跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 精熟跑、跳、擲/踢、	T-V-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配	
		學習表現	學習內容		
		T-V-3	蹬、划等專項技術精熟並執行接力動作	備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作	
		T-V-4	利用科技儀器分析專項技術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現	T-V-B2 接力技術與團隊默契	
				T-V-B3 運動力學原理與運動表現	
				T-V-B4 科技儀器與運動技術分析	
	戰術	Ta-V-1	熟悉並善用配速策略	Ta-V-C1 配速策略	10 - 15%
		Ta-V-2	熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	Ta-V-C2 運動規則解析	
		Ta-V-3	統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	
	心理	Ps-V-1	熟悉並善用心理技巧與競賽策略	Ps-V-D1 目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧	5 - 10%
		Ps-V-2	發揮並表現團隊合作	Ps-V-D2 心理技巧與競賽策略	
Ps-V-3		規劃並執行競技運動健康管理	Ps-V-D3 團隊互動與合作		
			Ps-V-D4 競技運動健康管理		

三、體育專項術科「競爭類型運動」學習重點

表 5 競爭類型運動科目類別與學習構面及學習重點

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配	
		學習表現	學習內容		
第三階段	體能	P-III-1	認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方	P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐力)與心肺耐力	15 - 20%
		P-III-2	知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能	P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度	
		P-III-3	認識並進行守備/跑分性球類運動基本速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌訓練	P-III-A3 陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐力)、平衡伸展	
		P-III-4	知道並練習標的性球類運動基本體能處方	P-III-A4 陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度 P-III-A5 守備/跑分性球類運動基本速度、肌力及	

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配
		學習表現	學習內容	
			P-III-A6 肌耐力 守備/跑分性球類運動基本敏捷及柔韌 P-III-A7 標的性球類運動基本柔軟度、肌耐力、心肺耐力、耐低氧能力與協調性	
	技術	T-III-1 網/牆性球類運動技術要領 T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術 T-III-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作 T-III-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐 T-III-B5 陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術 T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及打擊基本性技術 T-III-B7 守備/跑分性球類運動跑分及團體配合基本性技術 T-III-B8 標的性球類運動拋、擲、滾、瞄、擊(打)等基本性技術練習	55 - 65%
	戰術	Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術 Ta-III-2 建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用 Ta-III-3 了解守備/跑分性球	Ta-III-C1 網/牆性球類運動之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念 Ta-III-C2 網/牆性球類運動基本規則與基礎性戰術 Ta-III-C3 陣地攻守性球類運	10 - 15%

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配		
		學習表現	學習內容			
第四階段	體能	Ta-III-4	類運動規則並進行個人戰術基礎性訓練	Ta-III-C4	動之運動規則 陣地攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念	5 - 10%
		Ta-III-5	認識並操作標的性球類運動規則與戰術	Ta-III-C5	陣地攻守性球類運動團隊戰術策略	
		Ta-III-5	認識並遵守競賽規則、指令與禮儀	Ta-III-C6	守備/跑分性球類運動規則	
		Ta-III-5		Ta-III-C7	守備/跑分性球類運動基礎性個人戰術	
		Ta-III-5		Ta-III-C8	標的性球類運動比賽規則與戰術	
		Ta-III-5		Ta-III-C9	專項運動規則與禮儀	
		Ps-III-1	認識並操作基礎性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等	Ps-III-D1	網/牆性球類運動之基礎性運動心理技巧	
		Ps-III-2	知道陣地攻守性球類運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神	Ps-III-D2	基礎性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	
		Ps-III-3	知道守備/跑分性球類運動自我訓練狀態、調節自我訓練心態及明瞭基礎運動道德倫理	Ps-III-D3	陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通	
	Ps-III-4	知道標的性運動之基礎心理技巧	Ps-III-D4	陣地攻守性球類之運動員精神		
			Ps-III-D5	守備/跑分性球類運動基礎性自我狀態及自我心態		
			Ps-III-D6	守備/跑分性球類運動倫理(含運動家精神與公平競爭)及認同		
		Ps-III-D7	標的性球類運動基礎心理技巧			
	體能	P-IV-1	理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1	網/牆性球類運動組合性體能	20 - 25%
		P-IV-2	理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2	網/牆性球類運動體能運動處方	
		P-IV-3	了解並運用守備/跑分性球類運動速度、	P-IV-A3	陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能	

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配
		學習表現	學習內容	
		P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方	
	技術	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試	55 - 65%

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配
		學習表現	學習內容	
			瞄、打擊所連結而成之組合性技術	
	戰術	<p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷</p> <p>Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p>	10 - 15%
	心理	<p>Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為</p> <p>Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態</p>	<p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術</p> <p>Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p> <p>Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析</p> <p>Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理</p>	5 - 10%

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配	
		學習表現	學習內容		
第五階段	體能	P-V-1	設計、應用並熟練網/牆性球類運動綜合性體能訓練等各種處方	P-V-A1 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略	25 - 30%
		P-V-2	依據自我狀態，設計並執行陣地攻守性球類綜合性體能訓練等各種處方	P-V-A2 網/牆性球類運動體能運動處方設計、執行與評估策略	
		P-V-3	規劃並執行守備/跑分性球類運動之體能訓練	P-V-A3 陣地攻守性球類運動之自我身心適能狀態的分析、評估與提升策略	
		P-V-4	設計、創造並應用綜合性體能訓練	P-V-A4 陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方	
				P-V-A5 守備/跑分性球類運動自我狀況評估及自我體能訓練處方	
				P-V-A6 守備/跑分性球類運動團隊體能訓練處方	
				P-V-A7 標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐	
第五階段	技術	T-V-1	設計、應用並熟練網/牆性球類運動綜合性技術訓練	T-V-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術	55 - 65%
		T-V-2	設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術	T-V-B2 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術	
		T-V-3	因應守備/跑分性球類運動各類狀況，做出正確的個人與團體綜合性守備、跑分、攻擊技術	T-V-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人綜合性進攻動作	
		T-V-4	精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐	
				T-V-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等綜合性團隊合作技術	
				T-V-B6 守備/跑分性球類運動守備、跑分、攻擊	

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配
		學習表現	學習內容	
			T-V-B7 個人綜合性技術 守備/跑分性球類運動守備、跑分、攻擊 團體綜合性技術 T-V-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之綜合性技術	
	戰術	Ta-V-1 規劃、創造並熟練網/牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術 Ta-V-2 設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術 Ta-V-3 設計並進行守備/跑分性球類運動團隊戰術綜合性訓練 Ta-V-4 運用綜合性戰術規劃，創新設計標的性球類運動比賽計畫 Ta-V-5 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合性戰術 Ta-V-C2 網/牆性球類運動團隊綜合性戰術 Ta-V-C3 陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術 Ta-V-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等綜合性防守策略 Ta-V-C5 守備/跑分性球類運動綜合性團隊戰術 Ta-V-C6 標的性球類運動綜合戰術 Ta-V-C7 標的性球類運動比賽情境、計畫與創新運動倫理 Ta-V-C8	10 - 15%
	心理	Ps-V-1 統整、設計並熟練綜合性運動心理技巧，了解自我與他人，培養網/牆性球類運動領導行為 Ps-V-2 統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整 Ps-V-3 因應守備/跑分性球類運動各類狀況，調整自我心理狀態，並鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理的行為 Ps-V-4 實踐並熟練標的性球類運動之心理技巧	Ps-V-D1 網/牆性球類運動之綜合性運動心理技巧 Ps-V-D2 綜合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 Ps-V-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-V-D4 陣地攻守性球類運動自我調整、正向激勵與團隊凝聚力 Ps-V-D5 守備/跑分性球類運動綜合性心理調節及正向鼓勵 Ps-V-D6 守備/跑分性球類運	5 - 10%

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配
		學習表現	學習內容	
			Ps-V-D7 動綜合性團隊運動道德倫理 標的性球類運動綜合性心理技能 Ps-V-D8 標的性球類運動賽前心理計畫	

四、體育專項術科「表現類型運動」學習重點

表 6 表現類型運動科目類別與學習構面及學習重點

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配
		學習表現	學習內容	
第三階段	體能	P-III-1 認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	P-III-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能	15 - 20%
		P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能	
	技術	T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能	T-III-B1 基本動作 T-III-B2 套路動作組合	60 - 70%
		戰術	Ta-III-1 知道並進行動作規劃與整體性情蒐，培養相關科技及資訊的基本素養	Ta-III-C1 模擬比賽整套動作規劃 Ta-III-C2 比賽結果蒐集應用 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀
心理	Ps-III-1 認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題		Ps-III-D1 目標設定 Ps-III-D2 自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧	5 - 10%
	第四階段	體能	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能
	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能		P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配	
		學習表現	學習內容		
	技術	T-IV-1	熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合	60 - 70%
	戰術	Ta-IV-1	分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德	5 - 10%
		Ta-IV-2	遵守並運用競賽規則、指令與道德		
	心理	Ps-IV-1	了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	5 - 10%
第五階段	體能	P-V-1	設計並實踐高階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	P-V-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等高階一般體能 P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能	25 - 30%
		P-V-2	設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力		
	技術	T-V-1	創造並熟練高階動作組合表現，實踐新的競技運動情境，提升個人運動潛能	T-V-B1 高階組合動作 T-V-B2 套路動作組合	60 - 70%
	戰術	Ta-V-1	統整與應用國際競賽資訊，規劃與熟練創新動作，展現包容、溝通、協調及團隊合作的精神	Ta-V-C1 國際競賽資訊及趨勢分析 Ta-V-C2 運動倫理	5 - 10%
		Ta-V-2	熟悉並善用競賽規則、指令與倫理		
	心理	Ps-V-1	規劃並實踐相關心理技能，因應不同運動情境，以同理心與人溝通並解決問題	Ps-V-D1 壓力管理及放鬆	5 - 10%

五、體育專項術科「防衛類型運動」學習重點

表 7 防衛類型運動科目類別與學習構面及學習重點

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配		
		學習表現	學習內容			
第三階段	體能	P-III-1	認識個人生理特質及一般體能各項訓練	P-III-A1	基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	15 - 20%
		P-III-2	認識專項體能各項訓練	P-III-A2	基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	
	技術	T-III-1	認識並練習各項基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能	T-III-B1	攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合	55 - 65%
		T-III-B2	攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合			
戰術	Ta-III-1	認識並練習競技基础性攻防戰術	Ta-III-C1	主動、被動與反擊基本攻防戰術	10-15%	
	Ta-III-2	認識並遵守競賽規則、指令與禮儀	Ta-III-C2	初級攻擊與防衛戰術		
			Ta-III-C3	專項運動規則與禮儀		
心理	Ps-III-1	知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定，學習心理技能之基本訓練	Ps-III-D1	競技運動目標設定	5 - 10%	
Ps-III-D2	專注力與基本放鬆技巧					
第四階段	體能	P-IV-1	了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1	進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	20 - 25%
		P-IV-2	熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2	進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	
	技術	T-IV-1	理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1	攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	55 - 65%
		T-IV-B2	攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用			
戰術	Ta-IV-1	理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1	主動、被動攻擊與防衛戰術	10 - 15%	
	Ta-IV-2	遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2	距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術		
			Ta-IV-C3	運動道德		
心理	Ps-IV-1	熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理	Ps-IV-D1	競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	5 - 10%	

學習階段	科目類別與學習構面	學習重點		建議學習比例分配
		學習表現	學習內容	
		競技運動的問題	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	
第五階段	體能	P-V-1 設計一般體能訓練的運動處方並實施	P-V-A1 心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等週期性設計原則	25 - 30%
		P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	P-V-A2 速度、敏捷、身體衝撞、平衡等專項週期性設計原則	
	技術	T-V-1 規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估，調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術，提升參賽運動成績，並培養相關科技及資訊的基本素養	T-V-B1 攻擊與防衛之手法及高階套路技巧應用	55 - 65%
			T-V-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用	
T-V-B3 科技與媒體資訊整合應用				
戰術	Ta-V-1 統整國際競賽資訊，並應用於各種競賽型態，規劃與熟練創新動作，展現包容、溝通、協調及團隊合作的精神	Ta-V-C1 不同類型的攻擊與防衛戰術	10 - 15%	
	Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	Ta-V-C2 各種競賽特性之戰術訓練與競賽的規劃與實施 Ta-V-C3 國際競賽資訊與趨勢分析 Ta-V-C4 運動倫理		
心理	Ps-V-1 設計並善用各種心理技能於專項訓練與競賽中，建構個人最適宜的心理模式	Ps-V-D1 覺醒調整與自我察覺、放鬆技巧、專注力訓練與意象訓練等	5 - 10%	
		Ps-V-D2 心理技能於專項訓練與競賽的規劃、修正與執行		

柒、實施要點

本領綱的實施以體育班課程實施規範為要旨，於課程發展、教材編選、教學實施、教學資源、學習評量等項目予以說明。

一、課程發展

(一) 應掌握學校辦學與在地特色，研訂各學習階段所需專長項目，挑戰類型運動如田徑、游泳；競爭類型運動如羽球、排球、桌球、網球、籃球、足球、撞球、棒球、壘球…等；表現類型運動如體操等；防衛類型運動如武術、跆拳道、柔道、空手道…等。

(二) 課程設計原則：

1. 課程設計應銜接體育班學生於國民小學、國民中學、高級中等學校與大學體育專業領域課程。
2. 課程設計應依學術科性質重視實用性、實作性學習。
3. 體育專業領域課程設計原則如下：
 - (1) 運動學概論之課題應以目標模式或主題模式等彈性、綜合方式安排設計於各學期課程中。國中及國小階段得視學習需求，選擇適合各階段學生使用之學習內容，融入各情境隨機教導基本概念，以建立基礎認知。
 - (2) 專項運動體能訓練課程設計應以競技體適能為導向，並把握漸進性、平衡性、特殊性等原則。
 - (3) 專項運動技術訓練課程設計應把握正確、紮實、創新及熟練等原則。
 - (4) 專項運動戰術訓練課程設計應以紮實、靈活、創新及熟練等原則。
 - (5) 專項運動心理訓練課程設計應以綜合、統整與運用為原則。
 - (6) 體育專項術科課程應顧及學生生理、心理及技能的學習負荷，避免過度訓練。
4. 學校應強化品德教育，並將競技運動結合性別平等、人權、環境、海洋、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題教育，納入體育班相關的課程中，同時需重視身心障礙者權益，必要時由學校於校訂課程中進行規劃，以期讓學生在不同的科目脈絡中思考上述議題，以收相互啟發整合之效。
5. 曾代表縣市、國家，參加全國級、區域級、亞洲級或世界級國際性單項（綜合性）賽會；經學校審定之運動成績優良學生，學校得本學生生涯發展需求，設計個別化課程，訂定個別教學、輔導與評量措施。

二、教材編選

體育專業學科領域之教材，應由學校之體育及課程專業人員組成編選小組，編選適合學生學習之教材，其教材內容宜與學生之生活經驗及生涯規劃作適度的聯結，其中涉及

性別、族群及其他多元文化相關教育議題，亦須融入。同時善用網路資源，以提升知識的可應用性及普及性。

三、教學實施

(一) 教學準備與支援

1. 教學/訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。
2. 教學實施宜與社區、社會適度互動，有效利用多元教學媒體與社區資源，以增進學生公民意識與社會參與能力，並提升教學效果。
3. 體育專業學科及體育專項術科必要時，各校得聘請專家實施教學。

(二) 教學策略與方法

1. 教學實施宜以學生為中心，並強化學生自主學習、批判性與創造性思考的能力，引導其學習如何學習、思考如何思考，進而培養終身學習的能力。
2. 教學實施得依學生個別差異，彈性實施能力分組、跨年級分組或其他適性教學，並採取適切之協同教學。
3. 教學應重視學生學習之情緒問題，應經常關心學生的生活、訓練及比賽情況，使其身心獲得健全發展。
4. 學生於學期中，因對外出賽而未實施之課程，依體育班課程實施規範辦理。
5. 對運動成績優良學生之個別化課程之實施，得採取補修課程、自學輔導、遠距教學或其他彈性方式實施，不受學期學分之限制。
6. 教師/教練從事涉及身體活動指導之教學/訓練時，應尊重學生之身體自主權，注意對學生言語指導與肢體接觸的適當性，並提醒學生身體自主權的尊重與維護。

四、教學資源

學校得因應地區特性、學生特質與需求、領域科目屬性，選擇或自行編輯合適的教材。體育專業學科自編自選教材應送學校課程發展委員會審查。

五、學習評量

- (一) 教師應依據學習評量需求自行設計學習評量工具。評量的內容應考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。
- (二) 參與校外比賽之成績可作為體育專業課程評量的一部分。
- (三) 評量過程中應針對學生在體育專業課程的學習高原現象，提出輔導策略，以協助其進一步學習。
- (四) 對特殊優秀運動選手個別化課程之評量，得採檢定、報告或其他彈性方式實施。

學習重點			體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容		
		作用力與運動	
<p>Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等）</p> <p>SsV-11 了解訓練處方與科技資訊整合應用（如訓練頻率、訓練強度、訓練型態、訓練時間等）</p> <p>Ss-V-12 了解運動訓練計畫概念（如運動訓練計畫的重要性、運動計畫訓練的擬定、運動訓練計畫的執行與修正等）並能規劃執行與創新應變</p>	四、運動的訓練概念	<p>Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練）</p> <p>Ss-V-D2 技術訓練的類型</p> <p>Ss-V-D3 戰術訓練的類型</p> <p>Ss-V-D4 運動的訓練處方要素與資訊應用（頻率）</p> <p>Ss-V-D5 運動的訓練處方要素與資訊應用（強度）</p> <p>Ss-V-D6 運動的訓練處方要素與資訊應用（型態）</p> <p>Ss-V-D7 運動的訓練處方要素與資訊應用（時間）</p> <p>Ss-V-D8 運動訓練計畫的重要性</p> <p>Ss-V-D9 運動訓練計畫的擬定</p> <p>Ss-V-D10 運動訓練計畫的執行與修正</p>	體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。
<p>Ss-V-7 了解以系統思考分析運動成敗歸因及自我效能之間關係</p> <p>Ss-V-8 了解運動中焦慮與壓力</p>	三、運動的心理機制	<p>Ss-V-C1 運動競賽成敗歸因</p> <p>Ss-V-C2 自我效能與運動表</p>	體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
Ss-V-9 了解運動心理技巧訓練（如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整）並能執行以解決問題	Ss-V-C3 現 Ss-V-C4 焦慮和運 Ss-V-C5 動表現 Ss-V-C6 運動情境 心理技巧 訓練的概 念 心理技巧 訓練的方 法	與他人溝通並解決問題。
Si-V-1 了解基本運動安全概念 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則 Si-V-5 了解運動的熱疾病 Si-V-6 了解運動時的熱平衡與體溫調節 Si-V-7 了解熱疾病的預防方式 Si-V-8 了解運動按摩的生理作用 Si-V-9 操作基本的運動按摩技法 Si-V-10 應用運動按摩於運動訓練與競技上	七、運動 防護 Si-V-G1 運動防護 Si-V-G2 的概念 Si-V-G3 常見的運 Si-V-G4 動傷害 Si-V-G5 運動傷害 Si-V-G6 發生的原 Si-V-G7 因 Si-V-G8 運動傷害 Si-V-G9 的預防 Si-V-G10 一般運動 Si-V-G11 傷害的處 Si-V-G12 理方式 （PRICE） 高熱下的 運動傷害 運動的熱 疾病 熱平衡與 體溫調節 熱疾病的 預防 運動按摩 的生理作 用 運動按摩 的技法 運動按摩 於運動訓 練時的應 用	體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。

學習重點				體育專業領域核心素養
學習表現		學習內容		
Sh-V-1 了解運動的歷史發展 Sh-V-2 了解專長運動的各種賽會組織與國際情勢 Sh-V-3 了解運動的教育價值 Sh-V-4 了解運動人文與美感賞析的內涵 Sh-V-5 在運動情境中表現良好的運動人文素養與道德實踐	五、運動的發展歷程與教育價值	Sh-V-E1 運動的起源與發展歷程 Sh-V-E2 現代運動與國際情勢的發展 Sh-V-E3 運動的教育價值 Sh-V-E4 運動對個體發展與美感體驗的功效 Sh-V-E5 運動對人類文化發展的助益 Sh-V-E6 運動的潛在價值		體-U-B3 具備創作與鑑賞能力，體會競技運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。
Se-V-1 了解運動倫理與公民意識的重要性 Se-V-2 了解運動情境中的倫理價值 Se-V-3 在運動情境中實踐運動倫理 Se-V-4 針對運動爭議事件進行價值判斷 Se-V-5 了解運動比賽爭議的概念 Se-V-6 了解運動比賽爭議解決的途徑 Se-V-7 了解避免運動比賽爭議的方法	八、運動的倫理素養	Se-V-H1 運動倫理與公民意識的基本概念 Se-V-H2 運動倫理的意義 Se-V-H3 運動情境中的倫理價值與實踐 Se-V-H4 奧林匹克精神的意義 Se-V-H5 公平競爭與守法自律 Se-V-H6 運動比賽爭議的現象 Se-V-H7 運動比賽爭議的解決 Se-V-H8 運動比賽爭議解決的途徑 Se-V-H9 運動比賽爭議的避		體-U-C1 具備競技運動的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
		免方法
Sh-V-6 了解運動的社會功能 Sh-V-9 了解運動與禁藥的關係 Sh-V-10 了解運動與性別、族群、媒體、政治關係 Sh-V-11 了解運動領域中的偏差行為及預防方法	六、運動的社會議題	Sh-V-F1 運動文化的概念 Sh-V-F4 運動的社會現象 Sh-V-F5 運動與禁藥 Sh-V-F6 運動與性別、族群 Sh-V-F7 運動與媒體、政治 Sh-V-F8 運動與偏差行為
Sh-V-7 了解運動與多元文化的內涵 Sh-V-8 了解運動的全球化現象		Sh-V-F2 運動與多元文化的認識 Sh-V-F3 運動與全球化
		體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。 體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球競技運動議題或國際情勢。

二、體育專項術科「挑戰類型運動」

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
P-III-1 知道並練習一般體能訓練 P-III-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-III-3 知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念	P-III-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能訓練 P-III-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能訓練 P-III-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念	體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。
T-III-1 認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-III-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術 T-III-3 知道並操作接力動作之基礎技術	T-III-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係 T-III-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術	體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
	T-III-B3 接力準備動作與接力動作之基礎技術	
Ta-III-1 認識及實施配速 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀	Ta-III-C1 配速概念 Ta-III-C2 競賽規則與指令 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀	體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 體-E-B1 具備運用相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動與人際溝通上。 體-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育內容的意義與影響。 體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
Ps-III-1 知道並練習心理技巧 Ps-III-2 知道並練習溝通與表達 Ps-III-3 增進環境適應的能力	Ps-III-D1 目標設定與壓力管理等心理知識 Ps-III-D2 溝通與自我表達 Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應	體-E-A1 具備良好身體活動的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。 體-E-B1 具備運用相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動與人際溝通上。

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
		<p>體-E-B3 具備與運動有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動的美感體驗。</p> <p>體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>
<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p>
<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的</p>

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
		<p>基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
<p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p>	<p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>
<p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各</p>

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
		<p>項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
<p>P-V-1 規劃與實踐一般體能訓練</p> <p>P-V-2 規劃與執行專項體能訓練</p> <p>P-V-3 執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護</p>	<p>P-V-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般訓練之設計與執行</p> <p>P-V-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項訓練之設計與執行</p> <p>P-V-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估</p> <p>P-V-A4 運動防護處理</p>	<p>體-U-A1 具備各項競技運動與身心健全的發展素養，提升運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。</p> <p>體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，</p>

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
		<p>深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。</p> <p>體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。</p> <p>體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。</p>
<p>T-V-1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-V-2 精熟跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-V-3 精熟並執行接力動作</p> <p>T-V-4 利用科技儀器分析專項技術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現</p>	<p>T-V-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作</p> <p>T-V-B2 接力技術與團隊默契</p> <p>T-V-B3 運動力學原理與運動表現</p> <p>T-V-B4 科技儀器與運動技術分析</p>	<p>體-U-A1 具備各項競技運動的發展素養，提昇運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯。</p> <p>體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。</p> <p>體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。</p> <p>體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p> <p>體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行</p>

學習重點				體育專業領域核心素養
學習表現		學習內容		
				<p>各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。</p> <p>體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>
<p>Ta-V-1 熟悉並善用配速策略</p> <p>Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理</p> <p>Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作</p>		<p>Ta-V-C1 配速策略</p> <p>Ta-V-C2 運動規則解析</p> <p>Ta-V-C3 運動倫理</p> <p>Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學</p>		<p>體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。</p> <p>體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。</p> <p>體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p> <p>體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。</p>
<p>Ps-V-1 熟悉並善用心理技巧與競賽策略</p> <p>Ps-V-2 發揮並表現團隊合作</p> <p>Ps-V-3 規劃並執行競技運動健康管理</p>		<p>Ps-V-D1 目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧</p> <p>Ps-V-D2 心理技巧與競賽策略</p> <p>Ps-V-D3 團隊互動與合作</p> <p>Ps-V-D4 競技運動健康管理</p>		<p>體-U-A1 具備各項競技運動的發展素養，提昇運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯。</p> <p>體-U-A2 具備系統思考、分析與</p>

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
		<p>探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。</p> <p>體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。</p> <p>體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p> <p>體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。</p> <p>體-U-C1 具備競技運動的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。</p> <p>體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p> <p>體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球競技運動議題或國際情勢。</p>

三、體育專項術科「競爭類型運動」

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方 P-III-3 認識並進行守備/跑分性球類運動基本速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌訓練	P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力 P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度 P-III-A5 守備/跑分性球類運動基本速度、肌力及肌耐力 P-III-A6 守備/跑分性球類運動基本敏捷及柔韌	體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。
P-III-4 知道並練習標的性球類運動基本體能處方	P-III-A7 標的性球類運動基本柔軟度、肌耐力、心肺耐力、耐低氧能力與協調性	體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。
P-III-2 知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領 Ta-III-3 了解守備/跑分性球類運動規則並進行個人戰術基础性訓練	P-III-A3 陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展 P-III-A4 陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度 T-III-B8 標的性球類運動拋、擲、滾、瞄、擊(打)等基本性技術練習 Ta-III-C6 守備/跑分性球類運動規則 Ta-III-C7 守備/跑分性球類運動基础性個人戰術	體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
T-III-1 認識並操作網/牆性球類運動技術要領 Ta-III-2 建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術 Ta-III-C4 陣地攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念 Ta-III-C5 陣地攻守性球類運動團隊戰術策略	體-E-B1 具備運用相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動與人際溝通上。

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等	Ps-III-D1 網/牆性球類運動之基礎性運動心理技巧 Ps-III-D2 基礎性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	體-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
T-III-1 認識並操作網/牆性球類運動技術要領 Ta-III-4 認識並操作標的性球類運動規則與戰術	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術 Ta-III-C8 標的性球類運動比賽規則與戰術	體-E-B3 具備與運動有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動的美感體驗。
Ta-III-5 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-3 知道守備/跑分性球類運動自我訓練狀態、調節自我訓練心態及明瞭基礎運動道德倫理	Ta-III-C9 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D5 守備/跑分性球類運動基礎性自我狀態及自我心態 Ps-III-D6 守備/跑分性球類運動倫理(含運動家精神與公平競爭)及認同	體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術	T-III-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作 T-III-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐 T-III-B5 陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術 T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及打擊基本性技術 T-III-B7 守備/跑分性球類運動跑分及團體配合基本性技術 Ta-III-C1 網/牆性球類運動之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念 Ta-III-C2 網/牆性球類運動基本規則與基礎性戰術	體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
Ta-III-2 建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用 Ps-III-2 知道陣地攻守性球類運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神 Ps-III-4 知道標的性運動之基礎心理技巧	Ta-III-C3 陣地攻守性球類運動之運動規則 Ta-III-C4 陣地攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念 Ta-III-C5 陣地攻守性球類運動團隊戰術策略 Ps-III-D3 陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通 Ps-III-D4 陣地攻守性球類之運動員精神 Ps-III-D7 標的性球類運動基礎心理技巧	體-E-C3 具備理解與關心本土、國際議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能訓練處方 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。
T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。
T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
<p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績</p>	<p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術</p> <p>Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>	<p>體-J-B1</p> <p>具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p>
<p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p>	<p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p>	<p>體-J-B2</p> <p>具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>
<p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p>	<p>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</p> <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p>	<p>體-J-B3</p> <p>具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p>

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理策略	體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。
P-V-1 設計、應用並熟練網/牆性球類運動綜合性體能訓練等各種處方 P-V-3 規劃並執行守備/跑分性球類運動之體能訓練	P-V-A1 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略 P-V-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方設計、執行與評估策略 P-V-A5 守備/跑分性球類運動自我狀況評估及自我體能訓練處方 P-V-A6 守備/跑分性球類運動團隊體能訓練處方	體-U-A1 具備各項競技運動與身心健全的發展素養，提升運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。
T-V-1 設計、應用並熟練網/牆性球類運動綜合性技術訓練 T-V-3 因應守備/跑分性球類運動各類狀況，做出正確的個人與團體綜合性守備、跑分、攻擊技術	T-V-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術 T-V-B2 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術 T-V-B6 守備/跑分性球類運動守備、跑分、攻擊個人	體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
	T-V-B7 綜合性技術 守備/跑分性球類運動 守備、跑分、攻擊團體 綜合性技術	
Ta-V-1 Ta-V-2 Ta-V-4	Ta-V-C1 Ta-V-C2 Ta-V-C3 Ta-V-C4 Ta-V-C6 Ta-V-C7	體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。
P-V-4 Ps-V-1	P-V-A7 Ps-V-D1 Ps-V-D2	體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。
Ta-V-3 Ps-V-4	Ta-V-C5 Ps-V-D7 Ps-V-D8	體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。
T-V-4	T-V-B8	體-U-B3 具備創作與鑑賞能力，體會競技運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
Ta-V-5 Ps-V-3	熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 因應守備/跑分性球類運動各類狀況，調整自我心理狀態，並鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理的行為	Ta-V-C8 運動倫理 Ps-V-D5 守備/跑分性球類運動綜合性心理調節及正向鼓勵 Ps-V-D6 守備/跑分性球類運動綜合性團隊運動道德倫理
P-V-2 T-V-2	依據自我狀態，設計並執行陣地攻守性球類綜合性體能訓練等各種處方 設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術	P-V-A3 陣地攻守性球類運動之自我身心適能狀態的分析、評估與提升策略 P-V-A4 陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方 T-V-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人綜合性進攻動作 T-V-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐 T-V-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等綜合性團隊合作技術
Ps-V-2	統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整	Ps-V-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-V-D4 陣地攻守性球類運動自我調整、正向激勵與團隊凝聚力

四、體育專項術科「表現類型運動」

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
P-III-1 P-III-2	認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	P-III-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能 P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能
T-III-1	認識並模仿各項基本動作	T-III-B1 基本動作 T-III-B2 套路動作組合

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
	作組合表現，發展多元運動潛能	
P-III-1 P-III-2 Ps-III-1	<p>認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題</p>	<p>P-III-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能</p> <p>P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能</p> <p>Ps-III-D1 目標設定</p> <p>Ps-III-D2 自我對話</p> <p>Ps-III-D3 人際溝通技巧</p> <p>體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。</p>
Ta-III-1	<p>知道並進行動作規劃與整體性情蒐，培養相關科技及資訊的基本素養</p>	<p>Ta-III-C1 模擬比賽整套動作規劃</p> <p>Ta-III-C2 比賽結果蒐集應用</p> <p>體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。</p> <p>體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>體-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>體-E-C3 具備理解與關心本土、國際議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>
T-III-1	<p>認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能</p>	<p>T-III-B1 基本動作</p> <p>T-III-B2 套路動作組合</p> <p>體-E-B3 具備與運動有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動的美感體驗。</p>

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1 認識並練習相關心理技能，應用人際溝通，處理競技運動的問題	Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1 目標設定 Ps-III-D2 自我對話	體-E-B1 具備運用相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動與人際溝通上。 體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關道德規範，培養公民意識，關懷社會。
P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。
T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析	體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。
Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析	體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
		和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。
Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B3 具備與運動有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
P-V-1 設計並實踐高階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 P-V-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力 T-V-1 創造並熟練高階動作組合表現，實踐新的競技運動情境，提升個人運動潛能	P-V-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等高階一般體能 P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能 T-V-B1 高階組合動作 T-V-B2 套路動作組合	體-U-A1 具備各項競技運動與身心健全的發展素養，提升運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。
T-V-1 創造並熟練高階動作組合表現，實踐新的競技運動情境，提升個人運動潛能	T-V-B1 高階組合動作 T-V-B2 套路動作組合	體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。
Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	Ta-V-C2 運動倫理 Ps-V-D1 壓力管理及放鬆	體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
Ps-V-1 規劃並實踐相關心理技能，因應不同運動情境，以同理心與人溝通並解決問題		<p>反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。</p> <p>體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p> <p>體-U-B3 具備創作與鑑賞能力，體會競技運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。</p> <p>體-U-C1 具備競技運動的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。</p> <p>體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>
Ta-V-1 統整與應用國際競賽資訊，規劃與熟練創新動作，展現包容、溝通、協調及團隊合作的精神	Ta-V-C1 國際競賽資訊及趨勢分析	<p>體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。</p> <p>體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球競技運動議題或國際情勢。</p>

五、體育專項術科「防衛類型運動」

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練	P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。
P-III-2 認識專項體能各項訓練	P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。
Ta-III-1 認識並練習競技基础性攻防戰術	Ta-III-C1 主動、被動與反擊基本攻防戰術 Ta-III-C2 初級攻擊與防衛戰術	體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
T-III-1 認識並練習各項基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能	T-III-B1 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 T-III-B2 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	體-E-B3 具備與運動有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動的美感體驗。
Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1 知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定，學習心理技能之基本訓練	Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1 競技運動目標設定 Ps-III-D2 專注力與基本放鬆技巧	體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關道德規範，培養公民意識，關懷社會。
P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。
T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。
Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻	體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
	擊與防衛戰術	有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力級環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
P-V-1 設計一般體能訓練的運動處方並實施 P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	P-V-A1 心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等週期性設計原則 P-V-A2 速度、敏捷、身體衝撞、平衡等專項週期性設計原則	體-U-A1 具備各項競技運動與身心健全的發展素養，提升運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。
T-V-1 規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估，調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術，提升參賽運動成績，並培養相關科技及資訊的基本素養	T-V-B1 攻擊與防衛之手法及高階套路技巧應用 T-V-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用 T-V-B3 科技與媒體資訊整合應用	體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。
Ta-V-1 統整國際競賽資訊，並應用於各種競賽型態，規劃與熟練創新動作，展現包容、溝通、協調及團隊合作的精神	Ta-V-C1 不同類型的攻擊與防衛戰術 Ta-V-C2 各種競賽特性之戰術訓練與競賽的規劃與實施 Ta-V-C3 國際競賽資訊與趨勢分析	體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。 體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的

學習重點		體育專業領域核心素養
學習表現	學習內容	
		同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球競技運動議題或國際情勢。
Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ps-V-1 設計並善用各種心理技能於專項訓練與競賽中，建構個人最適宜的心理模式	Ta-V-C4 運動倫理 Ps-V-D1 覺醒調整與自我察覺、放鬆技巧、專注力訓練與意象訓練等 Ps-V-D2 心理技能於專項訓練與競賽的規劃、修正與執行	體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 體-U-C1 具備競技運動的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。 體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。

附錄二：議題適切融入體育專業領域課程綱要

壹、前言

「議題」係基於社會發展需要、普遍受到關注，且期待學生應有所理解與行動的一些課題，其攸關現代生活、人類發展與社會價值，具時代性與前瞻性，且常具高度討論性與跨學門性質。十二年國民基本教育本乎總綱「自發」、「互動」及「共好」之基本理念，為與社會脈動、生活情境緊密連結，以議題教育培養學生批判思考及解決問題的能力，提升學生面對議題的責任感與行動力，並能追求尊重多元、同理關懷、公平正義與永續發展等核心價值。

依《總綱》「實施要點」規定，課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題。各群科/科目可發揮課程與教學之創意與特色，依需求適切融入，不受限於上述議題。同時隨著社會的變遷與時代的推移，議題內涵亦會發生改變或產生新議題，故學校宜對議題具備高度敏覺性，因應環境之變化，活化與深化議題內涵，並依學生的身心發展，適齡、適性地設計具創新、前瞻與統整之課程計畫。

議題教育的實施包含正式與非正式課程，學校課程的發展與教材編選應以學生經驗為中心，選取生活化教材。在掌握議題之基本理念與不同教育階段之實質內涵下，連結群科/科目內容，以問題覺知、知識理解、技能習得及實踐行動等不同層次循序引導學生學習，發展教材並編輯教學手冊。教師教學時，除涵蓋於群科/科目之教材內容外，可透過群科/科目內容之連結、延伸、統整與轉化，進行議題之融入，亦可將人物、典範、習俗或節慶等加入教材，或採隨機教學，並於作業、作品、展演、參觀、社團與團體活動中，以多元方式融入議題。經由討論、對話、批判與反思，使教室成為知識建構與發展的學習社群，增進議題學習之品質。

各該教育主管機關應提供資源以落實議題融入教育，有關《總綱》所列各項議題之完整內涵說明與融入方式等，可參閱「議題融入說明手冊」與十二年國民基本教育課程綱要各群科/科目之課程手冊。

為促進議題教育功能之發揮，各群科/科目「課程綱要」已進行《總綱》所列議題之適切轉化與統整融入。學校、教師及教材研發、出版與審查等相關教育人員應依循各群科/科目「課程綱要」內容，並參考本說明，落實議題融入課程與教學之責任。學校亦可於彈性學習時間及校訂課程中據以規劃相關議題，將議題的精神與價值適切融入學校組織規章、獎懲制度及相關活動，以形塑校園文化，提升學生學習成果。

貳、議題學習目標

為使各群科/科目課程能適切進行議題融入，並落實教育相關法律及國家政策綱領，以下臚列十九項議題之學習目標，提供學校及教師於相關課程或議題教學時進行適切融入，以與群科/科目課程作結合。

議題	學習目標
性別平等教育 ¹	理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係；建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異；付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。
環境教育 ²	了解人權存在的事實、基本概念與價值；發展對人權的價值信念；增強對人權的感受與評價；養成尊重人權的行為及參與實踐人權的行動。
環境教育 ³	認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰；探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義；思考個人發展、國家發展與人類發展的意義；執行綠色、簡樸與永續的生活行動。
海洋教育 ⁴	體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為；了解海洋社會與感受海洋文化的愛海情懷；探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養。
科技教育 ⁵	具備科技哲學觀與科技文化的素養；激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能。
能源教育 ⁶	增進能源基本概念；發展正確能源價值觀；養成節約能源的思維、習慣和態度。
家庭教育 ⁷	具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能；提升積極參與家庭活動的責任感與態度；激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。
原住民族教育 ⁸	認識原住民族歷史文化與價值觀；增進跨族群的相互了解與尊重；涵養族群共榮與平等信念。
品德教育	增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。
生命教育	培養探索生命根本課題的知能；提升價值思辨的能力與情意；增進知行合一的修養。
法治教育	理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。
資訊教育	增進善用資訊解決問題與運算思維能力；預備生活與職涯知能；養成資訊社會應有的態度與責任。
安全教育	建立安全意識；提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力；防範事故傷害發生以確保生命安全。
防災教育	認識天然災害成因；養成災害風險管理與災害防救能力；強化防救行動之責任、態度與實踐力。
生涯規劃教育	了解個人特質、興趣與工作環境；養成生涯規劃知能；發展洞察趨勢的敏感度與應變的行動力。
多元文化教育	認識文化的豐富與多樣性；養成尊重差異與追求實質平等的跨文化素養；維護多元文化價值。
閱讀素養教育	養成運用文本思考、解決問題與建構知識的能力；涵育樂於閱讀態度；開展多元閱讀素養。
戶外教育	強化與環境的連接感，養成友善環境的態度；發展社會覺知與互動的技能，培養尊重與關懷他人的情操；開啟學生的視野，涵養健康的身心。

國際教育	養成參與國際活動的知能；激發跨文化的觀察力與反思力；發展國家主體的國際意識與責任感。
8項議題所涉之教育相關法律及國家政策綱領如下：	
註1：性別平等教育之教育相關法律或國家政策綱領有：《性別平等教育法》、《性別平等政策綱領》、《消除對婦女一切形式歧視公約施行法》等。	
註2：人權教育之教育相關法律或國家政策綱領有：《公民與政治權利國際公約及經濟社會文化權利國際公約施行法》、《兒童權利公約施行法》、《身心障礙者權利公約施行法》等。	
註3：環境教育之教育相關法律或國家政策綱領有：《環境教育法》、《國家環境教育綱領》等。	
註4：海洋教育之教育相關法律或政策綱領有：《國家海洋政策綱領》等。	
註5：科技教育之教育相關法律或政策綱領有：《科學技術基本法》等。	
註6：能源教育之教育相關法律或政策綱領有：《能源發展綱領》等。	
註7：家庭教育之教育相關法律或政策綱領有：《家庭教育法》等。	
註8：原住民族教育之教育相關法律或政策綱領有：《原住民族基本法》、《原住民族教育法》、《原住民族語言發展法》等。	

參、議題之學習主題與實質內涵

有鑒於性別平等、人權、環境、海洋教育議題為延續九年一貫課程綱要，已具完整之內涵架構，有利延伸規劃各群科/科目課程之適切融入，並能豐富與落實核心素養之內涵，故以性別平等、人權、環境、海洋教育議題為例，呈現其學習主題與實質內涵，以作為課程設計、教材編審與教學實施之參考。

議題/學習主題		教育階段	
		高級中等學校	
性別平等教育	生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重	性 U1	肯定自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同，突破個人發展的性別限制
		性 U2	探究社會文化與媒體對身體意象的影響
	性別角色的突破與性別歧視的消除	性 U3	分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略。
	身體自主權的尊重與維護	性 U4	維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。
	性騷擾、性侵害與性霸凌的防治	性 U5	探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。
	語言、文字與符號的性別意涵分析	性 U6	解析符號的性別意涵，並運用具性別平等的語言及符號。
	科技、資訊與媒體的性別識讀	性 U7	批判科技、資訊與媒體的性別意識形態，並尋求改善策略。
		性 U8	發展科技與資訊能力，不受性別的限制。
	性別權益與公共參與	性 U9	了解性別平等運動的歷史發展，主動參與促進性別平等的社會公共事務，並積極維護性別權益。
		性 U10	檢視性別相關政策，並提出看法。
	性別權力關係與互動	性 U11	分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。
		性 U12	反思各種互動中的性別權力關係。
	性別與多元文化	性 U13	探究本土與國際社會的性別與家庭議題。
		性 U14	善用資源以拓展性別平等的本土與國際視野。
人權的基本概念	人 U1	理解普世人權意涵的時代性及聯合國人權公約對人權保障的意義。	

議題/學習主題	教育階段	議題實質內涵
	高級中等學校	
人權教育	人權與責任	人 U2 探討國際人權議題，並負起全球公民的和平與永續發展責任。
	人權與民主法治	人 U3 認識我國重要的人權立法及其意義，理解保障人權之憲政原理與原則。
	人權與生活實踐	人 U4 理解人權與世界和平的關係，並在社會中實踐。
		人 U5 理解世界上有不同的國家、族群和文化，並尊重其文化權。
		人 U6 探討歧視少數民族、排除異類、污名化等現象，理解其經常和政治經濟不平等、種族主義等互為因果，並提出相關的公民行動方案。
	人權違反與救濟	人 U7 體悟公民不服從的人權法治意涵，並倡議當今我國或全球人權相關之議題。
人權重要主題	人 U8 說明言論自由或新聞自由對於民主社會運作的重要性。 人 U9 理解法律對社會上原住民、身心障礙者等弱勢所提供各種平權措施，旨在促進其能擁有實質平等的社會地位。 人 U10 認識聯合國及其他人權相關組織對人權保障的功能。 人 U11 理解人類歷史上發生大屠殺的原因，思考如何避免其再發生。 人 U12 認識聯合國的各種重要國際人權公約。	
環境教育	環境倫理	環 U1 關心居住地區，因保護所帶來的發展限制及權益受損，理解補償正義的重要性。
		環 U2 理解人為破壞對其他物種與棲地所帶來的生態不正義，進而支持相關環境保護政策。
	永續發展	環 U3 探討臺灣二十一世紀議程的內涵與相關政策。
		環 U4 思考生活品質與人類發展的意義，並據以思考與永續發展的關係。
		環 U5 採行永續消費與簡樸生活的生活型態，促進永續發展。
	氣候變遷	環 U6 探究國際與國內對氣候變遷的應對措施，了解因應氣候變遷的國際公約的精神。
		環 U7 收集並分析在地能源的消耗與排碳的趨勢，思考因地制宜的解決方案，參與集體的行動。
	災害防救	環 U8 從災害防救法規了解台灣災害防救的政策規劃。 環 U9 分析實際監測數據，探究天然災害頻率的趨勢與預估。 環 U10 執行災害防救的演練。 環 U11 運用繪圖科技與災害資料調查，繪製防災地圖。
	能源資源永續利用	環 U12 了解循環型社會的涵意與執行策略，實踐綠色消費與友善環境的生活模式。 環 U13 了解環境成本、汙染者付費、綠色設計及清潔生產機制。 環 U14 了解國際及我國對能源利用之相關法律制定與行政措施。 環 U15 了解因地制宜及友善環境的綠建築原理。
	海洋休閒	海 U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。 海 U2 規劃並參與各種水域休閒與觀光活動。 海 U3 了解漁村與近海景觀、人文風情與生態旅遊的關係。

議題/學習主題		教育階段	議題實質內涵
		高級中等學校	
海洋教育	海洋社會	海 U4	分析海洋相關產業與科技發展，並評析其與經濟活動的關係。
		海 U5	認識海洋相關法律，了解並關心海洋政策。
		海 U6	評析臺灣與其他國家海洋歷史的演變及異同。
		海 U7	認識臺灣海洋權益與戰略地位。
海洋文化	海洋文化	海 U8	善用各種文體或寫作技巧，創作以海洋為背景的文學作品。
		海 U9	體認各種海洋藝術的價值、風格及其文化脈絡。
		海 U10	比較我國與其他國家海洋民俗信仰與祭典的演變及異同。
海洋科學與技術	海洋科學與技術	海 U11	了解海浪、海嘯、與黑潮等海洋的物理特性，以及鹽度、礦物質等海洋的化學成分。
		海 U12	了解海水結構、海底地形及洋流對海洋環境的影響。
		海 U13	探討海洋環境變化與氣候變遷的相關性。
		海 U14	了解全球水圈、生態系與生物多樣性的關係。
		海 U15	熟悉海水淡化、船舶運輸、海洋能源、礦產探勘與開採等海洋相關應用科技。
海洋資源與永續	海洋資源與永續	海 U16	探討海洋生物資源管理策略與永續發展。
		海 U17	了解海洋礦產與能源等資源，以及其經濟價值。
		海 U18	了解海洋環境污染造成海洋生物與環境累積的後果，並提出因應對策。
		海 U19	了解全球的海洋環境問題，並熟悉或參與海洋保護行動。