

# 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.....	1
貳、課程目標.....	1
參、適用對象.....	2
肆、時間分配.....	2
伍、核心素養.....	3
陸、學習重點.....	5
柒、實施要點.....	22
捌、附錄.....	24

# 表 次

表 1 體育專業領域課程核心素養具體內涵.....	3
表 2 學習重點編碼說明.....	6
表 3 運動學概論科目類別與學習構面及學習重點.....	6
表 4 挑戰類型運動科目類別與學習構面及學習重點.....	9
表 5 競爭類型運動科目類別與學習構面及學習重點.....	11
表 6 表現類型運動科目類別與學習構面及學習重點.....	18
表 7 防衛類型運動科目類別與學習構面及學習重點.....	20

## 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	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。	<b>體-E-A1</b> 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。	<b>體-J-A1</b> 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。	<b>體-U-A1</b> 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。
	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。	<b>體-E-A2</b> 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。	<b>體-J-A2</b> 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。	<b>體-U-A2</b> 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，	<b>體-E-A3</b> 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考	<b>體-J-A3</b> 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執	<b>體-U-A3</b> 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。	<b>體-E-B1</b> 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。	<b>體-J-B1</b> 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。	<b>體-U-B1</b> 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。	<b>體-E-B2</b> 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。	<b>體-J-B2</b> 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。	<b>體-U-B2</b> 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。	<b>體-E-B3</b> 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。	<b>體-J-B3</b> 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。	<b>體-U-B3</b> 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。	<b>體-E-C1</b> 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。	<b>體-J-C1</b> 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。	<b>體-U-C1</b> 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	<b>體-E-C2</b> 具備同理他人感受，在活動中樂於	<b>體-J-C2</b> 具備利他及合群的知能與態度，並在	<b>體-U-C2</b> 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。	<b>體-E-C3</b> 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。	<b>體-J-C3</b> 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。	<b>體-U-C3</b> 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	
第五階段	運動科學類 Ss	Ss-V-1	一、運動的生理機轉	Ss-V-A1	生物能量轉換的概念
		Ss-V-2		Ss-V-A2	不同運動型態能量消耗的概念
		Ss-V-3		Ss-V-A3	心肺系統與有氧性運動
		Ss-V-4		Ss-V-A4	運動營養與運動表現
		Ss-V-5	二、運動的力學概念	Ss-V-A5	神經系統與身體活動
		Ss-V-6		Ss-V-A6	骨骼肌的構造與功能
				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	
		第五階段	運動人文類 Sh		

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			
		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-7	了解運動與多元文化的內涵		Sh-V-F2	運動與多元文化的認識
		Sh-V-8	了解運動的全球化現象		Sh-V-F3	運動與全球化
		Sh-V-9	了解運動與禁藥的關係		Sh-V-F4	運動的社會現象
		Sh-V-10	了解運動與性別、族群、媒體、政治關係		Sh-V-F5	運動與禁藥
		Sh-V-11	了解運動領域中的偏差行為及預防方法		Sh-V-F6	運動與性別、族群
第五階段	運動防護類 Si	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-2	了解常見的運動傷害類型		Si-V-G2	常見的運動傷害
		Si-V-3	了解運動傷害發生的原因與預防之道		Si-V-G3	運動傷害發生的原因
		Si-V-4	了解運動傷害緊急處理原則		Si-V-G4	運動傷害的預防
		Si-V-5	了解運動的熱疾病		Si-V-G5	一般運動傷害的處理方式 (PRICE)
		Si-V-6	了解運動時的熱平衡與體溫調節		Si-V-G6	高熱下的運動傷害
		Si-V-7	了解熱疾病的預防方式		Si-V-G7	運動的熱疾病
		Si-V-8	了解運動按摩的生理作用		Si-V-G8	熱平衡與體溫調節
		Si-V-9	操作基本的運動按摩技法		Si-V-G9	熱疾病的預防
		Si-V-10	應用運動按摩於運動訓練與競技上		Si-V-G10	運動按摩的生理作用
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-2	了解運動情境中的倫理價值		Se-V-H2	運動倫理的意義
		Se-V-3	實踐運動倫理於運動情境		Se-V-H3	運動情境中的倫理價值與實踐
		Se-V-4	針對運動爭議事件進行價值判斷		Se-V-H4	奧林匹克精神的意義
		Se-V-5	了解運動比賽爭議的概念		Se-V-H5	公平競爭與守法自律
		Se-V-6	了解運動比賽爭議解決的途徑		Se-V-H6	運動比賽爭議的現象
					Se-V-H7	運動比賽爭議的解決途徑
					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

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

## 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 Ta-III-C3	競賽規則與指令 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
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	技術	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	55 - 65%	
		T-IV-1	理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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-2	理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B2		接力準備動作與接力動作之進階技術
		T-IV-3	理解並操作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	理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C1	配速與競賽規則	5 - 10%
		Ta-IV-2	遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	競賽與情報蒐集 運動道德	
	心理	Ps-IV-1	了解並運用心理技巧	Ps-IV-D1	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	5 - 10%
		Ps-IV-2	理解並演練溝通能力	Ps-IV-D2	訓練、競賽與心理技巧	
		Ps-IV-3	了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D3	溝通管道與方法	
				Ps-IV-D4	訓練與競賽環境	
體能	P-V-1	規劃與實踐一般體能訓練	P-V-A1	心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行	25 - 30%	
	P-V-2	規劃與執行專項體能訓練	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-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-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		
	技術	T-V-1	跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	T-V-B1		跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備
		T-V-2	精熟跑、跳、擲/踢、			

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	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	
		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		
	戰術	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 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-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	10 - 15%	
	心理	Ps-V-1 熟悉並善用心理技巧與競賽策略 Ps-V-2 發揮並表現團隊合作 Ps-V-3 規劃並執行競技運動健康管理	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 Ps-V-D2 心理技巧與競賽策略 Ps-V-D3 團隊互動與合作 Ps-V-D4 競技運動健康管理	5 - 10%	

### 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		
		Ta-III-4	類運動規則並進行個人戰術基礎性訓練 認識並操作標的性球類運動規則與戰術	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 Ta-III-C6 守備/跑分性球類運動規則 Ta-III-C7 守備/跑分性球類運動基礎性個人戰術 Ta-III-C8 標的性球類運動比賽規則與戰術 Ta-III-C9 專項運動規則與禮儀	
		Ta-III-5	認識並遵守競賽規則、指令與禮儀		
	心理	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 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-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	5 - 10%
第四階段	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 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 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	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-3	了解並運用守備/跑分性球類運動速度、		

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	60 - 70%
			T-III-B2 套路動作組合	
	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	5 - 10%
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	20 - 25%
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%
		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	
	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	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	P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能	
	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%
		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	
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	認識並練習競技基礎性攻防戰術	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	
			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、領域科目屬性等，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	
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） 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） 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	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。
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	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	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 Ss-V-C4 Ss-V-C5 Ss-V-C6	現 焦 慮 和 運 動 表 現 運 動 情 境 中 的 壓 力 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 Si-V-2 Si-V-3 Si-V-4 Si-V-5 Si-V-6 Si-V-7 Si-V-8 Si-V-9 Si-V-10	了解基本運動安全概念 了解常見的運動傷害類型 了解運動傷害發生的原因與預防之道 了解運動傷害緊急處理原則 了解運動的熱疾病 了解運動時的熱平衡與體溫調節 了解熱疾病的預防方式 了解運動按摩的生理作用 操作基本的運動按摩技法 應用運動按摩於運動訓練與競技上	七、運動 防護 Si-V-G1 Si-V-G2 Si-V-G3 Si-V-G4 Si-V-G5 Si-V-G6 Si-V-G7 Si-V-G8 Si-V-G9 Si-V-G10 Si-V-G11 Si-V-G12	運動防護 的概念 常見的運 動傷害 運動傷害 發生的原 因 運動傷害 的預防 一般運動 傷害的處 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		學習內容		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	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	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。
Sh-V-2	了解專長運動的各種賽會組織與國際情勢		Sh-V-E2	現代運動與國際情勢的發展	
Sh-V-3	了解運動的教育價值		Sh-V-E3	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-E4	運動對個體發展與美感體驗的功效	
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		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	
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	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。
Se-V-2	了解運動情境中的倫理價值		Se-V-H2	運動倫理的意義	
Se-V-3	在運動情境中實踐運動倫理		Se-V-H3	運動情境中的倫理價值與實踐	
Se-V-4	針對運動爭議事件進行價值判斷		Se-V-H4	奧林匹克精神的意義	
Se-V-5	了解運動比賽爭議的概念		Se-V-H5	公平競爭與守法自律	
Se-V-6	了解運動比賽爭議解決的途徑		Se-V-H6	運動比賽爭議的現象	
Se-V-7	了解避免運動比賽爭議的方法		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	

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	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。
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-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 P-III-A2 P-III-A3	心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能訓練 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能訓練 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 T-III-B2	跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係 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-V-1 規劃與實踐一般體能訓練	P-V-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般訓練之設計與執行	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-V-2 規劃與執行專項體能訓練	P-V-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項訓練之設計與執行	體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，
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-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	

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		
				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。 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。
Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 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-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學		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-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-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-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。
Ps-V-1 熟悉並善用心理技巧與競賽策略 Ps-V-2 發揮並表現團隊合作 Ps-V-3 規劃並執行競技運動健康管理		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 Ps-V-D2 心理技巧與競賽策略 Ps-V-D3 團隊互動與合作 Ps-V-D4 競技運動健康管理		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。 體-U-A2 具備系統思考、分析與

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礎性訓練	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/跑分性球類運動基礎性個人戰術	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 認識並操作基础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/牆性球類運動之基础性運動心理技巧 Ps-III-D2 基础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/跑分性球類運動基础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础性攻防戰術	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础性戰術	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/牆性球類運動體能運動處方 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	
Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 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 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	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 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 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 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	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-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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-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-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 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	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。
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 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	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 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	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。

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 規劃、創造並熟練網/牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術 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 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-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-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	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 設計、創造並應用綜合性體能訓練 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	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 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	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 設計並進行守備/跑分性球類運動團隊戰術綜合性訓練 Ps-V-4 實踐並熟練標的性球類運動之心理技巧	Ta-V-C5 守備/跑分性球類運動綜合性團隊戰術 Ps-V-D7 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	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 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	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	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 Ps-V-D5 Ps-V-D6	運動倫理 守備/跑分性球類運動綜合性心理調節及正向鼓勵 守備/跑分性球類運動綜合性團隊運動道德倫理	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-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 P-V-A4 T-V-B3 T-V-B4 T-V-B5	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 陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方 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 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 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	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。
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 Ps-V-D4	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 陣地攻守性球類運動自我調整、正向激勵與團隊凝聚力	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。

#### 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 T-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 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 認識並模仿各項基本動	P-III-A1 P-III-A2 T-III-B1 T-III-B2	力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 基本動作 套路動作組合	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。

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 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	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	
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	
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	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-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。 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。 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。
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	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。

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	<p>Ta-V-C1 國際競賽資訊及趨勢分析</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-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 認識並練習競技基礎性攻防戰術	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，理解並遵守相關的道德規範，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 <sup>1</sup>	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 <sup>2</sup>	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 <sup>3</sup>	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 <sup>4</sup>	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 <sup>5</sup>	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 <sup>6</sup>	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 <sup>7</sup>	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 <sup>8</sup>	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	強化與環境的连接感，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 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 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 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。