

# 普通高級中學必修科目「體育」課程綱要

中華民國 97 年 1 月 24 日台中（一）字第 0970011604B 號令發布

## 壹、課程目標

普通高級中學必修科目「體育」課程欲達成之目標如下：

- 一、充實體育知能，建構完整體育概念。
- 二、增進運動技能，發展個人運動專長。
- 三、積極參與運動，養成規律運動習慣。
- 四、培養運動倫理，表現良好社會行爲。
- 五、體驗運動樂趣，豐富休閒生活品質。

## 貳、核心能力

普通高級中學必修科目「體育」課程欲培養之核心能力如下：

- 一、瞭解體育活動的意義、功能及方法，並能運用於日常生活中。
- 二、培養個人擅長的運動項目，確立運動嗜好，提升運動技能水準。
- 三、做到定期適量運動，執行終身運動計畫，增進體適能。
- 四、發揮運動精神，培養良好品德，並表現符合社會規範之行爲。
- 五、力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質。

## 參、時間分配

- 一、體育課第一、二、三學年每學期二學分，每週授課二節。每次上課以一節爲原則，若因課程實施之需要，得連續上課二節。
- 二、運動會、健康操、校內外體育競賽與活動之實施，依教育部所訂定「各級學校體育實施辦法」之規定辦理。

## 肆、教材綱要

普通高級中學必修科目「體育」課程十二學分。

### 一、教材類別及配置比例

普通高級中學必修科目「體育」課程十二學分。各校得根據學校特性、學生特質、資源特點及發展特色，自訂教材內容與百分比評量項目與比例，提學校課程發展委員會議通過後實施。

類別	教材內容	備註 (比例%)
一、競技運動類	<p>1.田徑運動</p> <p>1-1 短距離跑      1-2 中距離跑 1-3 長距離跑      1-4 接力跑 1-5 跨欄            1-6 障礙跑 1-7 急行跳遠      1-8 三級跳遠 1-9 跳高            1-10 推鉛球 1-11 其他</p> <p>2.水上運動</p> <p>2-1 仰泳            2-2 蛙泳 2-3 蝶泳            2-4 捷泳 2-5 混合四式      2-6 游泳接力 2-7 短距離游泳    2-8 中距離游泳 2-9 長距離游泳    2-10 跳水 2-11 水球           2-12 划船 2-13 其他</p> <p>3.體操運動</p> <p>3-1 地板            3-2 跳箱 3-3 單槓            3-4 雙槓 3-5 平衡木        3-6 高低槓 3-7 鞍馬            3-8 跳馬 3-9 疊羅漢        3-10 韻律體操 3-11 其他</p> <p>4.球類運動</p> <p>4-1 籃球            4-2 排球 4-3 足球            4-4 棒球 4-5 壘球            4-6 手球 4-7 羽球            4-8 桌球 4-9 網球(或軟網) 4-10 巧固球 4-11 橄欖球        4-12 高爾夫 4-13 撞球           4-14 保齡球 4-15 木球           4-16 合球 4-17 其他</p> <p>5.技擊運動(自衛運動)</p> <p>5-1 跆拳道        5-2 拳擊 5-3 空手道        5-4 柔道 5-5 合氣道        5-6 擊劍 5-7 其他</p> <p>6.國術(武術)運動</p> <p>6-1 拳術(含太極拳) 6-2 刀術            6-3 槍術 6-4 劍術(含太極劍)</p>	50%~75%

類別	教材內容	備註 (比例%)
	6-5 氣功                  6-6 其他	
	7.其它類運動 7-1 射擊                  7-2 射箭 7-3 自由車              7-4 舉重 7-5 八人制拔河        7-6 其他	
二、戶外活動類	1.登山                      2.露營 3.野外求生              4.攀岩 5.自行車                  6.直排輪 7.浮潛                      8.潛水 9.水上安全與救生      10.衝浪 11.水中遊戲              12.飛盤 13.其他	5%~10%
三、健康體適能類	1.健走                      2.健康操 3.肌力運動              4.伸展操 5.瑜珈                      6.重量訓練 7.有氧運動（有氧舞蹈、階梯有氧、拳擊有 氧……） 8.其他	5%~20%
四、舞蹈類	1.國際標準舞（運動舞蹈） 2.街舞                      3.創作舞 4.踢踏舞                  5.民俗土風舞 6.中國古典舞            7.原住民舞蹈 8.啦啦隊舞蹈            9.其他	5%~20%
五、鄉土活動類	1.扯鈴                      2.跳繩 3.踢毬                      4.舞龍 5.舞獅                      6.龍舟競渡 7.拔河                      8.踩高蹺 9.放風箏                  10.其他	5%~20%
六、健康管理類	1.運動保健（含健康體適能內容） 2.運動與營養              3.運動與體重控制 4.運動傷害與急救        5.運動安全 6.其他	5%~10%
七、體育知識類	1.運動技術與規則        2.比賽策略 3.國際運動動態            4.運動倫理與道德 5.運動發展與欣賞        6.運動休閒產業與產品 7.運動服務消費教育      8.其他	融入各類 教材

註：1.「健康管理類」之教材可配合一到五類教材內容，適時融入教學，或採取獨立授課方式。

2.「體育知識類」之教材則以配合一到五類教材內容，適時融入教學為原則。

## 二、教材內容

本課程綱要的教材內容延續九年一貫課程，教材的配置比例保有彈性，學校可發展本位課程；教材內容以達成核心能力、分項指標為依據，並以指標內涵闡述學生所要達到的能力範疇。各校課程發展委員會至少應規劃三種主要運動種類或項目，作為學校體育發展的核心教材內容，以建立學校體育發展特色。

為落實普通高級中學課程綱要的時代性，教材內容必須適時融入生涯發展、生命教育、性別平等教育、法治教育、人權教育、海洋教育、環保教育、永續教育、多元文化教育及消費者保護教育等重要議題，期能讓學生在學習脈絡中思考這些議題，進而與社會脈動相契合。

### 核心能力一：瞭解體育活動的意義、功能及方法，並能應用於日常生活中

分項指標	指標內涵	主要教材內容
一、確認體育活動對人類社會的意義與功能。	1.能瞭解體育活動對個人、社會、國家與國際的時代意義與功能。 2.能瞭解運動權是每個國民所擁有的權利。 3.透過民俗、武術等身體活動，對本土文化具有更深層認識。 4.透過體育活動瞭解我國與其他國家的運動文化。 5.能描述亞運、世界運動會與奧運會等國際賽會對國際交流與和平促進的貢獻。	● 競技運動類 ● 戶外活動類 ● 舞蹈類 ● 鄉土活動類 ● 體育知識類
二、辨別不同體育活動的方法與技術。	1.能描述至少三種運動種類或項目的演進及發展概況與趨勢。 2.能指出至少三種運動種類或項目的基本技術。 3.能理解至少三種運動種類或項目的規則。 4.能說明至少三種運動比賽的策略與戰術。	● 競技運動類 ● 戶外活動類 ● 健康體適能類 ● 舞蹈類 ● 鄉土活動類 ● 體育知識類
三、具有欣賞運動比賽的知能與行為。	1.具有欣賞動作美感與觀賞運動競賽的能力。 2.能主動瞭解國內外重要運動競賽之資訊。 3.具有付費欣賞業餘或職業運動競賽的觀念。 4.能主動觀賞各種運動賽會。	● 競技運動類 ● 戶外活動類 ● 舞蹈類 ● 鄉土活動類 ● 體育知識類
四、應用體育活動所學的知識與技能於日常生活中。	1.能在運動前做好各種暖身活動。 2.能穿戴合適的運動服裝與裝備。 3.能將基本的運動保健知識應用於體育活動中。 4.能將避免運動傷害的知識應用於體育活動中。 5.能將急救的知能應用於運動意外事故中。 6.能將運動安全防護的知識應用於體育活動中。 7.能將體育活動所學的動作技能，作為動態生活的基礎。	● 競技運動類 ● 戶外活動類 ● 健康體適能類 ● 舞蹈類 ● 鄉土活動類 ● 健康管理類 ● 體育知識類

核心能力二：培養個人擅長的運動項目，確立運動嗜好，提升運動技能水準

分項指標	指標內涵	主要教材內容
一、確立個人擅長的運動。	1.發展個人的體能狀況，並逐步提升。 2.確立個人至少一項擅長的運動，發展運動嗜好，作為終身運動的基礎。 3.能主動學習個人擅長的運動項目，提升運動技能。 4.能瞭解並解決阻礙個人運動參與的因素。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 競技運動類</li> <li>● 戶外活動類</li> <li>● 健康體適能類</li> <li>● 舞蹈類</li> <li>● 鄉土活動類</li> </ul>
二、發展水域運動能力。	1.具備游泳能力，能以正確姿勢換氣游完 50 公尺（捷、蛙、仰、蝶項目四選一項）。 2.具備水域活動安全的概念。 3.具備水域活動之求生及急救技能。 4.能主動參與各項水域活動。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 競技運動類</li> <li>● 戶外活動類</li> <li>● 體育知識類</li> </ul>
三、提升運動技能。	1.能表現熟練的運動技能。 2.能瞭解不同難度的運動技術。 3.能評估個人與他人的動作技能表現，提升個人運動技能水準。 4.能藉由各種運動技能的學習與練習，發展個人多元能力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 競技運動類</li> <li>● 戶外活動類</li> <li>● 健康體適能類</li> <li>● 舞蹈類</li> <li>● 鄉土活動類</li> </ul>
四、學會各種提升運動技能的方法。	1.能利用各種資訊媒體，學習運動技能。 2.能透過師長、同學與友伴學習各種運動技能。 3.能親自執行與練習各種提升運動技能的方法。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 體育知識類</li> </ul>
五、能活用各種運動比賽的策略與戰術於個人擅長的運動項目中。	1.對於個人所喜愛的運動項目，能主動蒐集最新的比賽策略與戰術資訊。 2.對個人所擅長的運動項目，能主動瞭解比賽的規則與特點。 3.能分析各種比賽的策略與戰術於個人所擅長的運動項目中。 4.能運用各種運動比賽的策略與戰術於個人所擅長的運動項目中。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 競技運動類</li> <li>● 戶外活動類</li> <li>● 舞蹈類</li> <li>● 鄉土活動類</li> <li>● 體育知識類</li> </ul>

核心能力三：做到定期適量運動，執行終身運動計畫，增進體適能。

分項指標	指標內涵	主要教材內容
一、瞭解規律運動對個人及社會的影響與益處。	1.能指出規律運動對個人身心健康的影響。 2.能描述參與規律運動對提升生活品質的影響。 3.能分析規律運動對降低社會成本花費產生的利益。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 體育知識類</li> </ul>

分項指標	指標內涵	主要教材內容
二、瞭解及評估個人健康體適能狀況。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能瞭解健康體適能及競技體適能之基本要素，體認運動對體適能的影響。</li> <li>2.能瞭解體適能各項指標與身體健康的相關性。</li> <li>3.能定期檢測健康體適能。</li> <li>4.能確實將體適能測驗數據登錄到體適能護照中。</li> <li>5.能依據教育部公布全國體適能常模瞭解自己的體適能水準。</li> <li>6.能比較個人在本次體適能測量結果和前次測量結果之差異，並分析其原因。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康體適能類</li> <li>• 健康管理類</li> <li>• 體育知識類</li> </ul>
三、擬訂適當的運動計畫，強化各項健康體適能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能主動蒐集並閱讀健康體適能之相關資訊。</li> <li>2.能根據體適能評估結果，設定運動計畫，增進健康體適能。</li> <li>3.能瞭解個人身體組成，擬定適當的體重控制計畫。</li> <li>4.能與師長、同學與友伴討論運動計畫。</li> <li>5.能以漸進、個別化、多樣化等原則選擇適當的活動，強化各項健康體適能。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康管理類</li> <li>• 體育知識類</li> </ul>
四、能執行運動計畫，養成規律運動習慣。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能定時進行健康體適能評估，調整個人運動計畫。</li> <li>2.能記錄個人的運動日誌。</li> <li>3.具有規律運動的行為。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康管理類</li> </ul>

核心能力四：發揮運動精神，培養良好品德，並表現符合社會規範之行為

分項指標	指標內涵	主要教材內容
一、以成熟的控制力，培養解決衝突的能力及增進人際關係。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能透過體育活動增進個人對自我概念的瞭解。</li> <li>2.能透過體育活動學習如何掌控自我情緒。</li> <li>3.能透過體育活動學習如何面對問題，並加以解決問題。</li> <li>4.能以良好的溝通協調能力處理運動衝突事件。</li> <li>5.能透過體育活動學習如何增進人際關係。</li> <li>6.在運動競賽中能遵守運動規則與服從裁判判決，並尊重比賽對手。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 競技運動類</li> <li>• 戶外活動類</li> <li>• 健康體適能類</li> <li>• 舞蹈類</li> <li>• 鄉土活動類</li> </ul>
二、在體育活動中展現良好的團隊精神與領導力。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.個人在團隊活動中扮演好分工的角色。</li> <li>2.在體育活動中能瞭解他人的角色，並給予協助。</li> <li>3.體育活動中能與隊友充分合作，發揮團隊精神。</li> <li>4.在體育活動中培養領導能力。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 競技運動類</li> <li>• 戶外活動類</li> <li>• 健康體適能類</li> <li>• 舞蹈類</li> <li>• 鄉土活動類</li> </ul>

分項指標	指標內涵	主要教材內容
三、在體育活動中表現積極進取與樂於助人的精神。	1.能建立「勝不驕、敗不餒」的運動精神。 2.能在體育活動中培養奮戰不懈的態度。 3.能在運動中培養抗壓性，以面對未來社會挑戰。 4.能在體育活動中主動協助身心障礙者參與運動。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 競技運動類</li> <li>• 戶外活動類</li> <li>• 健康體適能類</li> <li>• 舞蹈類</li> <li>• 鄉土活動類</li> </ul>
四、在體育活動中發揮運動倫理知法守法的行爲。	1.能瞭解運動倫理在體育活動中的重要性。 2.能瞭解運動道德規範，並遵守運動規章。 3.能將遵守運動規章的態度轉化爲遵守社會規範的行爲。 4.在體育活動中表現尊重不同性別的行爲。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 競技運動類</li> <li>• 戶外活動類</li> <li>• 健康體適能類</li> <li>• 舞蹈類</li> <li>• 鄉土活動類</li> <li>• 體育知識類</li> </ul>

核心能力五：力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質

分項指標	指標內涵	主要教材內容
一、主動參與校內外體育活動。	1.能主動參與各種校內體育活動。 2.能積極參與社區、校際間的各種校外體育活動。 3.願意投入運動志工的行列，服務人群。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 競技運動類</li> <li>• 戶外活動類</li> <li>• 健康體適能類</li> <li>• 舞蹈類</li> <li>• 鄉土活動類</li> </ul>
二、享受運動技能提升的成就感。	1.能投入時間於個人擅長的運動中，享受追求技能提升的美好體驗。 2.能積極參與校內外體育運動團隊，提高運動技能。 3.能發揮個人運動才能，增進運動成就。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 競技運動類</li> <li>• 戶外活動類</li> <li>• 健康體適能類</li> <li>• 舞蹈類</li> <li>• 鄉土活動類</li> </ul>
三、分析與選擇合適的運動休閒產品。	1.能主動瞭解最新的運動、健康與休閒的資訊。 2.確認消費者在運動、健康與休閒相關產品的權利與義務。 3.具有分析運動、健康與休閒的產品與服務品質的優劣。 4.能運用運動、健康與休閒的知識，選擇合適的產品。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康管理類</li> <li>• 體育知識類</li> </ul>
四、主動參與戶外休閒活動	1.樂意與親友共同參與戶外休閒活動。 2.從事戶外休閒活動時能愛護自然環境。 3.能規劃課外的戶外休閒活動。 4.能分析個人休閒活動參與的合適策略。 5.能執行個人的戶外休閒活動規畫。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 戶外活動類</li> </ul>
五、實踐動態的休閒生活	1.能將動態的身體活動融入日常生活中。 2.能透過適當的動態休閒活動，提升學習效能。 3.能透過身體活動舒展身心，享受優質生活。 4.能透過動態休閒生活，建構健康活力的生活觀，體驗生活的樂趣。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 競技運動類</li> <li>• 戶外活動類</li> <li>• 健康體適能類</li> <li>• 舞蹈類</li> <li>• 鄉土活動類</li> </ul>

## 伍、實施要點

各校可依據學校本位課程發展特色，在體育課時採行傳統的隨班授課方式，或是採行以學生為中心的體育課興趣選項方式，進行教學活動，激發學生發展較為擅長的運動項目，落實學生終身持續運動的習慣。

### 一、教材編選

- (一) 編寫教材時，應注意與國民中小學九年一貫課程的銜接，並注意教材內容應具時代性與前瞻性。
- (二) 教材之編選應根據學生的身心發展條件與興趣、學生的體適能與運動基本能力、學校特色（如學校的運動場地、設備、師資、重點發展項目…等）慎選合宜教材。
- (三) 進行教材編選時，各校必須成立體育科課程小組負責體育課程規畫。教師在開學前將課程計畫提交體育科課程小組討論後，再提學校課程發展委員會核定。

### 二、教學方法

體育教學須以教育理論為依據，根據學生的學習心理、身心特徵與需要，安排適當的學習環境，提供合適的教材，運用妥善的教學方法，有計畫地實施教學活動，讓學生在知識、技能與情意方面皆能達到有效之學習。教學過程應包含瞭解學生的起點行為、準備適宜的學習環境、擬定教學計畫及目標、激發動機並進行教學，評量學習效果等歷程。

教師實施體育教學時，應依據學習的原理原則，透過各種具有教育價值的運動項目與運動設施或媒體為媒介，以有效的教學策略或學習集團為方法，指導學生學習。因此，體育教學應具有人性化、樂趣化、基礎化、生活化、個別化與創造性之特質，以達成發展身體機能、運動能力、心智能力及社會行為等體育教學之本質，其教學方法宜掌握下列原則：

- (一) 系統原則：體育教材之編選應有全校三年一貫系統性之計畫，體育教師應根據年度（學期）計畫，訂定每週之進度表與單元目標，按表授課。在體育教學時，應依「準備活動」、「發展活動」及「整理活動」安排完整之教學過程。
- (二) 類化原則：教授新教材時，應與學生之舊經驗相連接，從已經學過之教材（或動作）引導至新教材的學習。在教學上要從已知到未知、由易而難、由簡單到複雜、由基本動作到應用動作循序漸進。因此，宜以「示範」為主，「說明」為輔，讓學生多作練習，以達「學習遷移」之效果。
- (三) 多元原則：體育教師在編選教材時，應兼顧各類教材比例之分配，並留意學生在認知、技能、情意三方面之學習是否達成預定之目標。在教學活動過程中，除須達成「主學習」之目標外，亦應兼顧「副學習」與「附學習」目標之達成。在教具使用上，除使用一般之運動器材外，尚須善用「視聽媒體」或「資訊設備」等各種教學媒體，作為教學輔助器材之用。
- (四) 彈性原則：對於教材之選擇要因地、因時、因人而制宜，並依據上課之教材內容、場地、器材設備及學生當時反應或互動情況，選擇適當之「教學形式」以及決定教學對象組合的方式為個別、分組



或全體教學法。教學方法（如講述說明、示範觀摩、練習、欣賞發表、討論及專題研究、遊戲比賽等）應靈活運用。

- (五) 準備原則：體育活動和運動技能的學習，在教學前能預示活動內容，讓學生先有期待的心理準備。教學時，伸展操與熱身活動應切實實施，以增加韌帶的彈性、擴大關節的活動範圍、增強肌肉的速度、力量和協調性，並可避免運動傷害之發生。
- (六) 安全原則：體育教學應加強運動傷害之預防與宣導。上課前，應檢視運動場地設施是否牢固及安全，以及瞭解學生之身體健康狀況。對不同運動項目之學習內容，應安排合適的伸展操，讓該運動相關之關節充分活動，以減少運動傷害之發生，並隨時制止危險性之舉動，以防止意外事故。如有偶發之意外事件，應依程序緊急妥善處理。
- (七) 興趣原則：體育教學過程應著重樂趣，儘量在愉悅的氣氛下進行，讓學生覺得樂在其中。在教學活動方式與教學過程的安排，可加入一些較具挑戰性的動作以及具有觀摩或競賽之活動，以激發學生學習之動力及維持學生學習之興趣。學校亦可打破原有班級之建置，以學生之「興趣」作為分組，重新組合上課，以滿足不同興趣學生之需求。
- (八) 效率原則：運動技能之學習，應依動作之難易度、複雜性與學生之程度，決定採用「分段教學法」或「全部教學法」。一般而言，簡單易學之動作，應採全部教學法；難度較高或需較長時間學習之動作，應採分段教學法。教學活動展開時，教師應給予學生即時的回饋（如口語回饋或動作修正等），期能提高教學成效。
- (九) 適性原則：體育教學時應注意學生之個別差異。同一教材，可因學生之性別、身材、健康狀況的不同，而安排不同的教學環境、教法及評量方式或標準。班上如有身心障礙或健康情況欠佳之學生，亦應有適性之教學活動。
- (十) 實用原則：體育教學應多利用學校當地之社會環境資源（如游泳、民族體育與民俗運動），以及選擇當前盛行的運動（如街舞、直排輪、滑板等）作為選授教材，不僅「實用」又有助於學生之社會化。另在體育教學時，應兼顧生活化，讓學習的知識、技能與情操之陶冶（如瞭解當前熱門球賽之簡史、規則或認識明星球員、增進體適能之方法、養成規律運動之習慣等），能活用於日常生活中。

### 三、教學評量

#### (一) 評量項目與比例

1. 技能學習：佔 50% 至 70%。
2. 情意學習：佔 20% 至 30%。
3. 認知學習：佔 10% 至 20%。

#### (二) 評量方式

##### 1. 技能學習

- (1) 主觀評量：由教師觀察判斷學生運動技能的優劣而給分（如觀察學生動作的協調性、流暢性、熟練度；有無符合規定動作的要

領；動作的美感等），教師可事先定出主觀評量的項目和標準。

- (2) 客觀評量：教師根據評量項目的不同，以碼錶、皮尺、計次或得分等方式測量學生運動技能的成績表現。

## 2. 情意學習

每節上課時，教師可針對運動精神與學習態度表現較特殊的學生做觀察評量，所用的觀察方法有軼事紀錄法、評定量表法或項目檢核法。觀察的項目包括出席情形、服裝儀容、努力程度、服從指導、分組練習、遵守上課秩序等各種行為。

## 3. 認知學習

每一單元結束後，教師可根據教學的項目施以適當的評量。評量的內容為所教學項目的運動技術、規則、發展歷史、運動衛生安全與國內外體育現況等。評量的方法有口試、評閱筆記、作業、筆試、專題報告等。口試是由教師從題庫中隨機抽取題目對個別學生詢問；評閱筆記是由教師將學生上課時所做的筆記加以評分；作業是由教師針對某個教學主題要求學生蒐集資料進行整理，然後加以評分；筆試是從題庫中抽取題目進行測驗。專題報告是由學生針對某一個專題，應用適當的研究方法蒐集資料並加以分析討論。

### (三) 評量要領

1. 評量應配合教學目標：教學活動是配合教學目標而訂的，因此成績的評量亦應配合教學目標來實施。亦即教師希望學生學到什麼，他就要教什麼給學生，然後再針對所教的內容予以評量。
2. 評量應是評學生學習的成果：體育成績評量是要能確實評出學生學習的成果，而不是評學生的天賦本能，尤其以技能學習的評量為然。
3. 評量應考量學生的個別差異：在技能學習的評量時應考慮到性別的差異，教師應分別建立評分的標準。此外，對於有生理機能障礙（如有心臟病、氣喘、肢體殘障等）的學生，教師應該以個案處理，予以個別評分。
4. 評量的方法應具多元性：不管是技能學習、情意學習，或是認知學習的評量，每種評量都有多種方式，教師不必祇固定用一種方式為之，可交替使用，或是多種方式並用，並可利用檔案評量方式進行學習評量。
5. 評量時應考慮場地及天候的因素：在做技能學習的評量時，教師要考慮場地及天候的因素，主要是要讓各班在測驗時能達到標準化的要求，方便將來在計分時能以年級為單位轉換為 T 分數。若是各班在測驗時場地及天候差異太大，就祇能以班級為單位來計算分數。
6. 評量應選擇難易適中的項目或題目：在做技能學習和認知學習的評量時，應考慮學生的程度來選擇適當的測驗項目或題目，才能發揮測驗的鑑別力。
7. 教師上課時要隨時觀察學生的表現：教師在上課時應隨時注意學生的活動情形，才能了解他們的運動精神與學習態度。教師在做技能的講解或是做動作的示範時，同時也要觀察學生聆聽的情形。此外，教師在進行教學活動後，讓學生自行練習時，也要隨時注意學生的動態。
8. 教師應避免自己的主觀偏見影響成績的評量：情意的評量最要避免流於偏見，而使評量變成不公。因此，教師若是用觀察法進行評量時，對於學生上課的情形要忠實的記錄，才能切實的反應學生的運動精神與學習態度。

(四) 特殊需求學生的評量

特殊需求學生是指身心或學習有障礙的學生，此類學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目進行整體性的評量。

四、教學資源

教學資源係依體育教學、體育活動與競賽、運動會、健康操之實施所需加以編列，其內容包括運動場地、設備及器材。各校依學校特性與發展特色決定體育教學或發展之項目，並可參酌教育部頒定之「普通高級中學設備標準」的體育科設備內容加以設置。教學資源是體育課程有效實施的重要因素，教學資源設置宜注意之事項：

- (一) 體育課所需之教具及教學設備，體育教師應按專業知識與學校實際情況加以規劃；並以班級數、學生數及學校經費，參酌本教學資源所列項目提出運動器材設備需求量及教育部頒定「普通高級中學設備標準」的體育科設備內容，請學校購置。
- (二) 新設學校可依本教學資源所列教具及設備內容，並考量未來增班之需要性，做完善規劃。
- (三) 教學資源各項教具及設備，其所需最低數量應依「普通高級中學設備標準」的體育科設備內容加以設置。
- (四) 各項教學資源未達設備標準之學校，若因校地有限，應列入校務發展計畫中規劃，朝向立體空間發展，以擴充運動場地空間，並逐年完成設置及建購，以達到既定之標準。
- (五) 各教學資源之場地、器材及設備，其設置及規格應依建築法規及運動規則之規定營建及購置，各種運動場館內外須依照法令規定設置無障礙設施。
- (六) 實施體育教學時除使用各項運動器材為主要教具外，亦可多利用數位光碟、錄影帶、圖片、相片或掛圖等多媒體設備來輔助教學。
- (七) 為使雨天體育課正常化、多樣化，各校應利用視聽教室或一般教室加裝視聽設備，實施多媒體教學。
- (八) 各項教學資源除學校設置外亦可鼓勵學生自製簡易運動器具，蒐集相關圖片或剪報等以增進教學成效。
- (九) 各項運動專用教室，除了完善附屬器材設備外，面積應考量能容納足夠班級人數教學使用的空間，場地器材規格要符合相關規則規定，器材的標準化與安全性等皆需考量，置物櫃、貯藏室、視聽音響、空調等設施亦應列入考量。
- (十) 各校實施體育教學、訓練、活動中，屬於消耗性材料得視其需要適時補充。
- (十一) 教學資源未編列之類別及教材內容其場地、器材及設備，各校可依教學及推展需要設置之。
- (十二) 田徑運動場地跑道設置以 200 至 400 公尺為原則，跑道鋪設以全天候材質為宜，並附設有沙坑、投擲圈、護籠、植竿箱、起跳板、照明及音響設備，其形狀及設備視使用目的及校地而定。
- (十三) 球類運動場地設置應以全天候材質及專用設置為原則，若因校地受限得與田賽場地或足、棒壘球、橄欖球互為兼設之。各校得視實際需要設置照明設備，其規格依照相關規則規定設置。
- (十四) 健康與休閒類選修課程所需之教學資源，依各開授課程需要加以設置其場地、器材及設備。

## 五、各教材或單元間的聯繫與配合

- (一) 依據課程目標：各科教材之聯繫，須考慮是否達成課程目標，依據目標尋求相關之教材加以整合，避免教材孤立分歧。
- (二) 顧及學習的完整性：各類教材的聯絡，應考量教材的組成結構是否完整，兼顧認知、情意、技能三層面、並在完整之架構中，區分主學習教材、輔學習教材、附學習教材等層次。
- (三) 課內與課外相結合：學生社團活動、健康操、學校各類比賽、社區運動會，都是發揮體育課教材績效的廣義課程，體育課程可善加配合實施之。
- (四) 課程宜規劃與學生之體育運動社團相結合：體育課程學習基本動作技能、知識及情意學習，體育運動社團則深化體育課程內容，讓學生針對各種專項運動有更深入學習內容，各校宜妥善規劃體育運動社團，促進學生學習。
- (五) 課程宜結合健康與護理科內容：為延伸九年一貫健康與體育統整課程之精神，體育課程宜適時結合健康與護理科教學內容。
- (六) 教材的安排應有變化：不同類的教材可配合季節實施，一方面可增加學生的學習廣度，另一方面則可提高學生的學習興趣。
- (七) 單元的安排應配合學生的能力：各單元之間的銜接應顧及學生的能力，由易到難，由簡單到複雜，以利學生的學習遷移。

# 普通高級中學選修科目「健康與休閒類」課程綱要

## 壹、課程目標

普通高級中學選修科目「健康與休閒類」課程欲達成之目標如下：

- 一、建構健康與休閒知識，以豐富人文涵養。
- 二、培養健康休閒運動之態度，以充實休閒生活，並提升生活品質。
- 三、培養休閒之技能及健康生活習慣，以提升身心靈健康之適應能力。
- 四、培養健康休閒運動之樂趣，並融入日常生活，以陶冶性情。
- 五、運用健康與休閒之資源，推展全民健康休閒運動。

## 貳、時間分配

- 一、各校由教材綱要所訂的內容，選擇各類別教材綱要中之項目自為教材，編列於三年中施教，每學期各校可依課程時間安排一學分每週一至二小時，每學期以修讀一至二學分為原則，各學期均可實施。
- 二、各校可視狀況將每學期之授課內容，以每週平均實施、分段實施或利用假期集中實施授課。

## 參、教材綱要

主題	主要內容
一、休閒運動類	1.球類運動 2.極限運動（如：滑板、攀岩等） 3.有氧適能運動 4.肌肉適能運動 5.武術運動 6.運動保健與傷害防護
二、樂山健康休閒類	1.登山 2.健行 3.定向軌跡蒐尋活動 4.野炊 5.滑草 6.滑雪 7.賞鳥活動 8.森林浴 9.滑翔翼

主題	主要內容
三、親水健康休閒類	1.水上運動 2.獨木舟、泛舟、划船 3.龍舟競賽 4.飛行傘（拖曳傘） 5.水上摩托車 6.賞鯨活動 7.溫泉、冷泉、SPA、三溫暖 8.衝浪 9.釣魚 10.沙灘堆沙創作 11.潛水
四、文化健康休閒類	1.文物展參訪 2.竹雕、木雕 3.棋藝 4.茶藝、花道 5.戲劇
五、養生健康休閒類	1.足底按摩 2.穴位按摩 3.刮痧 4.精油、芳香保健 5.靜坐冥想、禪修
六、休閒旅遊類	1.生態旅遊 2.國民旅遊 3.國外旅遊
七、健康生活類	1.初級急救 2.哺餵母乳 3.性教育 4.體重管理 5.生機飲食 6.皮膚護理 7.寵物飼養

## 肆、實施要點

### 一、教材編選

- (一) 編寫教材時，應注意與國民中小學九年一貫課程的銜接，並注意教材內容應具時代性與前瞻性。
- (二) 依學生身心成長狀況、個別差異、能力及興趣，和學校所在地之特色及資源、師資，選擇適當教材，由淺入深、由簡而繁、有系統而循序漸進。
- (三) 為落實本課程綱要的時代性，課程設計及教學內容必須適時融入「生命教育、性別平等教育、法治教育、人權教育、環保教育、永續教育、多元文化教育及消費者保護教育等重要議題宜納入相關的課程中，以期讓學生在學習脈絡中思考這些議題，反應社會脈動，以收相互啓發整合之效。」

- (四) 課程宜規劃與學生社團相結合，教材編配時宜考慮其課程的區隔與整合性，在課程實踐中逐步形成教師為主導、學生為主體、課內課外相結合、觀賞參與相結合，全面培養，學以致用，終身受益。
- (五) 本綱要的教材編選，宜考慮在健康與護理科及體育科中作區隔與整合，使課程更具其特色。
- (六) 本綱要之教材宜重視地方的休閒發展之特色，與社區作適度結合。

## 二、教學方法

- (一) 教學內涵應統整認知、情意與技能，並以學生能實踐各項健康休閒活動為原則。
- (二) 靈活運用、彈性安排、注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化教學，使學習過程生動而有變化。
- (三) 課程所需之教學資源，依各開授課程需要，加以設置其場所、器材及設備。
- (四) 所列課程以經濟實用、師資容易聘用，教學設備容易申購為原則，同時考量課程至少能上一學期，學校得視經費外聘教師。
- (五) 在教學過程中要注意全體學生活動情形，隨時制止危險性之舉動，以防止意外事故之發生。如有偶發之意外事件，應依程序緊急妥善處理。
- (六) 休閒旅遊類在校外教學部分，一天最多以四小時核計，全學期最多採計學分數之二分之一，其餘時間必須進行旅遊教學內容。

## 三、教學評量

- (一) 成績評量以能達成教材內容之學習目標為原則。
- (二) 評量範圍應包括行為、態度、知識與技能，可在教學前、中、後進行評量。
- (三) 評分方法採用適當而多樣的評量方法，如紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、問卷、訪談、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。
- (四) 評量宜能兼顧形成性與總結性的結果，採用不同的評量方法，並訂定給分標準。
- (五) 教學評量的結果應妥予運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生依據外，應將學生個人成績通知學生家長，以獲得共同的瞭解與合作。
- (六) 未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救措施；對於資優或績優學生，應實施加深、加廣或加快教學，使其潛能獲致充分的發展。
- (七) 教學須作客觀的評量，也可輔導學生作自我和同儕評量，以明瞭學習的成就與困難，作為後續補救或增益教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。

