

十二年國民基本教育體育班

體育專業領域課程綱要

(草案)

中華民國 107 年 6 月

十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要

(草案)

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	2
陸、學習重點	3
柒、實施要點	20
捌、附錄	22

表次

表 1 各教育階段學生的核心素養.....	2
表 2 學習重點編碼說明.....	4
表 3 運動學概論學習構面與學習重點.....	4
表 4 挑戰類型運動學習構面與學習重點.....	6
表 5 競爭類型運動學習構面與學習重點.....	12
表 6 表現類型運動學習構面與學習重點.....	17
表 7 防衛類型運動學習構面與學習重點.....	18

壹、基本理念

為配合修訂十二年國民基本教育體育班課程規範（草案），有關高級中等學校部定必修之體育專業領域課程，及國民中學、國民小學校訂課程之特殊需求課程（專項術科課程）規劃，完成十二年國民基本教育體育專業領域課程綱要（以下簡稱本領綱），俟依程序進行審查通過後實施。

本領綱分別以體育專業學科及體育專項術科分述之，提供高級中等學校針對體育班學生，規劃適合之體育專業學術科學習重點；也同時提供國民中學及國民小選用合適之體育專項術科學習重點，做為規劃特殊需求課程之用。體育專業學科「運動學概論」含括運動科學類、運動人文類、運動傷害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。

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，透過體育專業領域課程，融入適合學生專項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。

貳、課程目標

本領綱針對高級中等學校部定必修課程及國民中學、國民小學校訂課程之特殊需求課程（專項術科課程），規劃第五學習階段體育專業學科「運動學概論」與第三學習階段至第五學習階段的體育專項術科課程內容，分別訂定課程目標。

一、體育專業學科「運動學概論」：

- （一）具備運動科學知能，建構運動科學概念。
- （二）認識運動人文內涵，豐富運動文化素養。
- （三）瞭解運動傷害防護，養成運動安全觀念。
- （四）體認運動倫理價值，表現良好社會行為。

二、體育專項術科「專項體能訓練」、「專項技術訓練」：

- （一）培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。
- （二）精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。
- （三）發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。
- （四）提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。

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；其體育專項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、國民中學體育專項術科課程，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起實施。

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。

伍、核心素養

本領綱分國民小學、國民中學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

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。	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，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。	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-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-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。
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	體-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體的素養，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	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。

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)
C 社會參與		媒體之關係。		係。	
	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。
	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的素養。	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-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。	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。
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。	

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，第五學習階段體育專業學科「運動學概論」；第五學習階段體育專項術科分專項體能訓練及專項技術訓練。第三及第四學習階段，如安排專項術科課程，即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。因既有運動種類以亞奧運舉辦類別為主，學習重點以「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」及「防衛類型運動」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) 運動傷害類 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 運動學概論學習構面與學習重點

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
第五階段 V	運動科學類 SS	SS-V-1 了解能量的轉換和身體活動的關係。	一、運動的生理機轉 SS-V-A1 生物能量轉換的概念。 SS-V-A2 不同運動型態能量消耗的概念。
		SS-V-2 描述心血管和肺臟在運動時的基本運作。	SS-V-A3 心肺系統與有氧性運動。
		SS-V-3 了解飲食與運動表現的相關性。	SS-V-A4 運動營養與運動表現。
		SS-V-4 了解人體肌肉和神經系統的構造與功能。	SS-V-A5 神經系統與身體活動。 SS-V-A6 骨骼肌的構造與功能。
		SS-V-5 了解運動力學的基本概念。	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-6 了解牛頓三大運動定律與運動的關係。	SS-V-B4 慣性定律與運動。 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 了解運動成敗歸因及自我效能之間關係。	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-8 了解運動中焦慮與壓力。	SS-V-C3 焦慮和運動表現。

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
			SS-V-C4 運動情境中的壓力。
		SS-V-9 描述運動心理技巧訓練(如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整)。	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)。	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-11 了解訓練處方(如訓練頻率、訓練強度、訓練型態、訓練時間等)	SS-V-D4 運動的訓練處方要素(頻率)。 SS-V-D5 運動的訓練處方要素(強度)。 SS-V-D6 運動的訓練處方要素(型態)。 SS-V-D7 運動的訓練處方要素(時間)。
		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)。	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。
		運動人文類 Sh	Sh-V-1 認識運動的歷史發展。
Sh-V-2 了解專長運動的各種賽會與組織。	Sh-V-E2 現代運動的發展。		
Sh-V-3 理解運動的教育價值。	Sh-V-E3 運動的教育價值。		
Sh-V-4 理解運動人文的內涵。	Sh-V-E4 運動對個體發展的功效。 Sh-V-E5 運動對人類文化發展的助益。		
Sh-V-5 在運動情境中表現良好的運動人文素養。	Sh-V-E6 運動的潛在價值。		
Sh-V-6 理解運動的社會功能。	六、運動的社會議題 Sh-V-F1 運動文化的概念。		
Sh-V-7 理解運動文化的內涵。	Sh-V-F2 運動文化的認識。		
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-F5 運動與禁藥。		
Sh-V-10 認識運動與性別、族群、媒體、政治關係。	Sh-V-F6 運動與性別、族群。 Sh-V-F7 運動與媒體、政治。		
Sh-V-11 了解運動領域中的偏差行為及預防方法。	Sh-V-F8 運動與偏差行為。		
運動傷害類 Si	Si-V-1 了解基本運動安全概念。	七、運動的傷害防護 Si-V-G1 運動傷害的概念。	

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		Si-V-2 認識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-G4 運動傷害的預防。
		Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則。	Si-V-G5 一般運動傷害的處理方式(PRICE)。
		Si-V-5 了解運動的熱疾病。	Si-V-G6 高熱下的運動傷害。 Si-V-G7 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-G8 熱平衡與體溫調節。
		Si-V-7 了解熱疾病的預防方式。	Si-V-G9 熱疾病的預防。
		Si-V-8 認識運動按摩的生理作用。	Si-V-G10 運動按摩的生理作用。
		Si-V-9 應用基本的運動按摩。	Si-V-G11 運動按摩。
		Si-V-10 應用運動按摩於運動訓練與競技上。	Si-V-G12 運動按摩於運動訓練時的應用。
			運動倫理類 Se
Se-V-2 理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-H4 奧林匹克精神。 Se-V-H5 公平競爭與守法自律。		
Se-V-4 針對運動爭議事件進行價值判斷。	Se-V-H6 運動比賽爭議的現象。		
Se-V-5 了解運動比賽爭議的概念。	Se-V-H7 運動比賽爭議的解決。		
Se-V-6 理解運動比賽爭議解決的途徑。	Se-V-H8 運動比賽爭議解決的途徑。		
Se-V-7 理解避免運動比賽爭議的方法。	Se-V-H9 運動比賽爭議的避免方法。		

二、體育專項術科「挑戰類型運動」學習重點

表 4 挑戰類型運動學習構面與學習重點

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
第三階段	體能	P-III-1 能知道並練習運動基本體適能訓練與跑、跳、擲/踢、蹬、划等之關係。	◎P-III-A1 運動基本心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等訓練。 ◎P-III-A2 運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度等訓練。

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
	體能	P-III-2 能知道並進行體能訓練之安全性。	◎P-III-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等體能訓練相關內容。 ◎P-III-A4 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等體能訓練相關作用。 ◎P-III-A5 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練相關安全原則。
		P-III-3 能認識並實施體能訓練術語。	◎P-III-A6 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練動作內容。 ◎P-III-A7 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練相關訓練術語。
		P-III-4 能知道並進行體能訓練動作與認識運動傷害。	◎P-III-A8 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練動作。 ◎P-III-A9 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練傷害之預防。
		技術	T-III-1 能認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術。
	T-III-2 能知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始動作。		◎T-III-B4 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始準備。 ◎T-III-B5 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始動作。
	T-III-3 能知道並練習跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之連結動作。		◎T-III-B6 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術連結動作之準備。 ◎T-III-B7 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術連結動作之銜續。
	T-III-4 能知道並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之完成動作。		◎T-III-B8 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之完成動作。
	T-III-5 能認識並操作接力動作。		◎T-III-B9 接力準備動作。 ◎T-III-B10 接力動作。
	T-III-6 能知道並進行運動力學原		◎T-III-B11 專項技術之力學原理。

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
			理。
戰術	Ta-III-1 能認識並實施配速與競賽策略。	◎Ta-III-C1 配速訓練。 ◎Ta-III-C2 競賽與配速。	
	Ta-III-2 能認識並操作競賽規則與指令。	◎Ta-III-C3 各專項運動規則。 ◎Ta-III-C4 競賽與指令。	
心理	Ps-III-1 能知道並實施心理技能訓練。	◎Ps-III-D1 目標設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等挑戰性心理技能。 ◎Ps-III-D2 心理技能訓練與專項術科。	
	Ps-III-2 能知道並練習溝通與表達。	◎Ps-III-D3 溝通能力。 ◎Ps-III-D4 自我表達能力。	
	Ps-III-3 能認識環境。	◎Ps-III-D5 訓練環境。 ◎Ps-III-D6 競賽環境。	
第四階段	體能	P-IV-1 能了解並執行跑、跳、擲/踢、蹬、划體能訓練之原理原則。	◎P-IV-A1 運動基本心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等體能訓練之原理原則。 ◎P-IV-A2 運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度等體能訓練之原理原則。
		P-IV-2 能理解並執行跑、跳、擲/踢、蹬、划體能訓練的安全性。	◎P-IV-A3 跑、跳、擲/踢、蹬、划體能訓練之內容。 ◎P-IV-A4 跑、跳、擲/踢、蹬、划體能訓練之負荷與強度。 ◎挑 P-IV-A5 跑、跳、擲/踢、蹬、划體能訓練之安全原則。
		P-IV-3 能理解並執行體能訓練術語。	◎P-IV-A6 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型訓練術語。 ◎P-IV-A7 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練功能。
		P-IV-4 能了解並運用體能訓練動作要領及預防運動傷害。	◎P-IV-A8 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練動作正確操作。 ◎P-IV-A9 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練傷害之預防。

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
	技術	T-IV-1 能分析並執行跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術	◎T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作 ◎T-IV-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的聯合動作
		T-IV-2 能熟悉並演練跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始動作。	◎T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始準備。 ◎T-IV-B4 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始動作。
		T-IV-3 能熟悉並演練跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之連結動作。	◎T-IV-B5 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術連結動作之準備。 ◎T-IV-B6 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術連結動作之銜續。
		T-IV-4 能熟悉並演練跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之完成動作。	◎T-IV-B7 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之完成動作。
		T-IV-5 能熟悉並演練接力技術。	◎T-IV-B8 接力準備動作。 ◎T-IV-B9 接力動作。
		T-IV-6 能分析並運用運動力學原理。	◎T-IV-B10 動作過程產生的流體、阻力與反作用力等力學特性。 ◎T-IV-B11 運動力學原理與專項技術訓練。
			◎Ta-IV-B12 專項技術之距離、高度、角度、時間與速度之訓練。
	戰術	Ta-IV-1 能理解並執行配速、規則與情報蒐集。	◎Ta-IV-C1 訓練與競賽規則。 ◎Ta-IV-C2 訓練與競賽情報蒐集。
	心理	Ps-IV-1 能了解並運用心理技能訓練。	◎Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等挑戰性心理技能。 ◎Ps-IV-D2 目標設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等挑戰性心理技能訓練與競賽。
		Ps-IV-2 能理解並演練溝通能力。	◎Ps-IV-D3 溝通管道與方法。 ◎Ps-IV-D4 溝通表達訓練。
		Ps-IV-3 能了解並演練環境適應能力。	◎Ps-IV-D5 訓練與競賽環境。 ◎Ps-IV-D6 自我健康管理知能。

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
第五階段	體能	P-V-1 能規劃並實踐進階跑、跳、擲/踢、蹬、划等體能訓練。	<p>◎P-V-A1 運動基本心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等對於跑、跳、擲/踢、蹬、划體能訓練內容之設計與執行。</p> <p>◎P-V-A2 運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度等對於跑、跳、擲/踢、蹬、划等體能訓練內容之設計與執行。</p> <p>◎P-V-A3 跑、跳、擲/踢、蹬、划等體能訓練輔助器材。</p>
		P-V-2 能依據自身狀態統整並應用體能訓練的安全性。	<p>◎P-V-A4 訓練的暖身與緩和。</p> <p>◎P-V-A5 訓練器材設施之安全性。</p>
		P-V-3 能規劃並應用呈現正確及完整的體能訓練動作。	<p>◎P-V-A6 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練術語。</p> <p>◎P-V-A7 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練正確執行與評估。</p>
		P-V-4 能設計並實踐體能訓練課程及運動傷害防護知識。	<p>◎P-V-A8 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練課程完整流暢操作。</p> <p>◎P-V-A9 運動傷害防護知識及基本處理方法。</p>
	技術	T-V-1 能統整並熟練身體特點執行跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術。	<p>◎T-V-B1 身體特點與跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術運用。</p> <p>◎T-V-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划各專項技術動作之執行。</p> <p>◎T-V-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術動作之修正與調整。</p>
		T-V-2 能統整並熟練身體特點執行跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始動作。	<p>◎T-V-B4 身體特點與跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術起始動作運用。</p> <p>◎T-V-B5 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術起始動作之執行。</p> <p>◎T-V-B6 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術起始動作之修正與調整。</p>
		T-V-3 能統整並熟練身體特點執行跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之連結動作。	<p>◎T-V-B7 身體特點與跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之連結動作運用。</p> <p>◎T-V-B8 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術連結動作之執行。</p>

學習階段	學習構面	學習重點		
		學習表現	學習內容	
			◎T-V-B9 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術連結動作之修正與調整。	
		T-V-4 能統整並熟練身體特點執行跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之完成動作。	◎T-V-B10 身體特點與跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術完成動作之運用。 ◎T-V-B11 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術完成動作之執行。 ◎T-V-B12 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術完成動作之修正與調整。	
		T-V-5 能統整並熟練接力技術。	◎T-V-B13 接力技術。 ◎T-V-B14 團隊默契。	
		T-V-6 能統整並熟練運動力學原理。	◎T-V-B15 流體力學、阻力與反作用力與運動表現。 ◎T-V-B16 距離、高度、角度、時間與速度與運動表現。	
		戰術	Ta-V-1 能規劃並熟練配速與規則。	◎Ta-V-C1 配速應用。 ◎Ta-V-C2 專項運動規則解析。
			Ta-V-2 能統整並應用情報資訊與科學分析。	◎Ta-V-C3 競賽資訊蒐集與分析。 ◎Ta-V-C4 運動科學與動作技能的分析應用。
	心理	Ps-V-1 能了解並應用心理技能訓練。	◎Ps-V-D1 目標設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等訓練及競賽心理技能之運用。 ◎Ps-V-D2 目標設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等心理技能訓練與運動表現。 ◎Ps-V-D3 目標設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等心理技能訓練與競賽策略。	
		Ps-V-2 能統整並熟練溝通能力。	◎挑 Ps-V-D4 團隊互動與溝通。 ◎挑 Ps-V-D5 團隊默契與合作。	
		Ps-V-3 能統整並熟練環境適應能力。	◎Ps-V-D6 環境資源與運動表現。 ◎Ps-V-D7 自我健康管理。	

三、體育專項術科「競爭類型運動」學習重點

表 5 競爭類型運動學習構面與學習重點

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
第三階段	體能	P-III-1 能認識並練習網/牆性球類運動基本體適能訓練等各種處方，進而提升運動能力與訓練效能。	P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力等訓練。 P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度等訓練。
		P-III-2 能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-A3 陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展等訓練。 P-III-A4 陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度等訓練。
		P-III-3 能認識並進行守備/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-A5 守備/跑分性球類運動基本速度、肌力及肌耐力訓練。 P-III-A6 守備/跑分性球類運動基本敏捷及柔韌訓練。
		P-III-4 能知道標的性球類運動基本體適能處方，進而認識並操作基本能力與訓練效能。	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等訓練。
	技術	T-III-1 能知道與描述網/牆性球類運動技術要領，在訓練或比賽中表現各項基本動作技術，進而應用基礎性戰術，提升自己或團隊比賽成績。	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-2 能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-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-3 能知道並做出守備/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-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-4 能認識並操作標的性球類運動技術要領。	T-III-B8 標的性球類運動拋、擲、滾、瞄、擊(打)等基本性技術練習。
	戰術	Ta-III-1 能知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術。	Ta-III-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。

學習階段	學習構面	學習重點		
		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。	Ta-III-C3 陣地攻守性球類運動之運動規則了解與基礎應用。 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比賽中，了解團隊戰術策略應用。	
		Ta-III-3 能了解守備/跑分性球類運動規則並進行個人戰術基礎性訓練。	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-4 能認識並操作標的性球類運動規則與戰術，進而營造有利的局勢。	Ta-III-C8 標的性球類運動比賽規則與戰術之模仿。 Ta-III-C9 標的性球類運動比賽規則與戰術之實施。	
		心理	Ps-III-1 能認識並操作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，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訓練。 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-2 能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-D3 陣地攻守性球類運動自我狀況了解，互助合作與正向溝通。 Ps-III-D4 陣地攻守性球類運動員精神的培養。	
	Ps-III-3 能知道守備/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-D5 守備/跑分性球類運動基礎性自我狀態及自我心態訓練。 Ps-III-D6 守備/跑分性球類運動基礎道德倫理及認同。	
	Ps-III-4 能知道標的性運動之基礎心理技巧。		Ps-III-D7 標的性球類運動基礎心理技巧學習。	
	第四階段	體能	P-IV-1 能理解並執行網/牆性球類運動組合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。 P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。
			P-IV-2 能理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練，提升訓練效能，增進個人技能表現。	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訓練。 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之增進速度、協調敏捷，建立穩定的身體控制能力。
			P-IV-3 能了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。	P-IV-A5 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 P-IV-A6 組合性敏捷及柔韌組合性訓練。

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		P-IV-4 能熟悉並執行標的性球類運動組合性體適能訓練。	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適能訓練。 P-IV-A8 標的性球類運動體適能處方熟悉並執行。
	技術	T-IV-1 能了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，進而執行組合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。	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-2 能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-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-3 能了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術。	T-IV-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-4 能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。
	戰術	Ta-IV-1 能分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術。	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。
		Ta-IV-2 能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運用。
		Ta-IV-3 能熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練。	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術。
		Ta-IV-4 能執行並強化標的性球類運動組合性戰術，進而提升比賽成績。	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訓練。

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
	心理	Ps-IV-1 能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-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 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-2 能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。	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的了解與運用。 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動分析自我狀態，主動溝通，增加凝聚力。
		Ps-IV-3 能了解守備/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。	Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態訓練。 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動符合運動道德倫理及有利於團隊的道德行為。
		Ps-IV-4 能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。	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演練。
第五階段	體能	P-V-1 能設計、應用並熟練網/牆性球類運動綜合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。	P-V-A1 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況之評估與提升。 P-V-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方設計、執行與評估。
		P-V-2 能依據自我狀態，設計並執行進階體能訓練，提升訓練效能，增進技能表現。	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。 P-V-A4 陣地攻守性球類運動之依據自我狀態與目標，設計並執行綜合性體能訓練。
		P-V-3 能依照守備/跑分性球類運動自我及團隊狀況，進行適合的體能訓練。	P-V-A5 守備/跑分性球類運動自我狀況訓練及自我體能訓練。 P-V-A6 守備/跑分性球類運動團隊體能訓練。
		P-V-4 能設計、創造並應用綜合性體適能訓練，熟練標的性球類運動各種專項技術。	P-V-A7 標的性球類運動體適能運動處方之綜合設計、規劃與實踐。
	技術	T-V-1 能設計、應用並熟練網/牆性球類運動綜合性技術訓練，進而執行綜合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。	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-2 能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	T-V-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人綜

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		合作技術，提升團隊成績。	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。
		T-V-3 能因應守備/跑分性球類運動各類狀況，做出正確的守備、跑分、攻擊技術。	T-V-B6 守備/跑分性球類運動守備、跑分、攻擊個人綜合性技術。 T-V-B7 守備/跑分性球類運動守備、跑分、攻擊團體綜合性技術。
		T-V-4 能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。
	戰術	Ta-V-1 能規劃、創造並熟練網/強性球類運動比賽的綜合性攻防戰術。	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-2 能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-C3 陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術策略運用。 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運用，有效提升團隊成績。
		Ta-V-3 能設計並進行守備/跑分性球類運動團隊戰術綜合性訓練。	Ta-V-C5 守備/跑分性球類運動綜合性團隊戰術訓練。
		Ta-V-4 能藉由綜合性戰術規劃，設計出標的性球類運動比賽計畫。	Ta-V-C6 標的性球類運動綜合戰術記統整與實踐。 Ta-V-C7 標的性球類運動比賽情境、計畫之創造並應用。
	心理	Ps-V-1 能統整、設計並熟練綜合性運動心理技能，了解自我與他人，培養網/牆性球類運動領導行為，提升專項運動比賽成績。	Ps-V-D1 網/牆性球類運動之綜合性運動心理技巧訓練。 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-2 能統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整，提升抗壓性與團隊凝聚力。	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的有效運用。 Ps-V-D4 依陣地攻守性球類運動現況，進行自我調整，正向激勵隊友，提升團隊凝聚力。
		Ps-V-3 能因應守備/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-D5 守備/跑分性球類運動綜合性心理調節及正向鼓勵訓練。 Ps-V-D6 守備/跑分性球類運動綜合性團隊運動道德倫理。

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		Ps-V-4 能實踐並熟練標的性球類運動之心理技能訓練，進而提升選手的心理素質。	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。

四、體育專項術科「表現類型運動」學習重點

表 6 表現類型運動學習構面與學習重點

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
第三階段	體能	P-III-1 能知道並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訓練
		P-III-2 能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訓練
	技術	T-III-1 能認識並模仿各項基本動作組合表現。	T-III-B1 基本動作訓練 T-III-B2 套路動作組合
	戰術	Ta-III-1 能知道並進行動作規劃與整體性情蒐。	Ta-III-C1 模擬比賽整套動作規劃 Ta-III-C2 比賽結果分析蒐集
	心理	Ps-III-1 能認識並練習相關心理技能。	Ps-III-D1 目標設定 Ps-III-D2 自我對話訓練
第四階段	體能	P-IV-1 能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	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能訓練
		P-IV-2 能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上	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能訓練
	技術	T-IV-1 能熟悉並演練各項應用動作組合表現	T-IV-B1 應用動作訓練 T-IV-B2 套路動作組合
	戰術	Ta-IV-1 能分析並修正動作規劃與整體性分析	Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果分析
	心理	Ps-IV-1 能了解並運用相關心理技能	Ps-IV-D1 意象及專注力訓練。
第五階段	體能	P-V-1 能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訓練
		P-V-2 能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上。	P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能訓練

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
	技術	T-V-1 能創造並熟練高階動作組合表現	T-V-B1 高階組合動作訓練 T-V-B2 套路動作組合
	戰術	Ta-V-1 能統整並應用動作規劃與熟練整體性運用	Ta-V-C1 利用多媒體，隨時掌握國際體操資訊
	心理	Ps-V-1 能規劃並實踐相關心理技能。	Ps-V-D1 壓力管理及放鬆訓練。

三、體育專項術科「防衛類型運動」學習重點

表 7 防衛類型運動學習構面與學習重點

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
第三階段	體能	P-III-1 能認識一般體適能各項指標訓練。	P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力適能訓練。
		P-III-2 能認識專項體能各項指標的訓練。	P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。
	技術	T-III-1 能認識並練習在訓練中，各項基本攻擊與防衛或套路組合技能表現，儲備參賽運動能力表現。	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。
	戰術	Ta-III-1 能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訓練。 Ta-III-C2 簡易性攻擊與防衛戰術模擬訓練。
	心理	Ps-III-1 能知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定，同時學習心理技能之基本訓練。	Ps-III-D1 競技運動參與動機與目標設定的訓練內容與方法。 Ps-III-D2 專注力與放鬆技巧的基本訓練之實施與體驗。
第四階段	體能	P-IV-1 能了解並執行一般體適能各項訓練。	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。
		P-IV-2 能熟悉並執行專項體能訓練。	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。
	技術	T-IV-1 能理解並執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。
	戰術	Ta-IV-1 能理解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中	Ta-IV-C1 主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 Ta-IV-C2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。
	心理	Ps-IV-1 能熟悉各種心理技能，同	Ps-IV-D1 各種心理技能訓練的內

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		時運用於專項訓練與競賽情境中。	容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。 Ps-IV-D2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。
第五階段	體能	P-V-1 能設計一般體能訓練的運動處方並確實實踐。 P-V-2 能設計專項體能訓練的運動處方並確實實踐。	P-V-A1 依照週期性原則設計並執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 P-V-A2 依照週期性原則設計並執行速度、敏捷、身體衝撞、平衡等專項訓練。
	技術	T-V-1 能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，提升參賽運動成績表現。	T-V-B1 攻擊與防衛之手法及套路高技巧應用技術。 T-V-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路高技巧應用技術。
	戰術	Ta-V-1 能統整並熟練競賽運動攻擊型態的實際運用，達到攻防及競賽應戰策略。	Ta-V-C1 不同類型攻擊與防衛戰術的訓練。 Ta-V-C2 依照競賽特性之戰術訓練與競賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。
	心理	Ps-V-1 能設計並提升各種心理技能，善用於專項訓練與競賽中情境中，同時發展出個人最適宜的心理訓練模式。	Ps-V-D1 綜合性心理技能的訓練內容與方法(如覺醒調整與自我察覺、放鬆技巧與專注力訓練、意象訓練等)。 Ps-V-D2 綜合性心理技能於專項訓練與競賽的規劃、執行與修正。

柒、實施要點

本領綱的實施以體育班課程規範為要旨，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) 應參照體育班課綱的內涵，透過課程目標，引導學生競技運動潛能開展與表現。
- (二) 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，挑戰型運動如田徑、游泳；競爭型運動如羽球、排球、桌球、網球、籃球、足球、撞球、棒球、壘球...等；表現型運動如體操等；防衛型運動如武術、跆拳道、柔道、空手道...等。
- (三) 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。
 4. 學校應將競技運動結合各項議題納入體育班相關的課程中；並強化品德教育，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

- (一) 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，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/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。
- (二) 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。
- (三) 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，並提昇教學效果。
- (四) 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。

- (五) 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。
- (六) 學生於學期中，因參加運動競賽而未實施之課程，任課教師應另覓時間補足課程，必要時，得安排於夜間或假期實施。
- (七) 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。
- (八) 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。

四、教學資源

- (一) 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項術科評量的一部分。
- (三) 評量過程中應針對學生在體育專項術科的學習高原現象，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。

捌、附錄

附錄一：體育專業科目學習重點與核心素養呼應表參考示例

一、體育專業學科「運動學概論」學習重點

學習重點		體育班核心素養
學習表現	學習內容	
SS-V-1 了解能量的轉換和身體活動的關係。	一、運動的生理機轉 SS-V-A1 生物能量轉換的概念。 SS-V-A2 不同運動型態能量消耗的概念。	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。
SS-V-2 描述心血管和肺臟在運動時的基本運作。	SS-V-A3 心肺系統與有氧性運動。	
SS-V-3 了解飲食與運動表現的相關性。	SS-V-A4 運動營養與運動表現。	
SS-V-4 了解人體肌肉和神經系統的構造與功能。	SS-V-A5 神經系統與身體活動。 SS-V-A6 骨骼肌的構造與功能。	
SS-V-5 了解運動力學的基本概念。	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)。	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。
SS-V-6 了解牛頓三大運動定律與運動的關係。	SS-V-B4 慣性定律與運動。 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-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)。	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-11 了解訓練處方(如訓練頻率、訓練強度、訓練型態、訓練時間等)	SS-V-D4 運動的訓練處方要素(頻率)。 SS-V-D5 運動的訓練處方要素(強度)。 SS-V-D6 運動的訓練處方要素(型態)。 SS-V-D7 運動的訓練處方要素(時間)。	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。

學習重點		體育班核心素養
學習表現	學習內容	
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)。	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。	
SS-V-7 了解運動成敗歸因及自我效能之間關係。	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。	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。
SS-V-8 了解運動中焦慮與壓力。	SS-V-C3 焦慮和運動表現。 SS-V-C4 運動情境中的壓力。	
SS-V-9 描述運動心理技巧訓練(如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整)。	SS-V-C5 心理技巧訓練的概念。 SS-V-C6 心理技巧訓練的方法。	
Si-V-1 了解基本運動安全概念。	七、運動的傷害防護 Si-V-G1 運動傷害的概念。	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。
Si-V-2 認識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-G4 運動傷害的預防。	
Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則。	Si-V-G5 一般運動傷害的處理方式(PRICE)。	
Si-V-5 了解運動的熱疾病。	Si-V-G6 高熱下的運動傷害。 Si-V-G7 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-G8 熱平衡與體溫調節。	
Si-V-7 了解熱疾病的預防方式。	Si-V-G9 熱疾病的預防。	
Si-V-8 認識運動按摩的生理作用。	Si-V-G10 運動按摩的生理作用。	
Si-V-9 應用基本的運動按摩。	Si-V-G11 運動按摩。	
Si-V-10 應用運動按摩於運動訓練與競技上。	Si-V-G12 運動按摩於運動訓練時的應用。	
Sh-V-1 認識運動的歷史發展。	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與組織。	Sh-V-E2 現代運動的發展。	
Sh-V-3 理解運動的教育價值。	Sh-V-E3 運動的教育價值。	

學習重點		體育班核心素養	
學習表現	學習內容		
Sh-V-4 理解運動人文的內涵。	Sh-V-E4 運動對個體發展的功效。 Sh-V-E5 運動對人類文化發展的助益。		
Sh-V-5 在運動情境中表現良好的運動人文素養。	Sh-V-E6 運動的潛在價值。		
Se-V-1 了解運動倫理的重要性。	八、運動的倫理素養 Se-V-H1 運動倫理的基本概念。	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 理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-H4 奧林匹克精神。 Se-V-H5 公平競爭與守法自律。		
Se-V-4 針對運動爭議事件進行價值判斷。	Se-V-H6 運動比賽爭議的現象。		
Se-V-5 了解運動比賽爭議的概念。	Se-V-H7 運動比賽爭議的解決。		
Se-V-6 理解運動比賽爭議解決的途徑。	Se-V-H8 運動比賽爭議解決的途徑。		
Se-V-7 理解避免運動比賽爭議的方法。	Se-V-H9 運動比賽爭議的避免方法。		
Sh-V-6 理解運動的社會功能。	六、運動的社會議題 Sh-V-F1 運動文化的概念。		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-9 了解運動與禁藥的關係。	Sh-V-F4 運動的社會現象。 Sh-V-F5 運動與禁藥。		
Sh-V-10 認識運動與性別、族群、媒體、政治關係。	Sh-V-F6 運動與性別、族群。 Sh-V-F7 運動與媒體、政治。		
Sh-V-11 了解運動領域中的偏差行為及預防方法。	Sh-V-F8 運動與偏差行為。		
Sh-V-7 理解運動文化的內涵。	Sh-V-F2 運動文化的認識。	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。	
Sh-V-8 了解運動的全球化現象。	Sh-V-F3 運動與全球化。		

二、體育專項術科「挑戰類型運動」學習重點

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
P-III-1 能知道並練習運動基本體適能訓練與跑、跳、擲/踢、蹬、划等。	<p>◎P-III-A1 運動基本心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等訓練。</p> <p>◎挑 P-III-A2 運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度等訓練。</p>	<p>體-E-A1</p> <p>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>
P-III-2 能知道並進行體能訓練之安全性。	<p>◎P-III-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等體能訓練相關內容。</p> <p>◎P-III-A4 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等體能訓練相關作用。</p> <p>◎P-III-A5 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練相關安全原則。</p>	
P-III-3 能認識並實施體能訓練術語。	<p>◎P-III-A6 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練動作內容。</p> <p>◎P-III-A7 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練相關訓練術語。</p>	
P-III-4 能瞭解體能訓練動作與認識運動傷害。	<p>◎P-III-A8 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練動作。</p> <p>◎P-III-A9 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練傷害之預防。</p>	
T-III-1 能知道跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術。	<p>◎T-III-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術與距離、高度、時間與速度等之關係。</p> <p>◎T-III-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之身體姿勢。</p> <p>◎T-III-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之聯合動作。</p>	<p>體-E-A2</p> <p>具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>
T-III-2 能知道跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始動作。	<p>◎T-III-B4 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始準備。</p> <p>◎T-III-B5 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始動作。</p>	

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
T-III-3 能知道跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之連結動作。	◎T-III-B6 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術連結動作之準備。 ◎T-III-B7 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術連結動作之銜續。	
T-III-4 能知道並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之完成動作。	◎T-III-B8 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之完成動作。	
T-III-5 能認識並操作接力動作。	◎T-III-B9 接力準備動作。 ◎T-III-B10 接力動作。	
T-III-6 能知道並進行運動力學原理。	◎T-III-B11 專項技術之力學原理。 ◎T-III-B12 距離、速度、角度與時間等因素對專項技術的影響。	
Ta-III-1 能認識並實施配速與競賽策略。	◎Ta-III-C1 配速訓練。 ◎Ta-III-C2 競賽與配速。	
Ta-III-2 能認識並操作競賽規則與指令。	◎Ta-III-C3 各專項運動規則。 ◎Ta-III-C4 競賽與指令。	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。
Ps-III-1 能知道並實施心理技能訓練。	◎Ps-III-D1 目標設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等挑戰性心理技能。 ◎Ps-III-D2 心理技能訓練與專項術科。	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。
Ps-III-2 能知道並練習溝通與表達。	◎Ps-III-D3 溝通能力。 ◎Ps-III-D4 自我表達能力。	
Ps-III-3 能認識環境。	◎Ps-III-D5 訓練環境。 ◎Ps-III-D6 競賽環境。	
P-IV-1 能瞭解並執行跑、跳、擲/踢、蹬、划體能訓練之原理原則。	◎P-IV-A1 運動基本心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等體能訓練之原理原則。 ◎P-IV-A2 運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度等體能訓練之原理原則。	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-IV-3 能瞭解並執行體能訓練術語。	◎P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類訓練術語。 ◎P-IV-A4 有氧訓練、無氧訓練	

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
	練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練功能。	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-IV-4 能瞭解並執行體能訓練動作要領及預防運動傷害。	◎P-IV-A5 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練動作正確操作。 ◎P-IV-A6 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練傷害之預防。	
P-IV-2 能瞭解並執行跑、跳、擲/踢、蹬、划體能訓練的安全性。	◎P-IV-A7 跑、跳、擲/踢、蹬、划體能訓練之內容。 ◎P-IV-A8 跑、跳、擲/踢、蹬、划體能訓練之負荷與強度。 ◎P-IV-A9 跑、跳、擲/踢、蹬、划體能訓練之安全原則。	
T-IV-1 能分析並執行跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術	◎T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作 ◎T-IV-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的聯合動作	
T-IV-2 能熟悉並演練跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始動作。	◎T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始準備。 ◎T-IV-B4 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始動作。	
T-IV-3 能熟悉並演練跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之連結動作。	◎T-IV-B5 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術連結動作之準備。 ◎T-IV-B6 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術連結動作之銜續。	
T-IV-4 能熟悉並演練跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之完成動作。	◎T-IV-B7 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之完成動作。	
T-IV-5 能熟悉並演練接力技術。	◎T-IV-B8 接力準備動作。 ◎T-IV-B9 接力動作。	
T-IV-6 能分析並運用運動力學原理。	◎T-IV-B10 動作過程產生的流體、阻力與反作用力等力學特性。 ◎T-IV-B11 運動力學原理與專項技術訓練。	

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
	◎Ta-IV-B12 專項技術之距離、高度、角度、時間與速度之訓練。	
Ta-IV-1 能理解並執行配速、規則與情報蒐集。	◎Ta-IV-C1 訓練與競賽規則。 ◎Ta-IV-C2 訓練與競賽情報蒐集。	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。
Ps-IV-1 能了解並運用心理技能訓練。	◎Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等挑戰性心理技能。 ◎Ps-IV-D2 目標設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等挑戰性心理技能訓練與競賽。	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。
Ps-IV-2 能理解並演練溝通能力。	◎Ps-IV-D3 溝通管道與方法。 ◎Ps-IV-D4 溝通表達訓練。	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。
Ps-IV-3 能了解並演練環境適應能力。	◎Ps-IV-D5 訓練與競賽環境。 ◎Ps-IV-D6 自我健康管理知能。	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 能設計並執行進階跑、跳、擲/踢、蹬、划等體能訓練。	◎P-V-A1 運動基本心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等對於跑、跳、擲/踢、蹬、划體能訓練內容之設計與執行。 ◎P-V-A2 運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度等對於跑、跳、擲/踢、蹬、划等體能訓練內容之設計與執行。 ◎P-V-A3 跑、跳、擲/踢、蹬、划等體能訓練輔助器材。	體-U-A1 具備各項競技運動與身心健全的發展素養，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，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。
P-V-2 能依據自身狀態統整並應用體能訓練的安全性。	◎P-V-A4 訓練的暖身與緩和。 ◎挑 P-V-A5 訓練器材設施之安全性。	
P-V-3 能規劃並應用呈現正確及完整的體能訓練動作。	◎P-V-A6 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練術語。	

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
	◎P-V-A7 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練正確執行與評估。	
P-V-4 能設計並實踐體能訓練課程及運動傷害防護知識。	◎P-V-A8 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練課程完整流暢操作。 ◎P-V-A9 運動傷害防護知識及基本處理方法。	
T-V-1 能統整並熟練身體特點執行跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術。	◎T-V-B1 身體特點與跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術運用。 ◎T-V-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划各專項技術動作之執行。 ◎T-V-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術動作之修正與調整。	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。
T-V-2 能統整並熟練身體特點執行跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之起始動作。	◎T-V-B4 身體特點與跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術起始動作運用。 ◎T-V-B5 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術起始動作之執行。 ◎T-V-B6 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術起始動作之修正與調整。	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。
T-V-3 能統整並熟練身體特點執行跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之連結動作。	◎T-V-B7 身體特點與跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之連結動作運用。 ◎T-V-B8 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術連結動作之執行。 ◎T-V-B9 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術連結動作之修正與調整。	

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
T-V-4 能統整並熟練身體特點執行跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之完成動作。	◎T-V-B10 身體特點與跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術完成動作之運用。 ◎T-V-B11 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術完成動作之執行。 ◎T-V-B12 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術完成動作之修正與調整。	
挑 T-V-5 能統整並熟練接力技術。	◎T-V-B13 接力技術。 ◎T-V-B14 團隊默契。	
T-V-6 能統整並熟練運動力學原理。	◎T-V-B15 流體力學、阻力與反作用力與運動表現。 ◎T-V-B16 距離、高度、角度、時間與速度與運動表現。	
Ta-V-1 能規劃並熟練配速與規則。	◎Ta-V-C1 配速應用。 ◎Ta-V-C2 專項運動規則解析。	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。
Ta-V-2 統整並應用情報資訊與科學分析。	◎Ta-V-C3 競賽資訊蒐集與分析。 ◎Ta-V-C4 運動科學與動作技能的分析應用。	
Ps-V-1 能了解並應用心理技能訓練。	◎Ps-V-D1 目標設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等訓練及競賽心理技能之運用。 ◎Ps-V-D2 目標設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等心理技能訓練與運動表現。 ◎Ps-V-D3 目標設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等心理技能訓練與競賽策略。	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。
Ps-V-2 能統整並熟練溝通能力。	◎Ps-V-D4 團隊互動與溝通。 ◎Ps-V-D5 團隊默契與合作。	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。

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
Ps-V-3 能統整並熟練環境適應能力。	◎Ps-V-D6 環境資源與運動表現。 ◎Ps-V-D7 自我健康管理。	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。

三、體育專項術科「競爭類型運動」學習重點

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
P-III-1 能認識並練習網/牆性球類運動基本體適能訓練等各種處方，進而提升運動能力與訓練效能。	P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力等訓練。 P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度等訓練。	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-3 能認識並進行守備/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-A5 守備/跑分性球類運動基本速度、肌力及肌耐力訓練。 P-III-A6 守備/跑分性球類運動基本敏捷及柔韌訓練。	
P-III-4 能知道標的性球類運動基本體適能處方，進而認識並操作基本能力與訓練效能。	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等訓練。	體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
P-III-2 能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-A3 陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展等訓練。 P-III-A4 陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度等訓練。	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-4 能認識並操作標的性球類運動技術要領。	T-III-B8 標的性球類運動拋、擲、滾、瞄、擊(打)等基本技術練習。	
Ta-III-3 能了解守備/跑分性球類運動規則並進行個人戰術基礎性訓練。	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。	
Ps-III-1 能認識並操作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，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訓練。 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 能知道與描述網/牆性球類運動技術要領，在訓練或比賽中表現各項基本動作技術，進而應用基礎性戰術，提升自己或團隊比賽成績。	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本技術。 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術。	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-4 能認識並操作標的性球類運動規則與戰術，進而營	Ta-III-C8 標的性球類運動比賽規則與戰術之模仿。	

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
造有利的局勢。	Ta-III-C9 標的性球類運動比賽規則與戰術之實施。	
Ps-III-3 能知道守備/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-D5 守備/跑分性球類運動基礎性自我狀態及自我心態訓練。 Ps-III-D6 守備/跑分性球類運動基礎道德倫理及認同。	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 能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-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。	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。
T-III-3 能知道並做出守備/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-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-1 能知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術。	Ta-III-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-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-C3 陣地攻守性球類運動之運動規則了解與基礎應用。 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比賽中，了解團隊戰術策略應用。	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。
Ps-III-2 能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-D3 陣地攻守性球類運動自我狀況了解，互助合作與正向溝通。 Ps-III-D4 陣地攻守性球類運動員精神的培養。	
Ps-III-4 能知道標的性運動之基礎心理技巧。	Ps-III-D7 標的性球類運動基礎心理技巧學習。	
P-IV-1 能理解並執行網/牆性球類運動組合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。 P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	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，

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
		並積極實踐。
P-IV-4 能熟悉並執行標的性球類運動組合性體適能訓練。	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適能訓練。 P-IV-A8 標的性球類運動體適能處方熟悉並執行。	
T-IV-1 能了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，進而執行組合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。	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。	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-4 能執行並強化標的性球類運動組合性戰術，進而提升比賽成績。	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訓練。	
T-IV-4 能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。
Ta-IV-3 能熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練。	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術。	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。
Ps-IV-1 能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-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 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-2 能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。	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的了解與運用。 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動分析自我狀態，主動溝通，增加凝聚力。	
P-IV-2 能理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練，提升訓練效能，增進個人技能表現。	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訓練。 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之增進速度、協調敏捷，建立穩定的身體控制能力。	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。
T-IV-2 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，	

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
技術、團隊合作技術。	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-3 能了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術。	T-IV-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。	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。
Ta-IV-1 能分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術。	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。	
Ps-IV-3 能了解守備/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。	Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態訓練。 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動符合運動道德倫理及有利於團隊的道德行為。	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 能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運用。	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 能了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。	P-IV-A5 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 P-IV-A6 組合性敏捷及柔韌組合性訓練。	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。
Ps-IV-4 能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。	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演練。	
P-V-3 能依照守備/跑分性球類運動自我及團隊狀況，進行適合的體能訓練。	P-V-A5 守備/跑分性球類運動自我狀況訓練及自我體能訓練。 P-V-A6 守備/跑分性球類運動團隊體能訓練。	體-U-A1 具備各項競技運動與身心健全的發展素養，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

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
P-V-1 能設計、應用並熟練網/牆性球類運動綜合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。	P-V-A1 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況之評估與提升。 P-V-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方設計、執行與評估。	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 能設計、應用並熟練網/牆性球類運動綜合性技術訓練，進而執行綜合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。	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。	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。
T-V-3 能因應守備/跑分性球類運動各類狀況，做出正確的守備、跑分、攻擊技術。	T-V-B6 守備/跑分性球類運動守備、跑分、攻擊個人綜合性技術。 T-V-B7 守備/跑分性球類運動守備、跑分、攻擊團體綜合性技術。	
Ta-V-4 能藉由綜合性戰術規劃，設計出標的性球類運動比賽計畫。	Ta-V-C6 標的性球類運動綜合戰術記統整與實踐。 Ta-V-C7 標的性球類運動比賽情境、計畫之創造並應用。	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。
Ta-V-1 能規劃、創造並熟練網/強性球類運動比賽的綜合性攻防戰術。	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。	
P-V-4 能設計、創造並應用綜合性體適能訓練，熟練標的性球類運動各種專項技術。	P-V-A7 標的性球類運動體適能運動處方之綜合設計、規劃與實踐。	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。
Ps-V-1 能統整、設計並熟練綜合性運動心理技能，了解自我與他人，培養網/牆性球類運動領導行為，提升專項運動比賽成績。	Ps-V-D1 網/牆性球類運動之綜合性運動心理技巧訓練。 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。	
Ta-V-3 能設計並進行守備/跑分性球類運動團隊戰術綜合性訓練。	Ta-V-C5 守備/跑分性球類運動綜合性團隊戰術訓練。	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-4 能實踐並熟練標的性球類運動之心理技能訓練，進而提升選手的心理素質。	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。	

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
T-V-4 能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。
Ta-V-2 能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-C3 陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術策略運用。 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運用，有效提升團隊成績。	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。
Ps-V-3 能因應守備/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-D5 守備/跑分性球類運動綜合性心理調節及正向鼓勵訓練。 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 能依據自我狀態，設計並執行進階體能訓練，提升訓練效能，增進技能表現。	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。 P-V-A4 陣地攻守性球類運動之依據自我狀態與目標，設計並執行綜合性體能訓練。	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。
T-V-2 能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，提升團隊成績。	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 能統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整，提升抗壓性與團隊凝聚力。	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的有效運用。 Ps-V-D4 依陣地攻守性球類運動現況，進行自我調整，正向激勵隊友，提升團隊凝聚力。	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

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
P-III-1 能知道並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訓練	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 能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訓練	
T-III-1 能認識並模仿各項基本動作組合表現	T-III-B1 基本動作訓練 T-III-B2 套路動作組合	
P-III-1 能知道並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訓練	體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
P-III-2 能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訓練	
Ta-III-1 能知道並進行動作規劃與整體性情蒐	Ta-III-C1 模擬比賽整套動作規劃 Ta-III-C2 比賽結果分析蒐集	
Ps-III-1 能認識並練習相關心理技能	Ps-III-D1 目標設定 Ps-III-D2 自我對話訓練	
Ta-III-1 能知道並進行動作規劃與整體性情蒐	Ta-III-C1 模擬比賽整套動作規劃 Ta-III-C2 比賽結果分析蒐集	
T-III-1 能認識並模仿各項基本動作組合表現	T-III-B1 基本動作訓練 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。
Ps-III-1 能認識並練習相關心理技能	Ps-III-D1 目標設定 Ps-III-D2 自我對話訓練	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 能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	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能訓練	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-IV-2 能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上	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能訓練	
T-IV-1 能熟悉並演練各項應用動作組合表現	T-IV-B1 應用動作訓練 T-IV-B2 套路動作組合	

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
T-IV-1 能熟悉並演練各項應用動作組合表現	T-IV-B1 應用動作訓練 T-IV-B2 套路動作組合	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 能分析並修正動作規劃與整體性分析	Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果分析	
Ta-IV-1 能分析並修正動作規劃與整體性分析	Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果分析	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。
Ps-IV-1 能了解並運用相關心理技能	Ps-IV-D1 意象及專注力訓練	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-V-1 能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訓練	體-U-A1 具備各項競技運動與身心健全的發展素養，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，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。
P-V-2 能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上	P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能訓練	
T-V-1 能創造並熟練高階動作組合表現	T-V-B1 高階組合動作訓練 T-V-B2 套路動作組合	
T-V-1 能創造並熟練高階動作組合表現	T-V-B1 高階組合動作訓練 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。
Ps-V-1 能規劃並實踐相關心理技能	Ps-V-D1 壓力管理及放鬆訓練	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。
Ta-V-1 能統整並應用動作規劃與熟練整體性運用	Ta-V-C1 利用多媒體，隨時掌握國際體操資訊	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。

五、體育專項術科「防衛類型運動」學習重點

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
P-III-1 能認識一般體適能各項指標訓練。	P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力適能訓練。	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 能認識專項體能各項指標的訓練。	P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。	體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
Ta-III-1 能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訓練。 Ta-III-C2 簡易性攻擊與防衛戰術模擬訓練。	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 能認識並練習在訓練中，各項基本攻擊與防衛或套路組合技能表現，儲備參賽運動能力表現。	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。
Ps-III-1 能知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定，同時學習心理技能之基本訓練。	Ps-III-D1 競技運動參與動機與目標設定的訓練內容與方法。 Ps-III-D2 專注力與放鬆技巧的基本訓練之實施與體驗。	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 能了解並執行一般體適能各項訓練。 P-IV-2 能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、爆發力訓練。 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。	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 能理解並執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。	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。
Ta-IV-1 能理解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中	Ta-IV-C1 主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 Ta-IV-C2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。	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。
Ps-IV-1 能熟悉各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。	Ps-IV-D1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。 Ps-IV-D2 各種心理技能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

學習重點		體育班 核心素養
學習表現	學習內容	
		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 能設計一般體能訓練的運動處方並確實實踐。 P-V-2 能設計專項體能訓練的運動處方並確實實踐。	P-V-A1 依照週期性原則設計並執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 P-V-A2 依照週期性原則設計並執行速度、敏捷、身體衝撞、平衡等專項訓練。	體-U-A1 具備各項競技運動與身心健全的發展素養，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，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。
T-V-1 能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，提升參賽運動成績表現。	T-V-B1 攻擊與防衛之手法及套路高技巧應用技術。 T-V-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路高技巧應用技術。	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-1 能統整並熟練競賽運動攻擊型態的實際運用，達到攻防及競賽應戰策略。	Ta-V-C1 不同類型攻擊與防衛戰術的訓練。 Ta-V-C2 依照競賽特性之戰術訓練與競賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。	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。
Ps-V-1 能設計並提升各種心理技能，善用於專項訓練與競賽中情境中，同時發展出個人最適宜的心理訓練模式。	Ps-V-D1 綜合性心理技能的訓練內容與方法(如覺醒調整與自我察覺、放鬆技巧與專注力訓練、意象訓練等)。 Ps-V-D2 綜合性心理技能於專項訓練與競賽的規劃、執行與修正。	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-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。