

完全中學試辦學校實驗課程規劃專案研究 各類教學綱要修訂方向與原則

領域：體育

類別名稱：體育

項次	修訂方向與原則
一	<p>修訂原則</p> <p>(一)適切性：①適切於「人」－即所教對象（學生）之能力和興趣；②適切於「時」－即時節和時代之需要；③適切於「空」－即本地和本國之需要。</p> <p>(二)連貫性：使國中、高中之間的課程具有良好的銜接。</p> <p>(三)統整性：力求科際間之統整，盡量避免不必要之重複。</p> <p>(四)彈性化：課程之內容和實施方式宜具彈性，以利學生個性之發展和潛能之發揮，並符合「因地制宜」之需求。</p>
二	<p>修訂方向</p> <p>(一)重視問題解決能力的培養</p> <p>課程與實際生活密切契合，培養學生生活問題解決的能力。</p> <p>(二)重視民主素養的培養</p> <p>提供學校民主生活的經驗，透過講理的方式，培養學生反省批判的能力，導引學生進入民主的社會。</p> <p>(三)兼顧內容與過程</p> <p>除了重視事實、概念、原理和理論等知識的教學外，同時注意探究、問題解決、創造思考等求知過程。</p> <p>(四)兼顧認知、情意和技能的目標</p> <p>除了注意認知目標和技能目標外，同時強調情意目標。</p>

完全中學試辦學校實驗課程規劃專案研究
各類教學綱要修訂方向與原則

領域：類別名稱：

項次	修訂方向與原則
	<p>(五)強調關聯的原理</p> <p>課程內容的組織，事實與事實之間、概念與概念之間、理論與實際之間，建立水平的統整與上下的連貫關係。</p>

領域：體育

科目：體育 I

壹、目標

- 一、鍛鍊身心，使其均衡發展。
- 二、認識體育知識與方法。
- 三、增進運動技能，提昇身體適應能力。
- 四、培養良好運動習慣，樹立守法合作精神。
- 五、欣賞運動美感，充實休閒生活。

貳、時間分配

第一學年，第一學期，共 16 週，每週 2 節

參、教材大綱

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
一、短距離跑	(一)基本動作 1. 蹲踞、擺、蹬、抬、跑、轉	2	
二、急行跳遠(一)	(二)應用技術 1. 起跑三步曲 2. 蹲踞式起跑(直道、彎道)		
三、急行跳遠(二)	(一)基本動作 1. 跑、踩、撐、蹬、跳、騰、挺、屈 (二)應用技術(1、2) 1. 基本動作的應用 (1)跑 (2)踩 (3)撐 (4)蹬 (5)跳	2	
四、徒手體操	(一)基本動作 1. 跑、踩、撐、蹬、跳、騰、挺、屈 2. 空中動作練習 (1)挺 (2)剪 (3)屈	2	
五、中國傳統舞蹈	(一)基本動作 1. 上肢運動 2. 下肢運動 3. 胸部運動 4. 轉體運動 5. 體側運動 6. 腹部運動 7. 腹背部運動 8. 平衡運動 9. 跳躍運動 10. 緩和運動	2×4	
六、創造性舞蹈(肢體)	(一)知識介紹 1. 中國古代舞蹈簡史 (二)基本動作 1. 手的基本動作 2. 腳的基本動作 (一)創造性舞蹈概要 (二)肢體動作 (三)採手即興	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
七、拳術	(一)基本體能訓練 1.肌力 2.耐力 3.柔軟性 4.調整力 (二)徒手技術 1.手型、手法 2.步法、步型 3.腿法 4.跳躍 5.平衡	2	
八、籃球(一)	(一)籃球運動的發展歷史 (二)場地設備介紹 (三)球感的練習 1.熟悉球 2.控制手中的球 3.控制拋出的球	2	
九、籃球(二)	(一)複習球感練習 (二)持球 (三)持球旋轉	2	
十、排球(一)	(一)低手傳球基本技術 (二)高手托球基本技術 1.正面托球 2.正面高手托球	2	
十一、排球(二)	(一)低手發球 1.正面發球 2.側面發球 (二)場地設備及規則介紹	2	
十二、桌球	(一)基本技術 1.握拍法—直拍、橫拍 2.正手傳球 3.反手推擋	2	
十三、羽球	(一)羽球運動的沿革與場地器材介紹 (二)羽球步法與基本體能的訓練 (三)握拍法	2	
十四、手球	(一)傳球 1.定位傳接球 2.三角移位傳球 3.四角移位傳球 (二)運球 1.移位運球 2.連續運球	2	
十五、體育知識	(一)體育的意義 1.體育的歷史 2.認識體育的本質 3.體育的範圍 4.體育的功能	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
六.游泳	(一)游泳的知識 1.游泳的歷史沿革 2.安全、衛生、水性介紹 3.泳具設備、器材及入水前的基本認知 4.規則介紹	2	
七.游泳(二)	(一)適應水性 1.水中行走 2.閉氣練習 3.水中視物 4.韻律呼吸 (二)漂浮 1.各種漂浮與站立 2.蹬牆漂浮	2	
六.扯鈴(一)	(一)熱身運動 (二)運鈴練習－交叉線運鈴 (三)調鈴練習	2	
六.扯鈴(二)	(一)基本技術 1.金雞上架 2.螞蟻上樹 3.金雞飛渡 (二)連貫動作 (三)認知－扯鈴動作結構、價值與目的	2	
廿.柔道(一)	(一)認識柔道 1.觀賞教學錄影帶 2.規則講解 (二)護身倒法 1.柔道遊戲 (1)前滾翻 (2)後滾翻 (3)側翻 (4)地面壓制遊戲 2.倒法練習 (1)臥姿倒法 (2)坐姿倒法 (3)蹲姿倒法	2	
廿.柔道(二)	(一)茯身法 1.倒法練習 (1)立姿 (2)左右側倒 (3)前迴轉倒法 2.基本步 (1)繼步 (2)走步 (3)擦步 (4)施術步法	2	

肆、教學注意事項

一、教學方法

- 1. 依體育目標把握體育教學的大方向，依上列必授及選授教材配合學校體育設施、教師專長、環境條件選定各年級每學期授課教材。
- 2. 教材選定後，根據教材擬定各年級每學期體育評量項目、評量方法、評量時間。體能性之評量項目可在學期末評量，以顯示其訓練效果。
- 3. 按學生興趣、能力與個別差異，儘量分組教學，以提高學習效果。
- 4. 按教材項目及動作難易程度，採用循序漸進分級或全部教學法，儘可能提供學生成功學習經驗。
- 5. 體育教學是以身體活動來達成教育目標的科目，每節課應安排三十五分鐘左右身體活動。集合、整隊、示範、說明與分組等活動的時間，則以十五分鐘左右為宜。
- 6. 教學及練習時，應特別指導或提醒學生避免運動傷害之正確方法。
- 7. 特殊學生（身體有缺陷）應成立體育特別班，授予適當之體育活動。

二、教學資源及教材選編

- 1. 各項運動器材與運動設施，應以學校班級數、學生數實際情況規劃。
- 2. 體育教學除運動器材外，亦可利用圖片、相片或掛圖等教具來輔導教學，並可鼓勵學生自製教具，或搜集相關圖片，以增進教學效果。
- 3. 可利用視聽教室，或一般教室加裝錄影機，實施視聽教學。
- 4. 教材選編分為：
 - (1) 必授教材：田徑、體操、舞蹈、國術、球類、知識、體適能等七大類（表一）。
 - (2) 選授教材：水上運動、民俗運動、自衛運動及其它運動四大類（表一）。

表一 完全中學體育教學綱要各類各學期節數配當表

	項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	小計
必授	田 徑	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	體 操	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
	舞 蹈	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
	國 術	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	球 類	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
	體育知識	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	小 計	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	28	416
選授	水上運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	民俗運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	其他運動	/	/	/	/	/	/	/	/	4	4	4	4	16
	自衛運動	4	4	4	4	4	4	4	4	/	/	/	/	32
	小 計	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
	總 計	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	40	210	560

5. 每學期除體育知識必須施教外，必授教材至少選三類及選授教材至少選一類施教。
6. 每學期每類施教教材節數不得高於該學期總節數百分之四十為原則。
7. 每類（項）教材應依教材性質，配合學校條件，分別編列於三年內施教為原則。

三、評量方法

1. 評量基準

- (1) 運動技能及體能：占百分之五十（體能最多占百分之十）。
- (2) 運動精神與學習態度：占百分之二十五。
- (3) 體育知識：占百分之二十五。

2. 評量內容

(1) 運動技能

主觀評量－依教材所要求動作協調、動作流程與姿勢優美等評量。

客觀評量－依據快慢、長短、次數、輕重、或得分等客觀數據等評量。

體能－以客觀評量為原則。

- (2) 運動精神與學習態度－視學生出席、服裝、努力程度與負責態度等情意行為。
- (3) 體育知識－可採用筆試、口試、報告等方式評定。

3. 特殊學生的評量－不受上述評量基準、內容的限制，可選擇較適合其身體狀況之項目，進行整體性的評量。

四、配合事項

1. 體育課應注意各類別、單元間之配合、並與學校之課外運動相結合。
2. 體育課應儘量與學生目前所上各科之內容相結合，講解說明亦應儘量以學生之經驗為基礎。

壹、目標

- 一、鍛鍊身心，使其均衡發展。
- 二、認識體育知識與方法。
- 三、增進運動技能，提昇身體適應能力。
- 四、培養良好運動習慣，樹立守法合作精神。
- 五、欣賞運動美感，充實休閒生活。

貳、時間分配

第一學年，第二學期，共 16 週，每週 2 節

參、教材大綱

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
一、短距離跑	(一)基本動作 1. 蹲踞、擺、蹬、抬、跑、轉 2. 步幅練習 3. 步頻練習	2	
二、急行跳遠(一)	(一)基本動作 1. 跑、踩、撐、蹬、跳、騰、挺、屈 (二)應用技術(3、4) 1. 助跑起跳練習 (1)助跑－站立式助跑 行進間助跑 (2)目標標定－二段式、三段式 (3)踩板－腳跟先著地 全腳掌著地 (4)膝撐 (5)起跳	2	
三、急行跳遠(二)	(一)基本動作 1. 跑、踩、撐、蹬、跳、騰、挺、屈 (二)空中落地姿勢 1. 空中姿勢－蹲踞式、挺胸式、剪式 2. 落地	2	
四、地板運動(一)	(一)基本動作 1. 基礎翻滾動作 2. 柔軟動作 (二)倒立前滾翻 1. 三人一組倒立前滾翻 2. 兩人一組倒立前滾翻 3. 倒立前滾翻	2	
五、地板運動(二)	(一)基本動作 (二)頭手倒立	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
六、地板運動(三)	1. 三人一組頭手倒立 2. 兩人一組頭手倒立 3. 對牆練習 4. 頭手倒立 (三) 保扶技術 (四) 認知體操運動的價值與目的 (一) 複習 1. 倒立前滾翻 2. 頭手倒立 (二) 手倒立 1. 三人一組手倒立 2. 兩人一組手倒立 3. 對牆練習 4. 保扶練習	2	
七、地板運動(四)	(一) 魚躍前滾翻 (二) 直膝前滾翻 (三) 認知簡易規則	2	
八、中國傳統舞蹈	(一) 手腳基本動作組合 1. 將手的基本動作與腳的基本動作配合 音樂練習 (二) 表演與欣賞 (三) 分組練習	2	
九、創造性舞蹈 (肢體)	(一) 複習肢體動作	2	
十、拳術	(二) 創作與表演、欣賞 (一) 基本體能訓練 1. 肌力 2. 耐力 3. 柔軟性 4. 調整力 (二) 徒手技術 1. 複習 2. 跌、撲、滾翻 3. 身法 4. 表演與欣賞	2	
十一、籃球(一)	(一) 籃球基本體能訓練 (二) 運球基本動作 1. 原地運球 2. 直線往返運球 3. S形運球 4. 胯下及背後運球	2	
十二、籃球(二)	(一) 運球運用技術	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
ㄅ.排球(一)	1.轉身運球 2.變換方向運球 3.運球過人 (二)運球方面規則講解 (一)移位高、低手傳球 (二)托球基本技術	2	
ㄅ.排球(二)	1.修正托球 2.背後托球 3.跳躍托球 (一)發球基本技術	2	
ㄅ.桌球	1.肩上發球 2.鉤腕發球 (二)場地設備及規則介紹 (一)複習基本技術 (二)結合技術	2	
ㄅ.羽球	1.正手擊球對正手擊球 2.正手擊球對反手擊球 3.反手推擋對反手推擋 (三)場地設備及規則介紹 (一)執球法 (二)控球法 (三)擊球預備姿勢	2	
ㄅ.手球	(一)複習傳、運球 (二)射門	2	
ㄅ.體育知識	1.原地射門 2.墊步射門 3.跑步射門 (三)場地設備及規則介紹 (一)體育的目的	2	
ㄅ.游泳(一)	1.發展身體機能 2.培養社會道德 3.運動方法 (二)體育的起源與發展 捷泳 (一)打腿	2	
ㄅ.游泳(二)	1.岸上打腿 2.持池壁打腿 3.浮板打腿 4.蹬牆漂浮打腿 捷泳 (一)划手	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
芑扯鈴(一)	1. 陸上划手 2. 水中站立划手 3. 水中行走划手 4. 兩人一組交換推行划手 (一)複習 1. 交叉鈴運線 2. 調鈴練習 3. 棍上動作	2	
芑扯鈴(二)	(二)運鈴練習－繞線運鈴 (一)基本動作 1. 金蟬脫殼 2. 蜘蛛結網 3. 平沙落雁 (二)連貫動作 (三)認知一個人比賽規則	2	
芑柔道(一)	(一)摔倒法 1. 浮腰(大腰) (1)練習基本倒法 (2)摔倒動作要領 (3)使用時機 (4)兩人組合練習法 2. 掃腰 (1)動作要領 (2)注意事項 (3)三人一組練習 (4)自由走步方式練習	2	
芑柔道(二)	(一)摔倒法 1. 複習 (1)練習扶腰、掃腰 (2)練習左掃腿 2. 大外割 (1)動作要領 (2)使用時機 (3)注意事項 (4)三人一組練習 (5)自由走步方式練習	2	

肆、教學注意事項

一、教學方法

- 1. 依體育目標把握體育教學的大方向，依上列必授及選授教材配合學校體育設施、教師專長、環境條件選定各年級每學期授課教材。
- 2. 教材選定後，根據教材擬定各年級每學期體育評量項目、評量方法、評量時間。體能性之評量項目可在學期末評量，以顯示其訓練效果。
- 3. 按學生興趣、能力與個別差異，儘量分組教學，以提高學習效果。
- 4. 按教材項目及動作難易程度，採用循序漸進分級或全部教學法，儘可能提供學生成功學習經驗。
- 5. 體育教學是以身體活動來達成教育目標的科目，每節課應安排三十五分鐘左右身體活動。集合、整隊、示範、說明與分組等活動的時間，則以十五分鐘左右為宜。
- 6. 教學及練習時，應特別指導或提醒學生避免運動傷害之正確方法。
- 7. 特殊學生（身體有缺陷）應成立體育特別班，授予適當之體育活動。

二、教學資源及教材選編

- 1. 各項運動器材與運動設施，應以學校班級教數、學生數實際情況規劃。
- 2. 體育教學除運動器材外，亦可利用圖片、相片或掛圖等教具來輔導教學，並可鼓勵學生自製教具，或搜集相關圖片，以增進教學效果。
- 3. 可利用視聽教室，或一般教室加裝錄影機，實施視聽教學。
- 4. 教材選編分為：
 - (1) 必授教材：田徑、體操、舞蹈、國術、球類、知識、體適能等七大類（表一）。
 - (2) 選授教材：水上運動、民俗運動、自衛運動及其它運動四大類（表一）。

表一 完全中學體育教學綱要各類各學期節數配當表

	項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	小計
必授	田 徑	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	體 操	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
	舞 蹈	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
	國 術	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	球 類	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
	體育知識	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	小 計	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	28	416
選授	水上運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	民俗運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	其他運動	/	/	/	/	/	/	/	/	4	4	4	4	16
	自衛運動	4	4	4	4	4	4	4	4	/	/	/	/	32
	小 計	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
	總 計	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	40	210	560

5. 每學期除體育知識必須施教外，必授教材至少選三類及選授教材至少選一類施教。
6. 每學期每類施教教材節數不得高於該學期總節數百分之四十為原則。
7. 每類（項）教材應依教材性質，配合學校條件，分別編列於三年內施教為原則。

三、評量方法

1. 評量基準

- (1) 運動技能及體能：占百分之五十（體能最多占百分之十）。
- (2) 運動精神與學習態度：占百分之二十五。
- (3) 體育知識：占百分之二十五。

2. 評量內容

(1) 運動技能

主觀評量－依教材所要求動作協調、動作流程與姿勢優美等評量。

客觀評量－依據快慢、長短、次數、輕重、或得分等客觀數據等評量。

體能－以客觀評量為原則。

(2) 運動精神與學習態度－視學生出席、服裝、努力程度與負責態度等情意行為。

(3) 體育知識－可採用筆試、口試、報告等方式評定。

3. 特殊學生的評量－不受上述評量基準、內容的限制，可選擇較適合其身體狀況之項目，進行整體性的評量。

四、配合事項

1. 體育課應注意各類別、單元間之配合、並與學校之課外運動相結合。
2. 體育課應儘量與學生目前所上各科之內容相結合，講解說明亦應儘量以學生之經驗為基礎。

壹、目標

- 一、鍛鍊身心，使其均衡發展。
- 二、認識體育知識與方法。
- 三、增進運動技能，提昇身體適應能力。
- 四、培養良好運動習慣，樹立守法合作精神。
- 五、欣賞運動美感，充實休閒生活。

貳、時間分配

第二學年，第一學期，共 16 週，每週 2 節

參、教材大綱

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
一、短距離跑	(一)基本動作 1. 蹲踞、擺、蹬、抬、跑、轉 (二)應用技術(1、2、3、4、5) 1. 加速跑練習 2. 中段加速跑練習 3. 最高速跑練習 4. 終點衝刺跑練習 5. 綜合練習	2	
二、接力跑	(一)基本動作 1. 持棒、跑、傳、接 (二)應用技術 1. 持棒起跑 2. 接棒員起跑 3. 傳接棒起跑	2	
三、標槍	(一)基本動作 1. 握、持、跑、步法、抬、交叉、跨、跳、躬、蹬、投擲 (二)應用技術 1. 握槍練習 2. 持槍助跑練習 3. 步法和引槍練習	2	
四、地板動作(一)	(一)複習 1. 手倒立 2. 魚躍前滾翻 3. 直膝後滾翻	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
五、地板動作(二)	(一)側翻	2	
	(二)保護技術		
六、地板動作(三)	(一)側翻內轉體1/4	2	
	1.助跑墊步		
	2.助跑墊步－側翻內轉體1/4		
七、地板動作(四)	(一)後滾翻間推撐	2	
	(二)認知－簡易規則		
八、創造性舞蹈	(一)強弱、輕重	2	
	(二)探索與即興		
九、中國傳統舞蹈	(一)知識介紹	2	
	1.中國舞蹈發展概況		
	(二)基本動作		
	1.全身基本動作		
	2.步法基本動作		
十、拳術	(一)基本體能訓練	2	
	1.肌力		
	2.耐力		
	3.柔軟性		
	4.調整力		
	(二)基本功法練習		
	(三)徒手技術複習		
	(四)拳術組合練習		
	(五)拳術套路		
十一、籃球	(一)傳接球基本動作	2	
	1.胸前傳球		
	2.單手傳球		
	3.雙手過頂傳球		
	4.擊地反彈傳球		
	5.鉤傳		
	6.背後傳球		
十二、排球	(一)接發球基本技術	2	
	(二)托球基本技術		
	1.二段托球		
	2.平行快速托球		
十三、羽球	(一)發球	2	
	1.正拍長球		
	2.反拍長球		

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
ㄅ.桌球	3.正拍短球 4.反拍短球 (二)長球 1.正反拍高遠球 2.攻擊性長球(平高球)	2	
ㄅ.手球	(一)基本技作 1.正、反手推切球 2.正、反手扣殺	2	
ㄅ.網球	(一)傳球 1.行進間傳接球 2.行進間交叉傳接球	2	
ㄅ.網球	(一)基本握拍法 1.正手拍 2.反手拍	2	
ㄅ.棒壘球	(二)正手拍落地擊球 (一)傳接球 1.肩上傳球 2.肩側傳球 3.接平飛球 4.接滾地球	2	
ㄅ.運動知識	(一)認識運動傷害 (二)運動傷害形成原因 1.外在環境所引起 2.個人疏忽所造成 (三)運動傷害的種類與症狀 1.抽筋 2.肌肉裂傷 3.扭傷 4.脫臼 5.骨折	2	
ㄅ.游泳(一)	捷泳 (一)手腳聯合動作 1.打腿划手分別練習 2.浮板打腿並單邊划手 3.蹬牆漂浮後手腳聯合動作	2	
ㄅ.游泳(二)	捷泳	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
卅扯鈴(一)	(一)換氣 <ol style="list-style-type: none"> 韻律呼吸 原地抬頭換氣 原地轉頭換氣 水中行走划手換氣 兩人一組交互推行划手換氣 (二)手腳聯合並配合換氣動作 (一)複習 <ol style="list-style-type: none"> 繞線運鈴 纏鈴的動作 (二)運鈴的練習－垂直上下運鈴	2	
卅扯鈴(二)	(一)基本技術－拋鈴 <ol style="list-style-type: none"> 直上青雲 大鵬展翅 金龍繞玉桂 (二)聯貫動作 (三)認知－雙人賽、團體賽規則	2	
卅柔道(一)	(一)摔倒法 <ol style="list-style-type: none"> 複習 <ol style="list-style-type: none"> 複習浮腰、掃腰、大外割 複習左大外割 過肩摔 <ol style="list-style-type: none"> 動作要領 使用時機 注意事項 三人一組練習 自由走步方式練習 單臂過肩摔 	2	
卌柔道(二)	(一)架裝壓制(正態變態) <ol style="list-style-type: none"> 複習 架裝壓制 <ol style="list-style-type: none"> 動作要領 使用時機 注意事項 正態變態壓制練習 逃脫法 自由練習 		

肆、教學注意事項

一、教學方法

- 1. 依體育目標把握體育教學的大方向，依上列必授及選授教材配合學校體育設施、教師專長、環境條件選定各年級每學期授課教材。
- 2. 教材選定後，根據教材擬定各年級每學期體育評量項目、評量方法、評量時間。體能性之評量項目可在學期末評量，以顯示其訓練效果。
- 3. 按學生興趣、能力與個別差異，儘量分組教學，以提高學習效果。
- 4. 按教材項目及動作難易程度，採用循序漸進分級或全部教學法，儘可能提供學生成功學習經驗。
- 5. 體育教學是以身體活動來達成教育目標的科目，每節課應安排三十五分鐘左右身體活動。集合、整隊、示範、說明與分組等活動的時間，則以十五分鐘左右為宜。
- 6. 教學及練習時，應特別指導或提醒學生避免運動傷害之正確方法。
- 7. 特殊學生（身體有缺陷）應成立體育特別班，授予適當之體育活動。

二、教學資源及教材選編

- 1. 各項運動器材與運動設施，應以學校班級數、學生數實際情況規劃。
- 2. 體育教學除運動器材外，亦可利用圖片、相片或掛圖等教具來輔導教學，並可鼓勵學生自製教具，或搜集相關圖片，以增進教學效果。
- 3. 可利用視聽教室，或一般教室加裝錄影機，實施視聽教學。
- 4. 教材選編分為：
 - (1) 必授教材：田徑、體操、舞蹈、國術、球類、知識、體適能等七大類（表一）。
 - (2) 選授教材：水上運動、民俗運動、自衛運動及其它運動四大類（表一）。

表一 完全中學體育教學綱要各類各學期節數配當表

	項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	小計
必授	田 徑	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	體 操	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
	舞 蹈	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
	國 術	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	球 類	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
	體育知識	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	小 計	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	28	416
選授	水上運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	民俗運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	其他運動	/	/	/	/	/	/	/	/	4	4	4	4	16
	自衛運動	4	4	4	4	4	4	4	4	/	/	/	/	32
	小 計	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
	總 計	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	40	210	560

5. 每學期除體育知識必須施教外，必授教材至少選三類及選授教材至少選一類施教。
6. 每學期每類施教教材節數不得高於該學期總節數百分之四十為原則。
7. 每類（項）教材應依教材性質，配合學校條件，分別列於三年內施教為原則。

三、評量方法

1. 評量基準

- (1) 運動技能及體能：占百分之五十（體能最多占百分之十）。
- (2) 運動精神與學習態度：占百分之二十五。
- (3) 體育知識：占百分之二十五。

2. 評量內容

(1) 運動技能

主觀評量－依教材所要求動作協調、動作流程與姿勢優美等評量。

客觀評量－依據快慢、長短、次數、輕重、或得分等客觀數據等評量。

體能－以客觀評量為原則。

- (2) 運動精神與學習態度－視學生出席、服裝、努力程度與負責態度等情意行為。
- (3) 體育知識－可採用筆試、口試、報告等方式評定。

3. 特殊學生的評量－不受上述評量基準、內容的限制，可選擇較適合其身體狀況之項目，進行整體性的評量。

四、配合事項

1. 體育課應注意各類別、單元間之配合、並與學校之課外運動相結合。
2. 體育課應儘量與學生目前所上各科之內容相結合，講解說明亦應儘量以學生之經驗為基礎。

壹、目標

- 一、鍛鍊身心，使其均衡發展。
- 二、認識體育知識與方法。
- 三、增進運動技能，提昇身體適應能力。
- 四、培養良好運動習慣，樹立守法合作精神。
- 五、欣賞運動美感，充實休閒生活。

貳、時間分配

第二學年，第二學期，共 16 週，每週 2 節

參、教材大綱

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
一、短距離跑	(一)基本動作 1. 蹲踞、擺、蹬、抬、跑、轉 (二)複習應用技術(1、2、3、4、5) 1. 50公尺練習跑 2. 100公尺練習跑 3. 200公尺練習跑 4. 400公尺練習跑	2	
二、接力	(一)基本動作 1. 持棒、跑、傳、接 (二)應用技術 1. 持棒起跑地點的標誌標定 2. 跑的路線 3. 傳接棒速度時宜的配合 4. 綜合練習	2	
三、標槍	(一)基本動作 1. 握、持、跑、步法、抬、交叉、跨跳、弓身、蹬、投擲 (二)應用技術 1. 預備投擲姿勢練習 2. 擲出動作與角度練習 3. 完成動作練習 4. 綜合練習	2	
四、地板動作(一)	(一)複習 1. 側翻 2. 側翻內轉體1/4	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
五、地板動作(一)	(一)後滾翻瞬間推掌	2	
六、地板動作(二)	(二)後滾翻瞬間倒立(保茨練習)		
六、地板動作(三)	(一)組合動作練習	2	
	(二)韻律音樂練習		
七、地板動作(四)	(一)複習	2	
	(二)情意動作欣賞、創造表演及評鑑		
八、創造性舞蹈 (力量)	(一)複習強弱、輕重	2	
	(二)創作與表現、欣賞		
九、中國傳統舞 蹈	(一)組合動作	2	
	1. 將所學的各種基本動作與步法擇取部 份予以組合配合音樂練習		
	(二)表演與欣賞		
	1. 實際分組與練習		
十、拳術	(一)基本體能訓練	2	
	1. 肌力		
	2. 耐力		
	3. 柔軟性		
	4. 調整力		
	(二)複習徒手技術		
	(三)複習基本攻法		
	(四)拳術組合套路		
十一、籃球	(一)複習傳接球基本動作	2	
	(二)移位傳接球動作		
	1. 一對一移位傳接球		
	2. 三人小組移位傳接球		
	3. 四角定點移位傳球		
	4. 定點傳球跑籃		
	(三)傳接球方面規則講解		
十二、排球	(一)複習基本動作	2	
	(二)扣球基本技術		
	1. 正面屈臂扣球—長球		
	2. 小擺臂扣球—快攻		
	3. 隊型配置應用		
十三、羽球	(一)複習基本動作	2	
	(二)挑球		
	1. 正、反拍挑球		
	2. 挑球的變化		

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
ㄓ桌球	(三)發球規則講解 (一)複習基本動作 (二)結合技術 1.切球對推切球(直、斜線對切) 2.正手快攻及側身正手快攻	2	
ㄓ手球	(三)場地設備及規則介紹 (一)複習傳接球 (二)射門 1.助跑跳躍射門 2.跳躍倒身射門 3.七公尺射門技術	2	
ㄓ網球	(三)場地設備及規則介紹 (一)複習正、反拍 (二)反手拍落地擊球	2	
ㄓ棒壘球	(三)場地設備及規則介紹 (一)複習傳接球 (二)打擊 1.半力揮擊 2.全力揮擊	2	
ㄓ運動知識	(三)場地設備及規則介紹 (一)一般運動傷害的處理 1.冷敷 2.熱敷 3.止血 4.固定 5.送醫 (二)運動傷害的預防 1.了解自己的身體情況 2.確實充分實施熱身運動 3.場地器材安全維護檢查 4.運動傷害基本包紮		
ㄓ游泳(一)	(三)各項運動傷害的特點與預防 捷泳 (一)轉身 1.單手觸壁轉身 2.滾轉 (二)出發	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
廿.游泳(二)	1. 坐姿出發 2. 蹲姿出發 3. 站姿出發 4. 出發台出發 仰泳 (一) 仰漂 (二) 打腿 (三) 划手與呼吸韻律 (四) 手脚聯合動作 (五) 轉身 1. 單手觸壁轉身 2. 滾轉 (六) 出發－蹬牆出發	2	
廿.扯鈴(一)	(一) 複習 1. 垂直上下運鈴 2. 拋鈴動作 (二) 運鈴練習	2	
廿.扯鈴(二)	(一) 個人比賽動作練習 (二) 雙人拋鈴練習 (三) 情意－動作欣賞評鑑	2	
廿.柔道(一)	(一) 勒頸法 1. 複習 2. 勒頸法 (1) 滑襟勒 (2) 扼勒－要領解說、勒法、注意事項、逃脫法、自由練習、體育知識	2	
廿.柔道(二)	(一) 關節法 1. 複習 2. 關節法 (1) 十字壓肘 (2) 腋下制肘－要領解說、使用時機、控制法、注意事項、逃脫法、自由練習、規則講解	2	

肆、教學注意事項

一、教學方法

1. 依體育目標把握體育教學的大方向，依上列必授及選授教材配合學校體育設施、教師專長、環境條件選定各年級每學期授課教材。
2. 教材選定後，根據教材擬定各年級每學期體育評量項目、評量方法、評量時間。體能性之評量項目可在學期末評量，以顯示其訓練效果。
3. 按學生興趣、能力與個別差異，儘量分組教學，以提高學習效果。
4. 按教材項目及動作難易程度，採用循序漸進分級或全部教學法，儘可能提供學生成功學習經驗。
5. 體育教學是以身體活動來達成教育目標的科目，每節課應安排三十五分鐘左右身體活動。集合、整隊、示範、說明與分組等活動的時間，則以十五分鐘左右為宜。
6. 教學及練習時，應特別指導或提醒學生避免運動傷害之正確方法。
7. 特殊學生（身體有缺陷）應成立體育特別班，授予適當之體育活動。

二、教學資源及教材選編

1. 各項運動器材與運動設施，應以學校班級數、學生數實際情況規劃。
2. 體育教學除運動器材外，亦可利用圖片、相片或掛圖等教具來輔導教學，並可鼓勵學生自製教具，或搜集相關圖片，以增進教學效果。
3. 可利用視聽教室，或一般教室加裝錄影機，實施視聽教學。
4. 教材選編分為：
 - (1) 必授教材：田徑、體操、舞蹈、國術、球類、知識、體適能等七大類（表一）。
 - (2) 選授教材：水上運動、民俗運動、自衛運動及其它運動四大類（表一）。

表一 完全中學體育教學綱要各類各學期節數配當表

	項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	小計
必 授	田 徑	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	體 操	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
	舞 蹈	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
	國 術	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	球 類	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
	體育知識	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	小 計	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	28	416
選 授	水上運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	民俗運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	其他運動	/	/	/	/	/	/	/	/	4	4	4	4	16
	自衛運動	4	4	4	4	4	4	4	4	/	/	/	/	32
	小 計	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
	總 計	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	40	210	560

5. 每學期除體育知識必須施教外，必授教材至少選三類及選授教材至少選一類施教。
6. 每學期每類施教教材節數不得高於該學期總節數百分之四十為原則。
7. 每類（項）教材應依教材性質，配合學校條件，分別列於三年內施教為原則。

三、評量方法

1. 評量基準

- (1) 運動技能及體能：占百分之五十（體能最多占百分之十）。
- (2) 運動精神與學習態度：占百分之二十五。
- (3) 體育知識：占百分之二十五。

2. 評量內容

(1) 運動技能

主觀評量－依教材所要求動作協調、動作流程與姿勢優美等評量。

客觀評量－依據快慢、長短、次數、輕重、或得分等客觀數據等評量。

體能－以客觀評量為原則。

(2) 運動精神與學習態度－視學生出席、服裝、努力程度與負責態度等情意行為。

(3) 體育知識－可採用筆試、口試、報告等方式評定。

3. 特殊學生的評量－不受上述評量基準、內容的限制，可選擇較適合其身體狀況之項目，進行整體性的評量。

四、配合事項

1. 體育課應注意各類別、單元間之配合、並與學校之課外運動相結合。
2. 體育課應儘量與學生目前所上各科之內容相結合，講解說明亦應儘量以學生之經驗為基礎。

壹、目標

- 一、鍛鍊身心，使其均衡發展。
- 二、認識體育知識與方法。
- 三、增進運動技能，提昇身體適應能力。
- 四、培養良好運動習慣，樹立守法合作精神。
- 五、欣賞運動美感，充實休閒生活。

貳、時間分配

第三學年，第一學期，共 16 週，每週 2 節

參、教材大綱

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
一、中距離跑	(一)基本動作 1.擺、跑、蹬、抬、轉	2	
二推鉛球(一)	(二)應用技術 1.站立式起跑、加速跑練習 2.中間跑、彎道跑練習		
三推鉛球(二)	(一)基本動作 1.持、擺、振、滑、轉、挺、伸、推	2	
四跳箱(一)	(二)應用技術(1、2) 1.持球滑涉動作練習—持、擺、振、滑		
五跳箱(二)	(一)基本動作 1.持、擺、振、滑、轉、挺	2	
六跳箱(三)	(一)基本動作 1.助跑 2.跨跳步	2	
七跳箱(四)	(一)基本動作(1、2) 1.踏板 2.落地	2	
八中國傳統舞	(一)複習 1.跳上跳下 2.跪上跳下	2	
	(一)複習基本動作 (二)箱上前滾翻 (三)側騰越 (四)認知—認識跳箱技術結構	2	
	(一)知識介紹	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
踏	1. 中國舞蹈分類介紹		
九 中國傳統舞蹈	(二) 基本動作 1. 民族舞蹈基本動作 (1) 下軀體動作 (2) 上軀體動作 (一) 取某一民族之簡單舞蹈一支練習基本動作與基本步法 (二) 組合動作 1. 將動作與步法組合、配合音樂練習 (三) 表演與欣賞 1. 分組實際練習	2	
十 棍術	(一) 基本體能訓練 (二) 徒手技術 (三) 基本棍法 (四) 欣賞與表演	2	
十一 籃球	(一) 投籃基本動作 1. 手部持球、投球動作 2. 近距離投籃 3. 遠距離投籃 4. 打板投籃	2	
十二 排球	(一) 攔網基本技術 (二) 救球基本技術 1. 反射救球 2. 滾翻救球 3. 魚躍救球	2	
十三 桌球	(一) 基本技術 1. 基本步法—交叉步、左右移位 2. 正反手綽球 3. 發球技—正上旋球 正下旋球	2	
十四 羽球	(一) 切球 1. 半切球 2. 切球 3. 半切扣 (二) 抽球 1. 正反拍抽球 2. 抽短球	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
ㄅ.網球	(一)移位基本步法	2	
ㄆ.合球	(二)正手拍截擊基本技術 (一)進攻 1.單手傳球與雙手接球 2.移位接球、傳球 3.移位接球投籃	2	
ㄇ.棒壘球	(一)傳接球 1.低手傳球 2.接高飛球 3.接反彈球 (二)投球 1.固定式投球 2.揮臂式投球	2	
ㄏ.運動知識	(一)運動與健康 1.運動的意義 2.健康的定義 3.運動的好處	2	
ㄏ.游泳(一)	蛙泳 (一)夾腿 1.陸上動作 2.浮壁夾腿動作 3.浮板夾腿 4.雙人牽手或托腹 5.漂浮夾腿	2	
ㄏ.游泳(二)	蛙泳 (一)划手 1.陸上划水動作 2.水中原地划手 3.水中行走划手 4.雙人推行划 5.夾浮板划手 6.漂浮划手	2	
ㄏ.踢毽子(一)	(一)輔助運動 1.踢、拐、膝、隄、豆、蹬的運動 (二)基本動作—小武動作(踢、拐、膝、隄、豆、蹬) (三)練習比賽	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
毽子	(一)複習基本動作 (二)認知－踢毽子的特性、價值、意義 (三)情意 1.踢毽子的禮節 2.毽子的製作	2	
跆拳道(一)	(一)跆拳道歷史 1.國際跆拳道發展史 2.我國跆拳道發展史 (二)基本法則 1.跆拳道禮節 2.跆拳道精神 3.跆拳道誓詞 4.道服折疊法、道帶結法 (三)基本步法 1.平行預備姿勢 2.馬步 3.弓步 4.三七步 5.虛步	2	
跆拳道(二)	(一)攻擊手法 1.正拳攻擊 2.手刀側劈 3.貫手 (二)防禦手法 1.外腕上架 2.下腹防禦 3.內腕側防 4.外腕側防 5.雙手刀胸前防禦	2	

肆、教學注意事項

一、教學方法

1. 依體育目標把握體育教學的大方向，依上列必授及選授教材配合學校體育設施、教師專長、環境條件選定各年級每學期授課教材。
2. 教材選定後，根據教材擬定各年級每學期體育評量項目、評量方法、評量時間。體能性之評量項目可在學期末評量，以顯示其訓練效果。
3. 按學生興趣、能力與個別差異，儘量分組教學，以提高學習效果。
4. 按教材項目及動作難易程度，採用循序漸進分級或全部教學法，儘可能提供學生成功學習經驗。
5. 體育教學是以身體活動來達成教育目標的科目，每節課應安排三十五分鐘左右身體活動。集合、整隊、示範、說明與分組等活動的時間，則以十五分鐘左右為宜。
6. 教學及練習時，應特別指導或提醒學生避免運動傷害之正確方法。
7. 特殊學生（身體有缺陷）應成立體育特別班，授予適當之體育活動。

二、教學資源及教材選編

1. 各項運動器材與運動設施，應以學校班級數、學生數實際情況規劃。
2. 體育教學除運動器材外，亦可利用圖片、相片或掛圖等教具來輔導教學，並可鼓勵學生自製教具，或搜集相關圖片，以增進教學效果。
3. 可利用視聽教室，或一般教室加裝錄影機，實施視聽教學。
4. 教材選編分為：
 - (1) 必授教材：田徑、體操、舞蹈、國術、球類、知識、體適能等七大類（表一）。
 - (2) 選授教材：水上運動、民俗運動、自衛運動及其它運動四大類（表一）。

表一 完全中學體育教學綱要各類各學期節數配當表

	項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	小計
必授	田 徑	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	體 操	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
	舞 蹈	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
	國 術	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	球 類	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
	體育知識	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	小 計	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	28	416
選授	水上運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	民俗運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	其他運動	/	/	/	/	/	/	/	/	4	4	4	4	16
	自衛運動	4	4	4	4	4	4	4	4	/	/	/	/	32
	小 計	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
	總 計	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	40	210	560

5. 每學期除體育知識必須施教外，必授教材至少選三類及選授教材至少選一類施教。
6. 每學期每類施教教材節數不得高於該學期總節數百分之四十為原則。
7. 每類（項）教材應依教材性質，配合學校條件，分別列於三年內施教為原則。

三、評量方法

1. 評量基準

- (1) 運動技能及體能：占百分之五十（體能最多占百分之十）。
- (2) 運動精神與學習態度：占百分之二十五。
- (3) 體育知識：占百分之二十五。

2. 評量內容

(1) 運動技能

主觀評量－依教材所要求動作協調、動作流程與姿勢優美等評量。

客觀評量－依據快慢、長短、次數、輕重、或得分等客觀數據等評量。

體能－以客觀評量為原則。

(2) 運動精神與學習態度－視學生出席、服裝、努力程度與負責態度等情意行為。

(3) 體育知識－可採用筆試、口試、報告等方式評定。

3. 特殊學生的評量－不受上述評量基準、內容的限制，可選擇較適合其身體狀況之項目，進行整體性的評量。

四、配合事項

1. 體育課應注意各類別、單元間之配合、並與學校之課外運動相結合。
2. 體育課應儘量與學生目前所上各科之內容相結合，講解說明亦應儘量以學生之經驗為基礎。

壹、目標

- 一、鍛鍊身心，使其均衡發展。
- 二、認識體育知識與方法。
- 三、增進運動技能，提昇身體適應能力。
- 四、培養良好運動習慣，樹立守法合作精神。
- 五、欣賞運動美感，充實休閒生活。

貳、時間分配

第三學年，第二學期，共 16 週，每週 2 節

參、教材大綱

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
一、中距離跑	(一)終點衝線練習 (二)綜合練習－中長時間耐力練習、12分鐘跑	2	
二、推鉛球(一)	(一)基本動作 1.持、擺、振、滑、轉、挺、伸、推 (二)應用技術(1、2) 2.轉身推出動作練習 (1)轉 (2)挺 (3)伸 (4)推	2	
三、推鉛球(一)	(一)複習基本動作 (二)綜合練習－持球、滑步、轉身完成	2	
四、跳箱(一)	(一)複習 1.箱上前滾翻 2.側騰越 (二)分腿騰越 1.橫箱－分腿騰越 2.縱箱－分腿坐上跳下 分腿騰越	2	
五、跳箱(二)	(一)複習 1.魚躍前滾翻 2.認知－簡易規則	2	
六、創造性舞蹈 (力量)(一)	(一)節奏 (二)探索與即興	2	
七、創造性舞蹈 (二)	(一)創作主題(跳躍音符) (二)創作與表現欣賞	2	
八、棍術	(一)基本體能訓練 (二)複習基本棍法 (三)棍術套路與組合 (四)欣賞與表演	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
九.籃球	(一)投籃應用技術 1.運球急停後投籃 2.接球後的投籃 3.轉身投籃 4.假動作後投籃 5.跳躍投籃 6.其他 (二)投籃方面規則講解 1.步法與身體各部位動作	2	
十.排球	(一)複習基本動作 (二)修正球扣球技術 (三)隊型戰術運用	2	
十一.桌球	(一)複習基本技術 (二)結合技術 1.推切球側身攻擊 2.推擋結合側身攻擊 (三)單打比賽及規則介紹	2	
十二.羽球	(一)扣球 1.正反拍扣球 2.半扣球 (二)網前球 1.正反拍網前球 2.撲球、平推球 3.刷球	2	
十三.網球	(一)反手拍截擊基本技術 (二)場地設備及規則介紹	2	
十四.合球	(一)防守 1.人盯人防守 2.移位防守 (二)場地設備及規則介紹	2	
十五.棒壘球	(一)複習基本動作 (二)打擊 1.觸擊短打 (三)進攻技術運用 1.跑壘、盜壘、滑壘、打跑搶分	2	
十六.運動知識	運動與健康 (一)運動的注意事項 (二)運動與疾病 1.生理 2.心理 3.近視 4.身體傷害	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
七.游泳(一)	(三)運動與肥胖 1.體重控制 2.營養調適 蛙泳 (一)手腳聯合動作 1.陸上動作 2.水中站立划手單腳夾腿 3.雙托腹手腳聯合 4.漂浮手腳聯合	2	
六.游泳(二)	(一)蛙泳換氣 1.韻律呼吸 2.划手並換氣配合 3.手腳聯合配合換氣 (二)轉身 1.雙手觸壁－轉身－長划夾腿 (三)出發	2	
九.踢毽子(一)	(一)複習基本動作 1.小武基本動作－踢、拐、膝、提、豆、蹬	2	
廿.踢毽子(二)	(一)基本動作 1.小武動作之連貫 2.大武動作－勾、跳、跪、踩、蹦 (二)組合動作 (三)認知－比賽規則	2	
廿.跆拳道(一)	(一)基本踢法 1.下壓腿 2.前踢 3.跳前踢 (二)步法移動 1.同側前進後退 2.不同側前進後退 3.前後交換步	2	
廿.跆拳道(二)	(一)基本踢法 1.側踢 2.旋踢 (二)步法移動 1.滑步側踢 2.滑步旋踢 (三)一步對練 1.一步對練六個基本動作	2	

肆、教學注意事項

一、教學方法

- 1. 依體育目標把握體育教學的大方向，依上列必授及選授教材配合學校體育設施、教師專長、環境條件選定各年級每學期授課教材。
- 2. 教材選定後，根據教材擬定各年級每學期體育評量項目、評量方法、評量時間。體能性之評量項目可在學期末評量，以顯示其訓練效果。
- 3. 按學生興趣、能力與個別差異，儘量分組教學，以提高學習效果。
- 4. 按教材項目及動作難易程度，採用循序漸進分級或全部教學法，儘可能提供學生成功學習經驗。
- 5. 體育教學是以身體活動來達成教育目標的科目，每節課應安排三十五分鐘左右身體活動。集合、整隊、示範、說明與分組等活動的時間，則以十五分鐘左右為宜。
- 6. 教學及練習時，應特別指導或提醒學生避免運動傷害之正確方法。
- 7. 特殊學生（身體有缺陷）應成立體育特別班，授予適當之體育活動。

二、教學資源及教材選編

- 1. 各項運動器材與運動設施，應以學校班級數、學生數實際情況規劃。
- 2. 體育教學除運動器材外，亦可利用圖片、相片或掛圖等教具來輔導教學，並可鼓勵學生自製教具，或搜集相關圖片，以增進教學效果。
- 3. 可利用視聽教室，或一般教室加裝錄影機，實施視聽教學。
- 4. 教材選編分為：
 - (1) 必授教材：田徑、體操、舞蹈、國術、球類、知識、體適能等七大類（表一）。
 - (2) 選授教材：水上運動、民俗運動、自衛運動及其它運動四大類（表一）。

表一 完全中學體育教學綱要各類各學期節數配當表

	項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	小計
必授	田 徑	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	體 操	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
	舞 蹈	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
	國 術	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	球 類	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
	體育知識	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	小 計	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	28	416
選授	水上運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	民俗運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	其他運動	/	/	/	/	/	/	/	/	4	4	4	4	16
	自衛運動	4	4	4	4	4	4	4	4	/	/	/	/	32
	小 計	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
	總 計	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	40	210	560

5. 每學期除體育知識必須施教外，必授教材至少選三類及選授教材至少選一類施教。
6. 每學期每類施教教材節數不得高於該學期總節數百分之四十為原則。
7. 每類（項）教材應依教材性質，配合學校條件，分別列於三年內施教為原則。

三、評量方法

1. 評量基準

- (1) 運動技能及體能：占百分之五十（體能最多占百分之十）。
- (2) 運動精神與學習態度：占百分之二十五。
- (3) 體育知識：占百分之二十五。

2. 評量內容

(1) 運動技能

主觀評量－依教材所要求動作協調、動作流程與姿勢優美等評量。

客觀評量－依據快慢、長短、次數、輕重、或得分等客觀數據等評量。

體能－以客觀評量為原則。

- (2) 運動精神與學習態度－視學生出席、服裝、努力程度與負責態度等情意行為。
- (3) 體育知識－可採用筆試、口試、報告等方式評定。

3. 特殊學生的評量－不受上述評量基準、內容的限制，可選擇較適合其身體狀況之項目，進行整體性的評量。

四、配合事項

1. 體育課應注意各類別、單元間之配合、並與學校之課外運動相結合。
2. 體育課應儘量與學生目前所上各科之內容相結合，講解說明亦應儘量以學生之經驗為基礎。

壹、目標

- 一、鍛鍊身心，使其均衡發展。
- 二、認識體育知識與方法。
- 三、增進運動技能，提昇身體適應能力。
- 四、培養良好運動習慣，樹立守法合作精神。
- 五、欣賞運動美感，充實休閒生活。

貳、時間分配

第四學年，第一學期，共 16 週，每週 2 節

參、教材大綱

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
一、跨欄(一)	(一)基本動作 1.擺、跑、蹬、抬、跨、切、收、轉	2	
二、跨欄(二)	(二)應用技術(1、2) 1.蹲踞式起跑及起跑至第一欄前的技術練習 (1)直跑動作練習 (2)彎道跑動作練習	2	
三、鐵餅	(一)基本動作 1.擺、跑、蹬、抬、跨、切、收、轉 (二)應用技術 1.跨欄技術的練習 2.欄上動作練習 3.切欄動作練習 4.收腿動作練習	2	
四、跳箱(一)	(一)基本動作 1.持、擺、振、扭、滑、旋、轉、投、擲 (二)應用技術 1.持餅練習 2.預備姿勢和擺振練習 3.始動練習 4.旋轉練習	2	
五、跳箱(二)	(一)複習 1.魚躍前滾翻 2.分腿騰越	2	
六、跳箱(三)	(一)複習動作 (二)挺身魚躍前滾翻	2	
七、跳箱(四)	(一)蹲騰越 1.橫箱—蹲騰越 2.縱箱—蹲上跳下 蹲騰越	2	
	(一)複習動作 (二)情意—動作欣賞、評鑑	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
八、創造性舞蹈 (時間)	(一)空間的高低	2	
九、中國傳統舞蹈	(二)探索與即興 (一)知識介紹 (二)基本動作 1. 民族舞基本動作 (1) 上肢體動作 (2) 下肢體動作	2	
十、刀術	(一)基本體能訓練 1. 肌力 2. 耐力 3. 動力 4. 柔軟性 5. 調整性 (二)徒走技術 (三)基本刀法 (四)欣賞與表演	2	
十一、籃球	(一)運球上籃與接球後上籃 1. 左、右手上籃 2. 左、右手反手上籃 3. 雙手持球上籃	2	
十二、排球	(一)發球、接球、修正球、扣球結合技術	2	
十三、羽球	(一)步法 1. 前、後、左、右 2. 四方位 3. 六方位 4. 工字步法 5. 米字步法 6. 綜合步法	2	
十四、桌球	(一)基本技術 1. 正手拉球 2. 發球技術—左上旋球 左下旋球	2	
十五、網球	(一)正手拍切球基本技術 (二)反手拍切球基本技術	2	
十六、棒壘球	(一)內野手接球、傳球結合技術 (二)外野手接球、傳球結合技術	2	
十七、合球	(一)進攻 1. 移位接球雙手過人投籃 2. 卡位接球進攻 3. 移位接球切入上籃	2	
十八、體育知識	運動與生理 (一)運動的生理變化機制 1. 呼吸 2. 心跳 3. 血液循環	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
九.游泳(一)	(二)運動的能量來源 1.醣類 2.蛋白質 3.脂肪 (三)體能的基本要素 1.肌力 2.肌耐力 3.心肺耐力 4.柔軟度 5.體脂肪百分比 蝶泳 (一)打腿 1.浮持壁打腿 2.持浮板打腿 3.潛浮打腿 (二)划手 1.水中站立划手 2.夾浮板划手 (三)手腳聯合	2	
廿.游泳(二)	蝶泳 (一)手腳聯合並換氣 (二)轉身—觸壁、轉身、蹬牆、打腿 (三)出發練習	2	
廿.踢毬子(一)	(一)複習 1.大武動作—勾、跳、跪、踩、蹦 (二)基本動作	2	
廿.踢毬子(二)	1.大武動作—剪、扣、躍、轉 (一)複習大武動作 (二)組合動作 (三)練習比賽	2	
廿.跆拳道(一)	四.認知—比賽規則 (一)基本踢擊 1.360° 轉身旋踢 2.後踢 (二)聯合攻防 1.前踢→防禦→後踢 2.旋踢→後踢→防禦 3.移動→旋踢→下壓 4.移動→旋踢→後踢 5.前進後退攻防練習	2	
廿.跆拳道(二)	(一)基本踢擊 1.旋踢接後踢 2.後旋踢 (二)二步對練 1.二步對練—六個基本攻防	2	

肆、教學注意事項

一、教學方法

- 1. 依體育目標把握體育教學的大方向，依上列必授及選授教材配合學校體育設施、教師專長、環境條件選定各年級每學期授課教材。
- 2. 教材選定後，根據教材擬定各年級每學期體育評量項目、評量方法、評量時間。體能性之評量項目可在學期末評量，以顯示其訓練效果。
- 3. 按學生興趣、能力與個別差異，儘量分組教學，以提高學習效果。
- 4. 按教材項目及動作難易程度，採用循序漸進分級或全部教學法，儘可能提供學生成功學習經驗。
- 5. 體育教學是以身體活動來達成教育目標的科目，每節課應安排三十五分鐘左右身體活動。集合、整隊、示範、說明與分組等活動的時間，則以十五分鐘左右為宜。
- 6. 教學及練習時，應特別指導或提醒學生避免運動傷害之正確方法。
- 7. 特殊學生（身體有缺陷）應成立體育特別班，授予適當之體育活動。

二、教學資源及教材選編

- 1. 各項運動器材與運動設施，應以學校班級數、學生數實際情況規劃。
- 2. 體育教學除運動器材外，亦可利用圖片、相片或掛圖等教具來輔導教學，並可鼓勵學生自製教具，或搜集相關圖片，以增進教學效果。
- 3. 可利用視聽教室，或一般教室加裝錄影機，實施視聽教學。
- 4. 教材選編分為：
 - (1) 必授教材：田徑、體操、舞蹈、國術、球類、知識、體適能等七大類（表一）。
 - (2) 選授教材：水上運動、民俗運動、自衛運動及其它運動四大類（表一）。

表一 完全中學體育教學綱要各類各學期節數配當表

	項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	小計
必授	田 徑	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	體 操	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
	舞 蹈	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
	國 術	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	球 類	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
	體育知識	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	小 計	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	28	416
選授	水上運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	民俗運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	其他運動	/	/	/	/	/	/	/	/	4	4	4	4	16
	自衛運動	4	4	4	4	4	4	4	4	/	/	/	/	32
	小 計	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
	總 計	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	40	210	560

5. 每學期除體育知識必須施教外，必授教材至少選三類及選授教材至少選一類施教。
6. 每學期每類施教教材節數不得高於該學期總節數百分之四十為原則。
7. 每類（項）教材應依教材性質，配合學校條件，分別列於三年內施教為原則。

三、評量方法

1. 評量基準

- (1) 運動技能及體能：占百分之五十（體能最多占百分之十）。
- (2) 運動精神與學習態度：占百分之二十五。
- (3) 體育知識：占百分之二十五。

2. 評量內容

(1) 運動技能

主觀評量－依教材所要求動作協調、動作流程與姿勢優美等評量。

客觀評量－依據快慢、長短、次數、輕重、或得分等客觀數據等評量。

體能－以客觀評量為原則。

(2) 運動精神與學習態度－視學生出席、服裝、努力程度與負責態度等情意行為。

(3) 體育知識－可採用筆試、口試、報告等方式評定。

3. 特殊學生的評量－不受上述評量基準、內容的限制，可選擇較適合其身體狀況之項目，進行整體性的評量。

四、配合事項

1. 體育課應注意各類別、單元間之配合、並與學校之課外運動相結合。
2. 體育課應儘量與學生目前所上各科之內容相結合，講解說明亦應儘量以學生之經驗為基礎。

壹、目標

- 一.鍛鍊身心，使其均衡發展。
- 二.認識體育知識與方法。
- 三.增進運動技能，提昇身體適應能力。
- 四.培養良好運動習慣，樹立守法合作精神。
- 五.欣賞運動美感，充實休閒生活。

貳、時間分配

第四學年，第二學期，共 16 週，每週 2 節

參、教材大綱

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
一.跨欄(一)	(一)基本動作 擺、跑、蹬、抬、跨、切、收、轉	2	
二.跨欄(二)	(二)應用技術 (三)欄間技術練習 1.步數練習 2.韻律節奏練習	2	
三.擲鐵餅	(一)基本動作 1.擺、跑、蹬、抬、跨、切、收、轉 (二)終點的技術練習 (三)全程的技術練習 (四)綜合動作練習	2	
四.高低槓(一)	(一)基本動作 1.持、擺、振、扭、滑、旋、轉、投、擲 (二)運用技術 1.投擲預備動作練習 2.扭轉動作練習 3.擲出及投擲角度之控制練習 4.完成動作練習 5.綜合練習	2	
	(二)屈膝側騰越下槓	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
五、高低槓(二)	(一)基本動作 1. 懸垂 2. 引體 3. 擺振	2	
六、高低槓(三)	(二)直膝側騰越下槓 (一)基本動作 1. 懸垂 2. 引體 3. 擺振	2	
七、高低槓(四)	(二)單腿鉤膝上 (一)基本動作 1. 懸垂 2. 引體 3. 擺振	2	
八、創作性舞蹈 (時間)	(二)騎撐前迴環 (三)認知－高低槓動作結構簡單介紹 (一)複習空間高低 (二)創作與表現	2	
九、中國傳統舞蹈	(一)複習基本動作 (二)教師依學生程度編選各民族舞蹈中之一支舞蹈實施教學 (三)組合動作 1. 將動作與步法組合，配合音樂練習		
十、刀術	(四)表演與欣賞 1. 分組練習 (一)基本體能訓練 1. 肌力 2. 耐力 3. 動力 4. 柔軟性 5. 調整力 (二)複習徒手技術 (三)刀術基本功法	2	
十一、籃球	(一)上籃的練習與變化 1. 從不同路線方向上籃 2. 上籃的步法 3. 求直接進籃與打板進籃之動作	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
三.排球	4.有人防守的上籃技術 (二)進攻方面的規則講解 (一)攻擊 1.虛攻球攻擊 2.平行快速攻擊 3.平行快速籃網 4.隊型戰術運用	2	
三.羽球	(一)應用組合—發球、長、短、切、抽、挑、扣…等動作組合 (二)規則講解	2	
四.桌球	(一)結合技術 1.正、反手推切球對拉球 2.左推右攻結合側身攻擊 (二)雙手比賽及規則介紹	2	
五.網球	(一)半截擊基本技術 (二)發球基本技術	2	
六.棒壘球	(一)防守戰術運用—封殺、觸殺、雙殺、夾殺、補位、接應		
七.台球	(一)防守 1.抄球防守 2.交換防守 (二)場地設備及規則介紹	2	
八.體育知識	運動與生理 (一)運動能量耗氧型態 1.有氧能量系統 2.無氧能量系統 (二)肌肉運動時的疲勞 1.疲勞的認識 2.代謝物的堆積 3.代謝物的排除 4.如何消除疲勞 (三)婦女運動的生理須知	2	
九.水上救生(一)	(一)自救法 1.漂浮求生法 (1)韻律呼吸 (2)仰漂 (3)水母漂	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
廿.水上救生(二)	(4)踩水 (5)十字漂 (6)漂浮前進 (一)利用漂浮物飄浮法 1.利用衣物充氣漂浮 2.利用物品漂浮 (二)抽筋處理 (三)水草糾纏自救 (四)火海通過 (五)急流漩渦之脫逃	2	
廿.踢毽子(一)	(一)複習－大武動作 (二)創作練習	2	
廿.踢毽子(二)	(一)複習－大武動作 (二)練習比賽 (三)情意－欣賞創作、評鑑	2	
廿.跆拳道(一)	(一)基本踢法 1.上步後踢 2.後退後踢 3.上步旋踢 4.後退旋踢 (二)約束對練	2	
廿.跆拳道(二)	(一)第一時間反擊訓練 1.要領解說 2.旋踢攻擊 3.後踢反擊 4.後旋踢反擊 (二)跳踢動作 1.跳下壓 2.跳後踢 3.跳後旋踢 (三)自由對練 1.穿著護具練習 (四)規則 1.規則條文 2.手勢動作	2	

肆、教學注意事項

一、教學方法

- 1. 依體育目標把握體育教學的大方向，依上列必授及選授教材配合學校體育設施、教師專長、環境條件選定各年級每學期授課教材。
- 2. 教材選定後，根據教材擬定各年級每學期體育評量項目、評量方法、評量時間。體能性之評量項目可在學期末評量，以顯示其訓練效果。
- 3. 按學生興趣、能力與個別差異，儘量分組教學，以提高學習效果。
- 4. 按教材項目及動作難易程度，採用循序漸進分級或全部教學法，儘可能提供學生成功學習經驗。
- 5. 體育教學是以身體活動來達成教育目標的科目，每節課應安排三十五分鐘左右身體活動。集合、整隊、示範、說明與分組等活動的時間，則以十五分鐘左右為宜。
- 6. 教學及練習時，應特別指導或提醒學生避免運動傷害之正確方法。
- 7. 特殊學生（身體有缺陷）應成立體育特別班，授予適當之體育活動。

二、教學資源及教材選編

- 1. 各項運動器材與運動設施，應以學校班級數、學生數實際情況規劃。
- 2. 體育教學除運動器材外，亦可利用圖片、相片或掛圖等教具來輔導教學，並可鼓勵學生自製教具，或搜集相關圖片，以增進教學效果。
- 3. 可利用視聽教室，或一般教室加裝錄影機，實施視聽教學。
- 4. 教材選編分為：
 - (1) 必授教材：田徑、體操、舞蹈、國術、球類、知識、體適能等七大類（表一）。
 - (2) 選授教材：水上運動、民俗運動、自衛運動及其它運動四大類（表一）。

表一 完全中學體育教學綱要各類各學期節數配當表

	項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	小計
必授	田 徑	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	體 操	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
	舞 蹈	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
	國 術	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	球 類	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
	體育知識	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	小 計	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	28	416
選授	水上運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	民俗運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	其他運動	/	/	/	/	/	/	/	/	4	4	4	4	16
	自衛運動	4	4	4	4	4	4	4	4	/	/	/	/	32
	小 計	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
	總 計	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	40	210	560

5. 每學期除體育知識必須施教外，必授教材至少選三類及選授教材至少選一類施教。
6. 每學期每類施教教材節數不得高於該學期總節數百分之四十為原則。
7. 每類（項）教材應依教材性質，配合學校條件，分別列於三年內施教為原則。

三、評量方法

1. 評量基準

- (1) 運動技能及體能：占百分之五十（體能最多占百分之十）。
- (2) 運動精神與學習態度：占百分之二十五。
- (3) 體育知識：占百分之二十五。

2. 評量內容

(1) 運動技能

主觀評量－依教材所要求動作協調、動作流程與姿勢優美等評量。

客觀評量－依據快慢、長短、次數、輕重、或得分等客觀數據等評量。

體能－以客觀評量為原則。

(2) 運動精神與學習態度－視學生出席、服裝、努力程度與負責態度等情意行為。

(3) 體育知識－可採用筆試、口試、報告等方式評定。

3. 特殊學生的評量－不受上述評量基準、內容的限制，可選擇較適合其身體狀況之項目，進行整體性的評量。

四、配合事項

1. 體育課應注意各類別、單元間之配合、並與學校之課外運動相結合。
2. 體育課應儘量與學生目前所上各科之內容相結合，講解說明亦應儘量以學生之經驗為基礎。

壹、目標

- 一、鍛鍊身心，使其均衡發展。
- 二、認識體育知識與方法。
- 三、增進運動技能，提昇身體適應能力。
- 四、培養良好運動習慣，樹立守法合作精神。
- 五、欣賞運動美感，充實休閒生活。

貳、時間分配

第五學年，第一學期，共 16 週，每週 2 節

參、教材大綱

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
一、長距離跑	(一)基本動作 1.擺、蹬、抬、跑 (二)應用技術 1.上下肢協調動作 2.呼吸的均勻配合 3.重心的移動 4.體角的維持 5.站立式起跑 6.中間跑、彎道跑、漸速跑、均速跑 7.終點衝刺與衝線 8.綜合練習	2	
二跳高(一)	(一)基本動作 1.擺、跑、踩、抬、振、跳、轉、挺 (二)應用技術 1.種類：佛斯貝利式 2.助跑方式 (1)弧形助跑練習 (2)彈躍助跑練習	2	
三跳高(二)	3.助跑標誌標定練習 4.踩、抬、蹬、起跳練習 5.空中姿勢練習 6.落地動作練習	2	
四平衡木(一)	(一)基本動作 1.柔軟動作 2.平衡動作 3.靜態動作	2	
五平衡木(二)	(一)複習基本動作 (二)蹲姿上法 (三)走步(前、側、後)	2	
六平衡木(三)	(一)複習 (二)靜態性姿勢 1.Y字平衡立 2.V字平衡立	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
七、平衡木(四)	(一)分腿挺身跳下	2	
八、中國傳統舞蹈(一)	(二)聯合動作 (三)認知－平衡木動作	2	
九、中國傳統舞蹈(二)	(一)知識介紹 1. 中國各個民族舞蹈的特性介紹 (二)基本動作 1. 民族舞蹈基本動作 (1)手基本動作(淘手) (2)腰的基本動作(喇腰) (3)腳的基本動作(繃腳)	2	
十、劍術	(一)舞蹈小品 1. 自選一支民族舞蹈小品 (二)將自選民族舞蹈小品配合音樂練習 (三)表演與欣賞 1. 分組練習 2. 每組自選民族舞蹈小品(一)	2	
十一、籃球	(一)基本體能訓練 (二)徒手技術 (三)基本劍法 (四)欣賞與表演	2	
十二、排球	(一)防守動作 1. 防守步法 2. 一對一防守動作 3. 籃板球之搶奪 4. 防守基本隊形 5. 人盯人防守	2	
十三、羽球	(一)舉球 (二)扣球 (三)攔網、給合	2	
十四、桌球	(一)規則介紹及裁判手勢、術語介紹 (二)複習基本動作	2	
十五、網球	(一)基本技術 1. 接發球技術 2. 發球技術－右上旋球 左下旋球	2	
十六、足球	(一)高壓球基本技術 (二)挑高球基本技術	2	
十七、橄欖球	(一)傳球 1. 內側傳球 2. 外側傳球 3. 足背傳球	2	
	(一)個人技術 1. 傳接動作技術 2. 接球動作技術 3. 撿地上球動作技術	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
六體育知識	運動與營養 (一)營養的意義 (二)營養素的種類及功能	2	
九水上救生(一)	(一)救人法 1.岸邊水上救助法 (1)伸手或腳施救法 (2)人鏈施救法 (3)衣物、棍棒、繩索施救法 (4)攜帶漂浮物施救法 (5)拋擲漂浮物施救法 (6)船舟施救法	2	
廿水上救生(二)	(一)接近法 (二)防衛法 (三)解脫法 (四)帶人法 (五)起岸法	2	
廿跳繩(一)	(一)個人基本動作練習：跳、迴旋 1.前迴旋跳 2.前開叉跳 3.前交叉跳 4.一手前一手後跳	2	
廿跳繩(二)	(一)雙人動作：跳、迴旋(兩人一繩) 1.交叉跳 2.同向、異向跳 (二)認知—跳繩的意義、特色、功能	2	
廿高爾夫(一)	(一)認識高爾夫 1.起源 2.簡史 3.趨勢 (二)高爾夫基本概念—遊戲概念 (三)高爾夫禮儀及差點 (四)球員裝備 (五)基本規則及單行規則 (六)影帶分析	2	
廿高爾夫(二)	(一)伸展操 (二)重量訓練 (三)基本動作 1.站姿 2.握桿 3.揮桿 4.站姿及握桿動作 5.揮桿動作	2	

肆、教學注意事項

一、教學方法

- 1. 依體育目標把握體育教學的大方向，依上列必授及選授教材配合學校體育設施、教師專長、環境條件選定各年級每學期授課教材。
- 2. 教材選定後，根據教材擬定各年級每學期體育評量項目、評量方法、評量時間。體能性之評量項目可在學期末評量，以顯示其訓練效果。
- 3. 按學生興趣、能力與個別差異，儘量分組教學，以提高學習效果。
- 4. 按教材項目及動作難易程度，採用循序漸進分級或全部教學法，儘可能提供學生成功學習經驗。
- 5. 體育教學是以身體活動來達成教育目標的科目，每節課應安排三十五分鐘左右身體活動。集合、整隊、示範、說明與分組等活動的時間，則以十五分鐘左右為宜。
- 6. 教學及練習時，應特別指導或提醒學生避免運動傷害之正確方法。
- 7. 特殊學生（身體有缺陷）應成立體育特別班，授予適當之體育活動。

二、教學資源及教材選編

- 1. 各項運動器材與運動設施，應以學校班級數、學生數實際情況規劃。
- 2. 體育教學除運動器材外，亦可利用圖片、相片或掛圖等教具來輔導教學，並可鼓勵學生自製教具，或搜集相關圖片，以增進教學效果。
- 3. 可利用視聽教室，或一般教室加裝錄影機，實施視聽教學。
- 4. 教材選編分為：
 - (1) 必授教材：田徑、體操、舞蹈、國術、球類、知識、體適能等七大類（表一）。
 - (2) 選授教材：水上運動、民俗運動、自衛運動及其它運動四大類（表一）。

表一 完全中學體育教學綱要各類各學期節數配當表

	項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	小計
必授	田 徑	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	體 操	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
	舞 蹈	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
	國 術	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	球 類	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
	體育知識	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	小 計	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	28	416
選授	水上運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	民俗運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	其他運動	/	/	/	/	/	/	/	/	4	4	4	4	16
	自衛運動	4	4	4	4	4	4	4	4	/	/	/	/	32
	小 計	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
	總 計	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	40	210	560

5. 每學期除體育知識必須施教外，必授教材至少選三類及選授教材至少選一類施教。
6. 每學期每類施教教材節數不得高於該學期總節數百分之四十為原則。
7. 每類（項）教材應依教材性質，配合學校條件，分別列於三年內施教為原則。

三、評量方法

1. 評量基準

- (1) 運動技能及體能：占百分之五十（體能最多占百分之十）。
- (2) 運動精神與學習態度：占百分之二十五。
- (3) 體育知識：占百分之二十五。

2. 評量內容

(1) 運動技能

主觀評量－依教材所要求動作協調、動作流程與姿勢優美等評量。

客觀評量－依據快慢、長短、次數、輕重、或得分等客觀數據等評量。

體能－以客觀評量為原則。

(2) 運動精神與學習態度－視學生出席、服裝、努力程度與負責態度等情意行為。

(3) 體育知識－可採用筆試、口試、報告等方式評定。

3. 特殊學生的評量－不受上述評量基準、內容的限制，可選擇較適合其身體狀況之項目，進行整體性的評量。

四、配合事項

1. 體育課應注意各類別、單元間之配合、並與學校之課外運動相結合。
2. 體育課應儘量與學生目前所上各科之內容相結合，講解說明亦應儘量以學生之經驗為基礎。

壹、目標

- 一、鍛鍊身心，使其均衡發展。
- 二、認識體育知識與方法。
- 三、增進運動技能，提昇身體適應能力。
- 四、培養良好運動習慣，樹立守法合作精神。
- 五、欣賞運動美感，充實休閒生活。

貳、時間分配

第五學年，第二學期，共 16 週，每週 2 節

參、教材大綱

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
一、長距離跑	(一)基本動作複習	2	
	(二)基礎耐力跑練習		
	(三)長時間耐力練習		
	(四)20分鐘		
二、跳高(一)	(一)基本動作	2	
	1.擺、跑、踩、抬、振、跳、轉、挺		
	(二)應用技術		
	1.種類：腹滾式		
	2.助跑方式		
	(1)站立式助跑練習		
	(2)走步或慢跑幾步助跑		
三、跳高(二)	(一)方向	2	
	1.助跑線標誌標定練習		
	2.踩、抬、蹬、起跳練習		
	3.空中姿勢練習		
	4.落地動作練習		
四、平衡木(一)	(一)複習	2	
	1.蹲姿上木		
	2.走步		
	3.靜態平衡		
	4.分腿挺身跳下		
五、平衡木(二)	(一)單腿跳上	2	
	(二)跑步		
六、平衡木(三)	(一)複習	2	
	(二)墊步		
	(三)向前跨跳		
七、平衡木(四)	(一)複習基本動作	2	
	(二)聯合動作		
	(三)認知－簡易規則		
八、創造性舞蹈	(一)時間的快慢	2	
(一)(時間)	(二)探索與即興		

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
九.創造性舞蹈 (二)(時間)	(一)創作表現與欣賞	2	
十.劍術	(一)基本體能訓練	2	
	(二)複習基本劍法及技術		
	(三)劍術套路及組合		
	(四)欣賞與表演		
十一.籃球	(一)進攻動作	2	
	1.進攻步法		
	2.熟練各項基本動作		
	3.一對一攻防練習		
	4.掩護		
	5.切入		
	6.快攻組		
	7.小組攻防練習		
	8.整體隊形進攻		
	(二)比賽規則講解		
十二.排球	(一)時間差攻擊和攔網結合技術	2	
	(二)隊型戰術應用		
十三.羽球	(一)比賽與欣賞	2	
	1.單打比賽		
	2.雙打比賽		
	3.學生輪流執行裁判		
	4.觀賞錄影帶		
十四.桌球	(一)結合技術	2	
	1.發球搶攻		
	2.推擋結合拉球、扣球攻擊		
十五.網球	(一)接發球基本技術	2	
	(二)單打戰術運用		
十六.足球	(一)停球	2	
	1.足底停球		
	2.內側停球		
	3.足背停球		
	(二)場地設備及規則介紹		
十七.橄欖球	(一)團隊技術	2	
	1.隊型排列傳接球		
	2.正集團		
	3.爭邊球		
	(二)場地設備及規則介紹		
十八.體育知識	(一)運動與營養	2	
	1.運動與碳水化合物		
	2.運動與蛋白質		
	3.運動與脂肪		
	4.運動與礦物質		

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
ㄉ水上救生(一)	(二)各種不同的運動與食物攝取 (三)水份的補充 (一)急救法 1. 人工呼吸 (1)壓胸法 (2)壓背法 (3)吹氣法	2	
ㄊ水上救生(二)	(一)體外心臟按摩 1. 心臟按摩實施要領 2. 心臟按摩注意事項 3. 心臟按摩的時機 (二)人口呼吸與體外心臟按摩同時施救 1. 實施要領 2. 步驟	2	
ㄊ跳繩(一)	(一)複習 1. 一跳一迴旋 2. 雙人動作(交互、同向、異向兩人一跑、一跳一迴旋)	2	
ㄊ跳繩(二)	(二)個人跳(一跳二迴旋) 1. 前迴旋跳 2. 前開叉跳 3. 前交叉跳 4. 一手前一手後跳	2	
ㄊ高爾夫(一)	(一)基本動作 1. 揮桿動作 (1)上桿 (2)下桿 (3)送桿 2. 挖起桿動作 3. 起撲桿動作 4. 推桿動作 (1)站姿 (2)握桿 (3)瞄球	2	
ㄊ高爾夫(二)	(一)基本技術 1. 推桿動作 (1)站姿 (2)握桿 (3)瞄球 2. 挖起桿動作校正 3. 起撲桿動作校正	2	

肆、教學注意事項

一、教學方法

- 1. 依體育目標把握體育教學的大方向，依上列必授及選授教材配合學校體育設施、教師專長、環境條件選定各年級每學期授課教材。
- 2. 教材選定後，根據教材擬定各年級每學期體育評量項目、評量方法、評量時間。體能性之評量項目可在學期末評量，以顯示其訓練效果。
- 3. 按學生興趣、能力與個別差異，儘量分組教學，以提高學習效果。
- 4. 按教材項目及動作難易程度，採用循序漸進分級或全部教學法，儘可能提供學生成功學習經驗。
- 5. 體育教學是以身體活動來達成教育目標的科目，每節課應安排三十五分鐘左右身體活動。集合、整隊、示範、說明與分組等活動的時間，則以十五分鐘左右為宜。
- 6. 教學及練習時，應特別指導或提醒學生避免運動傷害之正確方法。
- 7. 特殊學生（身體有缺陷）應成立體育特別班，授予適當之體育活動。

二、教學資源及教材選編

- 1. 各項運動器材與運動設施，應以學校班級數、學生數實際情況規劃。
- 2. 體育教學除運動器材外，亦可利用圖片、相片或掛圖等教具來輔導教學，並可鼓勵學生自製教具，或搜集相關圖片，以增進教學效果。
- 3. 可利用視聽教室，或一般教室加裝錄影機，實施視聽教學。
- 4. 教材選編分為：
 - (1) 必授教材：田徑、體操、舞蹈、國術、球類、知識、體適能等七大類（表一）。
 - (2) 選授教材：水上運動、民俗運動、自衛運動及其它運動四大類（表一）。

表一 完全中學體育教學綱要各類各學期節數配當表

	項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	小計
必授	田 徑	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	體 操	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
	舞 蹈	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
	國 術	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	球 類	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
	體育知識	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	小 計	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	28	416
選授	水上運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	民俗運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	其他運動	/	/	/	/	/	/	/	/	4	4	4	4	16
	自衛運動	4	4	4	4	4	4	4	4	/	/	/	/	32
	小 計	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
	總 計	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	40	210	560

5. 每學期除體育知識必須施教外，必授教材至少選三類及選授教材至少選一類施教。
6. 每學期每類施教教材節數不得高於該學期總節數百分之四十為原則。
7. 每類（項）教材應依教材性質，配合學校條件，分別列於三年內施教為原則。

三、評量方法

1. 評量基準

- (1) 運動技能及體能：占百分之五十（體能最多占百分之十）。
- (2) 運動精神與學習態度：占百分之二十五。
- (3) 體育知識：占百分之二十五。

2. 評量內容

(1) 運動技能

主觀評量－依教材所要求動作協調、動作流程與姿勢優美等評量。

客觀評量－依據快慢、長短、次數、輕重、或得分等客觀數據等評量。

體能－以客觀評量為原則。

(2) 運動精神與學習態度－視學生出席、服裝、努力程度與負責態度等情意行為。

(3) 體育知識－可採用筆試、口試、報告等方式評定。

3. 特殊學生的評量－不受上述評量基準、內容的限制，可選擇較適合其身體狀況之項目，進行整體性的評量。

四、配合事項

1. 體育課應注意各類別、單元間之配合、並與學校之課外運動相結合。
2. 體育課應儘量與學生目前所上各科之內容相結合，講解說明亦應儘量以學生之經驗為基礎。

壹、目標

- 一、鍛鍊身心，使其均衡發展。
- 二、認識體育知識與方法。
- 三、增進運動技能，提昇身體適應能力。
- 四、培養良好運動習慣，樹立守法合作精神。
- 五、欣賞運動美感，充實休閒生活。

貳、時間分配

第六學年，第一學期，共 16 週，每週 2 節

參、教材大綱

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
一、三級跳遠(一)	(一)基本動作 1.擺、跑、蹬、跨、躍、跳、振、踩、 、挺、屈、騰、落地 (二)應用技術 1.跳躍基本動作練習 (1)跑 (2)跨 (3)踩 (4)撐 (5)蹬 (6)跳	2	
二、三級跳遠(二)	(一)跳法動作練習 1.單腳跳 2.跨步 3.速度 (二)空中動作練習 1.挺 2.蹲 3.屈	2	
三、三千公尺障礙跑	(一)基本動作 1.擺、跑、蹬、抬、跨、躍 (二)應用技術 1.起跑的練習 2.彎道跑練習 3.跨欄練習	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
四、平衡木(一)	4. 起跑至跨欄練習 (一)複習 1. 單腳跳上 2. 步法練習	2	
五、平衡木(二)	(一)靜態性跳躍 1. 團身跳 2. 挺身跳	2	
六、中國傳統舞蹈	(一)知識介紹 1. 舞蹈作品所屬地區之風俗民情介紹 (二)複習基本動作 (三)舞蹈小品編練	2	
七、槍術	(一)基本體能訓練 (二)基本創法及技術 (三)欣賞與表演	2	
八、籃球	(一)綜合練習 1. 運球、傳接球、投籃等各項動作組合練習		
九、排球	(一)基本動作複習 (二)攻擊、攔網、防守、結合技術	2	
十、網球	(一)正反拍擊球、截擊聯合技術 (二)發球、截擊、高壓球結合技術	2	
十一、足球(一)	(一)傳球 1. 內側高空踢球 2. 足背高空踢球	2	
十二、足球(二)	(一)停球 1. 足背停球 2. 大腿停球 3. 胸部停球	2	
十三、橄欖球	(一)個人技術 1. 基本跑法—側步跑、迂迴跑、改變方向跑 2. 踢接球動作技術 3. 拓克路(Tackle)	2	
十四、體育知識	(一)運動的起源 (二)我國運動史 1. 古代的運動 2. 近代的運動	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
五.水球(一)	(一)基本動作 1.傳接球 2.抓球 3.運球 4.射門	2	
六.水球(二)	(一)攻防戰術 (二)規則講解	2	
七.跳繩(一)	(一)複習 1.個人一跳二迴旋 2.雙人雙繩一跳一迴旋	2	
八.跳繩(二)	(二)個人跳——跳三迴旋 (一)複習 團體跳(多人一繩及多人多繩) 1.一子形 2.相繞繩迴旋跳—多人空手持短繩配合	2	
九.高爾夫(一)	(二)認知—團體比賽規則 (一)基本技術 1.沙坑打法 (1)站姿及瞄球 (2)上下桿幅度 2.困難球打法 (1)斜坡打法 (2)深草區打法	2	
十.高爾夫(二)	(一)基本技術 1.鐵桿打法 (1)短鐵桿 (2)長鐵桿 2.木桿打法 (1)一號木桿 (2)五號木桿	2	

肆、教學注意事項

一、教學方法

- 1. 依體育目標把握體育教學的大方向，依上列必授及選授教材配合學校體育設施、教師專長、環境條件選定各年級每學期授課教材。
- 2. 教材選定後，根據教材擬定各年級每學期體育評量項目、評量方法、評量時間。體能性之評量項目可在學期末評量，以顯示其訓練效果。
- 3. 按學生興趣、能力與個別差異，儘量分組教學，以提高學習效果。
- 4. 按教材項目及動作難易程度，採用循序漸進分級或全部教學法，儘可能提供學生成功學習經驗。
- 5. 體育教學是以身體活動來達成教育目標的科目，每節課應安排三十五分鐘左右身體活動。集合、整隊、示範、說明與分組等活動的時間，則以十五分鐘左右為宜。
- 6. 教學及練習時，應特別指導或提醒學生避免運動傷害之正確方法。
- 7. 特殊學生（身體有缺陷）應成立體育特別班，授予適當之體育活動。

二、教學資源及教材選編

- 1. 各項運動器材與運動設施，應以學校班級數、學生數實際情況規劃。
- 2. 體育教學除運動器材外，亦可利用圖片、相片或掛圖等教具來輔導教學，並可鼓勵學生自製教具，或搜集相關圖片，以增進教學效果。
- 3. 可利用視聽教室，或一般教室加裝錄影機，實施視聽教學。
- 4. 教材選編分為：
 - (1) 必授教材：田徑、體操、舞蹈、國術、球類、知識、體適能等七大類（表一）。
 - (2) 選授教材：水上運動、民俗運動、自衛運動及其它運動四大類（表一）。

表一 完全中學體育教學綱要各類各學期節數配當表

	項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	小計
必授	田 徑	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	體 操	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
	舞 蹈	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
	國 術	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	球 類	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
	體育知識	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	小 計	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	28	416
選授	水上運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	民俗運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	其他運動	/	/	/	/	/	/	/	/	4	4	4	4	16
	自衛運動	4	4	4	4	4	4	4	4	/	/	/	/	32
	小 計	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
	總 計	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	40	210	560

5. 每學期除體育知識必須施教外，必授教材至少選三類及選授教材至少選一類施教。
6. 每學期每類施教教材節數不得高於該學期總節數百分之四十為原則。
7. 每類（項）教材應依教材性質，配合學校條件，分別列於三年內施教為原則。

三、評量方法

1. 評量基準

- (1) 運動技能及體能：占百分之五十（體能最多占百分之十）。
- (2) 運動精神與學習態度：占百分之二十五。
- (3) 體育知識：占百分之二十五。

2. 評量內容

(1) 運動技能

主觀評量－依教材所要求動作協調、動作流程與姿勢優美等評量。

客觀評量－依據快慢、長短、次數、輕重、或得分等客觀數據等評量。

體能－以客觀評量為原則。

- (2) 運動精神與學習態度－視學生出席、服裝、努力程度與負責態度等情意行為。
- (3) 體育知識－可採用筆試、口試、報告等方式評定。

3. 特殊學生的評量－不受上述評量基準、內容的限制，可選擇較適合其身體狀況之項目，進行整體性的評量。

四、配合事項

1. 體育課應注意各類別、單元間之配合、並與學校之課外運動相結合。
2. 體育課應儘量與學生目前所上各科之內容相結合，講解說明亦應儘量以學生之經驗為基礎。

壹、目標

- 一、鍛鍊身心，使其均衡發展。
- 二、認識體育知識與方法。
- 三、增進運動技能，提昇身體適應能力。
- 四、培養良好運動習慣，樹立守法合作精神。
- 五、欣賞運動美感，充實休閒生活。

貳、時間分配

第六學年，第二學期，共 16 週，每週 2 節

參、教材大綱

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
一、三級跳遠(一)	(一)基本動作 1.擺、跑、蹬、跨、躍、跳、振、踩、挺、屈、騰、落地 (二)應用技術 助跑起跳練習 1.助跑－站立式助跑 2.步法－第一步 第二步 第三步 3.目標標定－三定點式 4.踩板－腳跟先著地 合腳掌著地 5.膝撐 6.起跳	2	
二、三級跳遠(二)	(一)基本動作 1.擺、跑、蹬、跨、躍、跳、振、踩、挺、屈、騰、落地 (二)空中落地練習 1.空中姿勢－蹲距式、剪式或步式 2.落地動 (三)全程聯合動作練習	2	
三、三千公尺障礙跑	(一)基本動作 1.擺、跑、蹬、抬、跨、躍 (二)跨欄與過水坑練習 (三)衝線練習	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
四、平衡木(一)	(四)全程跑練習 (一)複習單腿跳上、步法練習 (二)旋轉－雙足蹲轉180度 (三)拍手挺身跳下	2	
五、平衡木(二)	(一)動作複習(平衡木) (二)聯合動作 (三)情意－動作欣賞、評鑑	2	
六、中國傳統舞蹈	(一)將動作與步法配合音樂完整表現，並做隊形上的變化 (二)表演與欣賞 1. 分組練習	2	
七、槍術	(一)基本體能訓練 (二)徒手技術及基本槍術 (三)槍術套路及組合 (四)欣賞及表演	2	
八、籃球	(一)比賽與欣賞 1. 分組比賽 2. 錄影帶欣賞 (二)規則講解	2	
九、排球	(一)攻、守、結合練習 (二)隊形戰術應用	2	
十、網球	(一)接發球、截擊、高壓球結合技術 (二)雙打戰術應用	2	
十一、足球(一)	(一)傳球 1. 內踝傳長球 2. 足背傳長球 3. 頭頂球		
十二、足球(二)	(一)盤球 1. 假動作盤球 (二)守門員基本技術 (三)場地設備及規則介紹	2	
十三、橄欖球	(一)團隊技術 1. 隊型排列交叉傳接球 2. 冒爾(MAUL) 3. 拉克(RUCK)	2	
十四、體育知識	(一)奧運史 1. 古代奧林匹克運動會	2	

單元主題	內 容 綱 要	節數	備 註
	2.現代奧林匹克運動會 3.冬季奧林匹克運動會 4.我國參加奧林匹克運動會 5.我國國內運動會 (二)1.中國武術的起源 2.中國武術的發展現況		
五 水球(一)	(一)應用技術 1.雙人合作 2.三人合作 3.以多打少	2	
六 水球(二)	(一)比賽與欣賞 1.分組比賽 2.觀賞錄影帶	2	
七 跳繩(一)	(一)複習 1.個人一跳三回迴旋 2.團體跳 (二)雙人一跳二迴環 1.同向跳 2.異向跳	2	
八 跳繩(二)	(一)團體跳(短、中、長繩)－相繞繩多人跳 (二)情意－動作欣賞、比賽、評鑑	2	
九 高爾夫(一)	(一)應用技術 1.比賽與欣賞 (1)實施簡易規則比賽 (2)欣賞報告 (3)精采片段之欣賞與評估	2	
十 高爾夫(二)	(一)應用技術 1.綜合測驗 (1)姿勢 (2)擊球 (3)方向 (4)距離	2	

肆、教學注意事項

一、教學方法

- 1. 依體育目標把握體育教學的大方向，依上列必授及選授教材配合學校體育設施、教師專長、環境條件選定各年級每學期授課教材。
- 2. 教材選定後，根據教材擬定各年級每學期體育評量項目、評量方法、評量時間。體能性之評量項目可在學期末評量，以顯示其訓練效果。
- 3. 按學生興趣、能力與個別差異，儘量分組教學，以提高學習效果。
- 4. 按教材項目及動作難易程度，採用循序漸進分級或全部教學法，儘可能提供學生成功學習經驗。
- 5. 體育教學是以身體活動來達成教育目標的科目，每節課應安排三十五分鐘左右身體活動。集合、整隊、示範、說明與分組等活動的時間，則以十五分鐘左右為宜。
- 6. 教學及練習時，應特別指導或提醒學生避免運動傷害之正確方法。
- 7. 特殊學生（身體有缺陷）應成立體育特別班，授予適當之體育活動。

二、教學資源及教材選編

- 1. 各項運動器材與運動設施，應以學校班級數、學生數實際情況規劃。
- 2. 體育教學除運動器材外，亦可利用圖片、相片或掛圖等教具來輔導教學，並可鼓勵學生自製教具，或搜集相關圖片，以增進教學效果。
- 3. 可利用視聽教室，或一般教室加裝錄影機，實施視聽教學。
- 4. 教材選編分為：
 - (1) 必授教材：田徑、體操、舞蹈、國術、球類、知識、體適能等七大類（表一）。
 - (2) 選授教材：水上運動、民俗運動、自衛運動及其它運動四大類（表一）。

表一 完全中學體育教學綱要各類各學期節數配當表

	項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	小計
必授	田 徑	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	體 操	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
	舞 蹈	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
	國 術	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	球 類	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
	體育知識	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	小 計	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	28	416
選授	水上運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	民俗運動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	其他運動	/	/	/	/	/	/	/	/	4	4	4	4	16
	自衛運動	4	4	4	4	4	4	4	4	/	/	/	/	32
	小 計	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
	總 計	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	40	210	560

5. 每學期除體育知識必須施教外，必授教材至少選三類及選授教材至少選一類施教。
6. 每學期每類施教教材節數不得高於該學期總節數百分之四十為原則。
7. 每類（項）教材應依教材性質，配合學校條件，分別列於三年內施教為原則。

三. 評量方法

1. 評量基準

- (1) 運動技能及體能：占百分之五十（體能最多占百分之十）。
- (2) 運動精神與學習態度：占百分之二十五。
- (3) 體育知識：占百分之二十五。

2. 評量內容

(1) 運動技能

主觀評量－依教材所要求動作協調、動作流程與姿勢優美等評量。

客觀評量－依據快慢、長短、次數、輕重、或得分等客觀數據等評量。

體能－以客觀評量為原則。

(2) 運動精神與學習態度－視學生出席、服裝、努力程度與負責態度等情意行為。

(3) 體育知識－可採用筆試、口試、報告等方式評定。

3. 特殊學生的評量－不受上述評量基準、內容的限制，可選擇較適合其身體狀況之項目，進行整體性的評量。

四. 配合事項

1. 體育課應注意各類別、單元間之配合、並與學校之課外運動相結合。

2. 體育課應儘量與學生目前所上各科之內容相結合，講解說明亦應儘量以學生之經驗為基礎。