

# 體育班前導學校實務經驗分享

## ——以**新北市明德高中**為例

✍ 陳棟遠／新北市立明德高級中學校長  
林銘麒／新北市立明德高級中學體育組長

### 前言

1998（民國 87 年）教育部依據「特殊教育課程、教材及教法實施辦法」（民國 99 年 12 月 31 日修正名稱為特殊教育課程教材教法及評量方式實施辦法）規定，應依學生之個別需求，彈性調整課程及學習時數，運動專長訓練納入學生在校時間之正式課程，但其他科目的授課時數因而受到影響，學校必須重新調整體育班的授課科目及各科目的授課時數。2006（民國 95 年）11 月 10 日教育部訂定發布「教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點」，其中，國民中小學體育班之課程，除依國民中小學九年一貫課程綱要實施外，應安排專項術科課程，專項術科之安排，得使用彈性學習節數每週以 10 節課為原則；正式課程仍應依課程綱要七大學習領域學習節數百分比規範授課。高級中等學校體育班之課程之一般學科課程依普通高級中學課程暫行綱要規定實施；體育專業課程包括體育專業學科及專項術科，每週以 12 小時為原則，並得自普通高級中學課程暫行綱要科目及學分數中調整或得以其他適當時間補足之。此為高級中等學校體育班課程綱要之前身。

2007（民國 96 年）10 月 15 日，教育部於普通高級中等課程發展委員會修訂普通高級中等課程綱要總綱，決議「體育班之課程、教材及教法應保持彈性，適合學生身心特性及體育類別需要，其課程綱要由教育部另訂之。」，此為高中體育班課程法制化之起源。民國 96 年教育部委託玄奘大學研訂高中體育班課程綱要，做為高中體育班課程實施之依據（曾瑞成，2009），並於 2008（民國 97 年）12 月 18 日訂定發布高級中等學校體育班課程綱要，99 學年度起著手實施高中體育班專屬之課程綱要。明

德高中有幸於從 96 學年試行高級中等學校體育班課程綱要至今。教育部體育署依據民國 103 年發布「十二年國民基本教育課程綱要總綱」，研修制定「十二年國民基本教育體育班課程綱要（草案）」，其中高中職第五學習階段學校體育班，針對各類型課程區分為普通型、技術型、綜合型及單科型四種類型課程，俟課程審議程序完成審查通過後，提供各體育班學校實施依循。體育署為瞭解本課綱草案於學校現場端實行的可行性評估，指定七所學校擔任體育班課程前導學校，本校為普通型高中體育班課程前導學校。本文將說明前導學校新北市立明德高中體育班採取「普高版」之課程規劃實務分享，提供同類型高中學校在規劃體育班課程時參考。

## 學校背景簡述

本校於 1980（民國 69 年）8 月 1 日成立三峽國中大埔分部。1984（民國 73 年）8 月 1 日奉准獨立設校，校名為「臺北縣立明德國民中學」。1985（民國 74 年）12 月奉台灣省政府教育廳核准籌辦「郊區設校」，開放學區，並於民國 76 年首度招收縣轄市學生行住校生活。1995（民國 84 年）8 月 1 日改制成完全中學，同時申請獲准設立高中部體育班，招收角力、柔道、拳擊、射箭、田徑與排球運動種類專長學生。1999（民國 88 年）8 月 1 日更名為新北市立明德高級中學。2013（102 學年度）經新北市教育局同意設立國中部體育班，招收田徑、柔道與射箭專長學生，2015（104 學年度）申請增設高中體育班從每年級 1 班增為 2 班。目前國中體育班 3 班學生計 60 人、高中體育班 6 班學生計 120 人，本校為住宿型學校，體育班學生住宿學生計男生 112 人、女生 23 人，住宿生人數達 75%，提供學校體育班晚間課程規劃的運用空間。學校場地設施完備，各團隊均有專屬訓練場館，400M 標準田徑場、柔道館、角力館、拳擊館、排球館、射箭場、溫水游泳池、運動傷害防護室以及重量訓練室，歷年競賽成績優異，培養多位亞、奧運級優秀國手為校、為國爭光。

## 課程規劃現況

明德高中為高中體育班「普通型高中」課程前導學校，與 2008 年發佈的高級中等學校體育班課程綱要同屬一般學術型高中課程，在課程名稱與部定必選修學分數差異小，本校於體發會及全校課發會通過之課程規劃下表 1：

表 1

新北市立明德高級中學高中部體育班課程規劃（107 學年度入學學生適用）

類別	領域 / 科目及學分數			授課年段與學分配置							
				第一學年		第二學年		第三學年			
	名稱	學分	一	二	一	二	一	二			
部 定 必 修	一 般 科 目	語文	國語文	20	4	4					
			中華文化基本教材	(2)	4	4	4	4	1	1	
			英語文	18	4	4	4	4	1	1	
		數學	數學	16	4	4	4 (B)	4 (B)			
			社會	歷史	18	3		3			
				地理		1	1	2	2		
		公民與社會				3		3			
		自然 科學	物理	12	3						
			化學			3					
			生物				3				
			地球科學					3			
		藝術	音樂	3					1		
	美術								1		
	藝術生活							1			
	綜合 活動	生命教育	3						1		
		生涯規劃						1			
		家政							1		
	科技	生活科技	2					1			
		資訊科技							1		
	健康 與	健康與護理	2					1	1		
體育	體育	4	1	1			1	1			
	全民國防教育	2					1	1			
體 育 專 業 科 目	體育 專業 學科	運動學概論	2			1	1				
		體育 專項 術科	專項體能訓練	24	4	4	4	4	4	4	
	專項技術訓練		24	4	4	4	4	4	4		
	小計		150	28	28	29	29	18	18		
校 訂 必 修	三峽學・學三峽		2					1	1		
	小計		2					1	1		

(接續上表 1)

類別		領域 / 科目及學分數			授課年段與學分配置						
					第一學年		第二學年		第三學年		
		名稱		學分	一	二	一	二	一	二	
選修	一般、專精科目	加深加廣	國語文		6					3	3
			英語文		6					3	3
			數學(乙)		4					2	2
			競技體育	專項戰術應用	4			1	1	1	1
				競技運動綜合訓練	0	3※	6※	3※	6※	3※	
		多元選修	人體解剖學		2	2					
			運動傷害防護(上)		2		2				
			運動傷害防護(下)		2						2
			補強性選修		2					2	
		選修學分數小計		28	2	2	1	1	11	11	
		校訂必修及選修學分上限合計			30	2	2	1	1	12	12
		學分總計 (每週節數)			180 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)	30 (30)
每週團體活動節數			12	2	2	2	2	2	2		
每週彈性學習節數			18	3	3	3	3	3	3		
每週總上課節數			210	35	35	35	35	35	35		

上表 1 所述，十二年國民基本教育體育班「普通型」課程內容與 96 學年體育班課程內容差異不大，本校在校訂必修部分規劃「三峽學，學三峽」在地文化課程，讓就讀本校學生能夠進一步了解三峽地區的地理、歷史與文化；多元選修部分規劃「人體解剖學」2 學分，本校生物老師授課，教學目標是希望體育班學生能初步瞭解人體肌筋膜系統的構造與重要性；「運動傷害防護」4 學分，本校物理治療師授課，教學目標如下：1. 使學生瞭解從事各式運動或相關休閒活動時會產生之運動傷害及其相關之解剖構造學、生物力學、病理肌動學、與傷後復原機制。2. 使學生瞭解各式運動傷害評估模式，與緊急與慢性處置方式。3. 使學生熟悉人體動作及其在運動及復健過程中所扮演的角色。4. 使學生瞭解運動傷害之各種預防方法。5. 使學生落實健康運動的自我管理。「補強性選修」2 學分，規劃於三年級上學期授課，提供體育班學科教師協助體育班學生充分準備大學學測評量。107 學年上學期實施的「人體解剖學」與「運動傷害防護」課程，學生問卷調查後統計都有超過八成以上的滿意度。

## 參賽基準與補救教學

十二年國民基本教育體育班課程綱要（草案），普通型高中課程與現行體育班課程綱要課程內容差異性不大。2018（民國 107 年）5 月 11 日公布的「高級中等以下學校體育班設立辦法」，為了維持體育班學生的學科基本學力所修正的條文，提供體育班學校課程規劃更大的權責與彈性，這兩個規範搭配實施才能達到體育班學生文武兼俱之教學目標，前一段落已說明了本校課程規劃內容，體育班設立辦法實施情形，在本段落敘明提供各校參酌。辦法中衝擊最大的應該是學生參賽基準條文的增列，這是國內中等以下學生參加競技體育賽事以來從未實施過的規定，辦法中第 8 條第 2 項第 4 款明定「學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。」以及第 18 條第 1 項第 4 款「課業成績未達第八條第二項第四款課業成績基準者，於課業輔導或補救教學後始得出賽。」本校經過多次討論以及校內試行，體育班發展委員會通過的體育班學生參賽基準實施辦法重點摘要如下：

- （一）學生取得代表本市參加全國賽事，如全國中等學校運動會、全國升學指定賽事、全國運動會、全民運動會、全國身心障礙運動會、全國原住民運動會……等參賽資格，須符合下列學業成績與日常表現獎懲基準始得出賽。
  1. 每學期全校性定期評量每科平均成績及格（60 分以上），或學生每學期習得學分數達 27 學分（含）以上。
  2. 學生功過相抵如有小過以上紀錄，得視情節管制出賽，俟完成改過銷過後始得參賽。
  3. 學生未達前列之參賽標準，應自費參加寒假補救教學、暑假補救教學或學科重補修，於課程結束評量及格者，得以參賽，仍未及格者須經學校體育班課程發展委員會同意後始得參賽。
- （二）課業成績未達前項基準者，由教務處安排課業輔導或補救教學，各代表隊教練應配合安排學生參加補救教學相關課程。
- （三）未達參賽基準之補救教學相關課程所需相關經費，依教育局收費標準由學生使用者付費，清寒學生由學校申請教育局體育班相關經費酌予補助。

## 試辦困題與建議

107 學年上學期本校完整實施體育班課綱前導課程一學期後，在部定必修與多元選修學科課程實施良好，未達參賽基準之學生於寒假實施補救教學，因為會影響下學期之全國重要賽事與全國中等學校運動會參賽權利，任課教師回饋學生學習態度優於學期中課程。此外，在專項術科課程與參賽基準實施過程所**遇到困難**如下：

- (一) 彈性學習節數 3 學分規劃各運動種類專項術科課程，高一每週專項術科節數計 11 節，較原高中體育班課程綱要少 1 節，不符體育班設立辦法 6-10 節規定，且各運動種類教練反應 6-10 節表示節數不足。
- (二) 未達參賽基準之學生利用寒假上午實施補救教學，師資不易邀請。
- (三) 第一次實施未達參賽基準之學生實施寒假補救教學，部分清寒學生授課鐘點費繳交困難。

### 學校因應作法：

- (一) 高二與高三專項術科節數仍為 12 節，高一 11 節，對目前團隊訓練影響不大，惟各團隊均表示希望維持原課程綱要規劃 12 節，仍須持續於體發會與各團隊教練溝通與協調，期望 108 學年能符合 6-10 節規定。
- (二) 第一次辦理高中體育班學生未達參賽基準之寒假補救教學，因時程較為倉促，促部分教師已規劃寒假行程，下學期未達參賽基準學生之補救教學，會提早邀請學科教師學協助。
- (三) 本次補救教學鐘點費由學校向本市教育局申請 108 年體育班相關經費支應。學校利用團隊共同時間集合所有體育班學生，告知未達參賽基準之標準與遊戲規則，提醒同學學期中所有課程均須努力學習，如果未達標準需自費參加學校重補修或補救教學。

## 結語

「十二年國民基本教育體育班課程綱要（草案）」中第五階段，提供高中體育班不同類型的課程版本，讓學校端可以評估校內師資與設備環境資源後，提供更符合學生適性發展的課程規劃方式。「高級中等以下學校體育班設立辦法」的修正，則提供學校體育班學科與專項課程規劃的權責與彈性，目的都在期望體育班學生的課程規劃能夠提供他們學科與術科良好的學習成效，上述的改變讓在第一線現場教學的教師同仁與教練們，有了更強而有力的後盾，期盼在所有關心體育班學生的教師、教練、家長以及學校行政同仁們，積極正向經營努力下，讓我們中等以下學校體育班的學子具備更多未來的競爭能力。

## 參考文獻

- 教育部（2018）。十二年國民基本教育體育班課程綱要（草案，審議中）。臺北市：教育部。
- 曾瑞成（2009）。高級中等學校體育班課程綱要研訂過程與特色。《學校體育》，115，54-62。