

如何規劃高中體育班學校課程計畫

黃錦裕 建國科技大學體育室主任

前言

教育部於民國97年12月公佈高中體育班課程綱要後，隨即由高中體育班課程中心舉辦系列研習，例如三年課程整體規劃科目及節數範例與運動學概論教材教法研習等，以協助各高中體育班能於99學年度正式實施，惟各校依據高中體育班課程綱要規劃學校課程計畫時仍有若干細節必須留意，而高中體育班課程中心並未辦理研習，導致各校填報課程計畫時，出現必修科目時數不足、必選科目沒有開設等現象，恐影響學生畢業學分之修習，因此本文提出規劃高中體育班學校課程計畫時值得注意之事項以供參酌。

規劃高中體育班學校課程計畫注意事項

一、依據高中體育班課程綱要之規範成立體育班課程委員會：99高中體育班課程綱要在實施通則（三）學校課務運作中特別說明，學校體育班應設置課程發展委員會，其成員應包括學校行政人員代表、年級及各科教師代表、體育班教師代表、家長代表及社區代表等，必要時得聘請學者專家、學生代表列席諮詢（教育部，2008）。可見高中體育班課程發展委員

會是決定課程之最高組織層級，各校自宜依法行政。

- 二、依據高中體育班課程綱要開設足夠之必修學分：舉凡高中體育班課程綱要規範之必修學分均須開設，例如：1.社會領域二年級學分至少開設四學分。2.藝術領域含括音樂、美術、藝術生活等三科，至少修習二科目。3.「生活領域」與「健康與護理」至少修習二科目（教育部，2008）。
- 三、依據高中體育班課程綱要開設足夠之必選科目與時數：例如選修科目生涯規劃與生命教育三年內至少需各開一學分。
- 四、注意開設課程之邏輯性：例如基礎學科運動學概論宜於一年級先行開設，運動科學概論與運動人文概論於二年級以後再行開設、運動應用英語於二年級以後再開設及美術學分應開設於藝術領域等（教育部，2008）。
- 五、寒、暑假之課程宜盡量爭取開設：99高中體育班課程綱要特色之一即為：依據多數學校寒、暑假均實施訓練之狀況，於課綱中規範得開設競技運動綜合訓練，不列入各學期排課節數，因此，各校宜盡量爭取

開設。

六、體育班學校課程計畫宜盡量比照普通高中學校課程計畫，包含願景與目標、學校現況與背景分析、學校年度重要課程行事曆規劃、各年級課程節數、師資、教科書或自編教材、學校本位選修課程計畫、選課規劃、學校課程自我評鑑與特色等。

高中體育班各年級課程節數舉例

體育班學生三年課程整體規劃除了符應民國97年12月18日教育部頒佈之體育班課程綱要規範之科目與學分數外，亦須考量學校實際狀況，整體規劃授課科目及實際應授節數，除了體育班課程中心規劃之範例外，本文以高職體系體育班之三年課程整體規劃科目及節數舉

例如表1。

結語

高中體育班課程綱要已與民國99年開始實施，各高中均需規劃學校體育班課程計畫，為能使各校於規劃時能有更清晰之概念，爰提出上述淺見與實例供各校參酌，期盼能對高中體育班之課程實施有所助益。

參考文獻

教育部（2008）。高級中等學校體育班課程綱要。

高雄市立三民家商（2010）。體育班課程計畫。



表1○○○○體育班三年課程整體規劃科目及節數表

類別	年級		一年級		二年級		三年級		備註
	學期 學分		第一 學期	第二 學期	第一 學期	第二 學期	第一 學期	第二 學期	
	領域	科目							
必修		綜合活動	2*	2*	2*	2*	2*	2*	
	語文 領域	國文	4	4	4	4	4	4	
		英文	4	4	4	4	4	4	
		數學	4	4	4	4			
	社會 領域	歷史		2	2				社會領域歷史、地理、公民與社會等三科，學校得採取每學期1學分的排課方式。
		地理	2						
		公民與社會	1	1	1	1			
	自然 領域	基礎物理	2						
		基礎化學		2					
		基礎生物	2		2				
		基礎地球科學		2					
	藝術 領域	美術					1	1	藝術領域含括音樂、美術、藝術生活等三科，至少修習二科目，學校得採取每學期1或2學分的排課方式。
		藝術生活							
		音樂			1	1			
	生活 領域	資訊科技概論					1	1	
		家政							
		生活科技							
	健康 與護 理	健康與護理			1	1			「生活領域」與「健康與護理」至少修習二科目，學校得採取每學期1或2學分的排課方式。
	體育	體育					1	1	
	體育 專業 學科	運動學概論	1	1					本科目包含運動傷害防護、運動倫理、運動科學、運動人文、運動禮儀等課題。
	體育 專項 術科	專項運動體能訓練	4	4	4	4	4	4	僅規範術科類別性質，實際科目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。
		專項運動技術	4	4	4	4	4	4	
	全民國防教育				1	1			
	必修學分數小計/每週節數小計		28/30	28/30	28/30	24/26	19/21	19/21	146/158
	體育 領域 必選	專項運動綜合訓練	3	3	3	3	3	3	

表1○○○○體育班三年課程整體規劃科目及節數表

類別	年級		一年級		二年級		三年級		備註
	學期 學分		第一 學期	第二 學期	第一 學期	第二 學期	第一 學期	第二 學期	
	領域	科目							
選修	體育 領域 必選	運動英語			1	1			
	體育 領域 選修	運動科學概論	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	
	體育 領域 選修	專項運動戰術 與運用	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	
	體育 領域 選修	競技運動綜合 訓練	(3)*	(6)*	(3)*	(6)*	(3)*		
	體育 領域 選修	運動人文概論	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	
	必選修	全民國防教育類	1	1			1	1	生涯規劃類、生命 教育類在三年選修 課程中至少各佔1學 分。
	必選修	其他類(班 會)	1	1	1	1	1	1	
	必選修	健康與休閒類 (健康與護 理)						2	
	必選修	生命教育					2		
	必選修	生涯規劃					1	1	
	必選修	社會學科_地理				2			
	必選修	自然科學_地 球科學				2			
	必選修	社會學科_公民					1	1	
	必選修	自然科學_化學						1	
	必選修	自然科學_物理					1		
		數學V					4		
	必選修	數學VI						4	
	選修	個人統整與靈 性發展	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	
	必選修學分數上限小計		5	5	5	9	14	14	52
	小計		35	35	35	35	35	35	
	必選修學分數上限總計 /每週節數上限總計		33/35	33/35	33/35	33/35	33/35	33/35	198/ 210
	說明：本表所列每週上課之節數為每天七節，共三十五節。								
	資料來源：高雄市立三民家商（2010）								