

談如何撰寫體育班專項術科課程計畫

✍ 陳志一／國立臺灣大學體育室教授
李坤培／國立臺灣大學體育室教授

前言

我國體育班的發展歷經運動代表隊、體育實驗班、重點發展項目學校至體育班等四個階段，而體育班課程則至 2008 年（民國 97）年 12 月教育部發布「高級中等學校體育班課程綱要」，始成為我國第一次正式發布之體育班課程綱要。依據教育部體育署於 106 學年度學校體育統計年報資料顯示，我國中等以下學校體育班計有國小 205 校、國中 373 校、高中 147 校，共 725 校，學生人數 40436 人，影響層面廣大（教育部，2017）。因此，體育署委託國立臺灣師範大學配合修訂因應十二年國民基本教育各級學校體育班適用之課程綱要，本次完成之體育班課程綱要（草案），俟依程序進行審查通過後實施，完成十二年國民基本教育體育班課程綱要。根據十二年國民基本教育體育班課程綱要之實施要點中，規範學校體育班課程計畫至少包含總體架構、彈性學習及校訂課程規劃（含特色課程）、各領域／群科／學程／科目之教學重點、評量方式及進度等。在遵照教學正常化規範下，得彈性調整進行跨領域的統整及協同教學。各級學校體育班發展委員會應掌握學校教育願景及運動特色，發展學校本位體育班課程，並負責撰述學校體育班課程計畫，經學校課程發展委員會通過後，於開學前陳報各該主管機關備查，並運用書面或網站等多元管道向學生與家長說明。為有利於學生選校參考，高級中等學校應於該年度新生入學半年前完成課程計畫備查與公告說明（教育部，2017）。

學校課程計畫是學生學習的藍圖，透過體育班發展委員會及學校課程發展委員會的組織與運作，持續精進國民教育及學校本位課程發展。根據十二年國民基本教育體育班課程綱要（草案）實施要點，學校體育班課程計畫應由學校課程發展委員會通過後，於開學前陳報各該主管機關備查，並運用書面或網站等多元管道向學生與家長說

明。因此，體育署委託臺灣大學「高級中等以下學校體育班課程與教學發展中心」在 107 年度的執行計畫當中撰寫高級中等以下學校體育班專項術科課程計畫，包括田徑、體操、游泳、籃球、射箭、拳擊、跆拳道、舉重等 8 項運動種類，必須呼應十二年國民基本教育之核心素養，強調培養以人為本的「終身學習者」，分為三大面向：「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」。三大面向再細分為九大項目：「身心素質與自我精進」、「系統思考與解決問題」、「規劃執行與創新應變」、「符號運用與溝通表達」、「科技資訊與媒體素養」、「藝術涵養與美感素養」、「道德實踐與公民意識」、「人際關係與團隊合作」、「多元文化與國際理解」。

體育班專項術科課程計畫範例

本文以高級中等以下學校體育班課程與教學發展中心所編撰挑戰類型運動「射箭」第五學習階段（高一上）（如附錄 1）為例說明，因版面限制，本文僅列出 5 週的課程計畫內容，完整 20 週體育班專項術科課程計畫範例、核心素養呼應表與對應之學習重點（學習內容、學習表現），請至高級中等以下學校體育班課程與教學發展中心網站查詢，分述如下：

一、教學期程

根據高級中等學校體育班課程綱要（草案），每一學期 20 週，專項術科課程每週以 6 節至 10 節為原則。

二、主題或單元活動內容

為授課主教材，教師規劃體能、技術、心理、戰術等 1 至 4 種相關課程融入每一學期 20 週，每週 6 節至 10 節課程中，惟每週課程中不一定需要都融入 4 種相關課程。

三、學習構面

在每週 6 節至 10 節課程中至少必須對應體能、技術、心理、戰術其中一項構面。例如：第一週的主題或單元活動內容對應的學習構面中體能訓練 3 節、技術訓練 5 節、心理訓練 1 節、戰術訓練 1 節等。

四、對應之核心素養

每週 6 節至 10 節課程的主題或單元活動內容至少必須對應一項核心素養，例如：第一週的主題或單元活動內容的體能訓練，所對應的核心素養是「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」。

五、伍、對應之學習重點

每週 6 節至 10 節課程的主題或單元活動內容至少必須對應一項學習重點，例如：第一週的主題或單元活動內容的體能訓練對應的學習重點，在學習內容部分是「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-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」與「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」；在學習表現部分是「P-V-1 能設計並執行進階跑、跳、擲／踢、蹬、划等體能訓練」與「P-V-3 能規劃並應用呈現正確及完整的體能訓練動作」。

六、評量方式

目前尚未制定體育班學生學習評量相關辦法，建議參考高級中等學校學生學習評量辦法辦理。教師亦可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。為因應體育班學生之個別需求，學校與教師應參照學習目標、教材性質與學生個別差異，採用適當而多樣的評量方法。

七、使用教材

目前尚未有專項運動訓練教材，建議教師根據主題或單元活動內容自編或開發體能、技術、心理、戰術等 4 種相關教材，以符合學生需求。學校鼓勵教師／教練進行課程、專項訓練與教材教法的實驗及創新，並分享課程實踐的成果。

結語

體育班課程依課程綱要實施，專項術科課程每週以 6 節至 10 節為原則，課程計畫設計上應把握正確、紮實、創新及熟練等原則，以競技體適能為導向，教學過程採漸進性與平衡性，並強調專項術科的特殊性。此外，學校體育班專項術科課程計畫為學校本位課程規劃之具體成果，應由體育班發展委員會審議後，報請學校課程發展委員會三分之二以上委員出席，二分之一以上出席委員審核通過，始得陳報各該主管機關。因此，透過體育班發展委員會及學校課程發展委員會的組織與運作，持續體育班專項術科課程精進發展。

參考文獻

體育署（2016）。學校體育統計年報。臺北市：教育部。

教育部（2017）。十二年國民基本教育體育班課程綱要（草案）。臺北市：教育部。

取自：<https://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/img/67/118432131.pdf>

附錄 1

□□ 縣市 □□ 高中 □□ 學年度第一學期十年級射箭課程計畫（參考範本）

【課程及教學規劃表】

教學 期程	主題或 單元活動內容	學習 構面	對應之 核心素養	對應之學習重點		節 數	評量方式	使用教材
				學習內容	學習表現			
第一 週	有氧訓練、重量訓練、間歇體能訓練	體能訓練	體 U-A1	P-V-A1 P-V-A6 P-V-A7	P-V-1 P-V-3	3	檔案評量	計時器／哨子／腳踏車／重訓器材／馬表／地墊／藥球
	動態熱身、緩和運動、近距離空靶訓練、全項各距離訓練	技術訓練	體 U-A1 體 U-A3	T-V-B7 T-V-B8 T-V-B9	T-V-3 T-V-3 T-V-3	5	晤談、實踐 檔案評量 自我評量	跳繩／弓／箭／計時器
	規則介紹	戰術訓練	體 U-B2	Ta-V-C2	Ta-V-1	1	筆試、口試	
	注意力訓練、下周訓練目標訂定	心理訓練	體 U-A2 體 U-A3 體 U-C2	Ps-V-D1 Ps-V-D3	Ps-V-1	1	晤談、實踐 自我評量	靶紙／訓練日誌
第二 週	有氧訓練、最大力量訓練（1RM）、間歇體能訓練	體能訓練	體 U-A1	P-V-A1 P-V-A2 P-V-A5 P-V-A6 P-V-A7	P-V-1 P-V-2 P-V-3	4	檔案評量	計時器／哨子／腳踏車／重訓器材／馬表／地墊／藥球
	動態熱身、緩和運動、風向、風速掌握訓練、全項單局模擬測驗	技術訓練	體 U-A1 體 U-A3	P-V-A4 T-V-B15 T-V-B7 T-V-B8 T-V-B9	P-V-2 T-V-6 T-V-3	4	晤談、實踐 檔案評量 自我評量	跳繩／風速／風向計／弓／箭／計時器
	射箭比賽影片介紹（賞析）	戰術訓練	體 U-B2	Ta-V-C4	Ta-V-2	1	自我評量	投影機／電腦
	意象訓練、下周訓練目標訂定	心理訓練	體 U-B1 體 U-C2	Ta-V-C4	Ta-V-2	1	晤談、實踐 自我評量	地墊／訓練日誌
第三 週	有氧訓練、重量訓練、SPT訓練 - 柔韌性	體能訓練	體 U-A1	P-V-A1	P-V-1	3	檔案評量	計時器／哨子／腳踏車／重訓器材／弓／計時器
	動態熱身、緩和運動、Formaster 放箭訓練帶訓練、全項單局模擬測驗	技術訓練	體 U-A1 體 U-A2 體 U-A3	P-V-A4 T-V-B7 T-V-B8 T-V-B9	P-V-2 T-V-3	1	晤談、實踐 檔案評量 自我評量	跳繩／Formaster 放箭訓練帶／弓／箭／計時器
	射箭技術影像回饋分析	戰術訓練	體 U-B2	Ta-V-C4	Ta-V-2	1	晤談、實踐 檔案評量 自我評量	投影機／電腦或手機

(續上表附錄 1)

教學 期程	主題或 單元活動內容	學習 構面	對應之 核心素養	對應之學習重點		節 數	評量方式	使用教材
				學習內容	學習表現			
第三 週	靜坐訓練、下 周訓練目標訂 定	心理 訓練	體 U-B1 體 U-C2	Ps-V-D1 Ps-V-D3	Ps-V-1	1	晤談、實踐 自我評量	訓練日誌
第四 週	有氧訓練、重 量訓練、SPT 訓練 - 耐力	體能 訓練	體 U-A1	P-V-A1	P-V-1	3	檔案評量	計時器／哨子／腳踏車 ／重訓器材／弓／計時 器
	動態熱身、緩 和運動、抗風 瞄點訓練、2 分鐘 6 箭快速 放箭計時訓練	技術 訓練	體 U-A1 體 U-A2 體 U-A3	P-V-A4 T-V-B15 T-V-B8	P-V-2 T-V-6 T-V-3	5	晤談、實踐 自我評量 檔案評量	跳繩／弓／箭／計時器 ／工業電扇
	個人對抗賽模 擬測驗	戰術 訓練	體 U-C3	Ta-V-C1	Ta-V-1	1	晤談、實踐 自我評量 檔案評量	弓／箭／計時器
	意象訓練、下 周訓練目標訂 定	心理 訓練	體 U-B1 體 U-C2	Ps-V-D3	Ps-V-1	1	晤談、實踐 自我評量	地墊／訓練日誌
	有氧訓練、重 量訓練、SPT 訓練 - 爆發力	體能 訓練	體 U-A1	P-V-A1 P-V-A2	P-V-1	3	檔案評量	計時器／哨子／腳踏車 ／重訓器材／弓／計時 器
第五 週	動態熱身、緩 和運動、近距 離空靶訓練、 4 分鐘 9 箭計 時技術訓練	技術 訓練	體 U-A1 體 U-A3	P-V-A4 T-V-B12	P-V-2 T-V-4	5	晤談、實踐 自我評量 檔案評量	跳繩／弓／箭／計時器
	規則應用	戰術 訓練	體 U-C3	Ta-V-C1 Ta-V-C2	Ta-V-1	1	筆試、口試	
	靜坐訓練、下 周訓練目標訂 定	心理 訓練	體 U-B1 體 U-C2	Ps-V-D1 Ps-V-D3	Ps-V-1	1	晤談、實踐 自我評量	地墊／訓練日誌