

## 後期中等教育共同核心課程「體育課程指引」

### 壹、目標

後期中等教育共同核心課程「體育」欲達成之目標如下：

- 一、充實體育知能，瞭解體育活動的意義、方法及功能，並能應用於日常生活中。
- 二、提昇運動能力，有效操控身體，表現運動技能，培養欣賞與審美能力，發展個人終生運動項目，豐富休閒生活品質。
- 三、積極參與運動，身體力行動態生活方式，養成規律運動習慣，達到並維持健康體適能。
- 四、認識人與社會，瞭解並尊重個別差異，發展良好人際關係與社會行為，利用機會，服務人群。
- 五、體驗運動樂趣，勇於接受挑戰，評估不同價值、信念，培養責任感，建立正向的態度。

### 貳、教材綱要

後期中等教育共同核心課程「體育」四學分。

#### 一、內容：

教材可參考下列類別選擇：

- (一)球類：籃球、排球、足球、壘球、桌球、羽球.....等。
- (二)體適能活動類：有氧運動、重量訓練、柔軟運動.....等。
- (三)舞蹈類：創作活動、踢踏舞、民俗土風舞、中國古典舞、原住民舞蹈.....等。
- (四)武術類：太極拳、刀術、槍術、劍術、棍術、氣功.....等。
- (五)田徑類：短距離跑、跳遠、推鉛球、障礙跑.....等。
- (六)體操類：地板、單槓、平衡木、高低槓、跳馬、疊羅漢、徒手體操.....等。
- (七)游泳類：蛙泳、仰泳.....等。
- (八)技擊類：跆拳道、拳擊、空手道、柔道、合氣道.....等。

(九)休閒活動類：登山、冒險活動、攀岩、自行車、直排輪、飛盤.....等。

(十)鄉土活動類：扯鈴、跳繩、踢毽、舞龍、拔河.....等。

(十一)水上活動類：水球、划船、浮潛、水上安全與救生.....等。

(十二)體育知識類：運動技術與規則、比賽策略、國際運動動態、體適能知識.....等。

## 二、內容配置比例：

(一)教學內容之配置請參照本綱要之內容部分。

(二)教學內容配置之比例可依各校之師資、場館設備、發展特色及學生需要自行調整。

## 三、教材選編原則：

(一)教材編選須依據本科目綱要之課程目標，妥善編排教材。

(二)教材編選應依學生身心成長及其個別差異，依不同能力、興趣、經驗與需求，選擇設計適當的教材，由淺入深，由簡而繁，有系統而循序漸進，以滿足學生的學習。可依各學校之師資、場館酌情實施之。

(三)各類教材的聯絡，應考量教材的組成結構是否完整，兼顧認知、情意、技能三層面，並在完整之架構中，區分主學習、副學習、附學習等不同教材層次。

(四)教材內容宜適當反應社會當前議題，並及時提醒學生關心生活周遭的問題。

(五)不同類的教材可配合運動賽季實施，結合學生社團活動、健康操、學校各類比賽、社區運動會等，發揮體育課程教材績效的廣義效能，一方面可增加學生的學習廣度，另一方面則可提高學生的學習興趣。

# 參、實施方法

## 一、教學方法：

(一)體育教學是以身體活動來達成教育目標的科目，教師在授課時，應留意學生在認知、技能、情意三方面之學習是否達成預定之目標。在教學活動過程中，尚除須達成「主學習」之目標外，亦應兼顧「副學習」與「輔學習」目標之達成。並與各科之

內容相結合。

(二)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。

(三)對身心障礙學生應給予適切的個別化指導，必要時得成立體育特別班；對運動學習有特殊能力表現的學生，應提供進一步指導，以發揮其潛能。

(四)排課時段宜避開飯前、飯後，及其他不利運動的因素。

## 二、教學評量：

(一)評量範圍：

1.運動技能：

(1)主觀評量－依教材所要求動作協調、動作流暢與姿勢優美等評量。

(2)客觀評量－依據時間、距離、次數、重量或得分等客觀數據等評量。

(3)運動精神與學習態度－視學生出席、服裝、努力程度、參與態度與課外參與體育活動等情意行為評定。

(4)體育知識－可採用筆試、口試、報告等方式評定。

(二)評量要領：

1.評量時機：技能性較低的項目可在單元結束後立即評量，技能性高的項目則要讓學生練習一段時間後才實施評量。

2.評量項目：以本學期所教學的項目進行評量。

3.評量原則：評量應能兼顧過程與結果，採用形成性與總結性配合主觀與客觀的各種評量方法。

(1)教師上課時要隨時觀察學生的表現。

(2)符合教學目標。

(3)評量的方法應具多元性。

(4)評量應考量學生的個別差異。

(5)評量應評量學生學習的成果。

(6)評量應選擇難易適中的項目或題目。

(7)評量時應考慮場地及天候的因素。

(8)教師應避免自己的主觀偏見影響成績的評量。

(三)特殊學生的評量：不受上述評量基準、內容的限制，可選擇較適合其發展之項目，進行整體性的評量。

### 三、教學資源：

(一)各項運動器材與運動設施，應以學校實際情況規劃，並以班級數、學生數及學校經費提出運動器材需求量。

(二)體育教學除運動器材外，亦可利用圖片、相片或視聽器材等教具來輔導教學，並應鼓勵自製教具，或搜集相關圖片，以增進教學效果。

(三)可利用視聽教室，實施多媒體教學。