

十二年國民基本教育體育班

體育專業科目領域課程綱要

(草案)

中華民國 107 年 1 月

十二年國民基本教育體育班體育專業科目領域課程綱要

(草案)

目錄

壹、基本理念	1
貳、課程目標	1
參、適用對象	2
肆、時間分配	2
伍、核心素養	2
陸、學習重點	3
柒、實施要點	58
捌、附錄	61

表 次

表 1 各教育階段學生的核心素養.....	2
-----------------------	---

壹、基本理念

十二年國民基本教育之課程發展本於全人教育的精神，以「自發」、「互動」及「共好」為理念，強調學生是自發主動的學習者，學校教育應善誘學生的學習動機與熱情，引導學生妥善開展與自我、與他人、與社會、與自然的各種互動能力，協助學生應用及實踐所學、體驗生命意義，願意致力社會、自然與文化的永續發展，共同謀求彼此的互惠與共好。

依此，十二年國民基本教育課程以「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」為願景，兼顧個別特殊需求、尊重多元文化與民族差異、關懷弱勢群體，以開展生命主體為起點，透過適性教育，激發學生生命的喜悅與生活的自信，提升學生學習的渴望與創新的勇氣，善盡國民責任並展現共生智慧，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者，期使個體與群體的生活和生命更為美好。

教育部為建立優秀運動人才一貫培訓體系，確立體育班設置辦法及目標，建構於國小階段早期發掘具有運動潛能發展之運動人才，提供高（國）中不同教育階段升學銜訓為主要目的。各級學校體育班在整體國民基本教育當中，不僅成為培育我國學生優秀運動員的重要搖籃，更是我國優秀運動人才一貫培訓體系的重要支柱。

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。民國 103 年 11 月 28 日教育部發布十二年國民基本教育課程綱要總綱（以下簡稱總綱），在附則中規範「依據特殊教育法、國民體育法、藝術教育法及相關法規，特殊教育學生與體育班、藝術才能班及科學班等特殊類型班級學生之部定及校訂課程均得彈性調整（包含學習節數/學分數配置比例與學習內容），並得於校訂課程開設特殊需求領域課程，惟不應減少學習總節數。

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，依據十二年國民基本教育體育班課程綱要（草案）之部定必修課程規劃，完成十二年國民基本教育體育班體育專業科目領域課程綱要（以下簡稱本領綱），俟依程序進行審查通過後實施。

貳、課程目標

本領綱依循總綱的精神，針對部定必修課程規劃體育專業科目的體育專業學科「運動學概論」與體育專項術科課程內容，分別訂定課程目標。

一、體育專業學科「運動學概論」：

- （一）具備運動科學知能，建構運動科學概念。
- （二）認識運動人文內涵，豐富運動文化素養。
- （三）瞭解運動傷害防護，養成運動安全觀念。
- （四）體認運動倫理價值，表現良好社會行為。

二、體育專項術科「專項體能訓練」、「專項技術訓練」：

- （一）培養專項運動之競技體能：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。
- （二）精進專項運動之技術水準：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之

專項運動技術水準。

(三) 發展專項運動之戰術運用：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。

(四) 提升專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。

參、適用對象

本領綱依據「十二年國民基本教育體育班課程綱要」（以下簡稱體育班課綱），適用對象係依〈高級中等以下學校體育班設立辦法〉設置之體育班學生。其體育專業學科學習階段為第五學習階段；其體育專項術科學習階段為第三學習階段至第五學習階段，即國民小學五年級起至高級中等學校十二年級止。

肆、時間分配

體育專業科目課程的節數安排，依據〈高級中等以下學校體育班設立辦法〉，國民小學、國民中學體育專項術科課程，每週以六節至十節為原則，得自第三學習階段及第四學習階段課程規劃所列之彈性學習及領域學習課程節數中調整，於上課日之第六節課起實施。專項術科課程，應以提升體適能，發展多元運動能力為主，以奠定專項運動發展之基礎。必要時，得自各該主管機關所定國民小學、國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數或例假日等適當時間實施。

高級中等學校體育班課程應依體育班課綱實施，體育專項術科課程每週以六節至十節為原則，體育專業學科每週以二節為原則，並得由各類科教學時數中調整。體育專業學科運動學概論計 2 學分，得安排於各年級實施。

伍、核心素養

本領綱係依循總綱各教育階段核心素養具體內涵，結合體育班基本理念與課程目標之具體展現；並依學生個體身心發展狀況，各階段教育訂有不同核心素養之具體內涵。以下分國民小學教育、國民中學教育及高級中等學校教育等三階段說明，如表 1 所示：

表 1 各教育階段學生的核心素養

核心素養面向	核心素養項目	項目說明	核心素養具體內涵		
			國民小學教育 (體-E)	國民中學教育 (體-J)	高級中等學校教育 (體-U)
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探索生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	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。
	A2 系統思考與解決問題	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效	體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的	體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，	體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各

核心素養面向	核心素養項目	項目說明	核心素養具體內涵		
			國民小學教育 (體-E)	國民中學教育 (體-J)	高級中等學校教育 (體-U)
A 規劃執行與創新應變		處理及解決生活、生命問題。		處理與解決各項問題。	種問題。
	A3 規劃執行與創新應變	具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。	體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。
	B1 符號運用與溝通表達	具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。	體-E-B1 具備運用相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動與人際溝通上。	體-J-B1 具備情意表達的能力，能同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。	體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能同理心與他人溝通並解決問題。
	B2 科技資訊與媒體素養	具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。	體-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。
B 溝通互動	B3 藝術涵養與美感素養	具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。	體-E-B3 具備與運動有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動的美感體驗。	體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。	體-U-B3 具備創作與鑑賞能力，體會競技運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事物，進行賞析、建構與分享。
	C1 道德實踐與公民意識	具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。	體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	體-U-C1 具備競技運動的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。
	C2 人際關係與團隊合作	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	C3 多元文化與國際理解	具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。	體-E-C3 具備理解與關心本土、國際議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。	體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球競技運動議題或國際情勢。
C 社會參與					

註：上表中，A、B、C代表核心素養「自主行動」、「溝通互動」與「社會參與」等三大面向。國民小學、國民中學、高級中等學校所對應之教育階段的各項核心素養，依各階段的教育特質加以衍生，並加上階段別之編碼；其中體-E代表國民小學教育階段、體-J代表國民中學教育階段、體-U代表高級中等學校教育階段。

陸、學習重點

本領綱依據體育專業科目課程目標訂定學習構面與學習重點，包含學習表現與學習內容，並就體育專業學科「運動學概論」；體育專項術科「挑戰型運動」、「競爭型運動」、「表現型運動」及「防衛型運動」分述之，編碼說明如表2所示。

表 2 學習重點編碼說明

編碼	第 1 碼	第 2 碼	第 3 碼	第 4 碼	第 5 碼
意義	科目類別	學習構面	學習階段	學習表現	學習內容
代號	學； 挑、競、表、防	SS；Sh；Si；Se； P；T；Ta；Ps	Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ	1,2,3...	1-1,1-2,2-1
說明	運動科學類 運動人文類 運動傷害類 運動倫理類 挑：挑戰型運動 競：競爭型運動 表：表現型運動 防：防衛型運動	以課程目標為學習構面： SS (Sports Science)-運動科學類； Sh (Sports humanities)-運動人文類； Si (Sports injuries)-運動傷害類； Se (Sports ethics)-運動倫理類； P (Physical Training)-體能訓練； T (Technical training)-技術訓練； Ta (Tactical training)-戰術訓練； Ps (Psychological training)-心理訓練。	依序為第三至第五學習階段	流水號	循學習表現之流水號

一、體育專業學科「運動學概論」學習重點

表 3 運動學概論學習構面與學習重點

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
第五階段 Ⅴ	運動科學類 SS	學 SS-V-1 能瞭解能量的轉換和身體活動的關係	一、認識運動的生理機轉 學 SS-V-1-1 能量轉換與運動 學 SS-V-1-1a 生物能量轉換的概念 學 SS-V-1-1b 不同運動型態能量消耗的概念
		學 SS-V-2 能描述心血管和肺臟在運動時的基本運作	學 SS-V-2-1 心肺系統與有氧性運動
		學 SS-V-3 能瞭解飲食與運動表現的相關性	學 SS-V-3-1 運動營養與運動表現
		學 SS-V-4 能瞭解人體肌肉和神經系統的構造與功能	學 SS-V-4-1 神經肌肉系統與運動 學 SS-V-4-1a 神經系統與身體活動 學 SS-V-4-1b 骨骼肌的構造與功能
		學 SS-V-5 瞭解運動力學的基本概念	二、認識運動的力學概念 學 SS-V-5-1 運動力學的認識 學 SS-V-5-1a 動作表現中的直線運動（距離、時間、速度） 學 SS-V-5-1b 動作表現中的拋射體運動（角度、速度、高度） 學 SS-V-5-1c 動作表現中的旋轉運

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
			動（角度、角速度）
		學 SS-V-6 瞭解牛頓三大運動定律與運動的關係	學 SS-V-6-1 牛頓三大運動定律在運動中的應用 學 SS-V-6-1a 慣性定律與運動 學 SS-V-6-1b 力量、質量、加速度與運動 學 SS-V-6-1c 作用力、反作用力與運動
		學 SS-V-7 能瞭解運動成敗歸因及自我效能之間關係	三、認識運動的心理機制 學 SS-V-7-1 成敗歸因與自我效能 學 SS-V-7-1a 運動競賽成敗歸因 學 SS-V-7-1b 自我效能與運動表現
		學 SS-V-8 能瞭解運動中焦慮與壓力	學 SS-V-8-1 運動中的心理狀態 學 SS-V-8-1a 焦慮和運動表現 學 SS-V-8-1b 運動情境中的壓力
		學 SS-V-9 能描述運動心理技巧訓練（如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整）	學 SS-V-9-1 運動的心理技巧訓練 學 SS-V-9-1a 心理技巧訓練的概念 學 SS-V-9-1b 心理技巧訓練的方法
		學 SS-V-10 能瞭解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等）	四、認識運動的訓練概念 學 SS-V-10-1 運動訓練的類型 學 SS-V-10-1a 體能訓練（含重量、肌力、心肺耐力訓練） 學 SS-V-10-1b 技術訓練 學 SS-V-10-1c 戰術訓練
		學 SS-V-11 能瞭解訓練處方（如訓練頻率、訓練強度、訓練型態、訓練時間等）	學 SS-V-11-1 運動的訓練處方要素 學 SS-V-11-1a 運動的訓練頻率 學 SS-V-11-1b 運動的訓練強度 學 SS-V-11-1c 運動的訓練型態 學 SS-V-11-1d 運動的訓練時間
		學 SS-V-12 能瞭解運動訓練計畫概念（如運動訓練計畫的重要性、運動計畫訓練的擬定、運動訓練計畫的執行與修正等）	學 SS-V-12-1 運動訓練計畫 學 SS-V-12-1a 運動訓練計畫的重要性 學 SS-V-12-1b 運動訓練計畫的擬定 學 SS-V-12-1c 運動訓練計畫的執行與修正
		學 Sh-V-1 能瞭解運動的歷史發展	五、認識運動的發展歷程與教育價值 學 Sh-V-1-1 運動的發展歷程 學 Sh-V-1-1a 運動的起源
	運動人文類 Sh	學 Sh-V-2 能瞭解專長運動的各種賽會與組織	學 Sh-V-2-1 現代運動的發展
		學 Sh-V-3 能瞭解運動的教育價值	學 Sh-V-3-1 運動的教育價值
		學 Sh-V-4 能瞭解運動人文的內涵	學 Sh-V-4-1 運動對個體發展的功

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
			效 學 Sh-V-4-2 運動對人類文化發展的助益
		學 Sh-V-5 能在運動情境中能表現良好的運動人文素養	學 Sh-V-5-1 運動的潛在價值
		學 Sh-V-6 能瞭解運動的社會功能	六、認識運動的社會議題 學 Sh-V-6-1 運動文化
		學 Sh-V-7 能瞭解運動文化的內涵	學 Sh-V-7-1 認識運動文化
		學 Sh-V-8 能瞭解運動的全球化現象	學 Sh-V-8-1 運動與全球化
		學 Sh-V-9 瞭解運動與禁藥的關係	學 Sh-V-9-1 運動的社會現象 學 Sh-V-9-2 運動與禁藥
		學 Sh-V-10 瞭解運動與性別、族群、媒體、政治關係	學 Sh-V-10-1 運動與性別、族群 學 Sh-V-10-2 運動與媒體、政治
		學 Sh-V-11 瞭解運動領域中的偏差行為及預防方法	學 Sh-V-11-1 運動與偏差行為
			七、認識運動的傷害防護 學 Si-V-1-1 運動傷害
		學 Si-V-2 能認識常見的運動傷害類型	學 Si-V-2-1 常見的運動傷害
	運動傷害類 Si	學 Si-V-3 能瞭解運動傷害發生的原因與預防之道	學 Si-V-3-1 運動傷害發生的原因 學 Si-V-3-2 運動傷害的預防
		學 Si-V-4 能瞭解運動傷害緊急處理原則	學 Si-V-4-1 一般運動傷害的處理方式 (PRICE)
		學 Si-V-5 瞭解運動的熱疾病	學 Si-V-5-1 高熱下的運動傷害 學 Si-V-5-2 運動的熱疾病
		學 Si-V-6 瞭解運動時的熱平衡與體溫調節	學 Si-V-6-1 熱平衡與體溫調節
		學 Si-V-7 瞭解熱疾病的預防方式	學 Si-V-7-1 熱疾病的預防
		學 Si-V-8 能明瞭運動按摩的生理作用	學 Si-V-8-1 運動按摩的生理作用
		學 Si-V-9 能操作基本的運動按摩	學 Si-V-9-1 運動按摩
		學 Si-V-10 能應用運動按摩於運動訓練與競技上	學 Si-V-10-1 運動按摩於運動訓練時的應用
			八、認識運動的倫理素養 學 Se-V-1-1 運動倫理的基本概念
		學 Se-V-2 能體認運動情境中的倫理價值	學 Se-V-2-1 運動倫理的意義
	運動倫理類 Se	學 Se-V-3 能在運動情境中實踐運動倫理	學 Se-V-3-1 運動倫理的實踐 學 Se-V-3-2 運動情境中的倫理價值 學 Se-V-3-2a 奧林匹克精神 學 Se-V-3-2b 公平競爭

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
			學 Se-V-3-2c 守法自律
		學 Se-V-4 能針對運動爭議事件進行價值判斷	學 Se-V-4-1 運動比賽爭議的現象
		學 Se-V-5 瞭解運動比賽爭議的概念	學 Se-V-5-1 運動比賽爭議的解決
		學 Se-V-6 瞭解運動比賽爭議解決的途徑	學 Se-V-6-1 運動比賽爭議解決的途徑
		學 Se-V-7 避免運動比賽爭議的方法	學 Se-V-7-1 運動比賽爭議的避免方法

二、體育專項術科「挑戰型運動」學習重點

表 4 挑戰型運動學習構面與學習重點

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
第三階段	體能訓練	挑 P-III-1 能知道體能訓練與專項術科的關係	挑 P-III-1-1 認識體能訓練 挑 P-III-1-2 體能訓練與專項術科
		挑 P-III-2 能瞭解體能訓練安全性	挑 P-III-2-1 體能訓練內容 挑 P-III-2-2 體能訓練作用 挑 P-III-2-3 體能訓練安全原則
			挑 P-III-3-1 體能訓練動作 挑 P-III-3-2 體能訓練術語
			挑 P-III-4-1 單一性體能訓練動作 挑 P-III-4-2 複合性體能訓練動作 挑 P-III-4-3 基本運動傷害預防
		挑 P-III-4 能瞭解體能訓練動作與認識運動傷害	
	技術訓練	挑 T-III-1 能知道各專項技術	挑 T-III-1-1 專項技術之身體姿勢 挑 T-III-1-2 專項技術之聯合動作
		挑 T-III-2 能知道各專項技術之出發動作	挑 T-III-2-1 專項技術之出發動作 挑 T-III-2-2 出發指令與準備動作 挑 T-III-2-3 入水滑行與銜接動作
			挑 T-III-3-1 專項技術之轉身準備 挑 T-III-3-2 專項技術之轉身動作
		挑 T-III-4 能知道各專項技術之終點觸壁動作	挑 T-III-4-1 專項技術之終點觸壁時機 挑 T-III-4-2 專項技術之終點觸壁動作
			挑 T-III-5-1 接力前後的準備 挑 T-III-5-2 接力動作
		挑 T-III-5 能知道的接力動作	
		挑 T-III-6 能知道流體與阻力	挑 T-III-6-1 流體與阻力原理 挑 T-III-6-2 身體角度對阻力產生的影響
	戰術訓練	挑 Ta-III-1 能知道配速與競賽策略	挑 Ta-III-1-1 距離與配速 挑 Ta-III-1-2 競賽與配速

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		挑 Ta-III-2 能知道競賽規則與指令	挑 Ta-III-2-1 各專項運動規則 挑 Ta-III-2-2 競賽與指令
第四階段	心理訓練	挑 Ps-III-1 能知道心理技能訓練	挑 Ps-III-1-1 心理技能訓練 挑 Ps-III-1-2 心理技能訓練與專項術科
		挑 Ps-III-2 能知道溝通與表達	挑 Ps-III-2-1 溝通能力 挑 Ps-III-2-1 自我表達能力
		挑 Ps-III-3 能認識環境	挑 Ps-III-3-1 訓練環境 挑 Ps-III-3-2 競賽環境
	體能訓練	挑 P-IV-1 能理解體能訓練之原理原則	挑 P-IV-1-1 體能訓練之方法 挑 P-IV-1-2 體能訓練之原理原則
		挑 P-IV-2 能理解適合專項體能訓練的安全性	挑 P-IV-2-1 專項體能訓練之內容 挑 P-IV-2-2 專項體能訓練之強度 挑 P-IV-2-3 專項體能訓練之安全原則
		挑 P-IV-3 能理解體能訓練術語	挑 P-IV-3-1 體能訓練術語 挑 P-IV-3-2 各類型體能訓練功能
		挑 P-IV-4 能理解體能訓練動作要領及預防運動傷害	挑 P-IV-4-1 正確操作體能訓練動作 挑 P-IV-4-2 預防體能訓練傷害
		挑 T-IV-1 能理解各專項技術	挑 T-IV-1-1 各專項技術的單一動作 挑 T-IV-1-2 各專項技術的聯合動作
		挑 T-IV-2 能理解專項技術之起始動作	挑 T-IV-2-1 專項技術之起始準備 挑 T-IV-2-2 專項技術之起始動作
	技術訓練	挑 T-IV-3 能理解專項技術之連結動作	挑 T-IV-3-1 專項技術連結動作之準備 挑 T-IV-3-2 專項技術連結動作之銜續
		挑 T-IV-4 能理解專項技術之完成動作	挑 T-IV-4-1 專項技術之完成動作
		挑 T-IV-5 能理解接力技術	挑 T-IV-5-1 接力準備動作 挑 T-IV-5-2 接力動作
		挑 T-IV-6 能理解流體、阻力與反作用力	挑 T-IV-6-1 動作過程產生的流體、阻力與反作用力特性
	戰術訓練	挑 Ta-IV-1 能理解配速、規則與情報蒐集	挑 Ta-IV-1-1 訓練與競賽各種距離的配速 挑 Ta-IV-1-2 訓練與競賽規則 挑 Ta-IV-1-3 訓練與競賽情報蒐集
		挑 Ps-IV-1 能理解心理技能訓練	挑 Ps-IV-1-1 心理技能訓練方法 挑 Ps-IV-1-2 心理技能訓練與競賽
		挑 Ps-IV-2 能培養溝通能力	挑 Ps-IV-2-1 能建立溝通管道

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
第五階段	體能訓練	挑 Ps-IV-3 能培養環境適應能力	挑 Ps-IV-2-2 能瞭解溝通方法
			挑 Ps-IV-3-1 訓練與競賽環境
			挑 Ps-IV-3-2 自我健康管理知能
		挑 P-V-1 能理解並運用專項體能訓練	挑 P-V-1-1 編排專項體能訓練之內容
			挑 P-V-1-2 專項體能訓練之功能
			挑 P-V-1-3 體能訓練輔助器材之操作
		挑 P-V-2 能注意與落實專項體能訓練的安全性	挑 P-V-2-1 訓練的暖身與緩和
			挑 P-V-2-2 訓練器材設施之安全性
		挑 P-V-3 能呈現正確及完整的體能訓練動作	挑 P-V-3-1 專項體能訓練術語
			挑 P-V-3-2 正確執行專項體能訓練
		挑 P-V-4 能完成體能訓練課程及運動傷害防護知識	挑 P-V-4-1 完整且流暢操作專項體能訓練課程
			挑 P-V-4-2 運動傷害防護知識及基本處理方法
	技術訓練	挑 T-V-1 能熟練及運用身體特點執行各專項技術	挑 T-V-1-1 運用身體特點執行各專項技術
			挑 T-V-1-2 熟練各專項技術動作
			挑 T-V-1-3 修正各專項技術動作
		挑 T-V-2 能熟練及運用身體特點執行專項技術之起始動作	挑 T-V-2-1 運用身體特點執行專項技術之起始動作
			挑 T-V-2-2 熟練專項技術之起始動作
			挑 T-V-2-3 修正專項技術之起始動作
		挑 T-V-3 能熟練及運用身體特點執行專項技術之連結動作	挑 T-V-3-1 運用身體特點執行專項技術之連結動作
			挑 T-V-3-2 熟練專項技術之連結動作
			挑 T-V-3-3 修正專項技術之連結動作
		挑 T-V-4 能熟練及運用身體特點執行專項技術之完成動作	挑 T-V-4-1 運用身體特點執行專項技術之完成動作
			挑 T-V-4-2 熟練專項技術之完成動作
			挑 T-V-4-3 修正專項技術之完成動作
		挑 T-V-5 能熟練接力技術	挑 T-V-5-1 熟練接力技術
			挑 T-V-5-2 建立團隊默契
		挑 T-V-6 能應用流體、阻力與反作	挑 T-V-6-1 流體、阻力與反作用力

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		用力	與運動表現
	戰術訓練	挑 Ta-V-1 能瞭解並活用配速與規則	挑 Ta-V-1-1 配速與運動表現 挑 Ta-V-1-2 專項運動規則解析
		挑 Ta-V-2 運用情報資訊與科學分析	挑 Ta-V-2-1 競賽資訊蒐集與分析 挑 Ta-V-2-2 運動科學與動作技能的分析應用
	心理訓練	挑 Ps-V-1 能瞭解並運用心理技能訓練	挑 Ps-V-1-1 訓練及競賽心理技能 挑 Ps-V-1-2 心理技能訓練與運動表現 挑 Ps-V-1-3 心理技能訓練與競賽策略
		挑 Ps-V-2 能善用溝通能力	挑 Ps-V-2-1 團隊互動與溝通
		挑 Ps-V-3 能具備環境適應能力	挑 Ps-V-3-1 環境資源與運動表現 挑 Ps-V-3-2 實踐自我健康管理

三、體育專項術科「競爭型運動」學習重點

表 5 競爭型運動學習構面與學習重點

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
第三階段	體能訓練	競 P-III-1 能理解並運用網/牆性運動基本體適能訓練等各種處方，進而提升運動能力與訓練效能。	競 P-III-1-1 網/牆性運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力等訓練 競 P-III-1-2 網/牆性運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度等訓練
		競 P-III-1 能理解攻守入侵性運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能。	競 P-III-1-1 攻守入侵性運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展等訓練。 競 P-III-1-2 攻守入侵性運動基本敏捷協調、瞬發力與速度等訓練。
		競 P-III-1 能進行守備/跑分性運動基本速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔軟訓練	競 P-III-1-1 守備/跑分性運動基本速度、肌力及肌耐力訓練 競 P-III-1-2 守備/跑分性運動基本敏捷及柔軟訓練
		競 P-III-1 能理解標的性運動基本體適能處方，進而提升基本能力與訓練效能	競 P-III-1-1 標的性運動基本柔軟度、肌耐力、心肺耐力、耐低氧能力與協調性等訓練
		競 P-III-2 能藉由網/牆性運動基礎競技體適能，培養勝任比賽之體能。	競 P-III-2-1 網/牆性運動基礎速度、肌力、速耐力、敏捷性、柔軟性、肌耐力。
		競 T-III-1 能理解與描述網/牆性運動技術要領，在訓練或比賽中表現各項基本動作技術，進而應用基础性戰術，提升自己或團隊比賽成績。	競 T-III-1-1 網/牆性運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 競 T-III-1-2 網/牆性運動比賽之基本性攻防實務技術
	技術訓練		

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		競 T-III-1 能做出攻守入侵性運動個人基本動作、團體合作基本性技術。	競 T-III-1-1 攻守入侵性運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。 競 T-III-1-2 攻守入侵性運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐。 競 T-III-1-3 攻守入侵性運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術。
		競 T-III-1 能做出守備/跑分性運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術	競 T-III-1-1 守備/跑分性運動傳接球及打擊基本性技術。 競 T-III-1-2 守備/跑分性運動跑分及團體配合基本性技術。
		競 T-III-1 能理解與執行標的性運動技術要領	競 T-III-1-1 標的性運動拋、擲、滾、瞄、擊(打)等基本性技術
	戰術訓練	競 Ta-III-1 能描述、演練並應用網/牆性運動比賽的基礎性攻防戰術。	競 Ta-III-1-1 網/牆性運動之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念 競 Ta-III-1-2 網/牆性運動基本規則與基礎性戰術
		競 Ta-III-1 建立攻守入侵性運動團隊合作基礎概念，了解團隊戰術的策略運用。	競 Ta-III-1-1 攻守入侵性運動之運動規則了解與基礎應用。 競 Ta-III-1-2 攻守入侵性運動之團隊進攻與防守基礎概念。 競 Ta-III-1-3 攻守入侵性運動比賽中，了解團隊戰術策略應用。
		競 Ta-III-1 能瞭解守備/跑分性運動規則並進行個人戰術基礎性訓練。	競 Ta-III-1-1 守備/跑分性運動規則。 競 Ta-III-1-2 守備/跑分性運動基礎性個人戰術。
		競 Ta-III-1 能瞭解及運用標的性運動規則與戰術，進而營造有利的局勢	競 Ta-III-1-1 標的性運動比賽規則與戰術之熟悉 競 Ta-III-1-2 標的性運動比賽規則與戰術之運用
	心理訓練	競 Ps-III-1 能瞭解、說明並應用基礎性運動心理技能模擬網/牆性運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等。	競 Ps-III-1-1 網/牆性運動之基礎性運動心理技巧訓練 競 Ps-III-1-2 基礎性運動心理技能模擬網/牆性運動之實戰情況與技術。
		競 Ps-III-1 能了解攻守入侵性運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神。	競 Ps-III-1-1 攻守入侵性運動自我狀況了解，互助合作與正向溝通。 競 Ps-III-1-2 攻守入侵性運動員精神的培養。

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		競 Ps-III-1 能瞭解守備/跑分性運動自我訓練狀況並調節自我訓練心態 競 Ps-III-2 能遵守守備/跑分性運動道德倫理，並尊重自身所參與的運動。	競 Ps-III-1-1 守備/跑分性運動基础性自我狀態訓練。 競 Ps-III-1-2 守備/跑分性運動基础性自我心態訓練。 競 Ps-III-2-1 守備/跑分性運動道德倫理。 競 Ps-III-2-2 尊重自身所參與守備/跑分性運動。
第四階段	體能訓練	競 Ps-III-1 能瞭解標的性運動之基礎心理技巧	競 Ps-III-1-1 標的性運動基礎心理技巧學習
		競 P-IV-1 能設計並執行網/牆性運動組合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。	競 P-IV-1-1 網/牆性運動組合性體適能訓練 競 P-IV-1-2 網/牆性運動體適能運動處方設計與執行
		競 P-IV-1 能執行攻守入侵性運動組合性體能訓練，提升訓練效能，增進個人技能表現。	競 P-IV-1-1 攻守入侵性運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能訓練。 競 P-IV-1-2 攻守入侵性運動之增進速度、協調敏捷，建立穩定的身體控制能力。
		競 P-IV-1 能進行守備/跑分性運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	競 P-IV-1-1 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 競 P-IV-1-2 組合性敏捷及柔韌組合性訓練。
	技術訓練	競 P-IV-1 能進行標的性運動組合性體適能訓練	競 P-IV-1-1 標的性運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體適能訓練 競 P-IV-1-2 標的性運動體適能處方設計與執行
		競 T-IV-1 能規劃並執行網/牆性運動組合性技術訓練，進而執行組合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。	競 T-IV-1-1 網/牆性運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 競 T-IV-1-2 網/牆性運動比賽之組合性攻防實務技術
		競 T-IV-1 能執行攻守入侵性運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	競 T-IV-1-1 攻守入侵性運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作。 競 T-IV-1-2 攻守入侵性運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。 競 T-IV-1-3 攻守入侵性運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		競 T-IV-1 能做出守備/跑分性運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術。	競 T-IV-1-1 守備/跑分性運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術。 競 T-IV-1-2 守備/跑分性運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術。
		競 T-IV-1 能理解與執行標的性運動技術之要領，運用運動力學的概念及提升瞄準之精確度	競 T-IV-1-1 標的性運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術
		競 Ta-IV-1 能討論、演練並執行網/牆性運動比賽的組合性攻防戰術。	競 Ta-IV-1-1 網/牆性運動個人組合性戰術 競 Ta-IV-1-2 網/牆性運動團體組合性戰術
	戰術訓練	競 Ta-IV-1 能瞭解並執行攻守入侵性運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	競 Ta-IV-1-1 攻守入侵性運動之組合性團隊進攻戰術。 競 Ta-IV-1-2 攻守入侵性運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略運用。
		競 Ta-IV-1 能進行守備/跑分性運動組合性戰術訓練。	競 Ta-IV-1-1 守備/跑分性運動組合性戰術。
		競 Ta-IV-1 能執行並強化標的性運動組合性戰術，進而提升比賽成績	競 Ta-IV-1-1 標的性運動環境分析與判斷 競 Ta-IV-1-2 標的性運動組合性戰術訓練
	心理訓練	競 Ps-IV-1 能討論並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。	競 Ps-IV-1-1 網/牆性運動之組合性運動心理技巧訓練 競 Ps-IV-1-2 組合性運動心理技能模擬網/牆性運動之實戰情況與技術
		競 Ps-IV-1 能了解攻守入侵性運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。	競 Ps-IV-1-1 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等攻守入侵性運動心理技能的了解與運用。 競 Ps-IV-1-2 攻守入侵性運動分析自我狀態，主動溝通，增加凝聚力。
		競 Ps-IV-1 能瞭解守備/跑分性運動團隊訓練狀況並能自我調整心態。	競 Ps-IV-1-1 守備/跑分性運動組合性心理調節訓練。
		競 Ps-IV-2 能主動做出符合守備/跑分性運動道德倫理的行為，並做出有利於團隊的道德行為。	競 Ps-IV-1-2 守備/跑分性運動團隊狀態訓練。 競 Ps-IV-2-1 守備/跑分性運動符合運動道德倫理的行為。 競 Ps-IV-2-2 守備/跑分性運動有利於團隊的道德行為
		競 Ps-IV-1 能評估及運用壓力管	競 Ps-IV-1-1 標的性運動比賽心理

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		理，提升標的性運動比賽的心理狀態	狀態評估。 競 Ps-IV-1-2 標的性運動比賽壓力管理。
第五階段	體能訓練	競 P-V-1 能設計、執行並評估網/牆性運動綜合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。	競 P-V-1-1 網/牆性運動之自我身心適能狀況之評估與提升。 競 P-V-1-2 網/牆性運動體適能運動處方設計、執行與評估。
		競 P-V-1 能依據自我狀態，設計並執行進階體能訓練，提升訓練效能，增進技能表現。	競 P-V-1-1 攻守入侵性運動之自我身心適能狀態的分析、評估與提升。 競 P-V-1-2 攻守入侵性運動之依據自我狀態與目標，設計並執行綜合性體能訓練。
		競 P-V-1 能依照守備/跑分性運動自我及團隊狀況，進行適合的體能訓練。	競 P-V-1-1 守備/跑分性運動自我狀況訓練及自我體能訓練。 競 P-V-1-2 守備/跑分性運動團隊體能訓練。
		競 P-V-1 能設計、執行與評估綜合性體適能訓練，強化標的性運動各種專項技術	競 P-V-1-1 標的性運動體適能運動處方之綜合設計、執行與評估
		競 T-V-1 能設計、執行並評估網/牆性運動綜合性技術訓練，進而執行綜合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。	競 T-V-1-1 網/牆性運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術 競 T-V-1-2 網/牆性運動比賽之綜合性攻防守實務技術
	技術訓練	競 T-V-1 能設計並執行攻守入侵性運動之綜合性個人技術與團隊合作技術，提升團隊成績。	競 T-V-1-1 攻守入侵性運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人綜合性進攻動作。 競 T-V-1-2 攻守入侵性運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐。 競 T-V-1-3 攻守入侵性運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等綜合性團隊合作技術。
		競 T-V-1 能因應守備/跑分性運動各類狀況，做出正確的守備、跑分、攻擊技術。	競 T-V-1-1 守備/跑分性運動守備、跑分、攻擊個人綜合性技術。 競 T-V-1-2 守備/跑分性運動守備、跑分、攻擊團體綜合性技術。
		競 T-V-1 能精準地判斷及執行標的性運動之各種專項技巧	競 T-V-1-1 標的性運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之綜合性技術
		競 Ta-V-1 能設計、執行並評估網/牆性運動比賽的綜合性攻防戰術。	競 Ta-V-1-1 網/牆性運動個人綜合性戰術 競 Ta-V-1-2 網/牆性運動團隊綜合
	戰術訓練		

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
			性戰術
		競 Ta-V-1 能設計並執行攻守入侵性運動之綜合性團隊進攻與防守戰術。	競 Ta-V-1-1 攻守入侵性運動之綜合性團隊進攻戰術策略運用。 競 Ta-V-1-2 攻守入侵性運動之盯人防守、區域協防等綜合性防守策略運用，有效提升團隊成績。
		競 Ta-V-1 能進行守備/跑分性運動團隊戰術綜合性訓練。	競 Ta-V-1-1 守備/跑分性運動綜合性團隊戰術訓練。
		競 Ta-V-1 能藉由綜合性戰術分析，研擬出標的性運動比賽計畫。	競 Ta-V-1-1 標的性運動綜合戰術記錄與分析 競 Ta-V-1-2 標的性運動比賽情境、計畫之模擬與應用
	心理訓練	競 Ps-V-1 能設計、執行並評估綜合性運動心理技能，了解自我與他人，培養網/牆性運動領導行為，提升專項運動比賽成績。	競 Ps-V-1-1 網/牆性運動之綜合性運動心理技巧訓練 競 Ps-V-1-2 綜合性運動心理技能模擬網/牆性運動之實戰情況與技術
		競 Ps-V-1 能瞭解攻守入侵性運動自我身心狀態，進行自我調整，提升抗壓性與團隊凝聚力。	競 Ps-V-1-1 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等攻守入侵性運動心理技能的有效運用。 競 Ps-V-1-2 依攻守入侵性運動現況，進行自我調整，正向激勵隊友，提升團隊凝聚力。
		競 Ps-V-1 能因應守備/跑分性運動各類狀況調整自我心理狀態並給予團隊夥伴正向鼓勵。	競 Ps-V-1-1 守備/跑分性運動綜合性心理調節訓練。
		競 Ps-V-2 能鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理的行為，並給予團隊夥伴正向回饋。	競 Ps-V-1-2 守備/跑分性運動綜合性正向鼓勵訓練。 競 Ps-V-2-1 守備/跑分性運動綜合性運動道德倫理。 競 Ps-V-2-2 守備/跑分性運動綜合性正向回饋。
		競 Ps-V-1 能理解及運用標的性運動之心理技能訓練，進而提升選手的心理素質	競 Ps-V-1-1 標的性運動綜合性心理技能 競 Ps-V-1-2 標的性運動賽前心理計畫

四、體育專項術科「表現型運動」學習重點

表 6 表現型運動學習構面與學習重點

(一) 女子-跳馬

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
第三階段	體能訓練	表 P-III-1 能理解並運用力量統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素	一、力量訓練 表 P-III-1-1 力量訓練-運動強度。 表 P-III-1-2 力量訓練-持續時間。

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		質，將訓練效能發揮於動作技能上。	表 P-Ⅲ-1-3 力量訓練-訓練頻率。 表 P-Ⅲ-1-4 力量訓練-運動型態。
		表 P-Ⅲ-2 能理解並運用速度統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	二、速度訓練 表 P-Ⅲ-2-1 速度訓練-反應速度。 表 P-Ⅲ-2-2 速度訓練-加速度。 表 P-Ⅲ-2-3 速度訓練-最大速度。
		表 P-Ⅲ-3 能理解並運用柔韌性統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	三、柔韌性訓練 表 P-Ⅲ-3-1 柔韌性訓練-運動強度。 表 P-Ⅲ-3-2 柔韌性訓練-持續時間。 表 P-Ⅲ-3-3 柔韌性訓練-訓練頻率。 表 P-Ⅲ-3-4 柔韌性訓練-運動型態。
		表 P-Ⅲ-4 能理解並運用協調性統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	四、協調性訓練 表 P-Ⅲ-4-1 協調性訓練-反向動作訓練。 表 P-Ⅲ-4-2 協調性訓練-平衡訓練。
	技術訓練	表 T-Ⅲ-1 瞭解且能依個人能力做出跳馬動作技術。	表 T-Ⅲ-1-1 做出依個人能力之第一類群動作。 表 T-Ⅲ-1-2 做出依個人能力之第三類群動作。 表 T-Ⅲ-1-3 做出依個人能力之第四類群動作。 表 T-Ⅲ-1-4 做出依個人能力之跳馬輔助動作。 表 T-Ⅲ-1-5 做出依個人能力之彈翻床輔助動作。
	戰術訓練	表 Ta-Ⅲ-1 充分瞭解個人特質並進行跳馬動作規劃與整體性分析。	表 Ta-Ⅲ-1-1 模擬比賽情境分析。 表 Ta-Ⅲ-1-2 正式比賽結果分析。
	心理訓練	表 Ps-Ⅲ-1 針對跳馬項目個人心理特質進行分析與調整。	表 Ps-Ⅲ-1-1 目標設定-著重於自己所能控制的部分去發揮。 表 Ps-Ⅲ-1-2 自我對話訓練-正面的自我對話，激勵自己持續練習。 表 Ps-Ⅲ-1-3 放鬆訓練-察覺自身壓力並釋放緊張。
		表 Ps-Ⅲ-2 針對跳馬項目個人運動表現進行分析與動作編排規劃。	表 Ps-Ⅲ-2-1 意象訓練-利用多樣化的意象，製造不同的情緒、賽會特徵進行比賽策略或情境模擬，提昇專注力。 表 Ps-Ⅲ-2-2 自我對話訓練-正

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
			面的自我對話，激勵自己持續練習。
		表 Ps-III-3 針對成隊競賽之跳馬項目整體性分析。	表 Ps-III-3-1 目標設定-著重於自己所能控制的部分去發揮。
第四階段	體能訓練	表 P-IV-1 能理解並運用力量的統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	一、力量訓練 表 P-IV-1-1 力量訓練-運動強度。 表 P-IV-1-2 力量訓練-持續時間。 表 P-IV-1-3 力量訓練-訓練頻率。 表 P-IV-1-4 力量訓練-運動型態。
		表 P-IV-2 能理解並運用速度的統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	二、速度訓練 表 P-IV-2-1 速度訓練-反應速度。 表 P-IV-2-2 速度訓練-加速度。 表 P-IV-2-3 速度訓練-最大速度。
		表 P-IV-3 能理解並運用柔韌性的統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	三、柔韌性訓練 表 P-IV-3-1 柔韌性訓練-運動強度。 表 P-IV-3-2 柔韌性訓練-持續時間。 表 P-IV-3-3 柔韌性訓練-訓練頻率。 表 P-IV-3-4 柔韌性訓練-運動型態。
		表 P-IV-4 能理解並運用協調性的統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	四、協調性訓練 表 P-IV-4-1 協調性訓練-反向動作訓練。 表 P-IV-4-2 協調性訓練-平衡訓練。
	技術訓練	表 P-IV-1 能理解並運用力量的統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	一、力量訓練 表 P-IV-1-1 力量訓練-運動強度。 表 P-IV-1-2 力量訓練-持續時間。 表 P-IV-1-3 力量訓練-訓練頻率。 表 P-IV-1-4 力量訓練-運動型態。
	戰術訓練	表 Ta-IV-1 能掌握個人特質，瞭解國際體操發展方向，達到有效的跳馬動作發展與規劃。	表 Ta-IV-1-1 模擬比賽情境分析。 表 Ta-IV-1-2 正式比賽結果分析。 表 Ta-IV-1-3 利用多媒體，隨時掌握國際體操資訊。
	心理訓練	表 Ps-IV-1 針對跳馬項目個人心理特質進行分析與調整。	表 Ps-IV-1-1 目標設定-著重於自己所能控制的部分去發揮。 表 Ps-IV-1-2 自我對話訓練-正面的自我對話，激勵自己持續練習。 表 Ps-IV-1-3 放鬆訓練-察覺自

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
			身壓力並釋放緊張。
		表 Ps-IV-2 針對跳馬項目個人運動表現進行分析與動作編排規劃。	表 Ps-IV-2-1 意象訓練-利用多樣化的意象，製造不同的情緒、賽會特徵進行比賽策略或情境模擬，提昇專注力。 表 Ps-IV-2-2 自我對話訓練-正面的自我對話，激勵自己持續練習。
		表 Ps-IV-3 針對成隊競賽之跳馬項目整體性分析。	表 Ps-IV-3-1 目標設定-著重於自己所能控制的部分去發揮。
第五階段	體能訓練	表 P-V-1 能理解並運用力量統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	一、力量訓練 表 P-V-1-1 力量訓練-運動強度。 表 P-V-1-2 力量訓練-持續時間。 表 P-V-1-3 力量訓練-訓練頻率。 表 P-V-1-4 力量訓練-運動型態。
		表 P-V-2 能理解並運用速度統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	二、速度訓練 表 P-V-2-1 速度訓練-反應速度。 表 P-V-2-2 速度訓練-加速度。 表 P-V-2-3 速度訓練-最大速度。
		表 P-V-3 能理解並運用柔韌性統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	三、柔韌性訓練 表 P-V-3-1 柔韌性訓練-運動強度。 表 P-V-3-2 柔韌性訓練-持續時間。 表 P-V-3-3 柔韌性訓練-訓練頻率。 表 P-V-3-4 柔韌性訓練-運動型態。
		表 P-V-4 能理解並運用協調性統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	四、協調性訓練 表 P-V-4-1 協調性訓練-反向動作訓練。 表 P-V-4-2 協調性訓練-平衡訓練。
	技術訓練	表 T-V-1 瞭解跳馬各類群動作技術要求，並針對個人潛能充分掌握，以提升訓練效能。	表 T-V-1-1 做出依個人能力之第一類群動作。 表 T-V-1-2 做出依個人能力之第二類群動作。 表 T-V-1-3 做出依個人能力之第三類群動作。 表 T-V-1-4 做出依個人能力之第四類群動作。 表 T-V-1-5 做出依個人能力之第五類群動作。 表 T-V-1-6 做出依個人能力之跳

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
			馬輔助動作。 表 T-V-1-7 做出依個人能力之彈翻床輔助動作。
	戰術訓練	表 Ta-V-1 具備國際視野，充分掌握國際體操發展方向。 表 Ta-V-2 針對個人運動表現，適當的調整訓練方式，有效的進行地板動作技術整體的規劃與編排。	表 Ta-V-1-1 利用多媒體，隨時掌握國際體操資訊。 表 Ta-V-2-1 擬定出場順序。 表 Ta-V-2-2 模擬比賽情境分析。 表 Ta-V-2-3 正式比賽結果分析。 表 Ta-V-2-4 成隊競賽結果分析。
	心理訓練	表 Ps-V-1 針對跳馬項目個人心理特質進行分析與調整。	表 Ps-V-1-1 目標設定-著重於自己所能控制的部分去發揮。 表 Ps-V-1-2 自我對話訓練-正面的自我對話，激勵自己持續練習。 表 Ps-V-1-3 放鬆訓練-察覺自身壓力並釋放緊張。
		表 Ps-V-2 針對跳馬項目個人運動表現進行分析與動作編排規劃。	表 Ps-V-2-1 意象訓練-利用多樣化的意象，製造不同的情緒、賽會特徵進行比賽策略或情境模擬，提昇專注力。 表 Ps-V-2-2 自我對話訓練-正面的自我對話，激勵自己持續練習。
		表 Ps-V-3 針對成隊競賽之跳馬項目整體性分析。	表 Ps-V-3-1 目標設定-著重於自己所能控制的部分去發揮。

(二)女子-高低槓

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
第三階段	體能訓練	表 P-III-1 能理解並運用力量統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	一、力量訓練 表 P-III-1-1 力量訓練-運動強度。 表 P-III-1-2 力量訓練-持續時間。 表 P-III-1-3 力量訓練-訓練頻率。 表 P-III-1-4 力量訓練-運動型態。
		表 P-III-2 能理解並運用速度統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	二、速度訓練 表 P-III-2-1 速度訓練-反應速度。 表 P-III-2-2 速度訓練-加速度。 表 P-III-2-3 速度訓練-最大速度。
		表 P-III-3 能理解並運用柔韌性統合訓練的	三、柔韌性訓練 表 P-III-3-1 柔韌性訓練-運動強度。

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	表 P-Ⅲ-3-2 柔軟性訓練-持續時間。 表 P-Ⅲ-3-3 柔軟性訓練-訓練頻率。 表 P-Ⅲ-3-4 柔軟性訓練-運動型態。
		表 P-Ⅲ-4 能理解並運用協調性統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	四、協調性訓練 表 P-Ⅲ-4-1 協調性訓練-反向動作訓練。 表 P-Ⅲ-4-2 協調性訓練-平衡訓練。
	技術訓練	表 T-Ⅲ-1 瞭解且能依個人能力做出高低槓動作技術。	表 T-Ⅲ-1-1 做出依個人能力之上法系列動作。 表 T-Ⅲ-1-2 做出依個人能力之倒立與迴環系列動作。 表 T-Ⅲ-1-3 做出依個人能力之大迴環系列動作。 表 T-Ⅲ-1-4 做出依個人能力之分腿與中穿迴環系列動作。 表 T-Ⅲ-1-5 做出依個人能力之屈體迴環系列動作。 表 T-Ⅲ-1-6 做出依個人能力之下法系列動作。 表 T-Ⅲ-1-7 做出依個人能力之高低槓輔助動作。 表 T-Ⅲ-1-8 做出依個人能力之彈翻床輔助動作。
	戰術訓練	表 Ta-Ⅲ-1 充分瞭解個人特質並進行高低槓動作規劃與整體性分析。	表 Ta-Ⅲ-1-1 模擬比賽情境分析。 表 Ta-Ⅲ-1-2 正式比賽結果分析。
	心理訓練	表 Ps-Ⅲ-1 針對高低槓項目個人心理特質進行分析與調整。	表 Ps-Ⅲ-1-1 目標設定-著重於自己所能控制的部分去發揮。 表 Ps-Ⅲ-1-2 自我對話訓練-正面的自我對話，激勵自己持續練習。 表 Ps-Ⅲ-1-3 放鬆訓練-察覺自身壓力並釋放緊張。
		表 Ps-Ⅲ-2 針對高低槓項目個人運動表現進行分析與動作編排規劃。	表 Ps-Ⅲ-2-1 意象訓練-利用多樣化的意象，製造不同的情緒、賽會特徵進行比賽策略或情境模擬，提昇專注力。 表 Ps-Ⅲ-2-2 自我對話訓練-正面的自我對話，激勵自己持續練習。
		表 Ps-Ⅲ-3	表 Ps-Ⅲ-3-1 目標設定-著重於

學習階段	學習構面	學習重點	
		學習表現	學習內容
		針對成隊競賽之高低槓整體性分析。	自己所能控制的部分去發揮。
第四階段	體能訓練	表 P-IV-1 能理解並運用力量統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	一、力量訓練 表 P-IV-1-1 力量訓練-運動強度。 表 P-IV-1-2 力量訓練-持續時間。 表 P-IV-1-3 力量訓練-訓練頻率。 表 P-IV-1-4 力量訓練-運動型態。
		表 P-IV-2 能理解並運用速度統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	二、速度訓練 表 P-IV-2-1 速度訓練-反應速度。 表 P-IV-2-2 速度訓練-加速度。 表 P-IV-2-3 速度訓練-最大速度。
		表 P-IV-3 能理解並運用柔韌性統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	三、柔韌性訓練 表 P-IV-3-1 柔韌性訓練-運動強度。 表 P-IV-3-2 柔韌性訓練-持續時間。 表 P-IV-3-3 柔韌性訓練-訓練頻率。 表 P-IV-3-4 柔韌性訓練-運動型態。
		表 P-IV-4 能理解並運用協調性統合訓練的種類與處方，提升基本能力和身體素質，將訓練效能發揮於動作技能上。	四、協調性訓練 表 P-IV-4-1 協調性訓練-反向動作訓練。 表 P-IV-4-2 協調性訓練-平衡訓練。
	技術訓練	表 T-IV-1 瞭解各系列技術要求，且能依個人能力做出高低槓動作技術。	表 T-IV-1-1 做出依個人能力之上法系列動作。 表 T-IV-1-2 做出依個人能力之倒立與迴環系列動作。 表 T-IV-1-3 做出依個人能力之大迴環系列動作。 表 T-IV-1-4 做出依個人能力之分腿與中穿迴環系列動作。 表 T-IV-1-5 做出依個人能力之屈體迴環系列動作。 表 T-IV-1-6 做出依個人能力之下法系列動作。 表 T-IV-1-7 做出依個人能力之高低槓輔助動作。 表 T-IV-1-8 做出依個人能力之彈翻床輔助動作。
		表 Ta-IV-1 能掌握個人特質，瞭解國際體操發展方向，達到有效的高低槓動作發	表 Ta-IV-1-1 模擬比賽情境分析。 表 Ta-IV-1-2 正式比賽結果分析。 表 Ta-IV-1-3 利用多媒體，隨時掌
	戰術訓練		