



國立臺東大學
附屬體育高級中學

NTPEHS

選課輔導手冊

—— 114學年入學適用 ——

本校是我國唯一的國立體育專門完全中學，本校設校宗旨在於「早期發掘優秀運動人才，使其獲得妥善之照顧，並施以計畫性之培育，俾能充分發揮潛能，提高運動水準，以期在國際體壇，爭取佳績，為國爭光」。

為有效達成本校之設校目標，特擬訂以下具體發展特色：

設置優秀運動選手獎助學金制度

建構區域運動人才一貫培育體系

建立優秀運動選手輔導照顧計畫

加強運動競技訓練、提升奪牌實力

成為國家運動競技訓練之搖籃

築夢體中。邁向巔峰



- 一、培養學生的心理素質，訂定校訓-誠、正、勤、毅。目的在培養學生的團隊能力，使其能以團體的榮譽至上，培養學生對社會的責任心。



- 二、優秀運動人才絕對不是只有在競技場上的表現，更須兼具人文的涵養。學生必須深刻體認「運動」本身就是目的，並非手段或工具。一個優質運動人才應該具備一「健康美、閱讀力、國際觀」的特質，以提升運動情操。



一、**部定必修(黃色區塊100學分)**：從全人教育出發，以培養學生核心素養、奠定基本學力及競技運動能力，並具備通識應用能力為目標。

(一)一般科目：包含達成各領域基礎學習的厚植競技運動能力的「體育專業科目」。

(二)體育專業科目：包括體育專業學科及體育專項術科。

(三)體育專業學科：專業理論課程，如運動學概論、運動防護、運動心理等。

(四)體育專項術科：體能技術課程，如基本體能、重量訓練、戰技戰術等。

二、**校訂必修(綠色區塊8學分)**：依學校願景與特色發展之校本特色課程。

三、**校訂選修：包括加深加廣(粉色)、補強性及多元選修課程(藍色)**，由學生自主選修。

(一)加深加廣選修：提供學生加深加廣學習課程，以滿足銜接不同進路大學院校教育之需要，如各文學選讀、語文表達、英文作文、英文閱讀與寫作、英語聽講。

(二)補強性選修：因應學生學習差異與個別學習需要，補強學生在部定必修課程學習之不足，確保學生的基本學力。

(三)多元選修：本類課程依照學生興趣、性向、能力與需求開設供學生選修。

四、**彈性學習(每週3節)**：包含學生自主學習、選手培訓、充實(增廣)/補強性課程及學校特色活動。

五、**團體活動(每週2節)**：包括班級活動、社團活動、學生自治活動、學生服務學習活動、週會或講座等。

六、**特殊需求領域**：指體育班學生依專長發展所需，提供體育專業課程。於寒、暑假開設競技運動綜合訓練，安排具備該運動種類專長的教師授課，不計學分。



課程 時數	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下
1	國文2	國文2	國文2	國文2	體育1	體育1
2					全民國防教育1	全民國防教育1
3	數學2	數學2	數學2	數學2	健康與護理1	健康與護理1
4					水上救生2	水上救生2
5	英文2	英文2	英文2	英文2		
6					文書軟體應用與實作-1	文書軟體應用與實作-1
7	歷史1	歷史1	體育1	體育1	國語文V2	書法欣賞與寫作-2
8	地理1	地理1	美術1	美術1		
9	運動學概論1	運動學概論1	生命教育1	生涯規劃1		
10	化學1	物理1	生活科技1	資訊科技1	原民手作I-3 / 原民文化創意(上)-3 山海探索教育-3 / 山海探索教育-3	原民手作II-3 / 原民文化創意(下)-3 山海探索教育-3 / 山海探索教育-3
11	生物1	地球科學1	運動人文概論1	運動人文概論1		
12	音樂1	音樂1	運動科學概論1	運動科學概論1		
13	安全教育與傷害防護1	安全教育與傷害防護1	公民1	公民1	英語文V / 統整數學 健康休閒與生活-2 / 原聲原味I-2	英文閱讀與寫作-2 / 數學推理-2 運動心理學-2
14	運動與健康1	運動與健康1	數學素養與賞析(一)2	數學素養與賞析(二)2		
15	生活中的數學2	生活中的數學2			英文III-2	英文IV-2
16						
17	運動英語課程2	英文 II -2	專題閱讀與研究2	國學常識2	補強-地理-2 / 自然探究與實作-2 STEAM玩創藝(上)-2 / 部落玩家-部落英語導覽I-2	歐美電影賞析-2 / 自然科學與生活-2 STEAM玩創藝(下)-2
18						
19	語文表達與傳播應用2	各類文學選讀 2	認識台灣原住民I-1 走入數學E世界I-1 / 運動英語課程-1	認識台灣原住民II-1 走入數學E世界II-2 / 運動英語課程-1	自傳與讀書計劃-2	原聲原味II-2 台灣原住民族社會與文化探究II-2 部落玩家-部落英語導覽II-2
20						
21	專項體能訓練4	專項體能訓練4	專項體能訓練4	專項體能訓練4	專項體能訓練4	專項體能訓練4
22						
23						
24						
25	專項技術訓練4	專項技術訓練4	專項技術訓練4	專項技術訓練4	專項技術訓練4	專項技術訓練4
26						
27						
28						
29	專項戰術2	專項戰術2	專項戰術2	專項戰術2	專項戰術2	專項戰術2
30						
31	本土語課程2	彈性2(校隊訓練)	彈性2(校隊訓練)	彈性2(校隊訓練)	彈性2(校隊訓練)	彈性2(校隊訓練)
32						
33	彈性1	彈性1	彈性1	彈性1	彈性1	彈性1
34	團體活動2	團體活動2	團體活動2	團體活動2	團體活動2	團體活動2
35						

高一

每年七月

新生輔導

- ◆相約在體中
- ◆課程地圖說明
- ◆總體課程說明

- ◆學習歷程檔案介紹
- ◆認識大學多元入學
- ◆學習歷程檔案介紹

- ◆學習製作學習歷程檔案
- ◆認識學習歷程檔案平台

- ◆上傳課程學習成果
- ◆上傳多元表現
- ◆課程諮詢團體諮詢

- ◆選課說明會
- ◆課程諮詢團體諮詢
- ◆上傳課程學習成果及多元表現

高二

每年七月

- ◆課程諮詢
- ◆多元選修

- ◆自主學習
基本知能培養
- ◆探索興趣
擬定自主學習主題

- ◆撰寫自主學習計畫
- ◆上傳課程學習成果
- ◆上傳多元表現
- ◆課程諮詢團體諮詢

- ◆執行自主學習計畫
- ◆撰寫自主學習成果
並上傳學習歷程平台

- ◆上傳課程學習成果及多元表現
- ◆選課說明會
- ◆課程諮詢團體諮詢

高三

每年七月

- ◆課程諮詢
- ◆多元選修

- ◆升學進路輔導

- ◆學科能力測驗

- ◆繁星入學
- ◆申請入學
- ◆大學獨招
- ◆分科測驗
- ◆分發入學



伍

升學管道條件一覽表

學測：以各招生公告為主

術科能力測驗：以各招生公告為主

指定科目考試：以各招生公告為主

英聽測驗：以各招生公告為主

查詢網站：「大學問」、「ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統」、運動成績優良學生升學輔導網站-獨招、甄審、甄試

※「X」表示不參考該條件

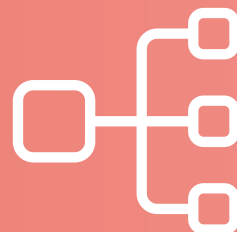
	時程	學測條件		體育專長條件	術科測驗	備註
繁星推薦 大學甄選入學	報名： 每年3月 放榜：每年3月公告 放棄：每年3月截止	體育學群 公立：35級分以上 私立：28級分 校排名前1%~50%		各校自訂 全中運以上成績	各校系 自訂 (體育系 70分以上)	只能選擇一系所由學校推薦。學測各科不得有0級分。 ※各校系可指定其他考試(如術科、英檢)
個人申請 大學甄選入學	報名：每年3月 第一階段：每年3月 第二階段：每年4月 公告：每年6月 登記：每年6月	體育學群	公立：50級分 私立：25級分	體育競技系： 縣級以上比賽成績	各校系 自訂 (體育系 70分以上)	每人以申請6校系為限 (部份學校限制僅能申請該校一學系) 4/1-4/26學習歷程上傳
		非體育學群		X		
四技申請	3月份	公立：50級分 私立：25級分		X	X	每人以申請5校系額
保送甄試 原住民、離島生	報名：3月份 但高三上即審查資格	師大：50級 師院：35級 且高一至高二每學期 學科須50分		X	X	以學科成績為主，名額以各戶籍區有所不同 ※須高一至高二的努力
甄審 運動績優	5月初	X		國際級比賽得名	X	一定有學校 (為外加名額)
甄試 運動績優	5月初	另考國英數三科 各科不得0分		全中運前8名 各單項全國比賽前6名	X	依學科高低排志願 順序，不一定會錄 取學校
運動績優獨招 大學、四技二專	每年2月份起 (學生應自行注意各校簡章發售及報名日期)	依各校學科採計不一， 有採學測或另考面試		各專長項目考試	各校系自訂 以簡章為準	要認真練習 (較少參考聯合術科 考試成績)

	時程	學測條件	體育專長條件	術科測驗	備註
原住民專班獨招	每年1月份起 (學生應自行注意 各校簡章發售及 報名日期)	依各校學科採計	面試 各專長項目考試	X	原力網 https://indigenous.moe.gov.tw/Article/Details/3093
大學特殊選才獨招	每年11月份起 (學生應自行注意 各校簡章發售及 報名日期)	依各校學科採計 (學科要求較高， 另具備特殊才能， 例如語言、資訊、 證照…等)	面試 書面審查	X	大學特殊選才 http://srecruit.moe.edu.tw/
警大	報名：4月份 考試：5月份	第一階段： 學測成績為篩選標準 46-52級分 第二階段： 口試及體能測驗及體檢	X	X	原住民降低錄取標準 20%、具柔道2段、跆拳道1段、射擊A級得全國前三(二年內)，優先錄取另考專長測驗
警專	報名：4月份 考試：5月份	第一階段： 學科另考國英數、 物(歷)、化(地) 第二階段： 口試及體能測驗、體檢	X	X	具柔道2段、跆拳道1段、 射擊A級得全國前三(二年內),優先錄取<另加考專長術科測驗> 專科文憑
軍校	推甄及申請 報名：1月 (需先體檢) 考試：4月初 分發：與大學指定 考科同步	推甄及申請： 學測成績需 達後標或均標。 指考分發： 依指定科考成績錄取 (可能參考學測成績)	體能測驗 (依各軍種有所不同)	X	學科要求較高， 陸軍官校49級分 國防管理學院 (國英數三科32級分)
分科測驗登記分發	報名：6/6~6/18 考試：7/12~7/13 放榜：8/15	非體育科系： 以學科為主	X	X	要認真唸書、不放棄！ 94年起取消最低繳卡標準，上榜機會更多 聯合術科考試成績愈高， 上榜機會愈大
		體育系：學科佔50%	X	50% 至少 65分	
進修部獨招	每年3月份起， 視各校簡章而定 (學生應自行注意 各校簡章發售及 報名日期)	X	X	X	自己要有興趣，畢業前與 輔導室聯繫
就業 志願 指職 士官 班 士兵	每年4月份起開 始招考，各梯次 時間不一，以簡 章為主	學科另考 (以國英數為主) 智力測驗及面試 (詳情可向教官詢問)	體檢 體適能測驗等	X	結訓後,不具備大學文憑 (詳情洽國防部/人才招募 中心,網址: http://210.69.230.66/rdrc/index_ch.htm

STEP
1

選課說明

教師：提供課程大綱
教務處：舉辦選課說明會
學生：參考課程大綱並聆聽課程說明



統一選課

學生依興趣自由選課
教務處依學生志願及性向編班

STEP
2STEP
3

錄取

選課截止後教務處統一公告錄取名單
公告上課地點、教師
學生跑班上課



加退選

學生於規定時間內進行加退選作業

STEP
4

一、畢業條件

(一)應修習總學分182學分。

(二)畢業最低學分：須達到150學分成績及格。

(三)必修及選修學分：

1.部定必修：一般科目、體育專業科目學分，部訂所列之必修科目均須修習，並至少須85%及格，始得畢業。

2.校訂必修：「運動科學概論」、「運動人文概論」、「水上救生」，須修習8學分及格，始得畢業。

3.選修科目學分：多元選修至少須修習40學分且成績及格，始得畢業。

4.競技運動綜合訓練：於寒、暑假期間實施，共計21學分，此學分不列入畢業學分計算，每學分皆須及格，始得畢業。

二、114入學學生畢業學分檢核表

類別	領域	科目名稱	學分數	第一學期		第二學期		第三學期		第一學年 已通過 學分數		第二學年 已通過 學分數		第三學年 已通過 學分數		已通過 學分數 小計
			小計	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	
部 定 必 修	語文領域	國語文	8	2	2	2	2									
		本土語	2	2												
		英語文	8	2	2	2	2									
	數學領域	數學	8	2	2	2	2									
	社會領域	歷史	2	1	1											
		地理	2	1	1											
		公民與社會	0													
	自然科學 領域	物理	1		1											
		化學	1	1												
		生物	1	1												
		地球科學	1		1											
	藝術領域	音樂	2	1	1											
		美術	2			1	1									
		藝術生活	0													
	綜合活動 領域	生命教育	1			1										
		生涯規劃	1				1									
		家政	0													
	科技領域	生活科技	1				1									
		資訊科技	1			1										
	健康與 體育領域	健康與護理	2					1	1							
		體育	4			1	1	1	1							
		全民國防教育	2					1	1							
	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							
	部定必修小計		100	22	20	18	18	11	11							

類別	領域	科目名稱	學分數	第一學期		第二學期		第三學期		第一學年 已通過 學分數		第二學年 已通過 學分數		第三學年 已通過 學分數		已通過 學分數 小計
			小計	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	
校訂必修	實作(實驗)及 探索體驗	水上救生	4					2	2							
	跨領域/ 科目統整	運動人文概論	2			1	1									
		運動科學概論	2			1	1									
		校定必修小計	8	0	0	2	2	2	2							

類別	科目名稱	學分數	第一學期		第二學期		第三學期		第一學年 已通過 學分數		第二學年 已通過 學分數		第三學年 已通過 學分數		已通過 學分數 小計
		小計	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	
多元選修	語文表達與傳播應用	2	2												
	各類文學選讀	2		2											
	專題閱讀與研究	2			2										
	國學常識	2				2									
	國語文V	2					2								
	自傳與讀書計畫	2						2							
	生活中的數學	4	2	2											
	數學素養與賞析(一)	2			2										
	數學素養與賞析(二)	2				2									
	安全教育與傷害防護	2	1	1											
	運動與健康	2	1	1											
	運動英語課程	2	2												
	英語歌曲學文化	2		2											
	英語會話與句型I	2			2										
	英語會話與句型II	2				2									
	未來想像與生涯進路	2					1	1							
	探究與實作：公共議題與社會探究	2			1	1									
	專項戰術應用	12	2	2	2	2	2	2							
	臺灣原住民族社會與文化探究	2			1	1									
	走入數學E世界I				(1)										
	從編織看世界I				(1)										
	走入數學E世界II					(1)									
	從編織看世界II					(1)									
	英語文V	2					2								
	統整數學						(2)								
	健康與休閒生活						(2)								
	原聲原味I						(2)								
	英文閱讀與寫作	2					2								
	數學推理						(2)								
	運動心理學						(2)								
	原聲原味II						(2)								
	探究與實作：地理與人文社會科學研究	2					2								
	補強-地球科學						(2)								

類別	科目名稱	學分數	第一學期		第二學期		第三學期		第一學年 已通過 學分數		第二學年 已通過 學分數		第三學年 已通過 學分數		已通過 學分數 小計
		小計	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	
多元 選 修	生活英語						(2)								
	認識臺灣原住民I						(2)								
	旅行遊世界	2						2							
	民俗植物探索與應用							(2)							
	旅遊英文							(2)							
	認識臺灣原住民II							(2)							
	山海探索教育	8					4	4							
	原民手作I						(4)								
	原住民文化創意(上)						(4)								
	原民手作II							(4)							
	原住民文化創意(下)							(4)							
	探究與實作：歷史學探究	2					2								
	自然探究與實作						(2)								
	STEAM玩創藝(上)						(2)								
	部落玩家-部落英語導覽I						(2)								
	穿越時空談歷史	2						2							
	自然科學與生活							(2)							
	STEAM玩創藝(下)							(2)							
	部落玩家-部落英語導覽II							(2)							
	原住民文學選讀	2					2								
	社會先修班						(2)								
	語言與人權-從殖民、同化到多元主義						(2)								
	學生學習歷程檔案之實作與指導						(2)								
	夢想旅行社	2						2							
	書法欣賞與習作							(2)							
	運動文學選讀							(2)							
	歐美電影賞析							(2)							
	原住民族語文溝通與表達-語	(4)			(2)		(2)								
	競技運動綜合訓練			(3)	(6)	(3)	(6)	(3)							
	選修學分小計	74	10	10	10	10	17	17							

學分 上限 總計	部定+校定+多元	182	32	30	30	30	30	30							
----------------	----------	-----	----	----	----	----	----	----	--	--	--	--	--	--	--

團體活 動及彈 性學習	團體活動	12	2	2	2	2	2	2							
	彈性課程	16	1	3	3	3	3	3							

每週總上課節數	210	35	35	35	35	35	35								
---------	-----	----	----	----	----	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--



學習歷程檔案：就是學生說一個關於自己修課或參與活動的故事

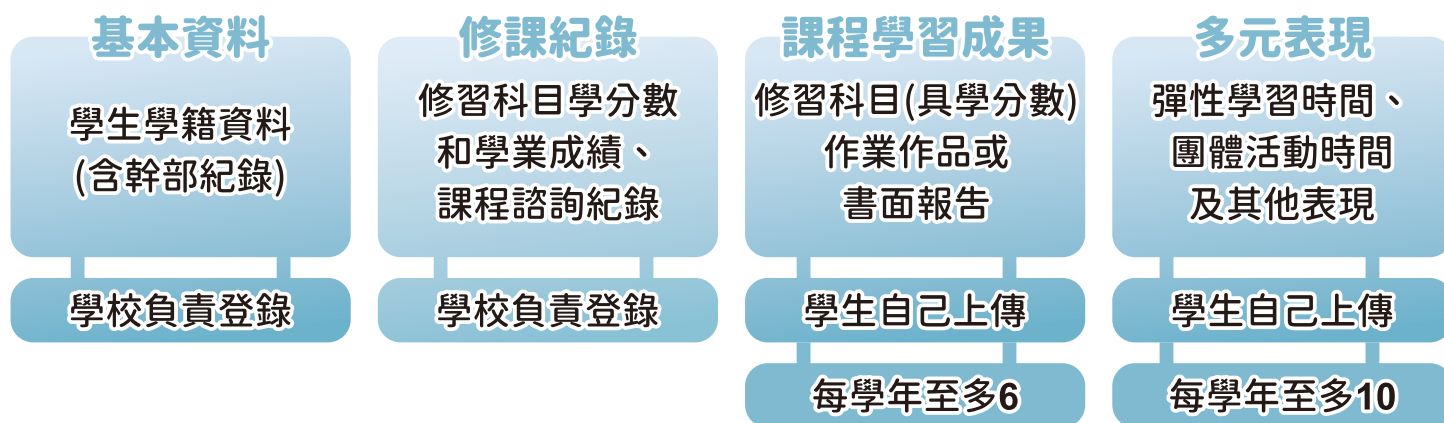
必須親身經歷且真實發生要言而有物

而非流水帳有自己的架構，去蕪存菁

最重要的是說明自己在故事中的角色

在學習或活動的過程中，自己跟學習或活動的互動情形

四大蒐集項目-高中階段學習狀況

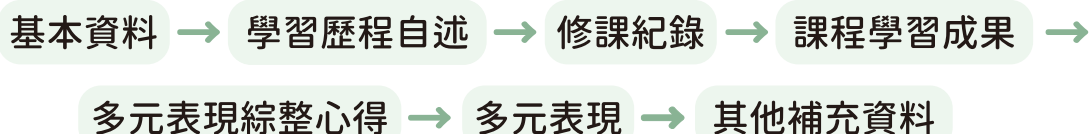


重要的是歷程和省思，不是完美的成果！



作業、作品或成果是佐證資料

學測/統測還很重要



學習歷程檔案不僅是升學的重要文件，
更是學生們自我探索和實現的階段記錄。