

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。



高一

2024.07~2025.07

2024.07

- 新生輔導
- ◆相約在體中
- ◆課程地圖說明
- ◆總體課程說明

2024.09

- ◆學習歷程檔案介紹
- ◆認識大學多元入學
- ◆學習歷程檔案介紹

2024.10

- ◆學習製作學習歷程檔案
- ◆認識學習歷程檔案平台

2025.01

- ◆上傳課程學習成果
- ◆上傳多元表現
- ◆課程諮詢團體諮詢

2025.06

- ◆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

2025.08~2026.07

2025.08

- ◆課程諮詢
- ◆多元選修

2025.09

- ◆自主學習
基本知能培養
- ◆探索興趣
擬定自主學習主題

2025.11

- ◆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

2026.02~06

- ◆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

2026.06

- ◆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

2026.08~2027.07

2026.07

- ◆課程諮詢
- ◆多元選修

2026.09

- ◆升學進路輔導

2027.01

- ◆學科能力測驗

2027.03~07

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



學測：112.01.13(五)～112.01.15(日) (成績單3/2)

術科能力測驗：報名(111/11/1-11/15) 考試112/2/7-2/9 (成績單3/3)

指定科目考試：報名112/5/18~5/27 考試7/12~7/13

英聽測驗(1)109/ 10/24 (2)12/12

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

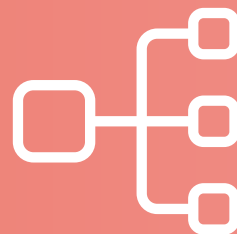
※「X」表示不參考該條件

	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： 111/3/15-3/16 放榜：3/22公告 放棄：3/24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：3月份 111/3/24-25 第一階段：3/31 第二階段：4月 公告：6/15 登記：6/9-6/10	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
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 指志願役 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
2****STEP
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、113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

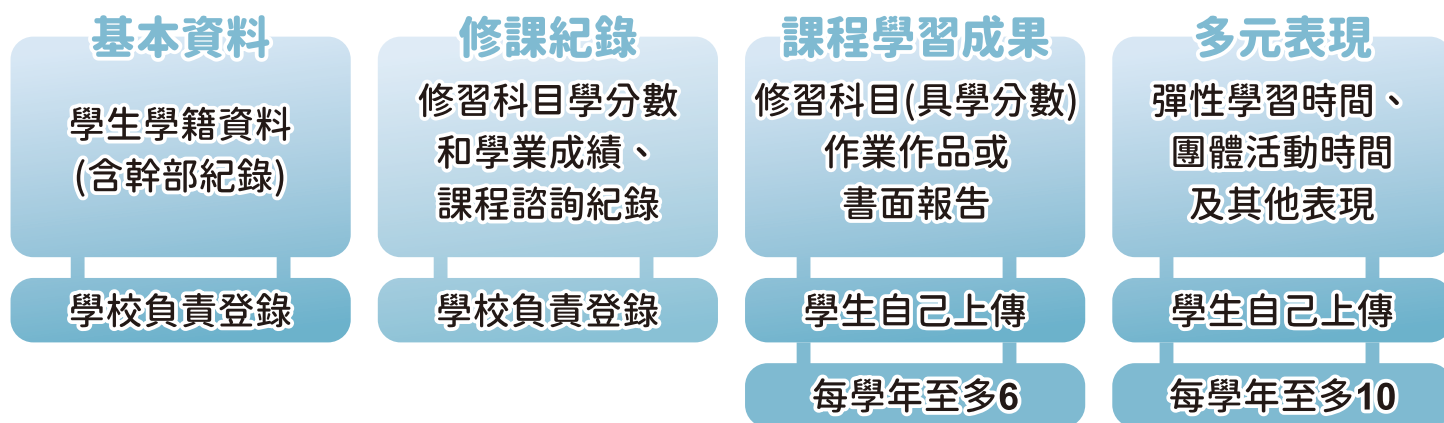
必須親身經歷且真實發生要言而有物

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

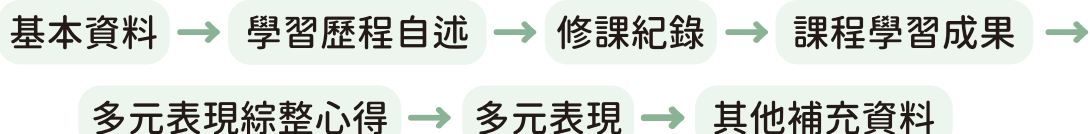


重要的是歷程和省思，不是完美的成果！



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。