

花蓮縣立體育高級中等學校113學年度入學生

選課輔導手冊

中華民國113年6月27日審訂



目錄

壹、學校願景.....	2
貳、學生圖像.....	3
參、課程地圖.....	4
學生學習地圖	7
肆、各領域年度課程安排.....	8
伍、校定課程介紹	19
一、校訂必修課程.....	19
二、多元選修課程.....	20
三、彈性學習時間.....	22
四、特殊需求領域(體育專長)選修課程.....	224
陸、選課作業方式與流程.....	25
柒、畢業條件與修課學分檢核表	27
捌、課程輔導諮詢實施與流程.....	29
玖、生涯規劃相關資料.....	31
拾、升學進路.....	34
一、大學升學進路簡介	34
二、大學 18 學群介紹.....	35
三、升學進路.....	38
拾壹、學生學習歷程檔案.....	44
拾貳、本校彈性學習相關規定.....	46
花蓮體育高中彈性學習時間實施補充規定	46
花蓮縣立體育高中學生自主學習實施規範.....	48
拾參、問與答.....	52

壹、學校願景

為培育優質的國家未來希望，從學校文化營造、校園環境規劃、創新課程推動、教師專業增能以及學生能力激發等方面著手，結合行政、教師、家長的力量，創造人文、健康、創新、卓越的教育園地。

學校願景： 以人為本-追求人本自主精神。

術德兼修-學術科的課程創新及研發，體育人品格教育的堅持。

追求卓越-專項術科的優越績效及身體律動的極致表現。

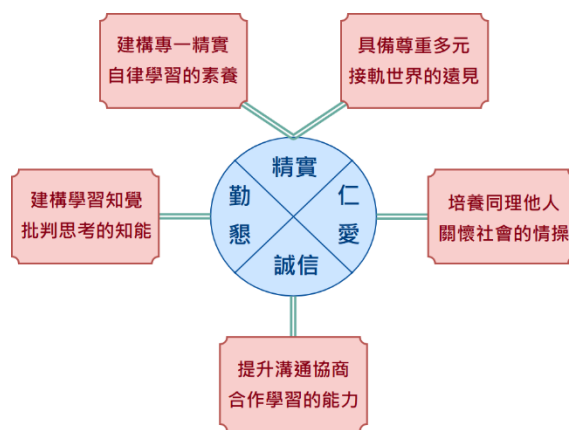
優質卓越體育人-培養與世界接軌際，邁入競技最高殿堂的學生。



貳、學生圖像

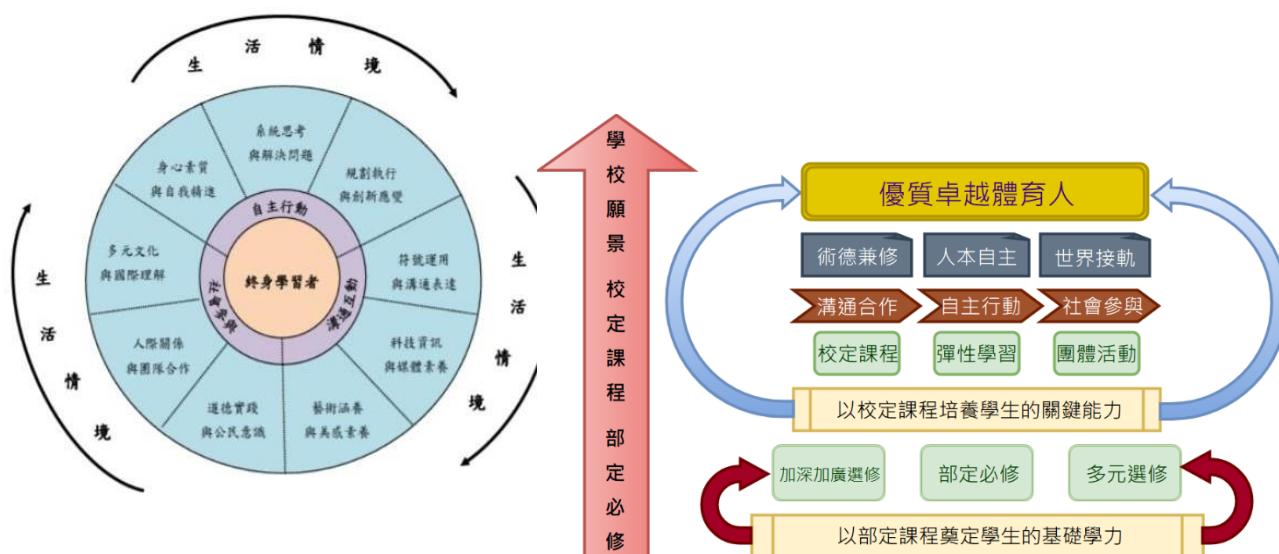
花蓮體中以校訓「精、勤、誠、愛」為成就學生學習主軸價值，培養具有「自主行動、溝通互動、社會參與」三項校本核心素養的學生，同時需能具體表現「專一精實自律學習、尊重多元接軌世界、學習覺知批判思考、溝通協商合作學習、同理他人關懷社會」等五項校本學生能力指標，期讓學生在適性發展同時兼具新課綱九項核心素養及校本能力指標，達到本校「人本自主、術德兼修、世界接軌」的願景。

- (一) 建構專一精實、自律學習的素養。(精實)
- (二) 具備尊重多元、接軌世界的遠見。(精實)
- (三) 建構學習覺知、批判思考的知能。(勤懇)
- (四) 提升溝通協商、合作學習的能力。(誠信)
- (五) 培養同理他人、關懷社會的情操。(仁愛)



參、課程地圖

迎接十二年國民基本教育課程綱要的到來，本校凝聚學校願景「培養與世界接軌的體育人」，整合 108 課綱培養以人為本的「終身學習者」，涵蓋三大面向、九大項目，建構本校「彈性多元、溝通合作、社會參與」核心素養。將發展多年的學、術科課程分成幾大類別，扣合本校核心素養與能力指標。



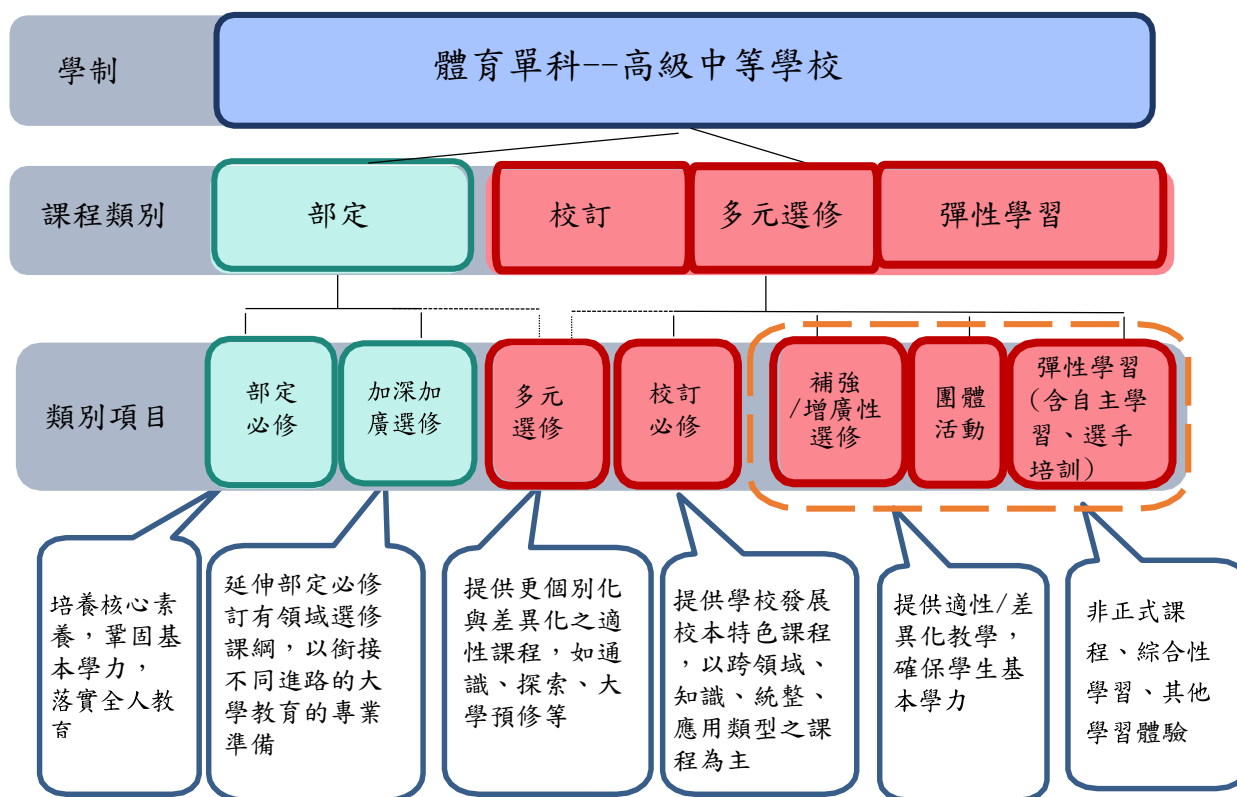
新課綱在本校體育班單科高中課程規畫上，包括了由國家統一規劃，以養成基本學力、奠定適性發展基礎的「部定課程」；以及由學校教師團隊滾動修正後達到共識，為形塑學校教育願景的「校訂課程」：除運動的專業能力優異外，還能具有基本學習、協助體育專業的傷害判斷、修復等能力及具有世界觀，期許學生能成為優質卓越的體育人。

依循課綱，本校同學除了安排部定課程外，另在多元選修中安排通識課程來加強基本能力學習，並開發與本身專項學習相關的選修課程及大學接軌的專項課程來提前奠定專業知能。

而本校最為特色的課程，在於開發出適合體育專業高中的彈性學習課程學習，除各專項術科依學生能力個別發展出 IEP 的個人學習及紀錄外，還開設一系列自主學習與多元選修課程，讓學生學會主動學習並增廣補強各科學習的能力與素養。

以下為本校整體課程地圖、領域課程地圖及校本課程內涵說明。

十二年國教課程類型架構與內涵



花蓮縣立體育高中課程地圖

113 學年入學



學生學習地圖

部定必修 100 學分	校定必修 8 學分	多元選修 30(36)學分	加深加廣選修 32 學分	彈性學習 16 節	升學進路
高一 高二 高三 上學期 上學期 上學期 國文 4 資訊 1 生涯 1 英文 4 體育 1 健護 1 數學 4 體能 4 體育 1 歷史 2 技術 4 運概 1 生物 2 體能 4 國防 1 技術 4 體能 4 技術 4 本土語 1 高一 高二 高三 下學期 下學期 下學期 國文 4 生命 1 音樂 2 英文 4 資訊 1 藝生 2 數學 4 體育 1 健護 1 公民 2 體能 4 體育 1 物理 2 技術 4 運概 1 國防 1 體能 4 體能 4 技術 4 技術 4 本土語 1	一年級 專項戰術專題 4 二年級 專項戰術專題 4 三年級:0	一年級 學習練功坊 1 運動傷害防護 1 原住民語(暑 2) 二年級 運動傷害防護 1 通識課程 18 (國 6 英 6 數 6) 自然探究與實作 2 原住民語(暑 2) 三年級: 運動應用英文 2 通識課程(國 3) 跨領域科目 1 (三選一) • 原來如此 • 光明「錢」景 • 體育趴趴 GO 大學預修課 1 (三選一) • 運動生理學 • 運動肌動學 • 運動心理學	一年級:0 二年級 社會領域 4 (地理 4) 自然科學領域 6 (化學 2、地科 2、 選修生物 III 2) 三年級: 語文領域 7 (國 3 英 4) 數學領域 4 社會領域 4 (歷 2 公 2) 自然科學領域 1 (選修生物 IV 1) 藝術領域 2 健康與體育領域 4 (健康與休閒生活 4)	一年級 增廣/補強 2 選手培訓 2 二年級 自主學習 2 增廣/補強 2 選手培訓 2 三年級: 增廣/補強 4 選手培訓 2	運動競技 遊憩與運動 (師資培育) 一般大學 軍警

特殊需求領域學分

- (1) 專項運動戰術與運用：每學期 2 學分，共 12 學分
- (2) 競技運動綜合訓練：(21 學分)，安排於寒暑假實施，不列入各學期排課節數。一年級:9 學分、二年級 9 學分、三年級 3 學分。

肆、各領域年度課程安排

本單元介紹本校 113 入學新生之三年每學期課程規劃及學分數。包含每一領域/科目之「部定必修」、「多元選修」、「加深/加廣選修」課程，及彈性學習時間之「加深/加廣選讀」。

每一領域/科目別均以表格呈現三年課程規劃。學分數以阿拉伯數字表示，以()匡列之數字為選修課程之學分數，並以備註說明細節。例如：(1)為選修 1 學分且會開班供學生選讀；(1)為選修 1 學分，但若選讀之學生數少於其他同時段並列之選修課時，則不開班。

(一)語文領域國文科課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修	國文 4	國文 4				
加深加廣						各類文學選讀 2
						語文表達與傳播運用 1
多元選修			國文 3	國文 3	國文 3	
彈性時間					素養圖擊 (1)	增廣國文 (1)
					名句寫作 活用 (1)	文化鑑賞 (1)

備註：1. 國語文（含中華文化基本教材）部定必修及選修，至少須 20 學分。

2. 高三彈性時間可選讀之《國文增廣/補強》為以下畫底線者：

(1)高三上學期

- 素養圖擊、自然補強、社會補強(3 選 1，開 3 門課)
- 英文補強、科學閱讀與表達、名句寫作活用(3 選 1，開 3 門課)。

(2)高三下學期

- 增廣國文、增廣自然 (2 選 1，共開 2 門課)。
- 西洋節慶與文化體驗、文化鑑賞、歌曲與電影欣賞 (3 選 1，開 3 門課)。

(二)語文領域英文科課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
	適性分組教學					
部定必修	英文 4	英文 4				
加深加廣					英文閱讀 與寫作 2	英文聽講 2
多元選修			英文 3	英文 3	運動應用 英語 1	運動應用 英語 1
彈性時間					英文補強 (1)	西洋節慶 與文化體 驗(1)
						歌曲與電 影欣賞 (1)

備註：1. 英語文部定必修及選修或加修第二外國語文，至少須 18 學分。

2. 適性分組教學：高一高二共 4 個學期均辦理適性分組教學。

3. 高三彈性時間可選讀之《英文增廣/補強》為以下畫底線者：

(1)高三上學期

➤ 英文補強、科學閱讀與表達、名句寫作活用(3 選 1，開 3 門課)。

(2)高三下學期

➤ 西洋節慶與文化體驗、文化鑑賞、歌曲與電影欣賞 (3 選 1，開 3 門課)。

(三)語言領域本土語課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修	1	1				
加深加廣						
多元選修	2 (暑假開課)		2 (暑假開課)			
彈性時間						

備註：至少開設 3 種本土語言供學生選讀，原住民語言需 6 學分。

(四)數學領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修	數學 4	數學 4				
加深加廣					數學乙 2	數學乙 2
多元選修			數學(A)B 3	數學(A)B 3		
彈性時間			數學補強 1	數學補強 1		

備註：

1. 高二數學第一、第二學期均須修習數學各 3 學分，高二數 A 及數 B，依多數學生數學能力擇一開課。
2. 高三數甲免修，第一、第二學期仍需繼續修習高三數乙。
3. 數學部定必修及選修需至少 16 學分。

(五)社會領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修	歷史 2					
		公民 2				
加深加廣					族群、性別與國家歷史 2(歷)	
			空間資訊科技 2(地)	社會環境議題 2(地)		
					現代社會與經濟 2(公)	
多元選修						
彈性時間		社會補強 1(公)			社會補強 (1)	

備註：高三上學期彈性時間可選讀之《社會增廣/補強》為以下畫底線者：

- 素養圖擊、自然補強、社會補強(3 選 1，開 3 門課)

(六)自然科學領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修	生物 2	物理 2				
加深加廣			化學 2	選修生物- 動物體的構造與功能 2 /生命的起源與植物體的構造與功能 (2)	選修生物- 生態、演化及生物多樣性 1 /細胞與遺傳 (1)	
			地球科學 2			
多元選修				自然探究實作 2		
彈性時間	自然補強 1				自然補強(1)	增廣自然 (1)
					科學閱讀與表達(1)	

備註：1. 高一自然補強為國中自然至高中自然之銜接課程。高二化學及地科以學測考試範圍為教學內容。

2. 依照 108 課綱，選修生物共有 4 門課。

(1)高二在選修生物《動物體的構造與功能》及《生命的起源與植物體的構造與功能》中擇一開課 2 學分。由於《動物體的構造與功能》是高三下選修課運動生理學及運動肌動學的基礎，故建議優先選擇此生物選修，使其能開課。

(2)高三在在選修生物《細胞與遺傳》及《生態、演化及生物多樣性》中擇一開課 1 學分。由於高一生物內容沒有生態與生物多樣性，且《細胞與遺傳》程度較艱深與內容分量多，但高三僅開 1 學分之生物選修，故建議優先選擇《生態、演化及生物多樣性》。

3. 高三彈性時間可選讀之《自然增廣/補強》為以下畫底線者：

(1)高三上學期

➤ 素養圖擊、自然補強、社會補強(3 選 1，開 3 門課)

➤ 英文補強、科學閱讀與表達、名句寫作活用(3 選 1，開 3 門課)。

(2) 高三下學期

➤ 增廣國文、增廣自然 (2 選 1，開 2 門課)。

(七)藝術領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修						音樂 2
						藝術生活 2
加深加廣						表演創作 2 多媒體音樂(2)
多元選修						
彈性時間						

備註：高三下學期藝術領域選修《表演創作》及《多媒體音樂》(2選1，共開2門課)。

(八)綜合活動領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修				生命教育 1		
					生涯規劃 1	
加深加廣						
多元選修						
彈性時間						

(九)科技領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修			資訊科技 1	資訊科技 1		
加深加廣						
多元選修						
彈性時間						

(十)健康與體育領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修					健康與護理 1	健康與護理 1
			體育 1	體育 1	體育 1	體育 1
加深加廣					健康與休閒 生活 2	健康與休閒 生活 2
多元選修						運動生理學 1 運動肌動學(1) 運動心理學(1)
彈性時間	選手培訓 1	選手培訓 1	選手培訓 1	選手培訓 1	選手培訓 1	選手培訓 1

(十一) 全民國防教育課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修	全民國防 教育 1	全民國防 教育 1				
加深加廣						
多元選修						
彈性時間						

(十二) 跨領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修						
加深加廣						
多元選修	學習練功坊 1				原來如此 1 光明錢景(1) 體育趴趴 GO(1)	運動心理學 1 運動肌動學(1) 運動生理學(1)
彈性時間						

伍、校定課程介紹

一、校訂必修課程

說明：本校總體課程規劃以發展「人本自主、術德兼修、世界接軌」之學校願景為基礎。

校定必修課程規劃配合本校的特色，以各專項運動發展為主軸，在高一、高二每學期各修2學分的專項戰術專題。此課程也為高三多元選修課程競技運動專題奠定基礎。主要目標有：

1. 瞭解專項戰術知能
2. 執行專項戰術技能
3. 深化專項戰術應用能力
4. 熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力

(一)校定必修課程

序號	課程 名稱	學 分 數	開設 年級	開設 班級	內容 簡述	預期 成果
1	專項戰術專題	2	高一	9	根據本校九個競技項目開班，訓練及發展各專項的技能及專題。 開設的專項有： 田徑、棒球、女足、輕艇、 射箭、籃球、舉重、跆拳道、拳擊。	能瞭解專項戰術知能，且能運用戰術技能熟練地在競技實境中活用。
2		2	高一	9		
3		2	高二	9		
4		2	高二	9		

二、多元選修課程

序號	課程名稱	學分數	開設年級	開設班級	內容簡述	預期成果
1	原來如此	1	高三上	1	1. 了解自己族群本身所遭遇到困境。 2. 思考如何能有效幫助族群突破困境。 3. 了解原住民族群本身所遭遇到的困境與國際上原住民族的主要議題。 4. 思考如何促進族群的相互了解與尊重。 5. 養成運用文本思考、解決問題與建構知識的能力；涵育樂於閱讀態度；開展多元閱讀素養。 6. 能理解以英文撰寫介紹原住民族文化相關內容的文章或影片大意。 7. 連結自身經驗後透過簡單英文表達意見與想法。	1. 傳承自我族群的風俗民情、文化內涵與精神。 2. 肯定自我族群的存在價值，願意為自我族群的存在價值盡心力。 3. 支持原住民族學生的族群認同，提供非原住民學生認識原住民族社會的機會，增進跨族群的相互了解與尊重。 4. 以簡易英文傳承原住民族文化特色(如族群分布、飲食文化、生活特色)，提升學習英文的興趣。
	光明錢景	(1)		1	1. 探索各項理財工具，分析其優勢與風險。 2. 能評估實際情況設定個人理財目標。	善用各項理財工具，撰寫個人理財計畫。
	體育趴趴GO	(1)		1	1. 能具備自行出國的簡易英語溝通能力。 2. 理解國際賽事與體育交流之實際情形。 3. 增進使用資訊的能力，依搜尋資料的結果，規劃出國觀賞運動賽事。	能透過網路及書本資訊規劃國內賽事行程，並能透過相關規則了解，欣賞各項運動比賽。
2	運動生理學	1	高三下	1	1. 能了解人體肌肉及神經構造與生理之關係。 2. 能了解人體能量代謝與運動之關係。 3. 了解基本之運動營養概念。	學生能夠應用運動生理學的觀念在日常生活的運動與學習關係。
	運動肌動學	(1)		1	了解人體基本骨骼構造及肌肉分布。	靈活運用肌肉達到良好動作模式
	運動心理學	(1)		1	研究運動員的心理歷程與行為。	藉由了解自身身體與心理的極致以創造巔峰表現。

					瞭解個體的心理如何影響生理表現；瞭解參與運動如何影響個體的心理。如何提升運動員的抗壓能力。	
3	自然探究與實作	2	高二下	2	1. 能從日常生活察覺問題並提出及用科學方式解決問題的學習。 2. 能正確操作儀器解決問題。 3. 能使用圖表等方式呈現結果。	能提出合理的疑惑或意見，與他人分享與溝通。
4	運動傷害防護	1	高一下	2	了解自己身體的結構並能高效能的運用	保持身體最佳狀態，突破更好成績。
		1	高二上	2		
5	運動應用英語	1	高三上	2	透過本身具有的運動優異成績，搭配外語的學習與運用，進而走出台灣，走進世界。	能夠在體育國際賽事及相關場合，勇於運用英語溝通。
		1	高三下	2		
6	學習練功坊	1	高一上	2	學生能夠檢視自己的學習方法，並採有效率的學習策略安排並實踐高中階段的學習。	能找出屬於自己的學習策略，並應用在各科學習及考試上以獲得最佳學習效果。
7	原住民族語	2	高一	(2~4)	藉由本土語(原住民族語)教學熟悉自我文化及語言。	能在生活中用本土語溝通，並通過本土語文檢定。
		2	高二暑假	(2~4)		

三、彈性學習時間

依據108課綱，考量學生需求與學校特殊發展，安排每週2至3節彈性學習時間。「選手培訓」固定於每週三第七節實施；「自主學習」與「增廣/補強」選讀課程則排課於每週一至週五之上午授課時間。

自主學習課程需依本校實施規範規定，提出自主學習計畫書，審查通過後即可實施。

茲說明如下：

彈性學習時間規劃簡介：

彈性時間	自主學習		增廣/補強		選手培訓	
	第一學期	第二學期	第一學期	第二學期	第一學期	第二學期
高一	0	0	自然補強 1	社會補強 1	1	1
高二	1	1	數學補強 1	數學補強 1	1	1
高三	0	0	國、自、社 三選一 1	國、自 二選一 1	1	1
			英、自、國 三選一 1	英、國、英 三選一 1		

備註：

1. 高三上學期彈性時間開兩組【增廣/補強】選讀

- 素養圖擊(國)、自然補強、社會補強(3選1，開3門課)
- 英文補強、科學閱讀與表達(自)、名句寫作活用(國)(3選1，開3門課)。

2. 高三下學期彈性時間開兩組【增廣/補強】選讀

- 增廣國文、增廣自然(2選1，共開2門課)。
- 西洋節慶與文化體驗(英)、文化鑑賞(國)、歌曲與電影欣賞(英)(3選1，開3門課)。

本校彈性學習規劃詳表																				
類別	內容		第一學年						第二學年						第三學年					
			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期		
			班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數
自主學習	自主學習								2	1	18	2	1	18						
選手培訓	跆拳道		1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	田徑		1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	舉重		1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	射箭		1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	籃球		1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	棒球		1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	拳擊		1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	輕艇		1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	足球		1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
全學期授課	補強性	補強自然	2	1	18															
	補強性	補強社會				2	1	18												
	補強性	補強數學							2	1	18	2	1	18						
	增廣／補強	國自社3選1													3	1 (1) (1)	18			
	增廣／補強	英自國3選1													3	1 (1) (1)	18			
	增廣／補強	國自2選1																2	1 (1)	16
	增廣／補強	英國英3選1																3	1 (1) (1)	16
彈性學習時數合計			2			2			3			3			3			3		

四、特殊需求領域(體育專長)選修課程

序 號	課程 名稱	學 分 數	開設 年級	開 設 班 級	內 容 簡 述	預期 成果
1	專項運動 戰術與運用	12	每學期 2學分	9	根據本校九個競技項目開班，訓練 及發展各專項的技能、戰術。	能靈活運用專項的技能熟練 地在競技實境中熟練地活 用。
2	競技運動 綜合訓練	(21)	寒暑假	9		

說明：競技運動綜合訓練應安排於寒、暑假實施，不列入各學期排課節數

陸、選課作業方式與流程

- 一、課程資料及選課資料：請至本校教務處網站「選課專區」查閱，網址為 <http://www.hpehs.hlc.edu.tw/index.php>。
- 二、課程說明會時間及地點如下：
 - (一) 高一：新生入學新生訓練時於電腦教室開放辦理。
 - (二) 高二：每學期選課於上一學期第二次段考後辦理說明會。
 - (三) 高三：每學期選課於上一學期第二次段考後辦理說明會。
- 三、課程諮詢：
 - (一) 課程諮詢時間：開學後均可隨時跟該班級課諮教師預約週一至週五下課時間或午休時間諮詢。
 - (二) 課程諮詢預約方式：請直接與該班之課諮教師預約。
- 四、線上選課：
 - (一) 選課系統網址為 <http://www.hpehs.hlc.edu.tw/index.php>。
 - (二) 選課時間：新生於新生訓練時辦理；餘每一學期第 2 次段考後由教務處公布下學期之選課時間。
- 五、線上選課結果：請至本校教務處網站「選課專區」查閱，網址為 <http://www.hpehs.hlc.edu.tw/index.php>。
- 六、選課確認單：
 - (一) 學生及家長簽名確認。
 - (二) 請於每學期公布加退選完成後兩週內由各班班長收齊後交回教務處教學組。

花蓮體育高中選修課程介紹

加深加廣選修

語文領域 4 門課共 7 學分
高三上、下

數學領域 數乙 4 學分
高三上、下

社會領域 4 門課共 8 學分
高二上、下
高三上

自然領域 選修化學 2 學分
高二上、下
選修地科 2 學分
高三上
選修生物:2 學分
選修生物:1 學分

健體領域 健康與休閒生
活 4 學分
高三上、下

藝術領域 表演創作 2 /
高三下
多媒體音樂(2)
(2 學分, 2 選 1)
共開 2 門課

多元選修

- 國文 3+3+3 學分
- 英文 3+3 學分
- 數學 A 3+3 學分
- 自然探究實作 2 學分
- 運動傷害防護 1+1 學分
- 運動應用英語 1+1 學分
- 學習練功坊 1 學分
- 原住民族語 2+2 學分
(暑假開課)

- 光明『錢』景 1
- 『原』來如此 (1)
- 體育趴趴 GO (1)
(1 學分, 3 選 1)
共開 3 門課

- 運動生理學 1
- 運動心理學 (1)
- 運動肌動學 (1)
(1 學分, 3 選 1)
共開 3 門課

彈性學習時間

<選手培訓> 每學期 1 節

籃球、棒球、跆拳道、射箭、田徑、輕艇、
女足、舉重、拳擊

共九門專項課程

<自主學習> 高二上下學期各開設 1 節

<增廣/補強性課程>

高一上 自然補強 1

高一下 社會補強 1

高二上、下 數學補強 1+1

高三上 素養圖擊 1

(3 選 1) 自然補強 (1)

共開 3 門課 社會補強 (1)

高三上 英文補強 1

(3 選 1) 科學閱讀與表達 (1)

共開 3 門課 名句寫作活用 (1)

高三下 增廣國文 1

(2 選 1) 增廣自然下 (1)

共開 2 門課

高三下 西洋節慶與文化體驗 (英)1

(3 選 1) 歌曲與電影欣賞 (英)(1)

共開 3 門課 文化鑑賞 (國) (1)

線上選課

排課、編班

加退選

學生跑班上課

柒、畢業條件與修課學分檢核表

高級中學階段採取學年學分制，1 學分為每週 1 節、每節上課時間 50 分鐘，且持續滿一學期或總修習節數達 18 節課。學生每週在校上課 35 節，包含團體活動時間及彈性學習時間。

依據 108 課綱體育班單科型課程規定高中三年應修習總學分為 180 學分，畢業條件如下：

- 一、畢業之最低學分數：150 學分成績及格，其中部定必修(一般科目及體育專業科目)修習合計至少須 85%及格；同時選修學分至少需修習 40 學分且成績及格。
- 二、修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

◎本校 113 學年度入學新生部定必修 100 學分，校定必修 8 學分，合計 108 學分。其中部訂必修至少須 85 學分及格，選修學分至少需修習 40 學分且成績及格，合計需達 150 學分成績及格。

113 學年入學新生三年必修學分檢核表

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		每學期已通過學分數						已通過學分數小計	
									第一學年		第二學年		第三學年			
			一	二	一	二	一	二	一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4												
		英語文	4	4												
		本土語	1	1												
	數學領域	數學 A	4	4												
		數學 B														
	社會領域	歷史	2													
		地理														
		公民與社會		2												
	自然領域	物理		2												
		化學														
		生物	2													
		地球科學														
	藝術領域	音樂						2								
		美術														
		藝術生活						2								
	綜合活動領域	生命教育				1										
		生涯規劃					1									
		家政														
	科技領域	生活科技														
		資訊科技			1	1										
	健康與體育領域	健康與護理					1	1								
		體育			1	1	1	1								
	全民國防教育		1	1												
	體育專業學科	運動學概論					1	1								
	體育專項術科	體能訓練	4	4	4	4	4	4								
		技術訓練	4	4	4	4	4	4								
	部定必修學分數小計		26	26	10	11	12	15								
校定必修	專項戰術專題		2	2	2	2										
其他	每週團體活動時間		2	2	2	2	2	2								
	每週彈性習學習時間		2	2	3	3	3	3								

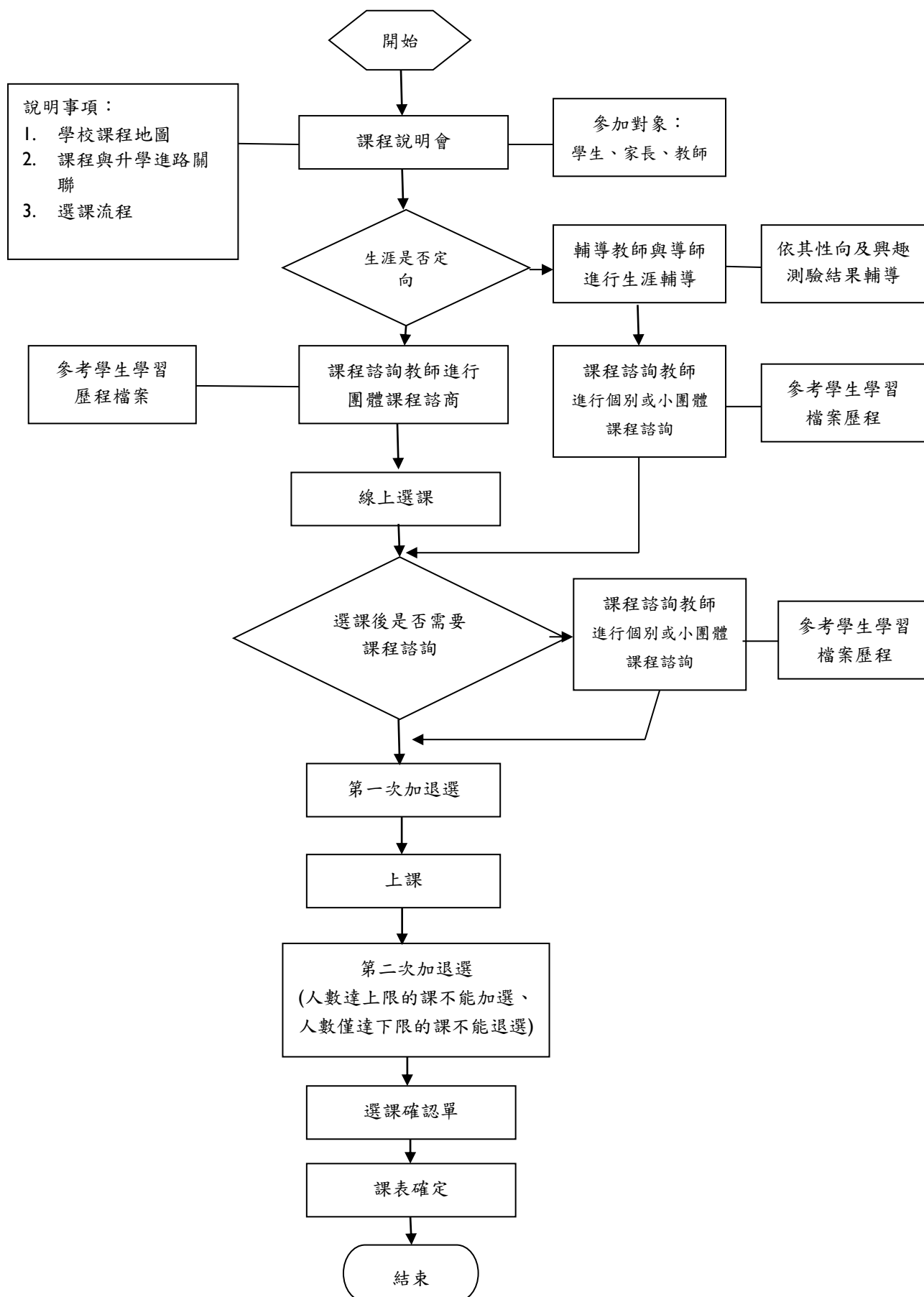
*同學可列印本頁對照每學期成績單之合格學分

捌、課程輔導諮詢實施與流程

花蓮體育高中推動課程輔導諮詢實施原則

- 一、學生適性選修輔導應搭配課程諮詢及生涯輔導；有關課程諮詢部分由課程諮詢教師辦理，有關生涯輔導部分，由輔導教師或導師協同辦理。
- 二、學校課程計畫書經各該主管機關准予備查後，課程諮詢教師召集人（以下簡稱召集人）即統籌規劃、督導選課輔導手冊之編輯，以供學生選課參考。
- 三、學校每學期選課前，召集人、課程諮詢教師及相關處室，針對教師、家長及學生辦理選課說明會，介紹學校課程地圖、課程內容及課程與未來進路發展之關聯，並說明大學升學進路。
- 四、選課說明會辦理完竣後，針對不同情況及需求之學生，提供其課程諮詢或生涯輔導；說明如下：
 - （一）生涯定向者：提供其必要之課程諮詢。
 - （二）生涯未定向、家長期待與學生興趣有落差、學生能力與興趣有落差或二年級（三年級）學生擬調整原規劃發展之進路者：
 1. 先由導師進行瞭解及輔導，必要時，進一步與家長聯繫溝通。
 2. 導師視學生需求向輔導室申請輔導，由輔導教師依學生性向、興趣測驗結果，進行生涯輔導。
 3. 經導師瞭解輔導教師完成生涯輔導後，續由課程諮詢教師，提供其個別之課程諮詢。
- 五、召集人負責協調編配課程諮詢教師提供諮詢之班級或學生；課程諮詢教師應提供學生可進行團體或個別諮詢之時段，每位學生每學期至少 1 次。
- 六、課程諮詢教師應每學期按時於學生學習歷程檔案，登載課程諮詢紀錄。
- 七、課程輔導諮詢實施原則流程圖，詳如附件。

課程輔導諮詢實施原則流程圖

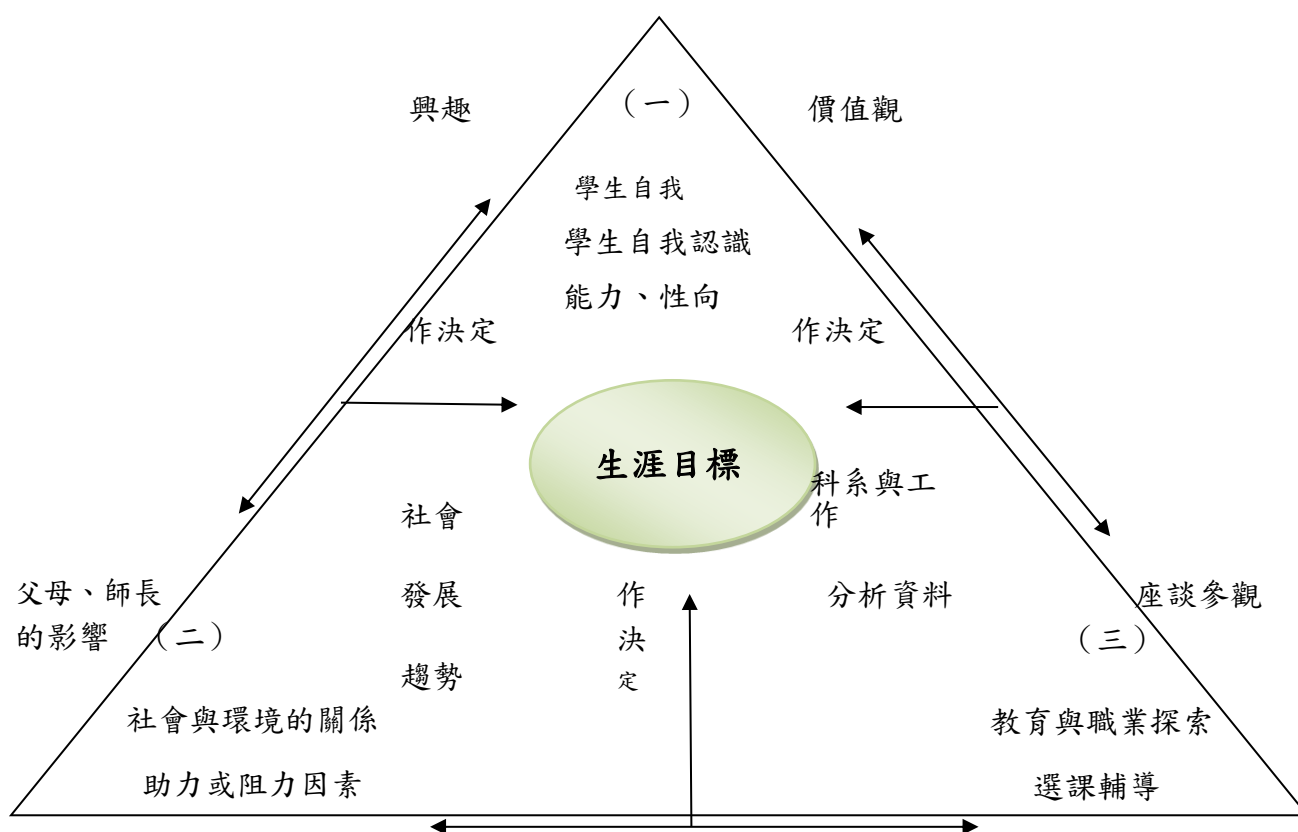


玖、生涯規劃相關資料

選課的考量

人生分分秒秒都在做決定，如果把人生地圖攤開，上面一定布滿密密麻麻的十字路口，不論願不願意，你必須選擇向前走、向左轉或是向右轉，無法在原地停留太久。人生不同階段會經歷不同的事件與決定，例如：高中生從高一升上高二時，通常都須做選課的決定。選課的決定，攸關你是否選到自己喜歡上的課程、學測或分科考試成績的高低、及大學科系選擇的問題等。所以在選課時，常思考「我喜歡什麼？我能做什麼？我必須做什麼？」等問題，將有助於順利地抉擇。

下圖是生涯抉擇的金三角，在生涯選擇上，有三個面向是你需要考量的，茲分述如下：



◎生涯金三角

資料來源改編至金樹人(1997)生涯諮詢與輔導，頁 50. 台北東華

一、學生自我認識

包含興趣、能力、性向、價值觀以及學業成績、個性特質等，在這個部分你可以參考以前你做過的心理測驗，從測驗當中發現自己的強項以及比較突出的能力或興趣，再配合你對大學學群、學類與學系的了解，找出幾個可能的方向，將這些因素考量後，可以與老師、家人或同學討論，再做決定。

本校生涯輔導運用之心理測驗內容及施測時間簡介說明：

(一)《大考中心興趣量表》

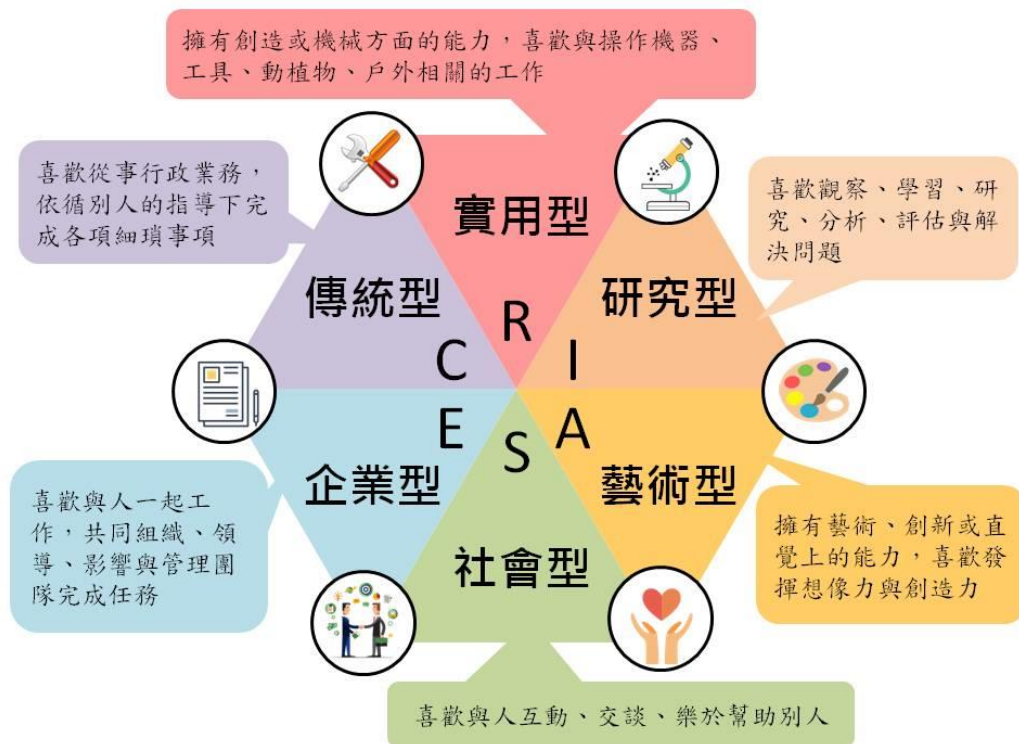
1. 測驗時間：高二

2. 測驗目的：

提供學生瞭解個人的興趣特質，功能包括校內選課、選填志願、未來職涯方向的參考工具。

3. 測驗內容：

本量表依據 John Holland 的生涯類型論編制，Holland 認為個人的職涯選擇是基於過去經驗的累積，加上人格特質的影響而做抉擇，故該職涯亦將吸引有相同經驗與人格特質者。Holland 認為大多數的人可區分為六種類型：實用型(R)、研究型(I)、藝術型(A)、社會型(S)、企業型(E)、及傳統型(C)。六大類型之內容如下圖呈現：



依據興趣代碼組合瞭解自己的興趣、可能喜歡的學類，並找出相對應的學系代碼，以做為未來選課、職涯方向的參考資訊。

二、社會環境關係

包含家庭因素、社會發展趨勢、科系未來走向及就業機會等，這些都是在選課時重要的考

慮因素。如果你想知道這方面的相關訊息，可以上人力資源相關網站，或參考《遠見》與《天下雜誌》出版的生涯資訊專刊，就可以獲得比較接近社會現況的生涯資訊。

三、教育與職業探索

包含目前有哪些大學？大學又有哪些科系？這些科系未來的升學與發展為何？與這些科系相關或性質相近者是哪些？要了解這些資訊，你可以瀏覽升學相關網站、實地去大學參訪、詢問學長姐或至輔導室查詢相關資料。選課決定看似簡單，卻蘊藏著深厚的學問。以下從三大方向去探討個人的考量因素，包括個人因素、升學與就業資訊以及社會環境因素。最後，在多方考量後，協助同學做出一個比較完善的選課決定，流程如下圖所示：

個人因素

1. 性向測驗結果？
2. 興趣測驗結果？
3. 在校學習表現
 - 學科學習經驗
 - 術科學習經驗
4. 參與在校社團或活動
5. 我的生涯價值觀？
6. 我未來的生活方式？
7. 我崇拜的生涯名人？

升學與就業資訊

1. 本校選修課程的資料？
2. 學長姐選課經驗談
3. 我曾經到各大學移地訓練或參訪？
4. 大學入學管道種類
5. 大學有哪些科系？
6. 各科系的未來發展？

社會環境因素

1. 父母對我的期望？
2. 老師給我的建議？
3. 社會發展的趨勢？
4. 熱門科系 VS 冷門科系
5. 學長姐的經驗談
6. 同學的抉擇與建議
7. 環境限制與優勢因素有哪些？

※ 我的興趣？
※ 我的優勢能力？
※ 我希望成為怎樣的人？

我決定

運動競技

遊憩與運動
(師資培育)

一般大學

軍校
警專

拾、升學進路

一、大學升學進路簡介

歷經高一、高二的生涯試探而逐漸確定發展方向時，同學們可透過各大學校系網站、各類升學管道的官方網站（例如：大學招生聯合會委員會、大學甄選委員會、大學考試入學委員會等），瀏覽校系課程說明與招生條件。

此外，在考招分離的制度下，大學入學考試中心是國內各大招生考試的主辦單位，欲了解高中英語聽力測驗、術科考試以及學科能力測驗（簡稱學測）、分科測驗，可至大學入學考試中心網站查詢。

大學升學進路相當多元，除了一般大學招生外，另有軍事學校聯合招生、中央警察大學招生以及出國留學等。許多招生與考試的細節仍未完全定案，同學們可透過下列 QR code 連結相關網站留意最新消息。



體育班學生的升學管道(高中升入大學/科大/專校)

➤ 特殊選材 ➤ 繁星推薦 ➤ 申請入學 ➤ 大學獨立招生	➤ 教育部保送考試(甄審、甄試) ➤ 大學指定考科考試 ➤ 科大獨立招生 ➤ 國防部 ROTC 大學儲備軍官訓練團
---	---

二、大學 18 學群介紹

	大學學群 名稱	大學主要學習內容	主要學類與科系
1	遊憩與運動學群	包括觀光休閒產業經營理論學習與實作，體育科學（運動生理、心理、生物力學等）之研究與學習、運動體育技能之訓練、運動休閒之經營發展及推廣。	觀光、餐旅管理、休閒運動管理、運動保健、體育推廣、舞蹈
2	資訊學群	主要學習電腦的軟硬體結構、各種電腦作業系統的原理，進而了解各種電腦程式設計的方法、找出電腦程式的錯誤並加以修正。 此外，課程還包括資訊系統的統整規劃與管理和電腦保密方法及電腦病毒防治。	資訊工程、資訊管理、數位媒體設計、資訊傳播、圖書資訊、生物資訊、數位學習
3	工程學群	包括所有與「工程」相關的學系，將基礎科學的知識與工程技術結合，依生產實務區分為各專門領域，以培育高層技術人才。 近年來「工學教育分化專精」，從傳統學系衍生出來的系組不少，若不想過早分化，可選擇基礎領域，再依興趣選擇專攻。	電機工程、電子工程、光電、通訊工程、機械工程、土木工程、化學工程、材料工程、工業管理
4	數理化學群	強調基礎數理化的探究、周密的思考邏輯訓練，輔以系統化的課程，使同學培養基礎科學的知識能力，並建立實務研究的紮實背景。	數學、物理、化學、統計、科學教育、數學資訊教育
5	醫藥衛生學群	學習與人類身心健康相關之知識及技術，服務的對象從個人到整個人群，包括身心健康的維持、疾病或傷害的預防與治療。學生要面對的是各種天然及人為的病源，甚至與生命攸關的生死大事，對人要有高度的關懷。	醫學、護理、藥學、公共衛生、醫事技術、營養保健、復健醫學、健康照護、呼吸治療
6	生命科學學群	著重於動植物生活型態、生命現象的知識探究，包括生命的發生、遺傳、演化、構造、功能、細胞及分子層次機制等。 學習的內容統整了相關基礎學科，並結合生物科技中各領域的技術與學理。	生物資訊、生醫/醫學工程、生命科學、生物科技、生態、生化

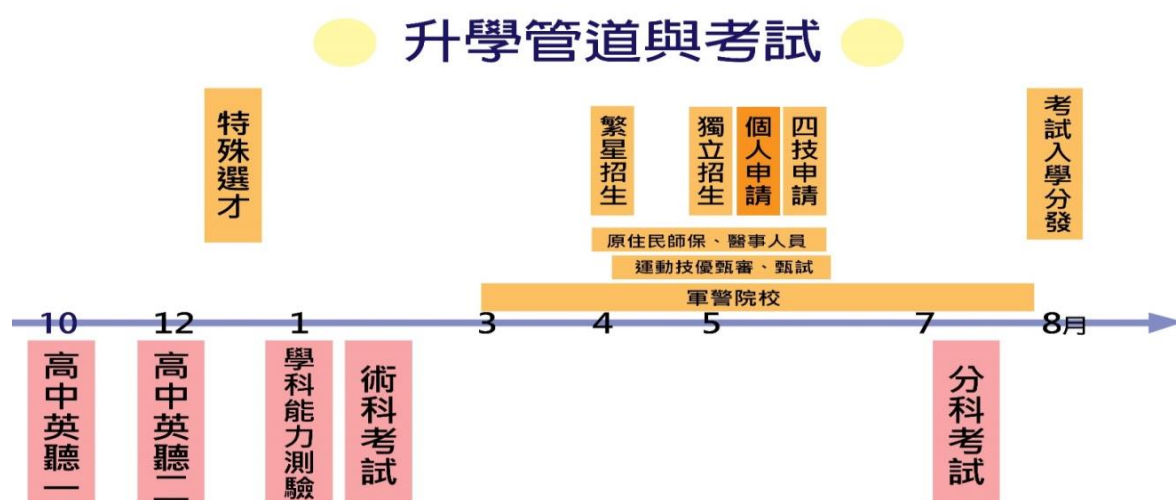
7	生物資源學群	強調經濟作物的栽培改良及病蟲害防治、家畜的品種改良、畜漁產品的加工利用及研發、森林保護與經營管理、生活環境之設計經營、農業機具的製造與相關技術之訓練等，屬於科技整合的學門。	農業領域：農藝、畜牧、園藝、獸醫、森林、植病、昆蟲、農化、漁業、土壤。 其他跨領域：農業工程、農業機械、水土保持；農業經濟、農業推廣、農產運銷、造園景觀。
8	地球與環境學群	主要研究人類生存環境的各種自然現象及人文現象、資源的分佈與特色、污染成因與防治，也研究改變人文與自然環境之科學理論及工程技術等。	工程科學、環境工程、地理、地質與地球科學、大氣科學、海洋科學、綠環境與防災
9	建築與設計學群	特質在對物體、空間或環境同時能賦予實用與美學之特性，學習圖學、色彩學、設計概念、建築設計、景觀規劃與設計等實用功能及美學的整體表達。	建築、都市計畫、室內設計、景觀與空間設計、工業設計、商業設計、時尚與服裝設計、造型設計
10	藝術學群	包括各類表達形式及創作過程的學習及賞析，結合各種特定形式來闡述人生中抽象意義層次的理念感受，運用創作者本身意識並配合各項藝術表現的基礎理論，以詮釋生命的各種可能性。	音樂、美術、戲劇、舞蹈、雕塑
11	社會與心理學群	著重社會結構及社會現象的觀察、分析批判，對人類行為的探討及因而衍生的助人專業訓練，以提升眾人的生活福祉，其中心思想為對人的關懷。	心理、輔導、社會、社工、犯罪防治、兒童與家庭、宗教
12	大眾傳播學群	主要學習傳播相關理論，利用各種媒體將訊息以聲音、文字、影像等方式傳遞給人群，包括對訊息收集、媒體認識製作、評估訊息傳播的影響、傳播政策之擬定、傳播機構管理及資訊服務訓練等。	大眾傳播、新聞、廣播電視、廣告、電影

13	外語學群	主要為學習外國語文聽說讀寫能力，進而了解該國的歷史、文學創作及欣賞、社會政治經濟現況。	英語、歐洲語文、東方語文、應用語文
14	文史哲學群	文學主要培養探究及欣賞文化、運用語文及創作、賞析的能力。 史學在瞭解歷史現象的演進、分析、探究與考據。 哲學在訓練思考的能力以對自我及世界反省。	中文、台灣語文、歷史、哲學
15	教育學群	主要培養中小學及學前教育師資，除各學科領域專業知識外，還要學習教育理論的學習、課程與教材的設計、教學方法、教師應具備的素養等。	教育相關科系、成人教育
16	法政學群	主要探究人類社會運作中相關法律、政治制度的各項層面，包括了解法律、政治運作過程及政治理論的建構，藉以訓練法案制定、社會改革之專業人員。	法律、政治、外交、行政管理
17	管理學群	主要處理組織系統內外人事物的各種問題，學習從事溝通協調、領導規劃或系統分析、資源整合等，以促使組織或企業工作流程順暢、工作效率提升、工作環境人性化、合理化，以達最大效益。	企業管理、資訊管理、工業管理、運輸與物流管理、物產管理、行銷管理
18	財經學群	在於對個人、組織、國家、國際等不同層面財政處理之概念技術，組織間的金融互動及經濟市場脈動之了解，包括專業商學各相關學系所需基本理論及應用的能力。	會計、財稅、財務金融、經濟、國際貿易、國際企業、金融、保險

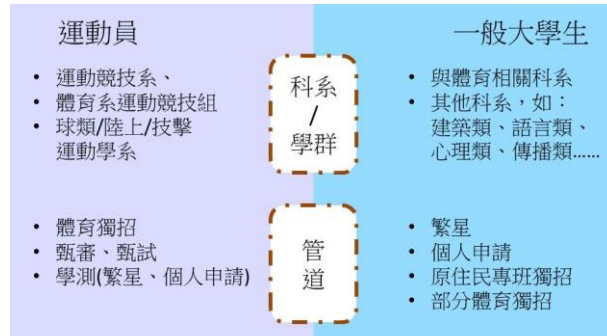
三、升學進路

「多元入學」政策實施後，入學管道的選擇性越來越多，理解不同管道的特徵與標準，最後才能依照自己個人的優勢來做出最佳選擇。

(一) 多元入學管道說明：



管道	重點與資格
特殊選才	招收有特殊才能、不同教育資歷的學生。 如：境外臺生、新住民及其子女、經濟弱勢學生、實驗教育學生，以及持有境外學歷報考且同時有國外具公信力之入學用大型測驗成績的同學等)。
繁星推薦	以「在校成績」與「學科能力測驗成績」做為錄取評選標準。
申請入學	是最主要入學的管道。除了學科能力測驗成績，也需參採學習歷程、多元表現或透過校系自辦甄試項目進行選才。
分發入學	僅採計「分科測驗」入學考試成績，直接分發。 分科測驗能選考的7考科：數學甲、數乙、歷史、地理、公民與社會、物理、化學、生物。*國文、英文二科僅參採學測成績
運動獨招	各大學運動相關科系獨立招生，有些校系會採計學測分數(國、英、數)。 例如：北市大、台體。
運動成績績優	甄審：具國際性正式錦標賽成績者可申請，僅需繳交成績及填寫志願序，等審核分發。
	甄試：具全國性以上的比賽成績。考試方式:學科(國英數)+術科(限團體運動)



甄審、甄試



學測考試內容

- 考試範圍：
 - 國文、英文：高一~高三上(第一冊~第五冊)
 - 數學、自然、社會：高一~高二(第一冊~第四冊)
- 考試方式為 **5科選考**，各科系最多採計**4科成績**

繁星推薦



- 適用於**沒有轉學過**的學生
- 依據**在校成績排序百分比**進行學群推薦
- 申請後，再依大學設定標準篩選(學測成績、英聽、術科成績等)錄取學生

個人申請



- 依據各校系規定考試科目填選志願
- 可填**11個志願**
 - 大學 **6個** + 科技大學 **5個** = **11個志願**
- 分為兩階段
 - 第一階段：學測成績、書面資料審查
 - 第二階段：面試、筆試(視學校規定有不同)

原住民專班

- 針對原住民生開設的獨招
- 準備資料：自傳、讀書計畫
- 考試方法：書審資料、面試

士官二專班

- 以學測成績報名
- 通過智力測驗(100分以上)、全民國防
- 須體檢
- 依軍種分為：陸、海、空
- 唸書兩年，畢業後服役六年

志願役士兵

- 通過體檢、智力測驗(90分以上)
- 新訓兩個月後下部隊
- 第一次簽約，服役四年

ROTC

- 大一下報考
- 通過體檢、智力測驗、全民國防
- 就讀大學四年，平日正常上課，假日參與軍訓
- 要求：準時四年畢業，畢業後服役五年

士官二專班

志願役士兵

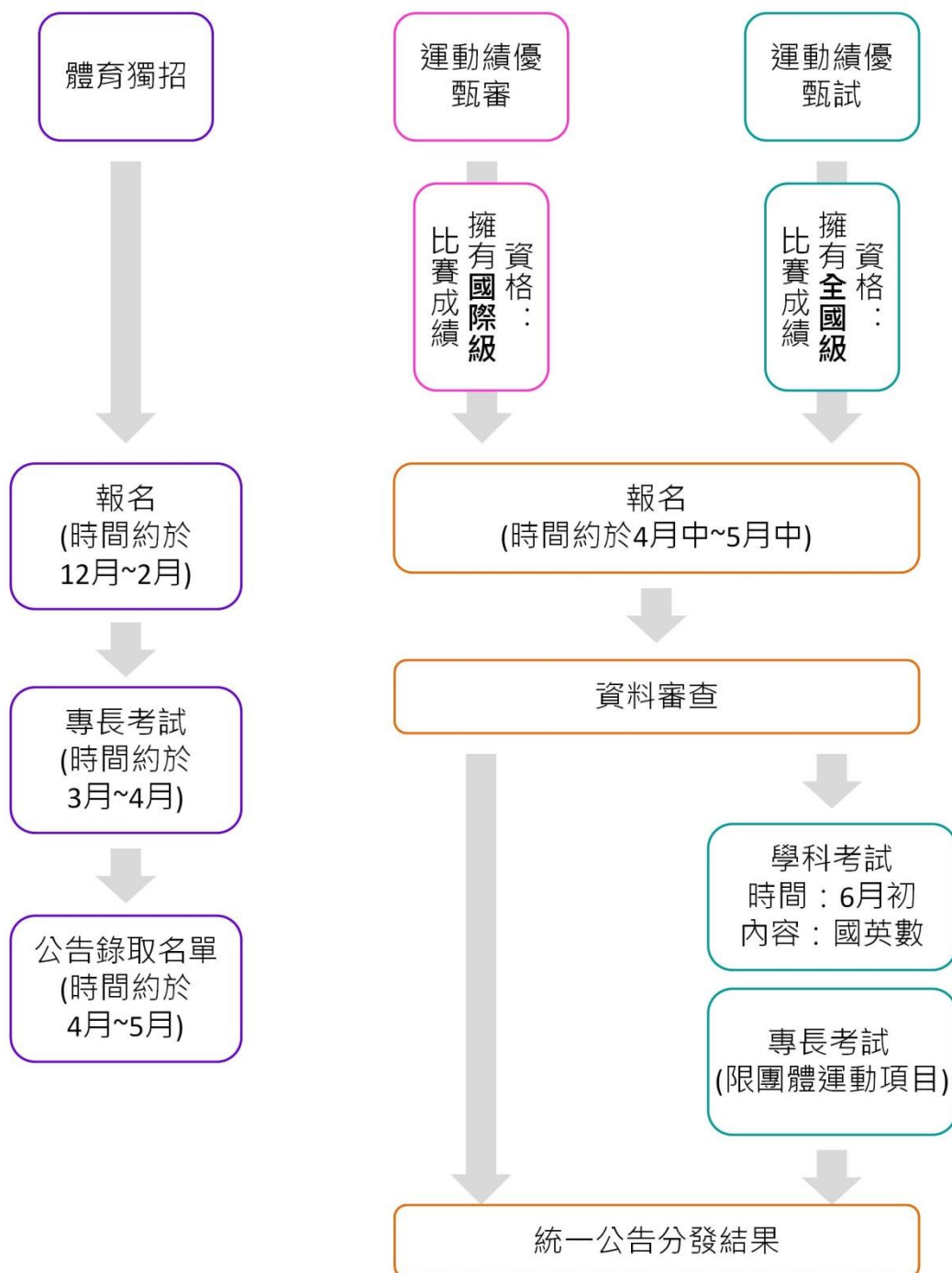
ROTC

- 士官二專班、志願役士兵 → 士兵、士官
- ROTC(儲備軍官) → 軍官
- 學校報名由招募官負責協助報名



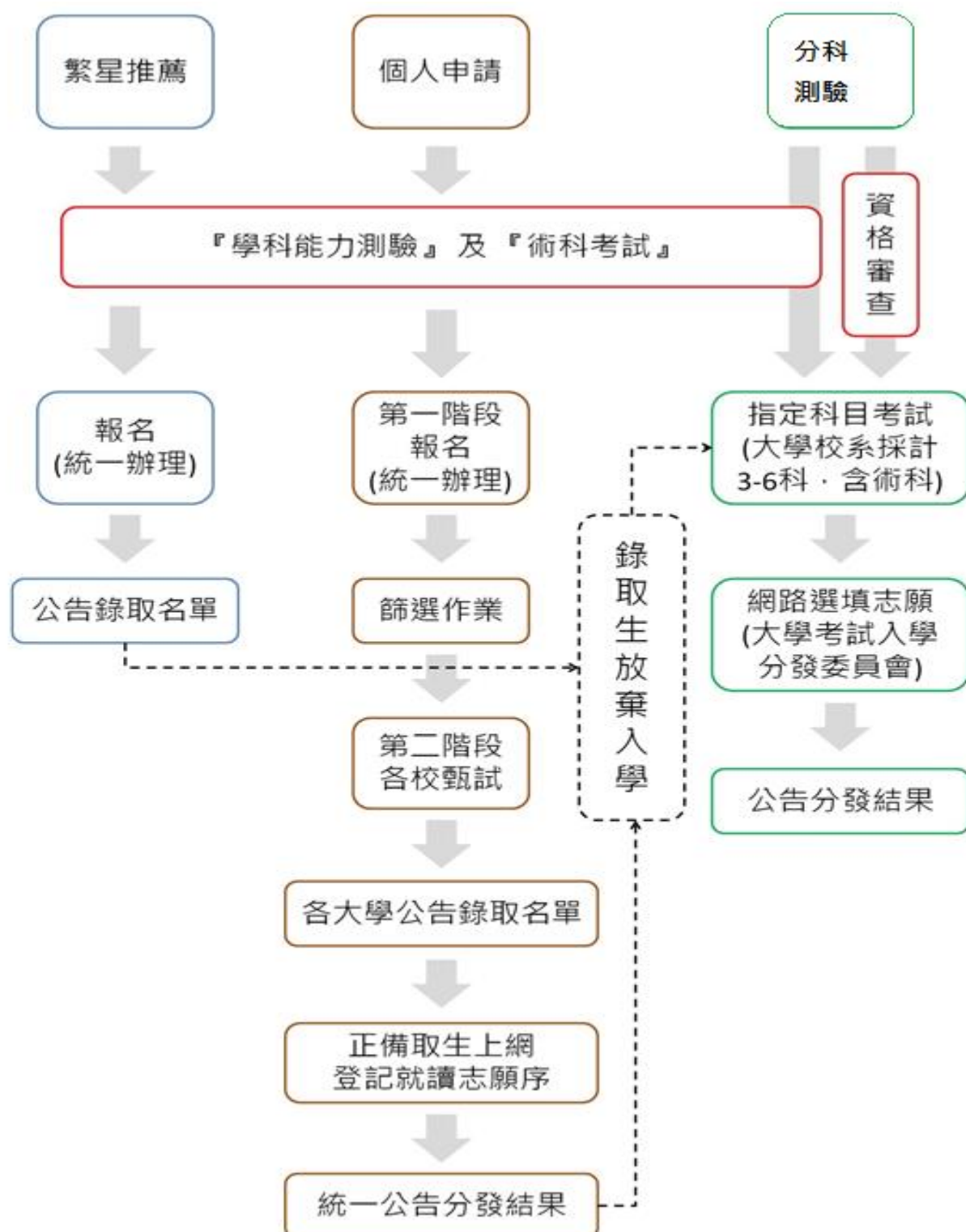
(二) 多元升學進路圖：

圖一：

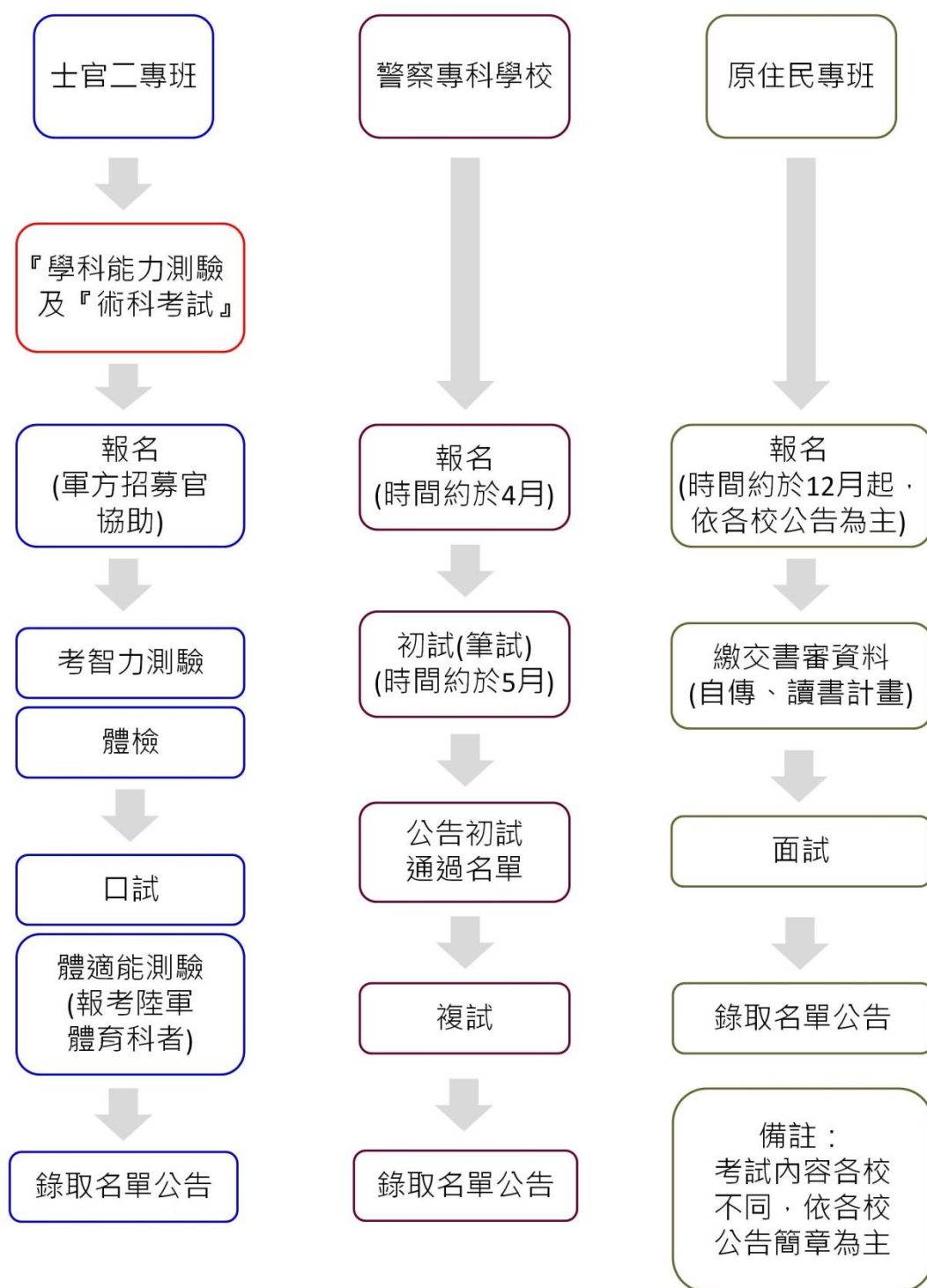


※ 備註：
第二階段甄審報名資格為提供當年度6月至9月初之國際賽成績者

圖二：



圖三：



拾壹、學生學習歷程檔案

花蓮縣立體育高級中等學校建置學生學習歷程檔案作業補充規定

中華民國 107 年 01 月 19 日校務會議通過

中華民國 108 年 06 月 27 日期末校務會議通過

中華民國 109 年 07 月 13 日期末校務會議通過

- 一、本補充規定依「教育部國民及學前教育署建置高級中等教育階段學生學習歷程檔案作業要點」(以下簡稱作業要點)第五點第二項規定訂定之。
- 二、本校依作業要點第五點第一項規定設置「建置學生學習歷程檔案資料工作小組」(以下簡稱工作小組)，負責辦理建置學生學習歷程檔案之相關工作。
- 三、工作小組成員由校長、教務主任、學務主任、研發主任、註冊組長、訓育組長、專訓組長及教師代表2人、家長代表、學生代表、課程諮詢教師、輔導教師各1人，合計13人組成；其中校長擔任召集人，教務主任為執行秘書。工作小組每學期至少召開一次會議，且應由召集人召集會議並主持，議決學生學習歷程檔案建置之方式、人員、期程及內容，並辦理訓練、研習、說明、成效評核及獎勵等相關作業。
- 四、學生學習歷程檔案平臺由教務處負責建置與管理，其登錄內容與作業方式如下：
 - (一)基本資料：學生之相關學籍資料，由註冊組於學生入學後登錄，每學期並須再次檢核確認。
 - (二)修課紀錄：
 1. 修課評估：「學群(類群)探索與就業規劃」由輔導老師依據學生之性向興趣及進路發展登錄；
 - 「選修課程名稱」由教務處於選課作業完成後登錄學生選修科目資料。
 2. 課程諮詢紀錄：由課程諮詢教師登錄「日期/時間/地點」及「諮詢內容及意見」。
 3. 修課成績：學生修課科目及學業成績表現，由註冊組登錄。
 - (三)課程學習成果：學生得於每學期登錄修課(含必、選修等有核計學分者)之學習成果(含實作作品或書面報告等)，並須經任課教師認證。
 - (四)多元表現：學生得自行登錄校內、外之多元表現(含名稱、內容、成績及證明文件)。

前項內容參照作業要點之附件表單建置之，並於每學期結束前兩週完成上傳各科教師於學生上傳後學期結束前完成認證。

教務處註冊組必須於規定之上傳期限內上傳至國教署指定之資料庫。

五、學生學習歷程檔案之登錄、作業及使用，由工作小組指派單位或人員，統籌辦理訓練、研習及說明：

(一)學生訓練：每學期得結合生涯輔導課程或彈性學習、團體活動時間，由教務處協同輔導室辦理一次選課輔導與檔案建置、登錄等相關訓練。

(二)教師研習：教務處每學期至少辦理一次課程諮詢與檔案建置相關之專業研習。

(三)親師說明：教務處每學期得結合學校親職活動，至少辦理一次檔案建置與使用之說明。

六、成效評核及獎勵：學生學習歷程檔案平臺各內容項目之指定管理、登錄人員及教師，得由執行秘書視其辦理成效，提交工作小組議決後，依學校教職員獎勵標準規定提請敘獎。

七、本補充規定經校務會議通過後實施，其修正亦同。

拾貳、本校彈性學習相關規定

花蓮體育高中彈性學習時間實施補充規定

中華民國 108 年 6 月 27 日校務會議通過

- 一、花蓮縣立體育高級中等學校（以下簡稱本校）為落實彈性學習時間之實施，依據教育部 106 年 5 月 10 日臺教授國部字第 1060048266A 號 令發布之十二年國民基本教育課程綱要總綱（以下簡稱總綱）高級中等教育階段規定，以及高級中等學校課程規劃及實施要點，特訂定本校彈性學習時間實施補充規定（以下簡稱本補充規定）。
- 二、本校彈性學習時間之實施，以落實總綱「自發」、「互動」、「共好」之核心理念，實踐總綱藉由多元學習活動、補救教學、增廣教學等方式，拓展學生學習面向，減少學生學習落差，促進學生適性發展為目的。
- 三、本校彈性學習時間之規劃原則如下：
 - （一）本校彈性學習時間，於每學期學生在校上課每週 35 節中，開設每週 3 節課實施。
 - （二）以各年級分別實施為原則；各年級均安排學生自主學習、充實（增廣）/補強性教學及學校特色活動。
 - （三）為能兼顧各科特性，本校彈性學習時間之實施，必要時得採班級方式分別實施；選手培訓部分，得採跨年級方式實施。
 - （四）各領域教學研究會，得依實務需求，於教務處規定時間內，主動提出選手培訓、充實（增廣）、補強性教學之開設申請；其中充實（增廣）教學，得以跨領域方式為之。
 - （五）彈性學習時間之實施地點以本校校內為原則，於校外實施者，應向教務處提出申請，經核准後始得實施。
 - （六）採全學期授課規劃者，應於授課之前一學期完成課程規劃，並由學生自由選讀，該選讀機制比照本校選修科目之選修機制；另充實（增廣）、補強性教學課程，其課程開設應完成課程計畫書所定課程教學計畫，並經課程發展委員會討論通過列入課程計畫書，或經課程計畫書變更申請通過後，始得實施。
- 四、本校彈性學習時間之實施內容如下：
 - （一）學生自主學習：由學生依自行規劃之自主學習計畫，實施自主學習；有關學生自主學習相關規定，應依本校學生自主學習實施規範之規定實施。
 - （二）選手培訓：本校採全學期授課規劃為原則。
 - （三）充實（增廣）/補強性教學：
 - （1）充實（增廣）部分：由教師規劃與各領域課程綱要或各科專業能力相關之課程，其課程內涵可包括單一領域探究型或實作型之充實教學，或跨領域統整型之增廣教學；其教學課程之規劃與實施，應以全學期授課為原則。
 - （2）補強性教學部分：教師應依學生學習落差情形及擇其須補強科目或單元，規劃教學活動或課程，應以全學期授課為原則。

(四) 學校特色活動：由學校辦理例行性、獨創性活動或服務學習。

前項各款實施內容，除選手培訓外，其規劃修讀學生人數應達 12 人以上，除情形特殊或經費足以支應者，得降低下限至 10 人。

五、本校彈性學習時間規劃之各項規劃，其實施方式如下：

(一) 學生自主學習：採學生申請制；學生應依本校學生自主學習實施規範之規定實施。

(二) 選手培訓：採專長教師指定制；由授課教師提出全學期選手培訓計畫，並採全學期授課方式實施。

(三) 充實（增廣）/補強性教學：採學生選讀制，其選讀方式同本校選修科目之選修方式辦理。

(四) 學校特色活動：其活動名稱、辦理方式、時間期程、預期效益及其他相關規定，應納入學校課程計畫；另得由教師就實踐本校學生圖像所需之內涵，開設相關單元（主題）組合之全學期特色活動。

六、彈性學習時間之實施檢討，應就實施內涵、場地規劃、設施與設備以及學生參與情形，定期於每學期之課程發展委員會內為之。

七、本校彈性學習時間之課程不授予學分；彈性學習時間之成績，不得列入學期學業總平均成績、學年學業總平均成績計算，亦不得為彈性學習時間學年學業成績之計算；彈性學習時間之教學課程不得申請重修。

八、本校彈性學習時間教師教學節數，計列為每週教學節數或核發授課及指導鐘點費之規範如下：

(一) 學生自主學習：指導學生學生自主學習者，依實際指導節數，核發教師指導鐘點費。

(二) 選手培訓：授課教師採全學期授課規劃者，得列為其每週教學節數。

(三) 充實（增廣）/補強性教學：

1. 個別教師擔任充實（增廣）教學與補強性教學課程全學期授課者，得列為其每週教學節數。

2. 二位以上教師依序擔任全學期充實（增廣）教學之部分課程授課者，各該教師授課比例滿足全學期授課時，得分別計列教學節數；授課比例未滿足全學期授課時，依其實際授課節數核發教師授課鐘點費。

(四) 學校特色活動：

1. 由學校辦理之例行性、獨創性活動或服務學習，不另行核發鐘點費。

2. 單元（主題）組合之全學期特色活動：依各該教師實際授課節數核發教師授課鐘點費。

九、本補充規定經課程發展委員會討論通過，校務會議同意後實施，並納入本校課程計畫。

花蓮縣立體育高中學生自主學習實施規範

中華民國 108 年 06 月 27 日校務會議通過實施

中華民國 109 年 07 月 14 日校務會議通過實施

- 一、依據：教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」暨教育部國民及學前教育署 107 年 2 月 21 日教育部臺教授國部字第 1060148749B 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱高級中等學校課程規劃及實施要點」。
- 二、為培養學生自主學習與適性發展，使學生能自行或在教師指導下，擬定自主學習計畫，自主實踐與完成計畫，並自主辦理發表成果，特訂定此規範，說明自主學習實施、管理與輔導相關事宜。
- 三、本校學生自主學習事宜，依下列原則辦理：
 - (一)學生自主學習實施由教務處主辦，統籌各處室辦理相關事宜，並召開學生自主學習小組會議。
 1. 學生自主學習小組成員：由教務主任擔任主席，學務處代表 1 人、研發處代表 1 人、輔導教師 1 人、自主學習指導教師 3 人。
 2. 學生自主學習小組會議應討論學生自主學習計畫申請、實施與相關事宜。
 3. 如召開學生自主學習計畫申請確認會議，需有三分之二(含)代表出席，並經二分之一(含)出席成員通過後，陳校長同意後公布與執行。
 - (二)學生自主學習計畫申請說明會與審查會議由教務處於前一學期第二次段考後二週辦理，並於說明會後二週內完成自主學習計畫審查，公布結果。
 - (三)學生自主學習計畫申請與審查，辦理原則如下：
 1. 高一新生於開學後上基礎課程，舊生於指定時間內提出申請計畫。
 2. 申請計畫以學期為單位。
 3. 自主學習指導教師收整學生申請計畫後，直接進行初審，排除申請項目與格式不符者，將申請符合名單列表。
 4. 計畫初審原則為評估計畫是否明確與可行，是否能在學校現有環境設備下完成。
 5. 通過初審之計畫，由教務處收整後，送校內自主學習小組會議審議，通過後經校長同意公布與執行。
 - (四)學生自主學習期間之出缺勤管理由學務處負責，學生須依據本校「學生請假暨缺曠規則」辦理請假事宜。
 - (五)學生自主學習之場地與指導教師由教務處安排與公告。
 - (六)學生自主學習之指導教師，依下列原則提供學生協助。

指導教師應提供學生諮詢，並指定學生自主學習執行日誌之負責同學、協助學生自主學習計畫初審、進行學生出缺點名與通報、按月檢視學生自主學習紀錄、了解學生自主學習進度與困難、協助學生辦理自主學習成果發表、登錄學生自主學習成果完成與

否。

(七)學生自主學習計畫成果得於指導教師或輔導室協助下，放入學生學習歷程檔案。

(八)學生如於自主學習時間需使用其他場地，需經由指導教師同意，並出示相關證明，以便場地借用與管理。如需使用實驗室與實驗設備，需取得指導教師與實驗室管理者同意後，於教師陪同下進行實驗。

(九)學生自主學習資源與平台由資訊組負責建置與維護，受理表現優秀之學生自主學習計畫與成果，並在學生同意下，提供本校其他學生參考與學習。

(十)學生自主學習期間，如有學校規劃之重要活動，須全程參加，不得以自主學習為理由拒絕出席。

四. 學生自主學習計畫項目包含：申請名稱、申請內容、執行進度、預期成果、發表方式、需要設備等，格式詳如附件一。

五. 學生申請自主學習計畫，依下列原則辦理：

(一)學生自主學習計畫項目可包含學科的延伸學習、議題學習、新科技或資訊學習等，惟不得與該生之原術科專長內容相同。

(二)學生應於首次提出自主學習計畫前，參加學校辦理之學生自主學習計畫申請說明會，並依據規定格式撰寫自主學習計畫。

(三)學生應於規定時間內，經家長同意後，向自主學習指導教師提出自主學習計畫初審。

(四)學生應於計畫核可後，依計畫實施，記錄自主學習情形，按月繳交自主學習紀錄，並於自主學習計畫完成時於學校規定時間內，得辦理自主學習成果發表。

六. 本實施規範經本校課發會通過，陳請校長核定後施行，修正時亦同。

花蓮縣立體育高中學生自主學習計畫申請書 111/06 版

申請人簽名			年 ☐ 誠班 ☐ 愛班 號
家長簽名			計畫執行地點 ☐ 電腦教室 ☐ 教室 ☐ 圖書室 ☐ _____
執行學期	學年度第 學期	提交計畫日期	年 月 日
共學同學	☐ 無 ☐ 有：	協助專家	☐ 無 ☐ 有：
其他 自學時間	(搭配之非在校時間)		申請時數 1 節/週
計畫名稱			
說明	一、動機： 二、步驟/內容： 三、學習目標/預計成果：		
預計進度 (週計畫)	週次	內容	備註 (場地、設備或其他事宜)
	1	教師說明與指導	教室
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7	段考	
	8		
	9		

	10		
	11		
	12		
	13		
	14	段考	
	15	準備成果報告並寄給指導教師	
	16	準備成果展並請指導教師指導	
	17	準備成果展(演練)	
	18	成果展	班級/全校展示
	19	成果展	班級/全校展示
	20	期末考	
需要設備	自備：		
成果展內容			
成果發表形式	☐ 靜態展(簡報、作品展示) ☐ (現場)動態展 ☐ 其他_____		
成果分享	☐ 同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考 ☐ 不同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考 ☐ 僅同意於校內學習平台提供_____給其他同學參考		
以下為審查填寫欄，申請者勿填。			
規格審查	☐ 通過 ☐ 不通過 ☐ 其他_____		
初審	☐ 通過 ☐ 不通過 審查意見： 簽名：		
複審	☐ 通過 ☐ 不通過 審查意見： 簽名：		
確認會議	☐ 通過 ☐ 不通過		

拾參、問與答

【Q1】：高中與國中的學習方式有何不同？

《A》：要能自動自發，也要有讀書計畫，並重視課本以外的學習。老師們不再像國中時鎮日督促，因此要培養主動學習精神，擬定適合自己的讀書計畫，面臨段考時才不致統整不及、慌張焦慮。高一上學期《學習練功坊》這門課，也可以學到讀書跟管理時間的方法喔！

【Q2】：高中生活裡如何兼顧術科、課業、社團與休閒生活？

《A》：1. 做好時間規劃，在大量的術科訓練下，體能的消耗是必然；但也不要放棄課業，上課專心聽講，按時完成作業，勇於發問，訂定大目標並分散成小目標逐步完成，並適度放鬆。

2. 慎選社團，社團可以獲得課外知識、學習與人相處、試探自己的興趣，但也應注意自己對課業的期待，以免學習成就低落，影響情緒及高中生涯的均衡發展。壓力大時不妨打球、踏青以保身心健康。

【Q3】：每位高一同學都需要選擇彈性課程嗎？如何選修呢？

《A》：是的。彈性學習課程主要分為自主學習、增廣補強及選手培訓三類。(1)自主學習課程：同學可依據本校自主學習實施規範，跟指導老師討論並提出自主學習計畫書，經教務處審查通過後即可實施。(2)增廣/補強課程可依自己興趣需求擇一選修，每門課皆為18週共18小時，同學須完整參與。選課系統原則上採志願序分發，若人數超額或未在選課時間完成選課者將由系統隨機錄取。(3)選手培訓與你入學考試的競技項目搭配課程，不再另外選課。

【Q4】：自主學習與一般課程有何不同？

《A》：所謂自主學習就是「學習」如何學習，你要為自己規劃學習目標、學習方式，並運用學習資源逐步落實所訂定的計畫。108新課綱的重要精神是「自主、互動、共好」，特別重視自主學習的實踐，在總綱中明文規定，高中學生三年中必須至少完成18節自主學習時數，且列為畢業條件。自主學習與一般課程最大的不同之處，在於學習的目標、進度與方式都是操之在你的手中，因此你可以依照個人或小組的實際狀況，訂定確實可行的計畫。此外，根據總綱的規定，自主學習並不列入學分計算，也沒有成績的評定。

【Q5】：我在自主學習的時候可以做些什麼呢？

- 《A》：(1)你們在高二上學期提出自主學習計畫，經過審核通過後，在高二下學期執行計畫，並在高二下學期期末1個月進行成果呈現及上傳至學習歷程檔案。
- (2)有四種自主學習模式可提供同學們參考：
- (A)學科精進:針對學術科目再精進研讀。如:準備英聽或原住民語測驗。
 - (B)學習新的技能：例如看 youtube 影片學習理財、製作 Line 貼圖、學習演奏一種樂器等。
 - (C)閱讀心得、小論文報告:閱讀書籍期刊，節錄相關摘要，做成一篇報告或小論文。
 - (D)專題製作/研究:擬定專題，進行研究，培育學生研究之能力。
 - (E)其他學習活動:未列於上述之範圍，學生自主提出，經學校審查通過者。
- (3)在撰寫計畫時，你需要考慮到本校的設備與器材空間，例如:本校沒有游泳池，也沒有烹飪教室，你若要在「一週1節自主學習時間」時在校園中練習游泳或烹飪就非常不可行，學校審查就不會通過你的計劃喔！

【Q6】：自主學習需要繳交成果或作業嗎？

《A》：在學生學習歷程檔案系統的「多元表現」項下，可將自主學習的成果進行上傳。因此，本校在每學期末會請同學提交學習成果報告，並上台介紹或呈現學習成果。透過上台報告，培養溝通表達的能力，而執行計畫表現優異的同學，學校也會給予獎勵喔！

【Q7】：對選課及未來想要就讀大學科系的方向仍不清楚， 可以找誰討論呢？

《A》：課程諮詢教師以團體或個別方式，提供同學選修課程諮詢；輔導老師也會就興趣測驗、性向測驗結果以及個人特質與專長和同學討論；此外導師及任課老師等師長都是可以討論的對象。

【Q8】：選擇哪門課對升學考試最有幫助？

《A》：高二選擇哪一門課，宜以個人志趣、生涯發展為前提，而非以因應考試為主要考量。學校已根據大學入學考試學科能力測驗所需之課程規劃必修及相關加深(加廣)選修課程，且學測已更改為選考，按部就班認真學習方為上策。

【Q9】：我想參加原住民語測驗，可以參考哪個網站呢？

- 《A》：要取得「原住民學生升學保障及原住民公費留學辦法」規定升學技術校院四年制、二年制、專科學校二年制或大學之35%加分優待，需要「中級以上」合格證書。
- (1)報名考試及線上模擬測驗:原住民語測驗網站(<http://lokahsu.org.tw/>)。
 - (2)學習資源:原住民族語 E 樂園 (<http://klokah.tw/>) 網站。

【Q10】：如果我想要轉學，不知道轉學後的課程是否可以銜接在 3 年內完成高中課程，我可以詢問誰？

《A》：高中(職)轉學及休學對於個人生涯規劃影響很大，除了跟**導師**討論外，也要找**輔導老師**討論自己的興趣、想法、家庭經濟、生涯發展等來確定是否應該轉學。此外，因為本校為體育單科高中，課程規劃與一般普通高中或高職差距很大。如果想轉學讀其他學校體育班，課程銜接比較沒有問題；但若是普通高中或高職課程差距很大，必須補修及重修不少學分才能畢業。因此，也可以跟課程諮詢教師約時間，查詢欲轉學的學校課程來決定是要重讀高一或者透過轉學考轉學至他校體育班。

【Q11】：當我選課及準備升學的學習歷程時，有哪些網站的資訊可以參考呢？

《A》：(1)Collego 大學選才及高中育才輔助系統(<https://collego.edu.tw/>): 包含大考相關的 18 個學群及各學群的科系，以及高中如何準備升學。本校學生可透過查詢遊憩運動學群下的運動學類了解對應校系及高中準備。

(2)大學招生委員會網站(<http://www.jbcrc.edu.tw/multi2.html>): 主要為繁星推薦、個人申請入學、考試入學三種升學管道的資訊，可在此網站下載歷年大考(學測及指考)考題。因 108 課綱的實施，大考題目自 111 學年起更強調素養考題，高三的同學們可參考最新 2 年的考題做升學準備。

(3)大學甄選入學委員會 (<https://www.cac.edu.tw/star110/query.php>): 同學們可以在第七類學群校系(體育)的連結下查詢前一年度各大學甄選入學的錄取標準，做為自己高中加深/加廣選課時的參考。高三生亦可從本站查詢哪些科系需要考體育術科考試、英文聽力測驗成績等。但只透過獨立招生選才的運動競技學系不在此系統中。

【Q12】：哪些課程的學習成果可以列入學習歷程檔案的課程學習成果？彈性學習中微課程或自主學習的成果能否列入學習歷程檔案中？

《A》：學習歷程檔案包含三年的學習成果和多元表現等資料。

(1)有學分的課程如部定必修、校訂必修、多元選修及加深加廣等課程的學習成果，經任課教師認證後可以列入學習歷程檔案的**課程學習成果**。

(2)沒有學分的課程，如彈性學習時間的學習成果、週會的筆記等，雖不能列入課程學習成果，但可以列入學習歷程檔案的**多元表現**內。

【Q13】：學習歷程檔案對我升大學有什麼幫助？

《A》：當你透過申請入學、繁星推薦等管道入學時，大學端可以透過學習歷程檔案，瞭解除了學測的考試成績之外，申請者在高中三年的各方面的學習狀況與心得。因此你必須記得每學期主動從本校網站/學生專區/學習歷程上傳學習成果至系統，而當你高三申請入學時只需將欲申請的大學科系要求的學習歷程透過系統上傳至該科系即可，不需要花時間另外做備審資料。同學們參加競技比賽的獎狀，也要記得上傳至學習歷程系統喔！

【Q14】：若我到了高三才發現選修的課程與想讀的科系似乎沒有完全對應時，如何準備學習歷程檔案？

《A》：同學們可由大學申請入學參採高中學習歷程資料完整版查詢系統

(https://www.cac.edu.tw/cacportal/jbcrc/LearningPortfolios_MultiQuery_ppa/index.php)查詢想讀的科系是否參採高中學習歷程資料。

如果修課紀錄或學習成果無法與想要申請的科系相對應，同學可從多元表現成果去呈現自己的興趣或能力，也可在學習歷程反思紀錄裡陳述自我探索及各項體驗行動的過程與心得。

建議同學們，從高一開始就要養成作筆記寫心得省思的習慣，並且保持這些筆記不要丟掉。除了手寫的筆記心得，同學也可以利用一些網路資源，如「e-Peer 共學平台」、微軟或google 雲端硬碟等，將你在課堂或自主學習時間的內容心得寫下來或拍照上傳，這樣當學期末的時候，只要簡單的編輯整理就有數位化的學習歷程檔案可以直接上傳網站了。即使是週記，只要你是認真思考寫下來的，都可以做為學習歷程檔案來呈現你的個人特色，讓教授們可以看到你的省思能力、時事分析判斷及邏輯寫作等特質喔!!

【Q15】：高二、高三的選修課程既然不是教育部定或校定的必須修習課程，也不屬於學測考試的範圍，我可以不選任何科目，在該時段不要上課嗎？

《A》：選修課程有兩類；一類是排在同一時段的數個科目供同學們選，或同一學科領域/科目別的不同選修課程擇一供學生選修。有的選修課程在學測雖然不考，但在分科測驗時是考試範圍。選修的目的是讓學生可以適性學習，不是說可以選擇完全不上課的意思。

【Q16】：我高三的什麼時候可以查詢到應屆的大學「繁星推薦」暨「申請入學」各校系參採學測科目呢？

《A》：以113年大學「繁星推薦」暨「申請入學」為例，簡章在112年11月3日公告。112學年度大學「繁星推薦」校系參採之學測科目及術科考試，10月25日起於大學甄選入

學委員會網站公告，以供考生作為報考 113 學年度學科能力測驗參考。

【Q17】：我想讀大學，以本校的課程規劃來看，我應該以哪些管道來準備升學比較有利呢？

《A》：因為本校為體育單科高中，課程規劃表並沒有開設某些部定選修課程，對於分科測驗較為不利，建議同學們以大學入學學科能力測驗為主要升學測驗。同學們可以繁星推薦、申請入學及體育科系獨立招生為主要入學管道。請注意許多大學的運動競技系並沒有提供申請入學或繁星推薦名額，而是以體育科系獨立招生為主要入學管道。以本校 108 課綱第一屆畢業生(111 年度應屆升大學)的大學錄取結果來分析，大部分的學長姐仍以體育科系獨立招生為主要入學管道。

【Q18】：有哪些科系會需要參加體育術科考試呢？

《A》：(1)並不是所有的體育科系都需要看體育術科成績，體育術科考試主要在繁星推薦、申請入學及大學分發入學時使用，只有少數獨立招生的體育科系會需要體育術科考成績。正確的訊息要詳讀當年度的獨立招生簡章才知道。歷年的招生簡章雖然可以做參考，但這些科系有可能你升學那一年的招生策略會有改變。

(2)體育術科考試的項目與本校各體育專項著重的訓練內容不盡相同，因此不同的專項也有不同程度的優劣勢。例如：田徑項目的學生若平時練習扎實，在體育術科考中通常能有較高的 PR 值。

(3)113 年繁星推薦需要體育術科考成績的有以下科系：臺灣師大體育與運動科學系、高雄師大體育學系、臺北教育大學體育系、臺南大學體育學系、東華大學體育與運動科學系等。

【Q19】：我在高三上學期時，是否應報名英聽測驗呢？有甚麼體育相關校系需要英聽成績？

《A》：是否報名英聽測驗應考慮你要申請就讀的科系是否需要參酌該成績。以歷史經驗來分析，113 年體育相關科系並未採計英聽成績。

【Q20】：我該如何準備學測的國文寫作測驗？本校的課程中有作文課嗎？

《A》：學測的國文寫作測驗並未侷限在國文領域的範圍中，除了在上國文課時你可以練習寫作，在其他科目的簡答題及週記中，你也可以練習寫出有邏輯的短文；練習將課文整理成表格或大綱也可增加你的寫作素養能力。此外，你也可以運用彈性學習時間執行以寫作為主的自主學習計畫，或在高三彈性學習時間選讀「名句寫作活用」。

【Q21】：「申請入學」會採計學測哪些科目呢？這些課程在本高中是否曾讀過？

《A》：大學入學學科能力測驗考國文、英文、數學、社會、自然等五大領域，本校適用體育班課程綱要，與一般高中相較，自然科探究與實作僅開 2 學分外，其他學測科目與課程都已在高一至高三上學期於部訂必修及校定選修課當中開設。**各校系學測採計科目要詳讀當年度的招生簡章才能確知。**歷年的申請入學招生簡章可供參考，但可能會有改變。以下提供 113 學年度參考：

學校	科系	參酌術科	113 學年度大學「個人申請」學測採計科目
台灣師範大學	體育與運動科學系	是	國文；英文；社會；自然
清華大學	運動科學系	是	國文；英文；數學 A
高雄師範大學	體育學系	是	國文；英文；數學 B
台北教育大學	體育系	是	國文；英文；數學 B
台北教育大學	體育系(雙語組)	否	國文；英文；數學 B
台中教育大學	體育學系非運動專長組	是	國文；英文；數學 B
彰化師大	運動學系(競技運動與表演藝術組)	是	國文；英文；社會；自然
彰化師大	運動學系(運動健康組)	是	國文；英文；社會；自然
屏東大學	體育系	否	國文；英文；數學 B；自然
東華大學	體育與運動科學系	是	國文；英文；數學 B
台東大學	體育學系	否	國文；英文；數學 B
台東大學	競技與運動科學學系	否	國文
台南大學	體育學系	是	國文；英文；數學 B
臺北市立大學	體育學系	是	國文；英文
臺北市立大學	運動健康科學系	是	國文；英文；自然
臺北市立大學	休閒運動管理學系	否	國文；社會
國立體育大學	適應體育學系(青年儲蓄帳戶)	否	英文
國立體育大學	休閒產業經營學系	否	國文；英文；數學 A 或數學 B
國立體育大學	運動保健學系(一般組)	否	國文；英文；數學 A 或數學 B；自然
國立體育大學	運動保健學系(體育術科班)	是	國文；英文；數學 A 或數學 B；自然
國立體育大學	運動保健學系(青年儲蓄帳戶)	否	英文(後標)
國立體育大學	體育推廣學系(一般組)	否	國文；英文；數學 B；社會
國立體育大學	適應體育學系(一般組)	否	國文；英文；數學 A 或數學 B
台灣體育運動大學	體育學系(一般組)	否	國文；英文；數學 B
台灣體育運動大學	體育學系(運動專長組)	否	國文；英文
台灣體育運動大學	體育學系(青年儲蓄帳戶組)	是	國文
台灣體育運動大學	休閒運動學系(一般組)	否	國文；英文；社會
台灣體育運動大學	休閒運動學系(休閒運動組)	否	國文；英文；社會
台灣體育運動大學	運動事業管理學系	是	國文；英文；社會
台灣體育運動大學	運動健康科學學系	是	國文；英文；自然
台灣體育運動大學	運動資訊與傳播學系	是	國文；英文；數學 B；社會
嘉義大學	體育與健康休閒學系	否	國文；英文；數學 B
輔仁大學	體育學系體育學組	是	國文；英文；數學 B
輔仁大學	體育學系運動健康管理組	否	國文；英文；數學 B
大葉大學	運動健康管理學系	否	國文
長榮大學	運動競技學系	否	國文；社會
中信金融管理學院	運動產業管理學士學位學程	否	國文(底標)
實踐大學(高雄校區)	資訊管理學系運動資訊應用組	否	國文
實踐大學(高雄校區)	觀光管理學系運動暨自然旅遊組	否	國文
高雄大學	運動健康與休閒學系	否	國文；英文；數學 B
佛光大學	管理學系(行銷與休閒管理組)	否	國文；社會

【Q22】：「繁星推薦」會採計學測哪些科目呢？這些課程在本高中是否曾讀過？

《A》：各校系正確的學測採計科目要詳讀當年度的招生簡章才能確知。前一年的繁星推薦招生簡章可供參考，但可能會有改變。以下提供 113 學年度參考：

學校	科系	參酌術科	113 學年度大學「繁星推薦」學測採計科目
台灣師範大學	體育與運動科學系	是（均標）	檢定：國文；英文；社會；自然（均須後標） 分發比序：英文；國文；自然；社會
高雄師範大學	體育學系	是（底標）	檢定：國文（均標）；英文（底標）；數學 B（底標） 分發比序：英文；國文；自然；數 B
台北教育大學	體育系	是（均標）	檢定：國文；英文；數學 B（均需後標） 分發比序：國文；數 B；英文
東華大學	體育與運動科學系	是（均標）	檢定：國文（後標） 分發比序：英文+數學 B 級分總和
台南大學	體育學系	是（後標）	檢定：無 分發比序：國文+英文+數學 B 級分總和
台中教育大學	體育學系	不須術科考試	檢定：國文；英文；自然；數學 B
台東大學	體育學系	不須術科考試	檢定：國文（底標） 比序：國文、英文；數學 B
臺北市立大學	運動健康科學系	不須術科考試	檢定：英文（後標） 分發比序：國文+英文+自然級分總和
臺北市立大學	休閒運動管理學系	不須術科考試	檢定：國文；社會 分發比序：國文；英文
國立體育大學	休閒產業經營學系	不須術科考試	檢定：國文（後標）；英文（後標）； 數學 A 或數學 B（低標） 分發比序：英文；國文；社會
國立體育大學	體育推廣學系	不須術科考試	檢定：國文（後標） 分發比序：國文；英文；數 B；社會
國立體育大學	適應體育學系	不須術科考試	檢定：英文；數學 A 或數學 B（均須底標） 分發比序：國文+英文級分總和
國立體育大學	運動保健學系	不須術科考試	檢定：國文（後標） 分發比序：英文；國文；社會
中正大學	運動競技學系	不須術科考試	檢定：國文（底標）；英文（底標） 分發比序：英文；國文
大葉大學	運動健康管理學系	不須術科考試	檢定：國文（底標） 分發比序：國文
實踐大學（高雄校區）	休閒產業管理學系遊憩運動企劃組	不須術科考試	檢定：國文（底標）
台灣體育運動大學	體育學系	不須術科考試	檢定：國文；英文；數學 B（均須底標） 分發比序：國文；英文；數學 B
台灣體育運動大學	休閒運動學系	不須術科考試	檢定：國文；英文；社會（均須底標） 分發比序：國文；英文；社會
台灣體育運動大學	運動事業管理學系	不須術科考試	檢定：國文（後標）；英文（後標）；社會（後標） 分發比序：國文；英文；社會
台灣體育運動大學	運動資訊與傳播學系	不須術科考試	檢定：國文；英文；數學 B；社會（均須後標）
台灣體育運動大學	運動健康科學學系	不須術科考試	均須；英文；自然（均須後標）
中信金融管理學院	運動產業管理學士學位學程		檢定：國文（均標）
清華大學	運動科學系	無繁星推薦名額	
彰化師大	運動學系	無繁星推薦名額	

屏東大學	體育系	無繁星推薦名額
台東大學	競技與運動科學學系	無繁星推薦名額
臺北市立大學	體育學系	無繁星推薦名額
輔仁大學	體育學系	無繁星推薦名額
長榮大學	運動競技學系	無繁星推薦名額

【Q23】：分科測驗是什麼？若我想參加分科測驗，有哪些科目可以選考呢？

《A》：108 課綱後，7 月份的指定科目考試改為分科測驗。111-113 年的分科測驗有物理、化學、數學甲、生物、歷史、地理、公民與社會等科目可以選擇參加考試。而 114 年度起加考數乙(國文、英文不加考)。

【Q24】：有哪些體育相關科系有參加大學分發入學？參酌哪些科目？

《A》：當你們高三時，可查詢「116 學年度大學分發入學考試簡章」。若很想知道，前幾年大學分發入學的考試簡章可以先做你們高中選課時的參考，但實際的參酌科目仍應以當年度考試簡章為主。

分科測驗科目	111 學年度大學分發入學考試採計的體育相關科系
物理	國立台灣體育大學運動健康科學系。
化學	國立台灣體育大學體育學系、國立台灣體育大學運動健康科學系。
數學甲	無。但有許多體育相關科系參酌學科能力測驗數學 B。
生物	國立台灣師範大學體育與運動科學系。 中國文化大學運動與健康促進學系。 輔仁大學體育學系體育學組、輔仁大學體育學系運動健康管理組。 國立彰化師範大學體育學系。 國立台中教育大學體育學系。 國立台北教育大學體育學系。 國立台南大學體育學系。 國立東華大學體育與運動科學系。 台北市立大學體育學系、台北市立大學運動健康科學系。 國立屏東大學體育學系。 國立體育大學運動保健學系 A、國立體育大學運動保健學系 B、國立體育大學適應體育學系 A 國立中正大學運動競技學系。 國立台灣體育大學體育學系、國立台灣體育大學運動健康科學系。
歷史	國立台灣體育大學休閒運動學系、國立台灣體育大學運動事業管理學系、國立台灣體育大學運動資訊與傳播學系。
地理	國立體育大學休閒產業經營學系 國立台灣體育大學休閒運動學系、國立台灣體育大學運動事業管理學系、國立台灣體育大學運動資訊與傳播學系。
公民與社會	台北市立大學休閒運動管理學系 國立台東大學體育學系、國立台東大學身心整合與運動休閒產業學系。 國立體育大學體育推廣學系 A、國立體育大學體育推廣學系 B、國立體育大學適應體育學系 B。 國立台灣體育大學休閒運動學系、國立台灣體育大學運動事業管理學系、國立台灣體育大學運動資訊與傳播學系。

【Q25】：分科測驗的測驗範圍去哪裡查，有哪些科目跟內容要考？

《A》：本校是體育單科高中，相較於其他升學管道，本校的課程規劃對於參加分科測驗比較沒有優勢。同學們可至大考中心網站(<https://www.ceec.edu.tw/>) 查詢：分科測驗/考試訊息。113 入學高一新生之分科考試範圍請參考 115 年當年度之簡章。僅將 111 年考試的範圍提供在下表，以供參考。擬報名該科測驗的同學，可與該科目的任課教師請教如何準備考試，應該買哪些教材來自主學習，並安排課餘時間自主學習。

考試科目	部定必修	部定加深加廣選修	花蓮體中校定選修
物理	必修物理	力學一 力學二與熱學 波動、光及聲音 電磁現象一 電磁現象二與量子現象	無
化學	必修化學	物質與能量 物質構造與反應速率 化學反應與平衡一 化學反應與平衡二 有機化學與應用科技	無
數學甲	必修數學甲	數學甲	本校開設 數學乙
生物	必修生物	細胞與遺傳 生命的起源與植物體的構造與功能 動物體的構造與功能 生態、演化及生物多樣性	左列選修課程本校共開設 2 門選修課共 3 學分： 動物體的構造與功能 2 學分 生態、演化及生物多樣性 1 學分
歷史	必修歷史	族群、性別與國家的歷史 科技、環境與藝術的歷史 探究實作：歷史學探究	族群、性別與國家的歷史 2 學分
地理	必修地理	空間資訊科技 社會環境議題 探究與實作：地理與人文社會科學研究	空間資訊科技 2 學分 社會環境議題 2 學分
公民與社會	必修公民與社會	現代社會與經濟 民主政治與法律 探究與實作：公共議題與社會探究	現代社會與經濟 2 學分 *彈性學習時間可選：社會補強(1)

註：物理、化學、生物三個考科的測驗範圍皆包含探究與實作的學習內容。

【Q26】：我已經參加其它的大考入學管道之招生並獲得錄取，請問考完分科測驗後，我還可以登記大學分發入學嗎？

《A》：依**大學分發入學**招生簡章規定，參加「大學繁星推薦、大學申請入學、大學特殊選才、科技校院繁星計畫甄選、四技二專特殊選才入學、四技二專甄選入學及技優入學、四技日間部申請入學、身心障礙生甄試、運動績優甄審甄試、師資保送甄試及醫事人員養成計畫、軍事學校正期班甄選入學」等招生並經錄取之考生，未於上述各管道規定之期限內辦理放棄錄取資格者，均不得參加登記；凡經發現**重複錄取者**，一律取消此招生管道之錄取資格；已註冊入學者，取消其入學資格。