

備查文號：

教育部 108 年 07 月 22 日臺教授體字第 1080024852A 號函備查

(苗栗縣政府 108 年 07 月 23 日府教體字第 1080141403 號函備查)

高級中等學校課程計畫
縣立苑裡高中
054309

普通型(體育班)課程計畫書

108 年 06 月 17 日本校體育發展委員會第 1 次會議通過

108 年 06 月 18 日本校課程發展委員會第 4 次會議通過

校長簽章：

校長張逢洲

(108 學年度入學學生適用)

初審版 複審版 核定版

中華民國 108 年 07 月 23 日

目錄

●學校基本資料表	01
壹、依據	02
貳、學校現況	02
參、學校願景與學生圖像	02
一、學校願景	02
二、學生圖像	03
肆、課程發展組織要點	04
伍、課程發展與特色	09
一、課程地圖	09
二、學校特色說明	09
陸、教學科目與學分(節)數一覽表	10
一、普通班	10
二、特殊教育及特殊類型班級	10
柒、課程及教學規劃表	11
一、探究與實作課程	11
(一) 自然科學探究與實作課程	11
(二) 社會領域加深加廣選修探究與實作課程	11
二、校訂必修課程	12
三、多元選修課程	15
四、特殊需求領域課程	20
五、彈性學習時間之全學期授課充實(增廣)／補強性教學	20
六、加深加廣選修課程-第二外國語文	20
捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表	40
玖、團體活動時間實施規劃	41
拾、彈性學習時間實施規劃	41
拾壹、選課規劃與輔導	41
一、選課流程規劃	41
二、選課輔導措施	41
拾貳、學校課程評鑑	42

學校基本資料表

學校校名	縣立苑裡高中			
普通型	普通班			
技術型	專業群科	1.商業與管理群：商業經營科		
	建教合作班			
	重點 產業 專班	產學攜手合作 專班		
		產學訓專班		
		就業導向課程 專班		
		雙軌訓練旗艦 計畫		
其他				
綜合型	1.學術學程：1年級不分群 2.商業群：商業經營學程 3.商業群：資料處理學程 4.設計群：廣告設計學程			
單科型				
進修部				
實用技能學 程				
特殊教育及 特殊類型	1.體育班			
實驗班				
聯絡人	處室	教務處	電話	037-857042#696
	職稱	實驗研究組組長	行動電話	0923588050
	姓名	張健逸	傳真	037-869981
	Email	mountaincity0557@gmail.com		

備註：不適用型別(普通型、技術型…)可整列刪除。

壹、依據

一、102年7月10日總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。

二、103年11月28日教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、107年2月21日教育部發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※普通班：108年0月0日本校課程發展委員會第0次會議通過

※體育班：108年06月16日本校體發會第1次會議通過

※體育班：108年06月18日本校課程發展委員會第4次會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
普通型	學術群	體育班	2	28	2	36	2	41	6	105
綜合型	學術學程	1年級不分群	4	140	3	108	3	107	10	355
	商業群	商業經營學程	0	0	1	10	1	20	2	30
		資料處理學程	0	0	0	0	1	19	1	19
	設計群	廣告設計學程	0	0	1	27	1	29	2	56
技術型	商業與管理群	商業經營科	1	31	1	32	0	0	2	63
合計			7	199	8	213	8	216	23	628

二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
綜合型	學術學程	1年級不分群	4	36
技術型	商業與管理群	商業經營科	1	36
合計			5	180

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

●創新-全新思維 迎接挑戰

●實踐-以人為本 築夢踏實

●合作-並肩攜手無限可能

●關懷-社會責任 世界公民

二、學生圖像



- ◆合作力：能以同理心、尊重他人意見，凝聚共識達成目標。
- ◆創造力：能順應時代脈動與社會需要，更宏觀的延伸與創新。
- ◆思辨力：能對情境反省、分析並理性決策，形成其個人價值觀。
- ◆表達力能：針對各類媒體進行識讀與觀點表達，並具備資訊倫理。
- ◆關懷力：能具備友善的人文情懷，主動關心社會公共事務。

肆、課程發展組織要點

苗栗縣立苑裡高級中等學校課程發展委員會組織要點

106年9月27日課程核心小組研議

107年8月29日校務會議通過

108年4月26日課發會修正通過

- 一、依據教育部103年11月28日臺教授國部字第1030135678A號頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》之宗旨、實施要點，訂定本校課程發展委員會組織要點(以下簡稱本要點)。
- 二、依據106.09.27教務處核定苗栗縣立苑裡高級中學課程核心小組設置要點，訂定本校課程發展委員會組織要點。
- 三、本校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員37人，委員任期一年，任期自每年八月一日起至隔年七月三十一日止，其組織成員如下(成員名單如附件)：
 - (一)召集人：校長。
 - (二)學校行政人員代表：由校長秘書、各處室主任(教務主任、學務主任、輔導主任、總務主任、圖書館主任)及教學組長、實驗研究組長、實習組長、體育組長擔任之，共計10人；並由教務主任兼任執行委員，實研組長兼任高中課程執行秘書，實習組長兼任高職課程執行秘書，教學組長兼任國中課程執行秘書，體育組長兼任體育班課程執行秘書。
 - (三)高中學科教師：由各學科代表(含國文科、英文科、數學科、自然領域、社會領域、體健領域、藝文領域、全民國防教育科)擔任之，每學科1人，共計8人。
 - (四)專業群科(學程)教師：由各專業群科(學程)之學程召集人擔任之，每專業群科(學程)1人(含商業經營學程、資料處理學程、廣告設計學程)，共計3人。
 - (五)國中領域教師：由各領域代表(含國文科、英文科、數學科、自然與生活科技領域、社會領域、體健領域、藝文領域、綜合活動)擔任之，每領域學科代表1人，共計8人。
 - (六)高中部年級教師代表：由各年級擔任召集人教師優先代表，第二序位為各年級導師推薦之。
 - (七)特殊需求領域課程教師：由體育組長及特教組長擔任之，共計2人。
 - (八)教師組織代表：由學校教師會推派1人擔任之。
 - (九)專家學者：由學校聘任專家學者1人擔任之。
 - (十)產業代表：由學校聘任產業代表1人擔任之。(設有專業群科學程者應設置之)
 - (十一)學生代表：由學生會或經選舉產生之學生代表1人擔任之。
 - (十二)學生家長委員會代表：由學校學生家長委員會推派1人擔任之。
- 三、本委員會根據總綱的基本理念和課程目標，進行課程發展，其任務如下：
 - (一)掌握學校教育願景，發展學校本位課程。
 - (二)統整及審議學校課程計畫。
 - (三)審查學校教科用書的選用，以及全年級或全校且全學期使用之自編教材。
 - (四)進行學校課程自我評鑑，並定期追蹤、檢討和修正。
- 四、本委員會其運作方式如下：
 - (一)本委員會由校長召集並擔任主席，每年定期舉行二次會議，以十一月及六月各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。

- (二)如經委員二分之一以上連署召開時，由校長召集之，得由委員互推一人擔任主席。
- (三)本委員會每年十一月召開會議時，必須完成審議下學年度學校課程計畫，送所屬教育主管機關備查。
- (四)本委員會開會時，應有出席委員三分之二(含)以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一(含)以上之同意，方得議決。
- (五)本委員會得視需要，另行邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。
- (六)本委員會相關之行政工作，由教務處主辦，其他處室協辦。

五、本委員會設下列組織：

- (一)課程行政核心小組教學研究會：由學校行政教師、各科召集人組成之，由校長擔任召集人並擔任主席。
- (二)高中職課程核心小組教學研究會：由學校行政教師、高中職各科/各領域召集人組成之，由校長擔任召集人並擔任主席。
- (三)國中課程核心小組教學研究會：由學校行政教師、國中各領域召集人組成之，由校長擔任召集人並擔任主席。
- (四)體育班課程核心小組委員研究會：由學校行政教師、體育班領域召集人組成之，由校長擔任召集人並擔任主席。
- (五)課程審查評鑑小組委員研究會：由學校行政教師、各科/各領域召集人組成之，由校長擔任召集人並擔任主席。
- (六)各科教學研究會：由高中職、國中各領域/各科教師組成之，由教師推選召集人並擔任主席。
- (七)研究會針對專業議題討論時，應邀請產業界代表或專家學者參加。

六、各研究會之任務如下：

- (一)規劃校訂必修和選修科目，以供學校完成各科和整體課程設計。
- (二)規劃跨群科或學科的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。
- (三)協助辦理教師甄選事宜。
- (四)辦理教師或教師社群的教學專業成長，協助教師教學和專業提升。
- (五)辦理教師公開說課、觀課和議課，精進教師的教學能力。
- (六)發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生學習動機和有效學習。
- (七)選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。
- (八)擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。
- (九)其他課程研究和發展之相關事宜。

七、各研究會之運作原則如下：

- (一)課程行政核心小組委員研究會及國、高中職課程核心小組委員研究會每學期舉行三次會議，必要時得召開臨時會議。
- (二)每學期召開會議時，必須提出課程計畫、教科用書或自編教材，送請本委員會審查。

(三)各研究會會議由校長/召集人召集，如經委員二分之一以上連署召集時，由召集人召集之，得由連署委員互推一人為主席。

(四)各研究會開會時，應有出席委員三分之二（含）以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一（含）以上之同意，方得議決，投票得採無記名投票或舉手方式行之。

(五)經各研究會審議通過之案件，由科(領域)召集人具簽送本委員會核定後辦理。

(六)各研究會之行政工作及會議記錄，由各科(領域)召集人主辦，行政核心小組各課程執行秘書協助之。

八、本組織要點經校務會議通過後，並陳校長核定後實施，修正時亦同。

苗栗縣立苑裡高中 107 學年度課程發展委員會總之成員名單

職稱	姓名	簽名	備註
			(出席者若為校內課綱相關組織成員者請勾選)
校長	張逢洲		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
專家學者(綜高)	洪雯柔		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
專家學者(技高)	陳信正		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
家長代表	賴沼宏		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
學生代表	楊詒鈞		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
教務主任	劉釋華		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
學務主任	鄭憲聰		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
輔導主任	羅寶炬		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
圖書館主任	張文淵		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
總務主任	蕭盟議		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
實研組長/社會領域召集人	張健逸		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
實習組長/廣設科召集人	鍾子敏		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
國文領域召集人	黃健琦		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
英文領域召集人	鄭力瑋		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
數學領域召集人	陳銓總		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
自然領域召集人	許銘真		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
商經科召集人	張莉娜		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員

職稱	姓名	簽名	備註 (出席者若為校內課綱相關組織成員者請勾選)
資處科召集人	郭濱整		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
體健領域召集人	陳柏洲		<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
			<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員
			<input type="checkbox"/> 課發會委員 <input type="checkbox"/> 課程審查評鑑小組成員 <input type="checkbox"/> 核心小組成員

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

一、普通班

二、特殊教育及特殊類型班級

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	2	2	20	
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
	數學領域	數學 A	4	4	0	0	0		16	
		數學 B			4	4	0			
	社會領域	歷史	2	(2)	2	(2)	0		4	第一學年、第二學年 歷史和地理上、下學 期對開
		地理	(2)	2	(2)	2	0		4	第一學年、第二學年 歷史和地理上、下學 期對開
		公民與社會	0	0	2	2	0		4	
	自然領域	物理	2	(2)	0	0	0		2	第一學年物理和地球 科學上、下學期對開
		化學	0	0	2	(2)	0		2	第二學年化學和生物 上、下學期對開
		生物	0	0	(2)	2	0		2	第二學年化學和生物 上、下學期對開
		地球科學	(2)	2	0	0	0		2	第一學年物理和地球 科學上、下學期對開
	藝術領域	音樂	1	1	0	0	0	0	2	
		美術	0	0	0	0	1	1	2	
		藝術生活	0	0	0	0	0	0	0	
	綜合活動領域	生命教育	(1)	1	0	0	0	0	1	第一學年生涯規劃和 生命教育上、下學期 對開
		生涯規劃	1	(1)	0	0	0	0	1	
		家政	0	0	0	0	1	1	2	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	0	0	0	
		資訊科技	1	1	0	0	0	0	2	

	健康與體育領域	健康與護理	0	0	0	0	1	1	2	
		體育	1	1	1	1	1	1	6	
	全民國防教育		0	0	0	0	1	1	2	
	體育專業學科	運動學概論	1	1	0	0	0	0	2	
	體育專項術科	專項體能訓練	4	4	4	4	4	4	24	
		專項技術訓練	4	4	4	4	4	4	24	
	必修學分數小計		29	29	27	27	17	15	144	
	每週團體活動時間		2	2	2	2	2	2	12	
	每週彈性學習時間		3	3	3	3	3	3	18	
每週節數小計		34	34	32	32	22	20	174		
校訂必修	健康與體育領域	運動防護	1	1	0	0	0	0	2	
	校訂必修學分數小計		1	1	0	0	0	0	2	
加深加廣選修	語文領域	語文表達與傳播應用	0	0	0	0	2	2	4	
		英語聽講	0	0	0	0	2	2	4	
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	0	2	2	
	數學領域	數學甲	0	0	0	0	4	4	8	
	自然科學領域	選修化學-有機化學與應用科技	0	0	0	0	1	1	2	
		選修生物-動物體的構造與功能	0	0	0	0	1	1	2	
	科技領域	領域課程：機器人專題	0	0	1	1	1	1	4	
多元選修	通識性課程	運動人文	0	0	1	1	0	0	2	
		健康休閒	0	0	0	0	1	1	2	
	職涯試探	職涯試探	0	0	0	0	1	1	2	
	運動防護	運動保健	0	0	1	1	0	0	2	
選修學分數總計		0	0	3	3	13	15	34		
必選修學分數總計		30	30	30	30	30	30	180		
每週節數總計		35	35	35	35	35	35	210		

柒、課程及教學規劃表

一、探究與實作課程

(一)自然科學探究與實作課程

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱： 運動防護		
	英文名稱： Care Prevention of Athletic Injuries		
授課年段：	一上	學分總數： 1	
課程屬性：	實作(實驗)		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1. A2.		
	B 溝通互動：		
	C 社會參與： C2		
學生圖像：	關懷力、思辨力		
學習目標：	1、使學生透過課堂學習知道如何處理急性傷害與疲勞恢復。 2、使學生認識並學習常見的專項運動傷害。 3、學生能夠正確操作徒手肌力訓練，並運用至重量訓練中。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	運動防護介紹
	第二週	運動傷害的分類	肌肉、骨骼、韌帶與關節囊傷害的差別
	第三週	運動傷害的機轉	接觸性與非接觸性傷害
	第四週	常見運動傷害	常見運動傷害的徵象與症狀
	第五週	運動傷害的預防	危險因子與正確姿勢
	第六週	急性傷害當下處理	Protect、Elevate、Avoid anti-inflammatory modalities、Compress、Education
	第七週	急性傷害第二天起處理	Load、Optimism、Vascularisation、Exercise
	第八週	關節與神經	關節活動度與神經肌肉控制
	第九週	組織癒合	不同組織癒合時間介紹
	第十週	解剖學認識 (一)	骨骼
	第十一週	解剖學認識 (二)	肌肉
	第十二週	伸展實作 (一)	上肢
	第十三週	伸展實作 (二)	軀幹與下肢
	第十四週	肌肉放鬆技巧 (一)	滾筒與球
	第十五週	肌肉放鬆技巧 (二)	雙人按摩
	第十六週	阻力訓練概論	了解阻力訓練
	第十七週	期末考核 (一)	術科
	第十八週	期末考核 (二)	學科
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
第二十二週			
學習評量：	平時學習表現 50% 術科考核 30% 學科考核 20%		
對應學群：	醫藥衛生、體育休閒		

備註：	
-----	--

課程名稱：	中文名稱： 運動防護		
	英文名稱： Care Prevention of Athletic Injuries		
授課年段：	一下	學分總數： 1	
課程屬性：	實作(實驗)		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1. A2.		
	B 溝通互動：		
	C 社會參與： C2		
學生圖像：	關懷力、思辨力		
學習目標：	1、使學生透過課堂學習知道如何處理急性傷害與疲勞恢復。 2、使學生認識並學習常見的專項運動傷害。 3、學生能夠正確操作徒手肌力訓練，並運用至重量訓練中。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	重量訓練理論與注意事項	重量訓練對人體影響及重量訓練的原理與安全注意事項
	第二週	徒手訓練實務操作 (下肢)	Squat、lunge、side lunge、deadlift
	第三週	徒手訓練實務操作 (核心與上肢)	dead bug、plank、side plank、bridge、push up
	第四週	重量訓練原理與訓練常用方法	肌耐力、肌肥大、肌力與爆發力
	第五週	運動營養 (巨量營養素)	醣類、脂肪與蛋白質
	第六週	運動營養 (水)	水分補充與預防脫水及熱傷害
	第七週	環境與運動傷害	冷熱與潮濕環境下可能會發生的運動傷害
	第八週	肥胖之健康管理	肥胖定義、致胖環境與能量釋放
	第九週	量級制選手體重控制	飲食、營養與體重控制
	第十週	營養補充品	咖啡因、肌酸與高蛋白
	第十一週	女性運動員三症	能量攝取不足、月經不規律及骨質疏鬆症
	第十二週	運動治療 (一)	組織癒合、疼痛與腫脹控制
	第十三週	運動治療 (二)	關節活動度恢復
	第十四週	運動治療 (三)	神經肌肉控制與本體感覺
	第十五週	運動治療 (四)	肌耐力與肌力
	第十六週	運動治療 (五)	增強式訓練
	第十七週	術科考核	術科
	第十八週	學科考核	學科
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
第二十二週			
學習評量：	平時學習表現 50%		

	術科考核 30% 學科考核 20%
對應學群：	醫藥衛生、體育休閒
備註：	

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱： 健康休閒		
	英文名稱： Healthy Leisure		
授課年段：	三上	學分總數： 1	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1. A3.		
	B 溝通互動： B3		
	C 社會參與： C2		
學生圖像：	合作力、關懷力、表達力、思辨力		
學習目標：	<ol style="list-style-type: none"> 1.充實休閒知能，建構完整休閒安全守則。 2.增進運動技能，發展個人運動專長。 3.積極參與運動，養成規律運動習慣。 4.培養運動風氣，表現良好社會行為。 5.體驗休閒樂趣，豐富休閒生活品質。 		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	健走	1.瞭解健走的走法 2.健康健走法的操作 3.體適能健走法的操作
	第二週	健康操	瞭解正確及錯誤的健康操對人體的功用及傷害
	第三週	肌力運動	肌力運動為主之後，體重、體脂率、肌肉率的變化。
	第四週	伸展操	瞭解伸展操+肌肉訓練的優點，預防肌肉拉傷、肌肉斷裂和其他傷害更能有效提高柔軟度
	第五週	瑜珈	用身體玩瑜珈，帶領小朋友輕鬆進入瑜珈王國遊戲系列，透過想像力的引導，培養對肢體的覺察，專注力的提升，創造瑜珈快樂的天堂
	第六週	重量訓練	深蹲、臥推、肩推、硬舉各種重量方式介紹及體驗
	第七週	有氧運動	有氧耐力訓練、有氧耐力訓練的生理反應與表現因素、有氧耐力訓練計畫與型式應用
	第八週	自行車	重點宣導項目：「闖紅燈」、「穿越快車道」、「行駛快車道」、「未靠右側路邊行駛」等加強宣導教育，藉此教導腳踏車騎士正確使用道路，維護大眾交通安全。
	第九週	飛盤	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識飛盤基本投接的要領。 2.熟練飛盤基本投接的技術，進而利用投接方法來遊戲或比賽。 3.養成和平的人際關係。
	第十週	跳繩	<ol style="list-style-type: none"> 1. 如何跳繩跳得得心應手能有效訓練協調性 2. 如何發展個人風格
第十一週	踢毬	介紹毬子的玩法及種類分組進行比賽對抗	

	第十二週	拔河	1.知道拔河的緣起歷史發展。 2.知道傳統拔河與新式拔河的區別。 3.知道拔河運動傷害的基本知識。
	第十三週	放風箏	認知領域 1. 認識風箏製作的流程及方法。 1. 了解製作風箏的流程及方法 ... 以這些原則創作出學生喜歡的風箏
	第十四週	扯鈴	1.基本扯鈴介紹:能將學會招式應用串連教學 2.各式扯鈴基本動作如拋鈴,大輪轉,金雞獨立,大鵬展翅等
	第十五週	水上安全與救生	理論認真及安全管理 (1)事故傷害的基本概念。 (2)安全教育的重要性與實施方法。 (3)急救概述。
	第十六週	運動發展與欣賞	相關運動休閒影片賞析瞭解運動休閒未來概況
	第十七週	運動服務消費教育	瑜珈老師、有氧舞蹈老師、兒童街舞-舞蹈老師、空中瑜珈老師、會籍銷售專員、健身教練、健身房業務相關人員之簡介瞭解未來相關產業的變化
	第十八週	運動休閒產業與產品	運動營養及運動保健的產品介紹,講解除了運動之外運動本身需要增加那些營養才能快速補充體力
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	<p>(一) 評量範圍應包括行為、態度、知識與技能，可在教學前、中、後進行評量。</p> <p>(二) 評分方法採用適當而多樣的評量方法，如紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、問卷、訪談、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。</p> <p>(三) 教學評量的結果應妥予運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生依據外，應將學生個人成績通知學生家長，以獲得共同的瞭解與合作。</p> <p>(四) 未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救措施；對於資優或績優學生，應實施加深、加廣或加快教學，使其潛能獲致充分的發展。</p> <p>(五) 教學須作客觀的評量，也可輔導學生作自我和同儕評量，以明瞭學習的成就與困難，作為後續補救或增益教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵</p>		
對應學群：	資訊、管理、體育休閒		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：健康休閒	
	英文名稱：Healthy Leisure	
授課年段：	三下	學分總數：1
課程屬性：	通識性課程	

師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1. A3.		
	B 溝通互動： B3		
	C 社會參與： C2		
學生圖像：	合作力、關懷力、表達力、思辨力		
學習目標：	1.充實休閒知能，建構完整休閒安全守則。 2.增進運動技能，發展個人運動專長。 3.積極參與運動，養成規律運動習慣。 4.培養運動風氣，表現良好社會行為。 5.體驗休閒樂趣，豐富休閒生活品質。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	健走	1.快速走 2.間歇跑 3.計時跑
	第二週	健康操	10 節操/伸展操/地板柔軟操
	第三週	肌力運動	負重練習/爆發力訓練/平衡訓練/。
	第四週	伸展操	單人伸展/雙人伸展/拉力繩器材輔助
	第五週	瑜珈	單人瑜珈/雙人瑜珈/韻律球器材輔助
	第六週	重量訓練	深蹲跳、臥推向上、肩推向上、大腿推登
	第七週	有氧運動	有氧舞蹈影片賞析/身體力行跟著老師動次動
	第八週	自行車	觀察討論地形後實地操作.分組進行乘風破浪
	第九週	飛盤	單人射擲/雙人射擲.擲準比賽/擲遠比賽
	第十週	跳繩	單迴旋/雙迴旋/交叉前後跳躍/多人跳繩
	第十一週	踢毬	單人/雙人毬子比賽.花式/次數
	第十二週	拔河	單人拔河/多人拔河分組比賽
	第十三週	放風箏	實地操作野外放風箏
	第十四週	扯鈴	單人/雙人扯鈴分組進行比賽
	第十五週	水上安全與救生	影片賞析及水上實地操作。
	第十六週	運動發展與欣賞	相關運動休閒的區域發展介紹
	第十七週	運動服務消費教育	各運動服務產業的影片介紹
	第十八週	運動休閒產業與產品	運動器材及服飾產品包裝的介紹
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
第二十二週			
學習評量：	(一) 評量範圍應包括行為、態度、知識與技能，可在教學前、中、後進行評量。 (二) 評分方法採用適當而多樣的評量方法，如紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、問卷、訪談、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。 (三) 教學評量的結果應妥予運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生依據外，應將學生個人成績通知學生家長，以獲得共同的瞭解與合作。 (四) 未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救措施；對於資優或績優學生，應實施加深、加廣或加快教學，使其潛能獲致充分的發展。 (五) 教學須作客觀的評量，也可輔導學生作自我和同儕評量，以明瞭學習的成就與困難，作為後續補救或增益教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵		

對應學群：	資訊、管理、體育休閒
備註：	

課程名稱：	中文名稱： 運動人文		
	英文名稱： Introduction to Sport Humanities		
授課年段：	二上	學分總數： 1	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1.A2.		
	B 溝通互動： B1.B2.		
	C 社會參與： C1. C2. C3.		
學生圖像：	合作力、關懷力、表達力、思辨力		
學習目標：	1.增進運動史實瞭解 培養運動人文情懷 2.瞭解運動相關歷史的由來,建立運動鑑往知來的能力		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	奧林匹克運動發展史	介紹奧林匹克運動跟運動員為何習習相關
	第二週	古代奧林匹克運動會的由來跟發展	認識古代奧林匹克運動會的由來跟發展
	第三週	古代奧林匹克運動會的由來跟發展	認識古代奧林匹克運動會的由來跟發展
	第四週	現代奧林匹克運動會的由來跟發展	認識現代奧林匹克運動會的由來跟發展
	第五週	現代奧林匹克運動會的由來跟發展	認識現代奧林匹克運動會的由來跟發展
	第六週	國際奧林匹克相關的組織與相關活動	認識國際奧林匹克相關的組織與相關活動
	第七週	國際奧林匹克相關的組織與相關活動	認識國際奧林匹克相關的組織與相關活動
	第八週	現代運動發展與奧林匹克運動的互動關係	思考運動發展與奧林匹克運動的關係
	第九週	現代運動發展與奧林匹克運動的互動關係	思考運動發展與奧林匹克運動的關係
	第十週	職業運動發展史	介紹職業運動
	第十一週	FIFA 與世界足球的發展關係	認識 FIFA 與世界足球的發展關係
	第十二週	FIFA 與世界足球的發展關係	認識 FIFA 與世界足球的發展關係
	第十三週	美國主流職業運動的發展歷史	認識美國主流職業運動的項目與形成
	第十四週	美國主流職業運動的發展歷史	認識美國主流職業運動的項目與形成
	第十五週	世界主流職業運動的發展歷史	認識世界知名主流職業運動的項目與推展
第十六週	世界主流職業運動的發展歷史	認識世界知名主流職業運動的項目與推展	

	第十七週	台灣職業運動的發展歷史	思考本土職業運動與國際的銜接
	第十八週	台灣職業運動的發展歷史	思考本土職業運動與國際的銜接
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	期末考試 60% 學習參與度 20% 筆記 10% 報告 10%		
對應學群：	教育、管理、體育休閒		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 運動人文		
	英文名稱： Introduction to Sport Humanities		
授課年段：	二下	學分總數： 1	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1.A2.		
	B 溝通互動： B1.B2.		
	C 社會參與： C1. C2. C3.		
學生圖像：	合作力、關懷力、表達力、思辨力		
學習目標：	1.增進運動史實瞭解 培養運動人文情懷 2.瞭解運動相關歷史的由來,建立運動鑑往知來的能力		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	學校本位運動發展史	認識學校本位運動發展史
	第二週	校內重點運動項目的起源與校內發展的沿革	認識自己專長運動的起源與校內情形
	第三週	校內重點運動項目的起源與校內發展的沿革	認識自己專長運動的起源與校內情形
	第四週	校內重點運動項目的國際發展沿革	認識自己專長運動的國際發展情形
	第五週	校內重點運動項目的國際發展沿革	認識自己專長運動的國際發展情形
	第六週	校內重點運動項目的國際發展沿革	認識自己專長運動的國際發展情形
	第七週	校內重點運動項目的國際發展沿革	認識自己專長運動的國際發展情形
	第八週	校內重點運動項目的國際發展沿革	認識自己專長運動的國際發展情形
	第九週	校內重點運動項目的國內外發展比較	思考自己專長運動的國內外差異
	第十週	校內重點運動項目的國內外發展比較	思考自己專長運動的國內外差異
	第十一週	運動人物生命史	認識自己有興趣運動人物的運動世界
第十二週	運動人物生命史	認識自己有興趣運動人物的運動世界	

	第十三週	國際知名運動人物與團隊的故事	認識自己崇拜運動偶像的生平事蹟
	第十四週	國際知名運動人物與團隊的故事	認識自己崇拜運動偶像的生平事蹟
	第十五週	國際知名運動人物與團隊的故事	認識自己崇拜運動偶像的生平事蹟
	第十六週	國際知名運動人物與團隊的故事	認識自己崇拜運動偶像的生平事蹟
	第十七週	國際知名運動人物與團隊的故事	認識自己崇拜運動偶像的生平事蹟
	第十八週	國內外重要運動人物與團隊的故事	思考感人運動人物故事的自我啟示
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	期末考試 60% 學習參與度 20% 筆記 10% 報告 10%		
對應學群：	教育、管理、體育休閒		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 運動保健		
	英文名稱： Athletic Training and Health		
授課年段：	二上	學分總數： 1	
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1. A2.		
	B 溝通互動：		
	C 社會參與：		
學生圖像：	思辨力		
學習目標：	1、使學生學習基本肌肉收縮模式以理解重量訓練目標肌群。 2、使學生透過課程學習了解各部位受傷機轉 3、學生能夠正確操作自由重量		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	人體肌動學(一)	Types of Muscle Contraction
	第二週	人體肌動學(二)	肩帶肌動學
	第三週	人體肌動學(三)	髖關節肌動學
	第四週	人體肌動學(四)	膝關節肌動學
	第五週	人體肌動學(五)	踝關節肌動學
	第六週	自由重量實務操作(一)	Squat、lunge、deadlift
	第七週	自由重量實務操作(二)	Chest press、shoulder press、back row
	第八週	運動傷害防護學(一)	常見肩帶相關傷害
第九週	運動傷害防護學(二)	常見下背痛成因	

	第十週	運動傷害防護學(三)	常見膝蓋痛成因
	第十一週	運動傷害防護學(三)	常見足踝傷害
	第十二週	運動貼紮(足)	內側縱弓支撐、大腳指貼紮
	第十三週	運動貼紮(踝)	編籃法、彈繃八字、鎖跟
	第十四週	運動貼紮(踝)	八字、鎖跟
	第十五週	運動貼紮(彈繃)	冰敷包覆、肩關節
	第十六週	運動貼紮(彈繃)	髖關節包紮
	第十七週	考核	術科考核
	第十八週	考核	學科考核
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	平時學習表現 50% 術科考核 30% 學科考核 20%		
對應學群：	醫藥衛生、體育休閒		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 運動保健		
	英文名稱： Athletic Training and Health		
授課年段：	二下	學分總數：	1
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1. A2.		
	B 溝通互動：		
	C 社會參與：		
學生圖像：	思辨力		
學習目標：	1、使學生學習基本肌肉收縮模式以理解重量訓練目標肌群。 2、使學生透過課程學習了解各部位受傷機轉 3、學生能夠正確操作自由重量		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	體能與運動表現之關係	不同運動項目之競技體能要求
	第二週	熱身(一)	動態熱身
	第三週	熱身(二)	雙人輔助熱身
	第四週	運動恢復與放鬆技巧	主動與被動恢復
	第五週	復健與恢復體能	傷後復健與競技訓練之銜接
	第六週	奧林匹克舉重動作(一)	挺舉動作分段-地面上拉
	第七週	奧林匹克舉重動作(二)	挺舉動作分段-高拉
	第八週	奧林匹克舉重動作(三)	挺舉動作分段-上搏與上挺
	第九週	奧林匹克舉重動作(四)	抓舉動作分段-啟動、引膝與發力

	第十週	奧林匹克舉重動作(五)	抓舉動作分段-沉身與接槓
	第十一週	訓練週期(一)	訓練目的
	第十二週	訓練週期(二)	訓練內容
	第十三週	訓練週期(三)	訓練週期與體能要求
	第十四週	週期化訓練(一)	準備期
	第十五週	週期化訓練(二)	比賽期
	第十六週	週期化訓練(三)	過渡期
	第十七週	考核	術科考核
	第十八週	考核	學科考核
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	平時學習表現 50% 術科考核 30% 學科考核 20%		
對應學群：	醫藥衛生、體育休閒		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 職涯試探 英文名稱： Professional Temptation		
授課年段：	三上	學分總數： 1	
課程屬性：	職涯試探		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1 B 溝通互動： B2 C 社會參與： C2. C3.		
學生圖像：	關懷力、表達力		
學習目標：	1.瞭解體育班課程架構、課程內容及進路發展。 2.協助學生瞭解自我優勢潛能及職業性向試探。 3.輔導學生進行生(職)涯探索。 4.陶冶正確學習態度與職業興趣。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	介紹本學期職涯試探上課內容
	第二週	認識體育班課程	介紹體育班課程教學目標、課程架構及教學內容
	第三週	認識體育班課程	介紹體育班課程教學目標、課程架構及教學內容
	第四週	認識體育班課程	介紹體育班課程教學目標、課程架構及教學內容
	第五週	認識體育班課程	介紹體育班課程教學目標、課程架構及教學內容

	第六週	認識體育班課程	介紹體育班課程教學目標、課程架構及教學內容
	第七週	自我優勢潛能及職業性向試探	1.大考中心興趣量表測驗
	第八週	自我優勢潛能及職業性向試探	1.大考中心興趣量表測驗
	第九週	自我優勢潛能及職業性向試探	1.大考中心興趣量表測驗
	第十週	自我優勢潛能及職業性向試探	1.大考中心興趣量表測驗
	第十一週	自我優勢潛能及職業性向試探	2.新編多元性向測驗
	第十二週	自我優勢潛能及職業性向試探	2.新編多元性向測驗
	第十三週	自我優勢潛能及職業性向試探	2.新編多元性向測驗
	第十四週	自我優勢潛能及職業性向試探	2.新編多元性向測驗
	第十五週	自我優勢潛能及職業性向試探	3.測驗結果說明
	第十六週	自我優勢潛能及職業性向試探	3.測驗結果說明
	第十七週	自我優勢潛能及職業性向試探	3.測驗結果說明
	第十八週	自我優勢潛能及職業性向試探	3.測驗結果說明
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	1.採多元評量之方式，評量方法可包括觀察、問答、討論、報告、口試、筆試、檔案評量等。 2.著重形成性評量，顧及認知、技能、情意的評量，以作為教學進度與教材編擬之參考。		
對應學群：	教育、管理、體育休閒		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 職涯試探 英文名稱： Professional Temptation	
授課年段：	三下	學分總數： 1
課程屬性：	職涯試探	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A 自主行動： A1 B 溝通互動： B2 C 社會參與： C2. C3.	

學生圖像：	關懷力、表達力		
學習目標：	1.瞭解體育班課程架構、課程內容及進路發展。 2.協助學生瞭解自我優勢潛能及職業性向試探。 3.輔導學生進行生(職)涯探索。 4.陶冶正確學習態度與職業興趣。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	介紹本學期職涯試探上課內容
	第二週	升學管道	未來多元升學進路介紹
	第三週	升學管道	未來多元升學進路介紹
	第四週	升學管道	未來多元升學進路介紹
	第五週	就業管道	未來多元就業進路介紹
	第六週	就業管道	未來多元就業進路介紹
	第七週	就業管道	未來多元就業進路介紹
	第八週	大學校系介紹	以 18 學群來介紹大學校系，讓體育班學生清楚自己未來升學志願
	第九週	大學校系介紹	以 18 學群來介紹大學校系，讓體育班學生清楚自己未來升學志願
	第十週	大學校系介紹	以 18 學群來介紹大學校系，讓體育班學生清楚自己未來升學志願
	第十一週	大學校系介紹	以 18 學群來介紹大學校系，讓體育班學生清楚自己未來升學志願
	第十二週	就業環境介紹	利用文本與影片，讓學生清楚各行各業在做什麼，須具備哪些基本能力
	第十三週	就業環境介紹	利用文本與影片，讓學生清楚各行各業在做什麼，須具備哪些基本能力
	第十四週	就業環境介紹	利用文本與影片，讓學生清楚各行各業在做什麼，須具備哪些基本能力
	第十五週	就業環境介紹	利用文本與影片，讓學生清楚各行各業在做什麼，須具備哪些基本能力
	第十六週	就業環境介紹	利用文本與影片，讓學生清楚各行各業在做什麼，須具備哪些基本能力
	第十七週	回饋	認識自我學習單
	第十八週	回饋	認識自我學習單
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
第二十二週			
學習評量：	1.採多元評量之方式，評量方法可包括觀察、問答、討論、報告、口試、筆試、檔案評量等。 2.著重形成性評量，顧及認知、技能、情意的評量，以作為教學進度與教材編擬之參考。		
對應學群：	教育、管理、體育休閒		
備註：			

四、特殊需求領域課程

五、彈性學習時間之全學期授課充實(增廣)/補強性教學

六、加深加廣選修課程-第二外國語文

課程名稱：	中文名稱： 英文閱讀與寫作		
	英文名稱： English Reading and Writing		
授課年段：	三下	學分總數： 2	
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1.運用現今的流行時事，學生能夠提升學習的興趣。 2.利用生活化的英文教材，學生能夠在生活中練習。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	Reading	The Twin Mystery
	第二週	Speaking	A Farewell Party
	第三週	Listening	全民英檢初級-聽力測驗
	第四週	Reading	Protecting the Precious Panda
	第五週	Reading	Protecting the Precious Panda
	第六週	Speaking	Saying Goodbye
	第七週	Listening-song	Growing pains-Alessia Cara
	第八週	Reading	A Laugh Says It All
	第九週	Reading	An Illusory Experience
	第十週	Speaking	Planning a Trip
	第十一週	Listening	全民英檢中級-聽力測驗
	第十二週	Reading	The Worst Alphabet Book Ever
	第十三週	Reading	Going Out in Style
	第十四週	Speaking	Going to Bed
	第十五週	Listening-song	No Sleep-Martin Garrix ft. Bonn
	第十六週	Reading	The Slurp Heard Around the World
	第十七週	Reading	It' s Time for TikTok
	第十八週	Speaking	Staying Up Late
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	課堂表現 70% 筆記 30%		
對應學群：	資訊、藝術、社會心理、外語、教育、體育休閒		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 英語聽講		
	英文名稱： English Listening and Speaking		
授課年段：	三上	學分總數： 2	

師資來源：	校內單科		
學習目標：	1.利用工具書與網路資源，強化英語聽講技巧。 2.提升文化素養，接納社會多元文化的觀點，尊重不同文化與習俗。 3.利用語言及非語言溝通策略（如請求重述、手勢、表情等）提升溝通效能。 4.培養地球村觀點、尊重生命及促進全球永續發展。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(一)單音練習	1. 辨識發音相似母音與子音
	第二週	(一)單音練習	1. 辨識發音相似母音與子音
	第三週	(一)單音練習	2. 字尾消失原則
	第四週	(二)重音練習	1. 掌握字的重音
	第五週	(二)重音練習	2. 句子的重音與節奏
	第六週	(二)重音練習	3. 非重點字弱化
	第七週	(三)語調練習	1. 連音變化
	第八週	(三)語調練習	2. 語調與弦外之音
	第九週	(三)語調練習	3. 語意單位
	第十週	(四)表達模式	1. 常見的表達用語與對話模式
	第十一週	(四)表達模式	1. 常見的表達用語與對話模式
	第十二週	(四)表達模式	2. 生活對話練習
	第十三週	(四)表達模式	2. 生活對話練習
	第十四週	(四)表達模式	3. 廣播與廣告
	第十五週	(四)表達模式	3. 廣播與廣告
	第十六週	(四)表達模式	4. 新聞與氣象報告
	第十七週	回饋	1. 填寫課程回饋單
	第十八週	回饋	2. 英語分享學習心得
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
第二十二週			
學習評量：	1.學習單 30% 2.回饋單 10% 3.作品 30% 4.同儕討論與評議 10% 5.教師隨堂觀察與考核 20%		
對應學群：	生命科學、地球環境、社會心理、外語、教育、體育休閒		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 英語聽講	
	英文名稱： English Listening and Speaking	
授課年段：	三下	學分總數： 2
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1.利用工具書與網路資源，強化英語聽講技巧。	

	2.提升文化素養，接納社會多元文化的觀點，尊重不同文化與習俗。 3.利用語言及非語言溝通策略（如請求重述、手勢、表情等）提升溝通效能。 4.培養地球村觀點、尊重生命及促進全球永續發展。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(五)肢體語言	1. 了解不同文化之肢體語言與其使用場合
	第二週	(五)肢體語言	1. 了解不同文化之肢體語言與其使用場合
	第三週	(五)肢體語言	2. 肢體語言與口語之搭配
	第四週	(五)肢體語言	2. 肢體語言與口語之搭配
	第五週	(五)肢體語言	3. 練習自我介紹與加入談話
	第六週	(五)肢體語言	3. 練習自我介紹與加入談話
	第七週	(六)新聞英語	1. 掌握標題關鍵字
	第八週	(六)新聞英語	2. 基本聽力技巧練習，包括理解主旨與說明大意
	第九週	(六)新聞英語	2. 基本聽力技巧練習，包括理解主旨與說明大意
	第十週	(六)新聞英語	3. 思索並討論新聞背後所蘊含的文化層面
	第十一週	(六)新聞英語	4. 練習適當提問與有效回應
	第十二週	(六)新聞英語	4. 練習適當提問與有效回應
	第十三週	(七)線上課程	1. My ET 線上聽講課程
	第十四週	(七)線上課程	1. My ET 線上聽講課程
	第十五週	(七)線上課程	2. TED / VOA 聽力練習
	第十六週	(七)線上課程	2. TED / VOA 聽力練習
	第十七週	回饋	1. 填寫課程回饋單
	第十八週	回饋	2. 英語分享學習心得
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
第二十二週			
學習評量：	1.學習單 30% 2.回饋單 10% 3.作品 30% 4.同儕討論與評議 10% 5.教師隨堂觀察與考核 20%		
對應學群：	生命科學、地球環境、社會心理、外語、教育、體育休閒		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 語文表達與傳播應用	
	英文名稱： Language expression and Communication application	
授課年段：	三上	學分總數： 2
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1.培養閱讀、賞析各類文本作品的興趣，累積字詞語法、反思批判與情意抒發的能力。 2.汲取優質文學文化養分，並組織多元性材料，發揮創思，將此展現於語文表達與寫作應用	

	上。 3.藉由文本、圖像、影音作品的引導，瞭解人們的生活經驗及生命觀照後，使學生在人生路上獲得啟發。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	語文表達概說	從閱讀理解到創思寫作
	第二週	語文表達概說	從閱讀理解到創思寫作
	第三週	(一)知性材料的統整判斷	1.時代脈動：網路平台、人工智慧、社會觀察
	第四週	(一)知性材料的統整判斷	1.時代脈動：網路平台、人工智慧、社會觀察
	第五週	(一)知性材料的統整判斷	2.人物評議：臧否古今人物
	第六週	(一)知性材料的統整判斷	2.人物評議：臧否古今人物
	第七週	(一)知性材料的統整判斷	3.科普自然：科學研究、科普應用
	第八週	(一)知性材料的統整判斷	3.科普自然：科學研究、科普應用
	第九週	賞析	學生習作的賞析(一)
	第十週	(二)情意主題的感受抒發	4.自我諦視：心理分析、生涯發展
	第十一週	(二)情意主題的感受抒發	4.自我諦視：心理分析、生涯發展
	第十二週	(二)情意主題的感受抒發	5.家庭溫情：親情人倫
	第十三週	(二)情意主題的感受抒發	5.家庭溫情：親情人倫
	第十四週	(二)情意主題的感受抒發	6.人際互動：寓言神話、志人志怪
	第十五週	(二)情意主題的感受抒發	6.人際互動：寓言神話、志人志怪
	第十六週	(二)情意主題的感受抒發	7.生命關懷：人生風景、死生新故
	第十七週	(二)情意主題的感受抒發	8.看圖寫作
	第十八週	賞析	學生習作的賞析(二)
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
第二十二週			
學習評量：	1.隨堂學習單。 2.分組討論報告。 3.上台分享各組報告內容，評估表達能力。 4.出缺席與上課表現。		
對應學群：	生命科學、藝術、社會心理、文史哲、教育、法政		
備註：	教材編選：當你遇見他們的故事—16 堂知性與感性的閱讀寫作練習、閱讀新試—文白閱讀120、國寫學思達、自編講義、自選影像材料等。 教學方法：以講演解說方式為主，閱讀文本及影像材料，訓練學生閱讀與賞析之能力；引導寫作技巧之應用與完成習作，訓練學生文字表達之能力。		

課程名稱：	中文名稱： 語文表達與傳播應用	
	英文名稱： Language expression and Communication application	
授課年段：	三下	學分總數： 2
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1.培養閱讀、賞析各類文本作品的興趣，累積字詞語法、反思批判與情意抒發的能力。	

	2.汲取優質文學文化養分，並組織多元性材料，發揮創思，將此展現於語文表達與寫作應用上。 3.藉由文本、圖像、影音作品的引導，瞭解人們的生活經驗及生命觀照後，使學生在人生路上獲得啟發。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	語文表達概說	他山之石可以為錯-他校高中生作品之評析
	第二週	語文表達概說	他山之石可以為錯-他校高中生作品之評析
	第三週	(一)知性材料的統整判斷	1.公民議題：國際議題、媒體議題
	第四週	(一)知性材料的統整判斷	1.公民議題：國際議題、媒體議題
	第五週	(一)知性材料的統整判斷	2.商業經濟：商業消費心理與行為、人才管理
	第六週	(一)知性材料的統整判斷	2.商業經濟：商業消費心理與行為、人才管理
	第七週	(一)知性材料的統整判斷	3.環境省思：自然地理、生態環保
	第八週	(一)知性材料的統整判斷	3.環境省思：自然地理、生態環保
	第九週	(一)知性材料的統整判斷	4.歷史思辨：以史為鏡可知興替
	第十週	(一)知性材料的統整判斷	4.歷史思辨：以史為鏡可知興替
	第十一週	賞析	學生習作的賞析(一)
	第十二週	(二)情意主題的感受抒發	5.飲食行旅：飲食文學、旅行人文
	第十三週	(二)情意主題的感受抒發	5.飲食行旅：飲食文學、旅行人文
	第十四週	(二)情意主題的感受抒發	6.鄉土書寫：風土民俗、區域文學
	第十五週	(二)情意主題的感受抒發	3. 廣播與廣告
	第十六週	(二)情意主題的感受抒發	7.文化藝術：傳統與流行的音樂、藝術
	第十七週	寫作分析	圖表式寫作分析
	第十八週	賞析	學生習作的賞析(二)
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
第二十二週			
學習評量：	1.隨堂學習單。 2.分組討論報告。 3.上台分享各組報告內容，評估表達能力。 4.出缺席與上課表現。		
對應學群：	生命科學、藝術、社會心理、文史哲、教育、法政		
備註：	教材編選：當你遇見他們的故事—16 堂知性與感性的閱讀寫作練習、閱讀新試一文白閱讀120、國寫學思達、自編講義、自選影像材料等。 教學方法：以講演解說方式為主，閱讀文本及影像材料，訓練學生閱讀與賞析之能力；引導寫作技巧之應用與完成習作，訓練學生文字表達之能力。		

課程名稱：	中文名稱： 數學甲	
	英文名稱： Mathematics	
授課年段：	三上	學分總數： 4
師資來源：	校內單科	

學習目標：	1.了解複數的極式及四則運算 2.了解循環小數，認識 Σ 符號 3.目標函數為一次式的極值問題 4.了解方程式的虛根、代數基本定理、虛根成對性質 5.對應關係，圖形的奇偶性，凹凸性 6.了解極限的運算性質，介值定理，夾擠定理 7.了解導數與導函數的極限定義，切線與導數，微分基本公式 8.了解二階導數，函數的單調性與凹凸性 9.了解一次與二次函數的反導函數與定積分，定積分的面積與總變化量的意涵，微積分基本定理。 10.了解期望值、變異數與標準差，獨立性，伯努力試驗與重複試驗，二項分布		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(一) 複數	複數平面，複數的四則運算與絕對值。
	第二週	(一) 複數	複數平面，複數的四則運算與絕對值。
	第三週	(一) 複數	複數平面，複數的四則運算與絕對值。
	第四週	(二) 無窮等比級數	循環小數， Σ 符號。
	第五週	(二) 無窮等比級數	循環小數， Σ 符號。
	第六週	(二) 無窮等比級數	循環小數， Σ 符號。
	第七週	(三)線性規劃	目標函數為一次式的極值問題，平行直線系
	第八週	(三)線性規劃	目標函數為一次式的極值問題，平行直線系
	第九週	(三)線性規劃	目標函數為一次式的極值問題，平行直線系
	第十週	(四)方程式的虛根	方程式的虛根，實係數方程式的代數基本定理，虛根成對性質
	第十一週	(四)方程式的虛根	方程式的虛根，實係數方程式的代數基本定理，虛根成對性質
	第十二週	(四)方程式的虛根	方程式的虛根，實係數方程式的代數基本定理，虛根成對性質
	第十三週	(五) 函數	對應關係，圖形的對稱關係（奇偶性），凹凸性的意義
	第十四週	(五) 函數	對應關係，圖形的對稱關係（奇偶性），凹凸性的意義
	第十五週	(五) 函數	對應關係，圖形的對稱關係（奇偶性），凹凸性的意義
	第十六週	(六) 函數的極限	認識函數的連續性與函數在實數 a 的極限，極限的運算性質，介值定理，夾擠定理
	第十七週	(六) 函數的極限	認識函數的連續性與函數在實數 a 的極限，極限的運算性質，介值定理，夾擠定理
	第十八週	(六) 函數的極限	認識函數的連續性與函數在實數 a 的極限，極限的運算性質，介值定理，夾擠定理
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	月考三次占 60%，平常成績 40%		

對應學群：	數理化、教育
備註：	使用傳統教學法，亦可利用繪圖軟體，畫出圖形，讓學生更清楚圖形。

課程名稱：	中文名稱： 數學甲	
	英文名稱： Mathematics	
授課年段：	三下	學分總數： 4
師資來源：	校內單科	

學習目標：	1.了解複數的極式及四則運算 2.了解循環小數，認識 Σ 符號 3.目標函數為一次式的極值問題 4.了解方程式的虛根、代數基本定理、虛根成對性質 5.對應關係，圖形的奇偶性，凹凸性 6.了解極限的運算性質，介值定理，夾擠定理 7.了解導數與導函數的極限定義，切線與導數，微分基本公式 8.了解二階導數，函數的單調性與凹凸性 9.了解一次與二次函數的反導函數與定積分，定積分的面積與總變化量的意涵，微積分基本定理。 10.了解期望值、變異數與標準差，獨立性，伯努力試驗與重複試驗，二項分布	
-------	---	--

教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(七) 微分	導數與導函數的極限定義，切線與導數，多項式函數之導函數，微分基本公式及係數積和加減性質
	第二週	(七) 微分	導數與導函數的極限定義，切線與導數，多項式函數之導函數，微分基本公式及係數積和加減性質
	第三週	(七) 微分	導數與導函數的極限定義，切線與導數，多項式函數之導函數，微分基本公式及係數積和加減性質
	第四週	(八) 導函數	二階導數，萊布尼茲符號。函數的單調性與凹凸性判定，基本的最佳化問題，導數的邊際意涵
	第五週	(八) 導函數	二階導數，萊布尼茲符號。函數的單調性與凹凸性判定，基本的最佳化問題，導數的邊際意涵
	第六週	(八) 導函數	二階導數，萊布尼茲符號。函數的單調性與凹凸性判定，基本的最佳化問題，導數的邊際意涵
	第七週	(九) 積分	一次與二次函數的反導函數與定積分。定積分的面積與總變化量的意涵，微積分基本定理
	第八週	(九) 積分	一次與二次函數的反導函數與定積分。定積分的面積與總變化量的意涵，微積分基本定理
第九週	(九) 積分	一次與二次函數的反導函數與定積分。定積分的面積與總變化量的意涵，微積分基本定理	

	第十週	(十) 積分的應用	連續函數值的平均，總量與剩餘意涵
	第十一週	(十) 積分的應用	連續函數值的平均，總量與剩餘意涵
	第十二週	(十) 積分的應用	連續函數值的平均，總量與剩餘意涵
	第十三週	(十一) 離散型隨機變數	期望值、變異數與標準差，獨立性，伯努力試驗與重複試驗
	第十四週	(十一) 離散型隨機變數	期望值、變異數與標準差，獨立性，伯努力試驗與重複試驗
	第十五週	(十一) 離散型隨機變數	期望值、變異數與標準差，獨立性，伯努力試驗與重複試驗
	第十六週	(十二) 二項分佈	二項分布的性質與參數
	第十七週	(十二) 二項分佈	二項分布的性質與參數
	第十八週	(十二) 二項分佈	二項分布的性質與參數
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	月考三次占 60%，平常成績 40%		
對應學群：	數理化、教育		
備註：	使用傳統教學法，亦可利用繪圖軟體，畫出圖形，讓學生更清楚圖形。		

課程名稱：	中文名稱： 機器人專題 英文名稱： Robot Topic		
授課年段：	二上	學分總數： 1	
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1.能瞭解機器人的發展及應用 2.培養機器人元件組裝的興趣與能力 3.培養系統組織架構及邏輯運算思考的能力 4.能與同儕相互合作，協助彼此解決問題		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(一)機器人發展	1.機器人發展階段及概況
	第二週	(一)機器人發展	2.機器人應用
	第三週	(二)樂高機器人模組與開發環境	1.樂高機器人組裝及元件
	第四週	(二)樂高機器人模組與開發環境	1.樂高機器人組裝及元件
	第五週	(二)樂高機器人模組與開發環境	1.樂高機器人組裝及元件
	第六週	(二)樂高機器人模組與開發環境	1.樂高機器人組裝及元件
	第七週	(二)樂高機器人模組與開發環境	2.感測器種類及資訊判讀
	第八週	(二)樂高機器人模組與開發環境	2.感測器種類及資訊判讀

	第九週	(二)樂高機器人模組與開發環境	2.感測器種類及資訊判讀
	第十週	(二)樂高機器人模組與開發環境	2.感測器種類及資訊判讀
	第十一週	(二)樂高機器人模組與開發環境	3.動力輸出與參數調校
	第十二週	(二)樂高機器人模組與開發環境	3.動力輸出與參數調校
	第十三週	(二)樂高機器人模組與開發環境	3.動力輸出與參數調校
	第十四週	(二)樂高機器人模組與開發環境	3.動力輸出與參數調校
	第十五週	(二)樂高機器人模組與開發環境	4.程式語法與流程控制
	第十六週	(二)樂高機器人模組與開發環境	4.程式語法與流程控制
	第十七週	(二)樂高機器人模組與開發環境	4.程式語法與流程控制
	第十八週	(二)樂高機器人模組與開發環境	4.程式語法與流程控制
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	術科實作：樂高機器人運用實務+Arduino 機器人運用實務+Arduino 機器人進階運用實務+手機APP 產出(70%) 情意：出缺席情形+團隊合作+課堂表現(30%)		
對應學群：	資訊、數理化		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 機器人專題 英文名稱： Robot Topic		
授課年段：	二下	學分總數： 1	
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1.能瞭解機器人的發展及應用 2.培養機器人元件組裝的興趣與能力 3.培養系統組織架構及邏輯運算思考的能力 4.能與同儕相互合作，協助彼此解決問題		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(二)樂高機器人模組與開發環境	5.機器人綜合運用實務
	第二週	(二)樂高機器人模組與開發	5.機器人綜合運用實務

	環境	
第三週	(三)程式設計入門一	1.Scratch 圖形化程式設計
第四週	(三)程式設計入門一	1.Scratch 圖形化程式設計
第五週	(三)程式設計入門一	1.Scratch 圖形化程式設計
第六週	(三)程式設計入門一	2.角色元件與程式
第七週	(三)程式設計入門一	2.角色元件與程式
第八週	(三)程式設計入門一	2.角色元件與程式
第九週	(三)程式設計入門一	3 程式流程與結構
第十週	(三)程式設計入門一	3 程式流程與結構
第十一週	(三)程式設計入門一	4.事件觸發、元件及動作回應
第十二週	(三)程式設計入門一	4.事件觸發、元件及動作回應
第十三週	(三)程式設計入門一	5.呼叫其他元件
第十四週	(三)程式設計入門一	5.呼叫其他元件
第十五週	(三)程式設計入門一	6.使用變數
第十六週	(三)程式設計入門一	6.使用變數
第十七週	(三)程式設計入門一	7.綜合運用實務
第十八週	(三)程式設計入門一	7.綜合運用實務
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
學習評量：	術科實作：樂高機器人運用實務+Arduino 機器人運用實務+Arduino 機器人進階運用實務+手機APP 產出(70%) 情意：出缺席情形+團隊合作+課堂表現(30%)	
對應學群：	資訊、數理化	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 機器人專題		
	英文名稱： Robot Topic		
授課年段：	三上	學分總數： 1	
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1.能瞭解機器人的發展及應用 2.培養機器人元件組裝的興趣與能力 3.培養系統組織架構及邏輯運算思考的能力 4.能與同儕相互合作，協助彼此解決問題		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發	1.元件安排與版面配置
	第二週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發	1.元件安排與版面配置
	第三週	(四)APP Inventor 手機 APP 程	1.元件安排與版面配置

		式開發	
第四週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		2.元件屬性及調整
第五週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		2.元件屬性及調整
第六週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		2.元件屬性及調整
第七週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		3.程式流程與結構
第八週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		3.程式流程與結構
第九週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		4.事件觸發、元件及動作回應
第十週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		4.事件觸發、元件及動作回應
第十一週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		5.使用變數
第十二週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		5.使用變數
第十三週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		6.使用函數及副程式
第十四週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		6.使用函數及副程式
第十五週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		6.使用函數及副程式
第十六週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		7.綜合運用實務
第十七週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		7.綜合運用實務
第十八週	(四)APP Inventor 手機 APP 程式開發		7.綜合運用實務
第十九週			
第二十週			
第二十一週			
第二十二週			
學習評量：	術科實作：樂高機器人運用實務+Arduino 機器人運用實務+Arduino 機器人進階運用實務+手機 APP 產出(70%) 情意：出缺席情形+團隊合作+課堂表現(30%)		
對應學群：	資訊、數理化		
備註：			

課程名稱： 中文名稱： 機器人專題

	英文名稱： Robot Topic		
授課年段：	三下	學分總數： 1	
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1.能瞭解機器人的發展及應用 2.培養機器人元件組裝的興趣與能力 3.培養系統組織架構及邏輯運算思考的能力 4.能與同儕相互合作，協助彼此解決問題		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(五)Arduino 機器人模組與開發環境	1.Arduino 機器人組裝及元件
	第二週	(五)Arduino 機器人模組與開發環境	1.Arduino 機器人組裝及元件
	第三週	(五)Arduino 機器人模組與開發環境	2.感測器種類及資訊判讀
	第四週	(五)Arduino 機器人模組與開發環境	2.感測器種類及資訊判讀
	第五週	(五)Arduino 機器人模組與開發環境	3.動力輸出與參數調校
	第六週	(五)Arduino 機器人模組與開發環境	3.動力輸出與參數調校
	第七週	(五)Arduino 機器人模組與開發環境	4.程式語法與流程控制
	第八週	(五)Arduino 機器人模組與開發環境	4.程式語法與流程控制
	第九週	(五)Arduino 機器人模組與開發環境	5.機器人綜合運用實務
	第十週	(五)Arduino 機器人模組與開發環境	5.機器人綜合運用實務
	第十一週	(六) Arduino 機器人進階應用	1.特殊功能感測器及資訊判讀
	第十二週	(六) Arduino 機器人進階應用	1.特殊功能感測器及資訊判讀
	第十三週	(六) Arduino 機器人進階應用	1.特殊功能感測器及資訊判讀
	第十四週	(六) Arduino 機器人進階應用	2.程式語法與流程控制
	第十五週	(六) Arduino 機器人進階應用	2.程式語法與流程控制
	第十六週	(六) Arduino 機器人進階應用	3.機器人綜合運用實務
	第十七週	(六) Arduino 機器人進階應用	3.機器人綜合運用實務
	第十八週	(六) Arduino 機器人進階應用	3.機器人綜合運用實務
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
第二十二週			
學習評量：	術科實作：樂高機器人運用實務+Arduino 機器人運用實務+Arduino 機器人進階運用實務+手機APP 產出(70%) 情意：出缺席情形+團隊合作+課堂表現(30%)		

對應學群：	資訊、數理化
備註：	

課程名稱：	中文名稱： 選修化學-有機化學與應用科技	
	英文名稱： Organic Chemistry and Applications	
授課年段：	三上	學分總數： 1
師資來源：	校內單科	
學習目標：	<p>1.在基礎的化學原理及應用活動學習中，認識並了解物質的組成、結構、性質及其中的能量變化，並藉認識科學發展史學習科學知識的產生及發展。</p> <p>2.加強科學基本素養，培養化學興趣，認識科學方法，增進個人解決問題、自我學習、推理思考、表達溝通之能力。</p> <p>3.針對所學的化學科學概念、內容，進行加深、加廣延伸的學習，拓展學生在化學領域上的學識及強化概念。</p> <p>4.使學生在學習相關知識概念後，瞭解現今生活中所應用的科技，充實生活知識。</p> <p>5.使學生瞭解有機化學與生活息息相關並知道生活中食衣住行廣泛應用到的範疇。</p>	
教學大綱：	週次	單元/主題
	第一週	常見的化學反應
	第二週	常見的化學反應
	第三週	常見的化學反應
	第四週	常見的化學反應
	第五週	常見的化學反應
	第六週	常見的化學反應
	第七週	物質的構造與特性
	第八週	物質的構造與特性
	第九週	物質的構造與特性
	第十週	物質的構造與特性
	第十一週	物質的構造與特性
	第十二週	物質的構造與特性
	第十三週	有機化合物
	第十四週	有機化合物
	第十五週	有機化合物
	第十六週	有機化合物
	第十七週	有機化合物
	第十八週	有機化合物
	第十九週	
	第二十週	
	第二十一週	
第二十二週		
學習評量：	口語評量、紙筆測驗、分組活動討論	
對應學群：	數理化、醫藥衛生、生命科學、地球環境	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 選修化學-有機化學與應用科技	
	英文名稱： Organic Chemistry and Applications	
授課年段：	三下	學分總數： 1
師資來源：	校內單科	
學習目標：	<p>1.在基礎的化學原理及應用活動學習中，認識並了解物質的組成、結構、性質及其中的能量變化，並藉認識科學發展史學習科學知識的產生及發展。</p> <p>2.加強科學基本素養，培養化學興趣，認識科學方法，增進個人解決問題、自我學習、推理思考、表達溝通之能力。</p> <p>3.針對所學的化學科學概念、內容，進行加深、加廣延伸的學習，拓展學生在化學領域上的學識及強化概念。</p> <p>4.使學生在學習相關知識概念後，瞭解現今生活中所應用的科技，充實生活知識。</p> <p>5.使學生瞭解有機化學與生活息息相關並知道生活中食衣住行廣泛應用到的範疇。</p>	
教學大綱：	週次	單元/主題
	第一週	常見的有機化合物
	第二週	常見的有機化合物
	第三週	常見的有機化合物
	第四週	常見的有機化合物
	第五週	常見的有機化合物
	第六週	常見的有機化合物
	第七週	聚合物
	第八週	聚合物
	第九週	聚合物
	第十週	聚合物
	第十一週	聚合物
	第十二週	聚合物
	第十三週	化學與化工
	第十四週	化學與化工
	第十五週	化學與化工
	第十六週	化學與化工
	第十七週	化學與化工
	第十八週	化學與化工
	第十九週	
	第二十週	
	第二十一週	
第二十二週		
學習評量：	口語評量、紙筆測驗、分組活動討論	
對應學群：	數理化、醫藥衛生、生命科學	
備註：	、地球環境	

課程名稱：	中文名稱： 選修生物-動物體的構造與功能
-------	----------------------

	英文名稱： Animal Structure & Function		
授課年段：	三上	學分總數： 1	
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1.啟發科學探究的熱忱與潛能。 2.建構基本科學素養。 3.奠定持續學習科學與運用科技的基礎。 4.培養社會關懷和守護自然之價值觀與行動力。 5.為生涯發展做準備。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	動物的構造與功能	1.動物組織的構造與功能
	第二週	動物的構造與功能	1.動物組織的構造與功能
	第三週	動物的構造與功能	1.動物組織的構造與功能
	第四週	動物的構造與功能	1.動物組織的構造與功能
	第五週	動物的構造與功能	2.動物體的器官系統之構造與功能
	第六週	動物的構造與功能	2.動物體的器官系統之構造與功能
	第七週	動物的構造與功能	2.動物體的器官系統之構造與功能
	第八週	動物的構造與功能	2.動物體的器官系統之構造與功能
	第九週	動物的構造與功能	2.動物體的器官系統之構造與功能
	第十週	動物的構造與功能	3.動物體內恆定的生理意義與重要性
	第十一週	動物的構造與功能	3.動物體內恆定的生理意義與重要性
	第十二週	動物的構造與功能	3.動物體內恆定的生理意義與重要性
	第十三週	動物的構造與功能	3.動物體內恆定的生理意義與重要性
	第十四週	動物的構造與功能	3.動物體內恆定的生理意義與重要性
	第十五週	動物的構造與功能	4.動物體對刺激的感應
	第十六週	動物的構造與功能	4.動物體對刺激的感應
	第十七週	動物的構造與功能	4.動物體對刺激的感應
	第十八週	動物的構造與功能	4.動物體對刺激的感應
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
第二十二週			
學習評量：	紙筆測驗、分組報告、動態修正。		
對應學群：	醫藥衛生、生命科學、農林漁牧、體育休閒		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 選修生物-動物體的構造與功能	
	英文名稱： Animal Structure & Function	
授課年段：	三下	學分總數： 1
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1.啟發科學探究的熱忱與潛能。 2.建構基本科學素養。 3.奠定持續學習科學與運用科技的基礎。	

	4.培養社會關懷和守護自然之價值觀與行動力。 5.為生涯發展做準備。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	動物的構造與功能	5.動物體的神經系統對生理作用調節
	第二週	動物的構造與功能	5.動物體的神經系統對生理作用調節
	第三週	動物的構造與功能	5.動物體的神經系統對生理作用調節
	第四週	動物的構造與功能	5.動物體的神經系統對生理作用調節
	第五週	動物的構造與功能	6.動物體的激素對生理作用調節
	第六週	動物的構造與功能	6.動物體的激素對生理作用調節
	第七週	動物的構造與功能	6.動物體的激素對生理作用調節
	第八週	動物的構造與功能	6.動物體的激素對生理作用調節
	第九週	動物的構造與功能	7.動物體的防禦構造與功能
	第十週	動物的構造與功能	7.動物體的防禦構造與功能
	第十一週	動物的構造與功能	7.動物體的防禦構造與功能
	第十二週	動物的構造與功能	7.動物體的防禦構造與功能
	第十三週	動物的構造與功能	8.動物體的生殖與胚胎發育
	第十四週	動物的構造與功能	8.動物體的生殖與胚胎發育
	第十五週	動物的構造與功能	8.動物體的生殖與胚胎發育
	第十六週	動物的構造與功能	8.動物體的生殖與胚胎發育
	第十七週	科學、技術與社會的互動關係	探討代理孕母的倫理與法律問題
	第十八週	科學、技術與社會的互動關係	探討代理孕母的倫理與法律問題
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
第二十二週			
學習評量：	紙筆測驗、分組報告、動態修正。		
對應學群：	醫藥衛生、生命科學、農林漁牧、體育休閒		
備註：			

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

班別：體育班

玖、團體活動時間實施規劃

項目	第一學年		第二學年		第三學年	
	一	二	一	二	一	二
班級活動時數	18	18	18	18	18	18
社團活動時數	14	14	14	14	14	14
週會或講座時數	4	4	4	4	4	4

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

二、彈性學習時間規劃表

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															
自主學習		2	1	18	2	1	18	2	1	18	2	1	18	2	1	18	2	1	18
選手培訓	專項綜合訓練	2	2	18	2	2	18	2	2	18	2	2	18	2	2	18	2	2	18

三、學校特色活動

拾壹、選課規劃與輔導

一、選課流程規劃

(一) 流程圖

(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	108/04/24	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	108/08/29	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	第一學期：108/08/30 第二學期：109/01/24	學生進行選課	1.進行分組選課 2.以電腦選課方式進行 3.規劃 1.2~1.5 倍選修課程 4.相關選課流程參閱流程圖 5.選課諮詢輔導
4	第一學期：108/09/02 第二學期：109/02/10	正式上課	跑班上課
5	第一學期：108/09/02 第二學期：109/02/10	加、退選	得於學期前兩週進行
6	108/11/20	檢討	課發會進行選課檢討

二、選課輔導措施

(一)發展選課輔導手冊：

<http://www.yljh.mlc.edu.tw/resource/openfid.php?id=7536>

(二)生涯探索：

<http://www.yljh.mlc.edu.tw/resource/openfid.php?id=7536>

(三)興趣量表：

<http://www.yljh.mlc.edu.tw/resource/openfid.php?id=7536>

(四)課程諮詢教師：

<http://www.yljh.mlc.edu.tw/resource/openfid.php?id=7536>

(五)其他：

<http://www.yljh.mlc.edu.tw/resource/openfid.php?id=7536>

拾貳、學校課程評鑑

附件：彈性課程規劃表

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-排球	
	英文名稱	Special Comprehensive Training- Volleyball	
授課年級	高一(上)	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	1. 增加個人技術及團體默契的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性 2. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度 3. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神 4..培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/目標為何
	2	排球熱身運動, 體能訓練	瞭解正確伸展操對於熱身前的重要性
	3	傳球練習: 低手傳球	基本動作的重要性需反覆練習。
	4	傳球練習: 移位低手傳球	移動式低手傳接球. 訓練腳的肌力及穩定性
	5	傳球練習: 高手傳球	高手傳球練習過高的來球反應動作
	6	傳球練習: 移位高手傳球	移動式高手傳球. 訓練左右位移傳球的穩定性
	7	托球練習: 一般托球, 直上托球, 水平托球, 低手托球	練習修正球能力的補強! 及長遠球的穩定性!
	8	托球練習: 向後托球, 跳躍托球	配合戰術團體默契的訓練! 前後移動式托球
	9	核心訓練	核心訓練的搭配可影響選手本身各肌群的穩定性
	10	發球動作要領分析	連續性發球加強選手本身的發球穩定性
	11	接球動作要領練習	連續性接球加強選手本身的接球穩定性
	12	扣球練習	扣球動作為跳躍式攻擊動作的基本! 抓準時間/距離/高度/即可完成跳躍式攻擊動作
	13	跳躍式攻擊動作要領分析	長遠球攻擊/短距離攻擊/後排攻擊/連續性的反覆攻擊 訓練課增強選手體能及連續穩定性
14	重量訓練	搭配重訓的課程可讓選手常用肌群強化不易受傷	

	15	左右移動式防守動作分析	連續倒地左右側躺防守訓練. 增強對來球的判斷力
	16	接長扣球及短球前後移動訓練	前後移動式接球防守可訓練選手大腿肌力及體能
	17	無氧訓練/間歇訓練	體能的訓練加強各項活動的連續性及穩定性
	18	分組戰術隊形比賽演練模擬	實戰經驗模擬比賽瞭解得失分在哪. 特別加強
備註			

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-排球	
	英文名稱	Special Comprehensive Training- Volleyball	
授課年級	高一(下)	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	1. 增加個人技術及團體默契的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性 2. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度 3. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神 4. 培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練目的及主要目標成果
	2	排球熱身運動, 趣味遊戲	藉由趣味活動達到熱身效果
	3	多人傳球練習: 低手傳球	三人跑動傳球: 練習跑動時接球的穩定性
	4	多人傳球練習: 高手傳球	三人移動式高手傳接球. 訓練腳的肌力及穩定性
	5	傳球練習: 準度訓練	高手傳球透過器材來訓練對球的掌控及準確度
	6	傳球練習: 低姿態跪姿傳球	利用跪姿型態訓練達到重心壓低接球: 降地失誤
	7	連續性位移接扣球	練習左右來側的強扣球穩定性
	8	舉球員位移訓練	配合球的移動訓練舉球員移動式高手托球準確性
	9	核心訓練	連續核心運動及固定靜止核心動作練習
	10	發球動作要領分析	跳躍式發球加強發球的強度及訓練球的穩定性
	11	接球動作要領練習	左右移動式接發球: 練習選手體能及穩定性
	12	跳躍式扣球練習	快攻練習/長遠球練習/時間差練習
	13	攔網訓練	一人跳躍攔網練習/多人小組搭配練習攔網
	14	重量訓練	深蹲、臥推、肩推、硬舉各種重量訓練加強
	15	小組搭配攻擊練習	長時間連續攻擊(無氧)長球/快攻/時間差攻擊
	16	沙地訓練	利用沙地訓練增強選手位移及肌力的增強
	17	綜合訓練	搭配器材角椎/軟墊/高檯/藥球/拉力繩/彈力球的綜合訓練. 讓選手全身肌群的訓練
18	分組戰術隊形比賽演練模擬	分組比賽對抗! 加強比賽個人身體抗壓性訓練	
備註			

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-排球	
	英文名稱	Special Comprehensive Training- Volleyball	
授課年級	高二(上)	學分數	

課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	1. 增加個人技術及團體默契的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性 2. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度 3. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神 4. 培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/目標為何
	2	排球熱身運動, 體能訓練	瞭解正確伸展操對於熱身前的重要性並加上些許體能訓練
	3	傳球練習: 低手單人對空、向前傳球	增加一項不同方向的擊球使基本動作複雜且難以控制
	4	傳球練習: 移位低手單人對空、向前傳球	移動式低手傳接球, 訓練腳的肌力及穩定性, 並增加一項不同方向的擊球使基本動作複雜且難以控制
	5	傳球練習: 高手單人對空、向前傳球	增加一項不同方向的擊球使基本動作複雜且難以控制
	6	傳球練習: 移位高手對空、向前傳球	移動式高手傳球, 訓練左右位移傳球的穩定性, 並增加一項不同方向的擊球使基本動作複雜且難以控制
	7	使用籃球丟向舉球者練習舉球	利用更大且更重的籃球訓練將球舉出的力量與穩定性
	8	利用藥球〈2kg〉做舉球向後推訓練	漸進式的使用比籃球更重的藥球練將球舉出的力量與穩定性
	9	米字型跑位訓練	使用角錐排出與中心始點各相距6M距離的米字型, 並利用其複雜性與限制秒數, 使選手能提升敏捷度與對位置的清晰度
	10	跑動舉球: 舉向所設定之位置	經由上述對舉球的訓練, 此訓練目的將比較靠近實戰時所運用到的技術, 藉此訓練選手跑動時是否能對球場空間與與定度能準確掌握
	11	接球對指定位置連續送球〈牆壁 or 柱子〉	限定送球區域, 使動作更要求精準與穩定
	12	移動接球對舉球員位連續送球〈嗶司球〉	進階的利用移動、限定送球區域, 使動作更要求精準與穩定送往舉球員位置
	13	15M 接發球訓練	綜合上述接球訓練, 進而訓練比賽時接發球最常見之距離〈18M〉來訓練接發球
	14	兩人一組15M 接發球訓練	以兩人同組接發球, 訓練接球時與隊友的默契
	15	三人一組15M 接發球訓練	以三人同組接發球, 訓練接球時與隊友的默契, 並也漸進的融合比賽時最常見的接球隊形〈三人接球〉
	16	後排三打三組合訓練	三人一組的後排接球與防守、進攻默契、穩定訓練
	17	融合三人接發球+後排三打三訓練	三人一組的後排接球與防守、進攻默契、穩定訓練, 再加上接發球的難度
18	後排進攻的講解與分析	經由上述後排進攻的訓練經驗, 與選手分析後排進攻如何創造得分優勢與處理技巧	
備註			

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-排球
	英文名稱	Special Comprehensive Training-Volleyball

授課年級	高二(下)		學分數	
課程屬性	選手培訓			
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)			
學習目標	1. 增加個人技術及團體默契的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性 2. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度 3. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神 4. 培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/目標為何	
	2	排球熱身運動, 體能訓練	瞭解正確伸展操對於熱身前的重要性並加上些許體能訓練	
	3	速度訓練、瞬間變位訓練	運用18M折返跑、限定趟數、秒數訓練排球員的速度、短時間抗乳酸能力。 運用T字跑來訓練瞬間變換方向能力。	
	4	個人防守訓練	練習個人防守技術與判斷球的觀念與動作	
	5	雙人防守訓練	練習雙人防守技術與判斷球的默契觀念與動作	
	6	三人防守訓練	練習三人防守技術與判斷球的默契觀念與動作，同時這也是比賽時最常運用到的防守隊形	
	7	進階式的重量、體能訓練	以前面的訓練為基礎更加上臀推、壺鈴……輔助器材做更晉一階的重量訓練、體能訓練	
	8	單人攔網訓練	練習個人攔網技術與判斷球的起跳時機與動作	
	9	雙人攔網訓練	練習雙人攔網技術與判斷球的起跳時機與動作	
	10	三人攔網訓練	練習三人攔網技術與判斷球的起跳時機與動作	
	11	彈性訓練、移動向上跳訓練	利用抗力帶作為阻力訓練彈性。 利用不同高度、放置不同位置的攔架，訓練移動向上跳的訓練。	
	12	後排進攻打向指定處訓練	指定球場位置使其後排進攻更具方向、穩定性	
	13	後排進攻處理球訓練	進攻分別為刺/抹/吊/噴/拐/強擊，不同的球運用不同的方式來處理才能使其進攻更有效的得分	
	14	抓米訓練	用水桶裝7分滿的米，利用米的阻力與顆粒感，進而促進手腕、手指的敏銳度	
	15	四人一組後排進攻，另一邊三人防守訓練	融合上述的進攻與防守訓練做四人小組的進攻端與防守端的模擬訓練	
	16	三人一組後排進攻，另一邊雙人攔網訓練	融合上述的進攻與雙人攔網訓練做三人小組的進攻端與攔網端的模擬訓練	
	17	四人一組後排進攻，另一邊三人攔網訓練	融合上述的進攻與三人攔網訓練做四人小組的進攻端與攔網端的模擬訓練	
18	講解前排攻擊與戰術執行	前排進攻是現今比賽最常見的得分方式，也是戰術運用最多的進攻模式，藉由此課程為下學年的訓練鋪陳		
備註				

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-排球
------	------	-----------

	英文名稱	Special Comprehensive Training- Volleyball	
授課年級	高三(上)	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	1. 增加個人技術及團體默契的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性 2. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度 3. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神 4. 培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/目標為何
	2	排球熱身運動, 體能訓練	瞭解正確伸展操對於熱身前的重要性並加上些許體能訓練
	3	手臂力量與角度訓練	藉由手臂 T-SPINE 訓練來增強角度與力量。
	4	腕關節力量與角度訓練	腕關節90-90活動度訓練，增強排球員最需要的腕關節活動度與力量
	5	專位攻擊訓練	將快攻、大砲、副攻分組做專項的進攻訓練
	6	專位移位攻擊訓練	將快攻、大砲、副攻分組做專項的移位進攻訓練
	7	專位攻擊加上攔網者訓練	將快攻、大砲、副攻分組做專項的進攻加上攔網者做攻擊角度選擇訓練
	8	專位移位攻擊加上攔網者訓練	將快攻、大砲、副攻分組做專項的移動進攻加上攔網者做攻擊角度選擇訓練
	9	雙人交叉攻擊戰術訓練	雙人交叉攻擊又稱『時間差攻擊』，利用訓練使選手了解那時間落差與進場時機
	10	雙人交叉攻擊加上攔網者戰術訓練	雙人交叉攻擊又稱『時間差攻擊』，利用訓練使選手了解那時間落差與進場時機，再加上攔網者讓進攻者做攻擊角度選擇訓練
	11	三人進攻戰術攻擊訓練	三人攻擊有分前交叉、後交叉、平行戰術，利用訓練使選手了解進場時機與多樣的進攻模式
	12	三人進攻戰術攻擊加上攔網者訓練	三人攻擊有分前交叉、後交叉、平行戰術，利用訓練使選手了解進場時機與多樣的進攻模式，再加上攔網者讓進攻者做攻擊角度選擇訓練
	13	手臂強度訓練	運用單槓與史密斯機使選手手臂得以變的更強壯且不易受傷
	14	肩上跳躍飄浮發球訓練	肩上跳躍飄浮發球是現今排球最常見的發球模式之一，藉由此訓練了解其要領與發力、助跑、拋球方式
	15	肩上跳要飄浮球並指定落點訓練	將肩上跳躍飄浮發球指定落點增強選手的穩定度與準度訓練
	16	肩上跳躍強擊發球訓練	肩上跳躍強擊發球是現今排球最常見的發球模式之一，藉由此訓練了解其要領與發力、助跑、拋球方式
	17	肩上跳躍強擊發球並指定落點訓練	將肩上跳躍強擊發球指定落點增強選手的穩定度與準度訓練
18	比賽整體隊形搭配與戰術運用時機講解	藉由高中聯賽影片為樣本，讓選手了解隊形站位與搭配，也講解各隊與本隊的戰術運用時機。	

備註	
----	--

108 體育班課程規劃表

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-排球	
	英文名稱	Special Comprehensive Training- Volleyball	
授課年級	高三(下)	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	1. 增加個人技術及團體默契的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性 2. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度 3. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神 4. 培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/目標為何
	2	排球熱身運動, 體能訓練	瞭解正確伸展操對於熱身前的重要性並加上些許體能訓練
	3	左右側移的肌力訓練	運用9m 放置三個角錐，將能力相當的兩人放置同組做鏡子模仿側移訓練，並限制秒數與次數，使選手提升左右側移的肌力
	4	前進後退的肌力訓練	運用場地之三公尺線進行前後摸線移動，並限制秒數與次數，使選手提升前進後退的肌力
	5	自接自扣訓練	將專項技術融合使選手能多工處理球場狀況
	6	自接自扣+抗力球訓練	將專項技術融合並加上網子上有放置抗力球，使選手要將球打至抗力球上使其反彈，增加不規則性與多工處理能力
	7	自守自扣訓練	將專項技術融合使選手能多工處理球場狀況
	8	兩人一組運用6*4場地綜合訓練	將所有專項技術融合在兩人小組、小型的場地上訓練，模擬比賽場上所有狀況
	9	三人一組運用18*4場地綜合訓練	將所有專項技術融合在三人小組、小型的場地上訓練，模擬比賽場上所有狀況
	10	六人隊形站位做第一波進攻	用比賽的隊形練習第一波接發球的進攻，使選手更有默契與能力處理球場第一波的球
	11	六人隊型站位做第二波接嗆司進攻	用比賽的隊形練習第二波接接嗆司球的進攻，使選手更有默契與十足的把握處理球場第二波的球
	12	六人隊型站位做第一波+第二波進攻	融合了第一波與第二波的能力，進而更有默契處理球場的任意球
	13	利用專位能力分組對抗〔用攝影器材將其錄影〕	運用專位能力將選手分組，並實戰模擬比賽，同時也運用攝影器材將過程錄影
	14	利用影像講解得、缺失	知己知彼方能百戰百勝，了解缺失才能變得更好
	15	改善所看到的缺失進行訓練	根據影像中的缺失進行改善的訓練
	16	再以上一場表現將專位分組進行對抗	根據上一場的對抗再將專位實力分組，再進行一場實戰對抗，看是否有改善上一場的缺失
17	找其臨近校隊進行友誼交流賽〔用	跨出校園尋找不熟悉的對手進行交流，學習對方優點，	

	攝影器材將其錄影]	並找尋與對方差別，而且也用攝影器材將過程錄影
18	利用影像講解友誼賽得、缺失	藉由比賽影片瞭解得失分在哪，是否與在學校的表現或對自己的期許有所落差？進而特別加強
備註		

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-柔道	
	英文名稱	Special Comprehensive Training - Judo	
授課年級	高一上	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		

學習目標	1. 協助瞭解並運用訓練動作要領及預防運動傷害。 2. 增加技術的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性。 3. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度。 4. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神。 5. 培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌。
------	---

教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	技術研究及柔道基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 重量訓練 3. 得意技技術研究 4. 專項動作移動變化及應用
	2	個人技術研究及柔道基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 重量訓練 4. 柔道衣抓握變化及應用 5. 自由對摔
	3	個人技術研究及柔道基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 重量訓練 3. 專項肌耐力訓練 4. 柔道衣抓握變化及應用。 5. 專項動作移動變化及應用 6. 自由對摔
	4	個人技術研究及柔道基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 重量訓練 3. 專項肌耐力訓練 4. 得意技技術研究 5. 專項動作移動變化及應用 6. 自由對摔
	5	個人技術研究及柔道基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 重量訓練 3. 動作連絡技運用 4. 寢技基本動作訓練 5. 得意技技術研究 6. 自由對摔

6	個人技術研究及柔道基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 重量訓練 4. 得意技技術研究 5. 寢技基本動作訓練 6. 自由對摔
7	個人技術研究及柔道基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 重量訓練 4. 動作連絡技運用 5. 得意技技術研究 6. 寢技基本動作訓練
8	個人技術研究及柔道基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 重量訓練 3. 專項肌力增強訓練 4. 動作連絡技運用 5. 寢技基本動作訓練 6. 得意技技術研究
9	動作結合比賽之模擬	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理訓練
10	動作結合比賽之模擬	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理訓練
11	動作結合比賽之模擬	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理訓練
12	個人技術研究及動作修正	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正
13	個人技術研究及動作修正	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正
14	個人技術研究及動作修正	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正
15	個人技術研究及動作修正	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正
16	動作修正及戰術應用研究	1. 綜合體能訓練

		2. 反摔技訓練 3. 寢技勒頸技術研究 4. 動作對摔之應用
17	動作修正及戰術應用研究	1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 寢技勒頸技術研究 4. 動作對摔之應用
18	動作修正及戰術應用研究	1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 寢技勒頸技術研究 4. 動作對摔之應用
備註		

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-柔道	
	英文名稱	Special Comprehensive Training - Judo	
授課年級	高一下	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		

學習目標	1. 協助瞭解並運用訓練動作要領及預防運動傷害。 2. 增加技術的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性。 3. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度。 4. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神。 5. 培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌。
------	---

教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	增加個人動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 立技動作練習 4. 寢技動作練習 5. 重量訓練
	2	增加個人動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 立技動作練習 4. 寢技動作練習 5. 重量訓練
	3	增加個人動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 立技動作練習 4. 寢技動作練習 5. 重量訓練
	4	增加個人動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 立技動作練習 4. 寢技動作練習

		5. 重量訓練
5	賽季前期增強訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用
6	賽季前期增強訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用
7	賽季前期增強訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用
8	賽季前期增強訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用
9	賽季高強度訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手心理訓練
10	賽季高強度訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手心理訓練
11	賽季高強度訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手心理訓練
12	賽季高強度訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手心理訓練
13	賽季後期檢討與修正	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 摔技結合勒頸訓練
14	賽季後期檢討與修正	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 摔技結合勒頸訓練
15	賽季後期檢討與修正	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 摔技結合勒頸訓練
16	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練

		2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽
17	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽
18	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽
備註		

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-柔道	
	英文名稱	Special Comprehensive Training - Judo	
授課年級	高二上	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	1. 協助瞭解並運用訓練動作要領及預防運動傷害。 2. 增加技術的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性。 3. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度。 4. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神。 5. 培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	個人技術研究及柔道基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 柔道衣抓握結合立技動作摔倒 4. 專項動作移動變化及應用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	2	個人技術研究及柔道基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 柔道衣抓握結合立技動作摔倒 4. 專項動作移動變化及應用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	3	個人技術研究及柔道基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 柔道衣抓握結合立技動作摔倒 4. 專項動作移動變化及應用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	4	個人技術研究及柔道基礎訓練	1. 綜合體能訓練

		<ul style="list-style-type: none"> 2. 專項肌耐力訓練 3. 柔道衣抓握結合立技動作摔倒 4. 專項動作移動變化及應用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
5	個人技術研究及柔道基礎訓練	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 動作連絡技運用 4. 寢技動作能力加強 5. 重量訓練 6. 自由對摔
6	個人技術研究及柔道基礎訓練	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 動作連絡技運用 4. 寢技動作能力加強 5. 重量訓練 6. 自由對摔
7	個人技術研究及柔道基礎訓練	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 動作連絡技運用 4. 寢技動作能力加強 5. 重量訓練 6. 自由對摔
8	個人技術研究及柔道基礎訓練	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 動作連絡技運用 4. 寢技動作能力加強 5. 重量訓練 6. 自由對摔
9	動作結合比賽之模擬	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理建設
10	動作結合比賽之模擬	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理建設
11	動作結合比賽之模擬	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理建設
12	動作結合比賽之模擬	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理建設
13	個人技術研究及動作修正	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練

		3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正
14	個人技術研究及動作修正	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正
15	個人技術研究及動作修正	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正
16	動作修正及戰術應用研究	1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 寢技勒頸技術應用 4. 動作對摔之應用
17	動作修正及戰術應用研究	1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 寢技勒頸技術應用 4. 動作對摔之應用
18	動作修正及戰術應用研究	1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 寢技勒頸技術應用 4. 動作對摔之應用
備註		

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-柔道		
	英文名稱	Special Comprehensive Training - Judo		
授課年級	高二下	學分數		
課程屬性	選手培訓			
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)			
學習目標	1. 協助瞭解並運用訓練動作要領及預防運動傷害。 2. 增加技術的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性。 3. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度。 4. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神。 5. 培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	增加個人動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 立技動作練習 4. 寢技動作練習 5. 重量訓練 6. 自由對摔	
	2	增加個人動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練	

		<ul style="list-style-type: none"> 3. 立技動作練習 4. 寢技動作練習 5. 重量訓練 6. 自由對摔
3	增加個人動作技術	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 立技動作練習 4. 寢技動作練習 5. 重量訓練 6. 自由對摔
4	增加個人動作技術	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 立技動作練習 4. 寢技動作練習 5. 重量訓練 6. 自由對摔
5	賽季前期增強訓練	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
6	賽季前期增強訓練	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
7	賽季前期增強訓練	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
8	賽季前期增強訓練	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
9	賽季高強度訓練	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設
10	賽季高強度訓練	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用

		4. 選手比賽心理建設
11	賽季高強度訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設
12	賽季高強度訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設
13	賽季後期檢討與修正	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 摔技結合勒頸訓練
14	賽季後期檢討與修正	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 摔技結合勒頸訓練
15	賽季後期檢討與修正	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 摔技結合勒頸訓練
16	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽
17	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽
18	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽
備註		

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-柔道	
	英文名稱	Special Comprehensive Training - Judo	
授課年級	高三上	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	1. 協助瞭解並運用訓練動作要領及預防運動傷害。 2. 增加技術的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性。 3. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度。		

4. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神。
5. 培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌。

	週次	單元/主題	內容綱要
教學大綱	1	個人技術研究及柔道基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 柔道衣抓握結合立技動作摔倒 4. 專項動作移動變化及應用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	2	個人技術研究及柔道基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 柔道衣抓握結合立技動作摔倒 4. 專項動作移動變化及應用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	3	個人技術研究及柔道基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 柔道衣抓握結合立技動作摔倒 4. 專項動作移動變化及應用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	4	個人技術研究及柔道基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 柔道衣抓握結合立技動作摔倒 4. 專項動作移動變化及應用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	5	個人技術研究及柔道基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 動作連絡技運用 4. 寢技動作能力加強 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	6	個人技術研究及柔道基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 動作連絡技運用 4. 寢技動作能力加強 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	7	個人技術研究及柔道基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 動作連絡技運用 4. 寢技動作能力加強 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	8	個人技術研究及柔道基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練

		<ul style="list-style-type: none"> 2. 專項肌力增強訓練 3. 動作連絡技運用 4. 寢技動作能力加強 5. 重量訓練 6. 自由對摔
9	動作結合比賽之模擬	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理建設
10	動作結合比賽之模擬	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理建設
11	動作結合比賽之模擬	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理建設
12	動作結合比賽之模擬	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理建設
13	個人技術研究及動作修正	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正
14	個人技術研究及動作修正	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正
15	個人技術研究及動作修正	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正
16	動作修正及戰術應用研究	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 寢技勒頸技術應用 4. 動作對摔之應用 5. 重量訓練
17	動作修正及戰術應用研究	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 寢技勒頸技術應用 4. 動作對摔之應用 5. 重量訓練
18	動作修正及戰術應用研究	<ul style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 寢技勒頸技術應用

		4. 動作對摔之應用 5. 重量訓練
備註		

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-柔道	
	英文名稱	Special Comprehensive Training - Judo	
授課年級	高三下	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		

學習目標	1. 協助瞭解並運用訓練動作要領及預防運動傷害。 2. 增加技術的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性。 3. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度。 4. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神。 5. 培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌。
------	---

教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	增加個人動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 立技動作練習 4. 寢技動作練習 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	2	增加個人動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 立技動作練習 4. 寢技動作練習 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	3	增加個人動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 立技動作練習 4. 寢技動作練習 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	4	增加個人動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 立技動作練習 4. 寢技動作練習 5. 重量訓練 6. 自由對摔
	5	賽季前期增強訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用

		5. 重量訓練 6. 自由對摔
6	賽季前期增強訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
7	賽季前期增強訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
8	賽季前期增強訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用 5. 重量訓練 6. 自由對摔
9	賽季高強度訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設 5. 重量訓練 6. 自由對摔
10	賽季高強度訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設 5. 重量訓練 6. 自由對摔
11	賽季高強度訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設 5. 重量訓練 6. 自由對摔
12	賽季高強度訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設 5. 重量訓練 6. 自由對摔
13	賽季後期檢討與修正	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正

		4. 重量訓練
14	賽季後期檢討與修正	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 重量訓練
15	賽季後期檢討與修正	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 重量訓練
16	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練 2. 重量基礎訓練 3. 關節技基礎訓練 4. 團體休閒運動競賽
17	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練 2. 重量基礎訓練 3. 關節技基礎訓練 4. 團體休閒運動競賽
18	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練 2. 重量基礎訓練 3. 關節技基礎訓練 4. 團體休閒運動競賽
備註		

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-武術散打	
	英文名稱	Special Comprehensive Training -WuShu Sanda	
授課年級	高一上	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	<p>教練能依學生之特性執行個人技術動作訓練，增進專項運動之競技體適能，藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專業運動技術水準。</p> <p>學生經由專項技術運動之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中，並運用科學之訓練方法，有效並提升該項運動競賽之心理素質。</p>		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	2019武術散打新規則	了解2019武術散打新規則
	2	拳下身摔連接反應變化	1. 拳法組合連接抱摔、單腿抱摔。 2. 拳法組合連接單腿涮壓、抱單腿扣腿。
	3		
	4		
	5	拳上身摔連接反應變化	1. 拳法組合連接夾頸摔、扶腰摔、單臂過肩。 2. 拳法組合連接帶動掃腳、小內割腿、大外割腿。
	6		
	7		
	8	鞭腿摔連接反應變化	1. 前低鞭連接摔法變化，抱摔、單腿抱摔、單腿涮壓、抱單腿扣腿。 2. 後低鞭連接摔法變化，夾頸摔、掃腳、包腿摔。
	9		
10			

	11	接腿摔反應變化	1. 前後低鞭腿接腿摔法。 2. 直線腿接腿摔法。 3. 轉身腿接腿摔法。
	12		
	13		
	14		
	15	被接腿抗摔變化	1. 前腳被接腿抗摔抽腿延伸反擊。 2. 後腳被接腿抗摔抽腿延伸反擊。
	16		
	17		
	18	綜合技術模擬對打	1. 拳摔模擬。 2. 腿摔模擬。 3. 接腿摔模擬。
備註			

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-武術散打	
	英文名稱	Special Comprehensive Training -WuShu Sanda	
授課年級	高一下	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	<p>教練能依學生之特性執行個人技術動作訓練，增進專項運動之競技體適能，藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專業運動技術水準。</p> <p>學生經由專項技術運動之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中，並運用科學之訓練方法，有效並提升該項運動競賽之心理素質。</p>		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	基礎拳腿連貫動作	1. 前低鞭腿連接組合拳。 2. 組合拳連接後鞭腿。 3. 拳腿靶組合訓練。
	2		
	3		
	4		
	5	進階拳腿連貫動作	1. 組合拳連接直線腿。 2. 組合拳連接中段腿。 3. 拳腿拳三拍連接。
	6		
	7		
	8		
	9	反擊進攻變化	1. 對手拳法進攻的反擊方式。 2. 對手腿法進攻的反擊方式。 3. 對手摔法進攻的反擊方式。
	10		
	11		
	12		
	13	擂台戰術運用	1. 擂台邊進攻動作。 2. 使對手下擂技術動作。
	14		
	15	拳腿摔組合運用	1. 拳腿組合靶連接下身摔法。 2. 拳腿組合靶連接上身摔法。
	16		
	17		
18	正規散打競賽模擬	利用散打競賽模擬對打，驗收技術動作之運用。	
備註			

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-武術 南拳	
	英文名稱	Special Comprehensive Training -WuShu NanQuan	
授課年級	高二上	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	<p>教練能依學生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，藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專業運動技術水準。</p> <p>學生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，並運用科學之訓練方法，有效並提升該項運動競賽之心理素質。</p>		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	了解第三套南拳規定套路	南拳、南刀、南棍解說
	2	第三套南拳規定套路規則	南拳、南刀、南棍動作規範解析
	3	了解第三套規定套路難度	南拳、南刀、南棍難度運用技巧解析
	4	第三套規定套路技術應用	南拳、南刀、南棍基本功解析
	5		南拳手法、南刀刀法、南棍棍法練習
	6		南拳、南刀、南棍下肢步法要求
	7		南拳、南刀、南棍難度軸心調整
	8	第三套規定套路模擬	南拳、南刀、南棍比賽模擬 I
	9	第三套規定套路技術應用	南拳、南刀、南棍套路軌跡設定
	10		南拳、南刀、南棍力點要求
	11		南拳、南刀、南棍擺頭要求
	12		南拳、南刀、南棍難度角度設定
	13	第三套規定套路模擬	南拳、南刀、南棍比賽模擬 II
	14	第三套規定套路技術應用	南拳、南刀、南棍攻防意識訓練
	15		南拳、南刀、南棍節奏調配
	16		南拳、南刀、南棍難度穩定度練習
	17		
18	第三套規定套路模擬	南拳、南刀、南棍比賽模擬 III	
備註			

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-武術 北拳	
	英文名稱	Special Comprehensive Training -WuShu ChangQuan	
授課年級	高二上	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	<p>教練能依學生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，藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專業運動技術水準。</p> <p>學生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，並運用科學之訓練方法，有效並提升該項運動競賽之心理素質。</p>		

教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	了解第三套長拳規定套路	長拳、刀術、棍術解說
	2	第三套長拳規定套路規則	長拳、刀術、棍術動作規範解析
	3	了解第三套規定套路難度	長拳、刀術、棍術難度運用技巧解析
	4	第三套規定套路技術應用	長拳、刀術、棍術基本功解析
	5		長拳、刀術、棍術刀法、棍法練習
	6		長拳、刀術、棍術下肢步法要求
	7		長拳、刀術、棍術難度軸心調整
	8	第三套規定套路模擬	長拳、刀術、棍術比賽模擬 I
	9	第三套規定套路技術應用	長拳、刀術、棍術套路軌跡設定
	10		長拳、刀術、棍術力點要求
	11		長拳、刀術、棍術擺頭要求
	12		長拳、刀術、棍術難度角度設定
	13	第三套規定套路模擬	長拳、刀術、棍術比賽模擬 II
	14	第三套規定套路技術應用	長拳、刀術、棍術攻防意識訓練
	15		長拳、刀術、棍術節奏調配
	16		長拳、刀術、棍術難度穩定度練習
	17		
	18	第三套規定套路模擬	長拳、刀術、棍術比賽模擬 III
備註			

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-武術 太極	
	英文名稱	Special Comprehensive Training -WuShu Tai Chi	
授課年級	高三上	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		

學習目標	<p>教練能依學生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，藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專業運動技術水準。</p> <p>學生經由專項運動之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中，並運用科學之訓練方法，有效並提升該項運動競賽之心理素質。</p>		
------	--	--	--

教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	了解第三套太極拳規定套路	太極拳解說
	2	第三套太極拳規定套路規則	太極拳動作規範解析
	3	了解第三套太極拳規定套路難度	太極拳難度運用技巧解析
	4	第三套太極拳規定套路技術應用	太極拳基本功解析
	5		太極拳節奏練習
	6		太極拳下肢步法要求
	7		太極拳難度軸心調整
	8	第三套太極拳規定套路模擬	太極拳比賽模擬 I
	9	第三套太極拳規定套路技術應用	太極拳套路軌跡設定
	10		太極拳力點要求
	11		太極拳擺頭要求

	12		太極拳難度角度設定
	13	第三套太極拳規定套路模擬	太極拳比賽模擬 II
	14	第三套太極拳規定套路技術應用	太極拳攻防意識訓練
	15		太極拳節奏調配
	16		太極拳難度穩定度練習
	17		
	18	第三套太極拳規定套路模擬	太極拳比賽模擬 III
備註			

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-武術 太極劍	
	英文名稱	Special Comprehensive Training -Tai Ji Jian	
授課年級	高三下	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	<p>教練能依學生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，藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專業運動技術水準。</p> <p>學生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，並運用科學之訓練方法，有效並提升該項運動競賽之心理素質。</p>		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	了解第三套太極劍規定套路	太極劍動作解說
	2	第三套太極劍規定套路規則	太極劍動作規範解析
	3	了解第三套規定套路難度	太極劍難度運用技巧解析
	4	第三套規定套路技術應用	太極劍基本功解析
	5		太極劍劍法練習
	6		太極劍、下肢步法要求
	7		太極劍難度軸心調整
	8	第三套規定套路模擬	太極劍比賽模擬 I
	9	第三套規定套路技術應用	太極劍套路軌跡設定
	10		太極劍力點要求
	11		太極劍配樂要求
	12		太極劍難度角度設定
	13	第三套規定套路模擬	太極劍比賽模擬 II
	14	第三套規定套路技術應用	太極劍攻防意識訓練
	15		太極劍節奏調配
	16		太極劍難度穩定度練習
	17		
18	第三套規定套路模擬	太極劍比賽模擬 III	
備註			

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-田徑
------	------	-----------

	英文名稱	Special Comprehensive Training- Athletics	
授課年級	高一(上)	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	1. 培養學生基礎田徑基礎運動技能 2. 強化學生身體素質 3. 提升學生體能狀況		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/目標為何
	2	馬克操教學	瞭解正確伸展操對於熱身前的重要性
	3	鉛球技術教學	投擲上肢基本訓練
	4	鉛球技術訓練	投擲下肢基本訓練
	5	鉛球技術教學	投擲加速期動作訓練
	6	鐵餅技術教學	投擲步動作訓練
	7	鐵餅技術教學	投擲技術意向訓練
	8	鐵餅技術教學	投擲軀幹動作訓練
	9	期中測驗	測驗投擲動作
	10	重量訓練技術教學	抓舉基本動作訓練
	11	重量訓練技術教學	挺舉基本動作訓練
	12	重量訓練技術教學	仰握推舉基本動作訓練
	13	重量訓練技術教學	蹲舉基本動作訓練
	14	增強式訓練	跨步跳動作訓練
	15	增強式訓練	跳跳箱動作訓練
	16	增強式訓練	跳階梯動作訓練
	17	期末測驗	測驗投擲動作
18	期末測驗	測驗投擲動作	
備註			

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-田徑	
	英文名稱	Special Comprehensive Training- Athletics	
授課年級	高一(下)	學分數	
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	1. 培養學生頭基礎運動技能 2. 強化學生身體素質 3. 提升學生體能狀況		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	鐵餅技術的介紹與學習	站立投擲基本動作訓練
	2	鐵餅技術的介紹與學習	轉身站立投擲基本動作訓練
	3	鐵餅技術的介紹與學習	半旋轉投擲基本動作訓練

4	鐵餅技術的輔助訓練	徒手做模擬與投擲藥球輔助訓練
5	鐵餅技術的介紹與學習與檢測	全程投擲基本動作訓練
6	鉛球技術的介紹與學習	站立投擲基本動作訓練
7	鉛球技術的介紹與學習	側身滑步投擲基本動作訓練
8	鉛球技術的介紹與學習	直膝滑步投擲基本動作訓練
9	鉛球技術的輔助訓練	徒手做模擬與投擲藥球輔助訓練
10	鉛球技術的介紹與學習與檢測	全程投擲基本動作訓練
11	期中測驗	測驗全程投擲基本動作
12	鏈球技術的介紹與學習	助擺基本動作訓練
13	鏈球技術的介紹與學習	投擲下肢基本訓練
14	鏈球技術的介紹與學習	投擲加速期動作訓練
15	鏈球技術的介紹與學習與檢測	投擲出手動作訓練
16	鏈球技術的輔助訓練	投擲步動作訓練
17	期末測驗	測驗全程投擲基本動作
18	期末測驗	測驗全程投擲基本動作
備註		

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-田徑		
	英文名稱	Special Comprehensive Training- Athletics		
授課年級	高二(上)	學分數	授課年級	
課程屬性	選手培訓			
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)			
學習目標	1. 了解田徑運動主要特點和發展趨向。 2. 了解田徑項目特點及訓練的有效方法和手段。 3. 了解田徑訓練過程階段劃分及各階段訓練的主要特點。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	田徑訓練過程的模式	瞬發力訓練的主要方法	
	2	田徑訓練應遵循的主要原則	肌力訓練的主要方法	
	3	田徑運動員科學選材與體態	肌肉的收縮型態的理解與應用	
	4	田徑訓練主要方法的運用原理	理解運用核心訓練原理原則	
	5	田徑技術訓練	瞬發力訓練應用於專項的理解與應用	
	6	田徑素質訓練	理解運用瞬發力訓練原理原則	
	7	影片欣賞	世界級優秀選手奪冠歷程	
	8	影片欣賞	世界級優秀選手成長過程	
	9	期中考	筆試	
	10	田徑心理訓練	分享優秀選手的成功經驗	
	11	田徑訓練計劃製訂	製訂自己的訓練計畫	
	12	田徑訓練檔案與訓練日記	製訂自己的訓練檔案	
	13	田徑選手的科技素質	世界級優秀選手的動作分析	
	14	運動資訊在運動訓練中的應用	世界級優秀選手的訓練方法	
	15	運動性疲勞和恢復過程	滾筒按摩法	
16	影片欣賞	世界級優秀選手成長過程		

	17	影片欣賞	世界級優秀選手奪冠歷程
	18	期末考	筆試
備註			

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-田徑	
	英文名稱	Special Comprehensive Training- Athletics	
授課年級	高二(下)	學分數	授課年級
課程屬性	選手培訓		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
學習目標	1. 學習鉛球投擲基本技術與裁判法 2. 學習鐵餅投擲基本技術與裁判法 3. 學習鏈球投擲基本技術與裁判法		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	課程說明與基本體能訓練	理解運用核心訓練原理原則
	2	鉛球基本體能訓練法	投擲上肢基本訓練
	3	鉛球投擲基本動作教學與練習	投擲下肢基本訓練
	4	鉛球投擲練習與裁判法學習	投擲加速期動作訓練
	5	鉛球投擲測驗	投擲步動作訓練
	6	鐵餅基本體能訓練法	投擲技術意向訓練
	7	鐵餅投擲基本動作教學與練習	投擲軀幹動作訓練
	8	鐵餅投擲練習與裁判法學習	投擲下肢基本訓練與比賽規則
	9	期中考	技術測驗
	10	鐵餅投擲測驗	投擲上肢基本訓練
	11	鏈球基本體能訓練法	投擲下肢基本訓練
	12	鏈球投擲基本動作教學與練習	投擲加速期動作訓練
	13	鏈球投擲練習與裁判法學習	投擲步動作訓練
	14	鏈球投擲測驗	投擲技術意向訓練
	15	標槍基本體能訓練法	投擲上肢基本訓練
	16	標槍投擲基本動作教學與練習	投擲下肢基本訓練
	17	標槍投擲練習與裁判法學習	投擲加速期動作訓練
18	期末考	技術測驗	
備註			

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-田徑	
	英文名稱	Special Comprehensive Training- Athletics	
授課年級	高三(上)	學分數	授課年級
課程屬性	選手培訓		
學習目標	1. 學習鉛球投擲基本技術與裁判法 2. 學習鐵餅投擲基本技術與裁判法 3. 學習鏈球投擲基本技術與裁判法		

教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	課程說明與基本體能訓練	理解運用核心訓練原理原則
	2	鉛球基本體能訓練法	投擲上肢基本訓練
	3	鉛球投擲基本動作教學與練習	投擲下肢基本訓練
	4	鉛球投擲練習與裁判法學習	投擲加速期動作訓練
	5	鉛球投擲測驗	投擲步動作訓練
	6	鐵餅基本體能訓練法	投擲技術意向訓練
	7	鐵餅投擲基本動作教學與練習	投擲軀幹動作訓練
	8	鐵餅投擲練習與裁判法學習	投擲下肢基本訓練與比賽規則
	9	期中考	技術測驗
	10	鐵餅投擲測驗	投擲上肢基本訓練
	11	鏈球基本體能訓練法	投擲下肢基本訓練
	12	鏈球投擲基本動作教學與練習	投擲加速期動作訓練
	13	鏈球投擲練習與裁判法學習	投擲步動作訓練
	14	鏈球投擲測驗	投擲技術意向訓練
	15	標槍基本體能訓練法	投擲上肢基本訓練
	16	標槍投擲基本動作教學與練習	投擲下肢基本訓練
	17	標槍投擲練習與裁判法學習	投擲加速期動作訓練
	18	期末考	技術測驗
備註			

課程名稱	中文名稱	專項綜合訓練-田徑		
	英文名稱	Special Comprehensive Training- Athletics		
授課年級	高三(下)	學分數	授課年級	
課程屬性	選手培訓			
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)			
學習目標	1. 學習鉛球投擲基本技術與裁判法 2. 學習鐵餅投擲基本技術與裁判法 3. 學習鏈球投擲基本技術與裁判法			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	課程說明與基本體能訓練	理解運用核心訓練原理原則	
	2	鉛球基本體能訓練法	投擲上肢基本訓練	
	3	鉛球投擲基本動作教學與練習	投擲下肢基本訓練	
	4	鉛球投擲練習與裁判法學習	投擲加速期動作訓練	
	5	鉛球投擲測驗	投擲步動作訓練	
	6	鐵餅基本體能訓練法	投擲技術意向訓練	
	7	鐵餅投擲基本動作教學與練習	投擲軀幹動作訓練	
	8	鐵餅投擲練習與裁判法學習	投擲下肢基本訓練與比賽規則	
	9	期中考	技術測驗	
	10	鐵餅投擲測驗	投擲上肢基本訓練	
	11	鏈球基本體能訓練法	投擲下肢基本訓練	
	12	鏈球投擲基本動作教學與練習	投擲加速期動作訓練	

	13	鏈球投擲練習與裁判法學習	投擲步動作訓練
	14	鏈球投擲測驗	投擲技術意向訓練
	15	標槍基本體能訓練法	投擲上肢基本訓練
	16	標槍投擲基本動作教學與練習	投擲下肢基本訓練
	17	標槍投擲練習與裁判法學習	投擲加速期動作訓練
	18	期末考	技術測驗
備註			