

備查文號：

體育班：112年01月30日臺教體署學(一)字第1120003464A號函備查

高級中等學校課程計畫

國立臺東大學附屬體中

學校代碼：140301

普通型課程計畫書

本校110年10月20日110學年度第1次課程發展委員會會議通過

(110學年度入學學生適用)

中華民國112年02月06日

學校基本資料表

學校校名	國立臺東大學附屬體中			
普通型	普通班			
技術型	專業群科			
	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				
單科型	1.學術群：體育班			
進修部				
實用技能學 程				
特殊教育及 特殊類型				
實驗班				
聯絡人	處室	教務處	電話	(089)383629-1201
	職稱	教務處主任		

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。
- ※體育班：本校109年11月18日109學年度第1次體發會會議通過
※體育班：本校109年12月2日109學年度第2次課程發展委員會會議通過

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
單科型	學術群	體育班	3	74	3	66	3	67	9	207
合計			3	74	3	66	3	67	9	207

二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
單科型	學術群	體育班	9	270
合計			9	2430

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

※臺東體中願景

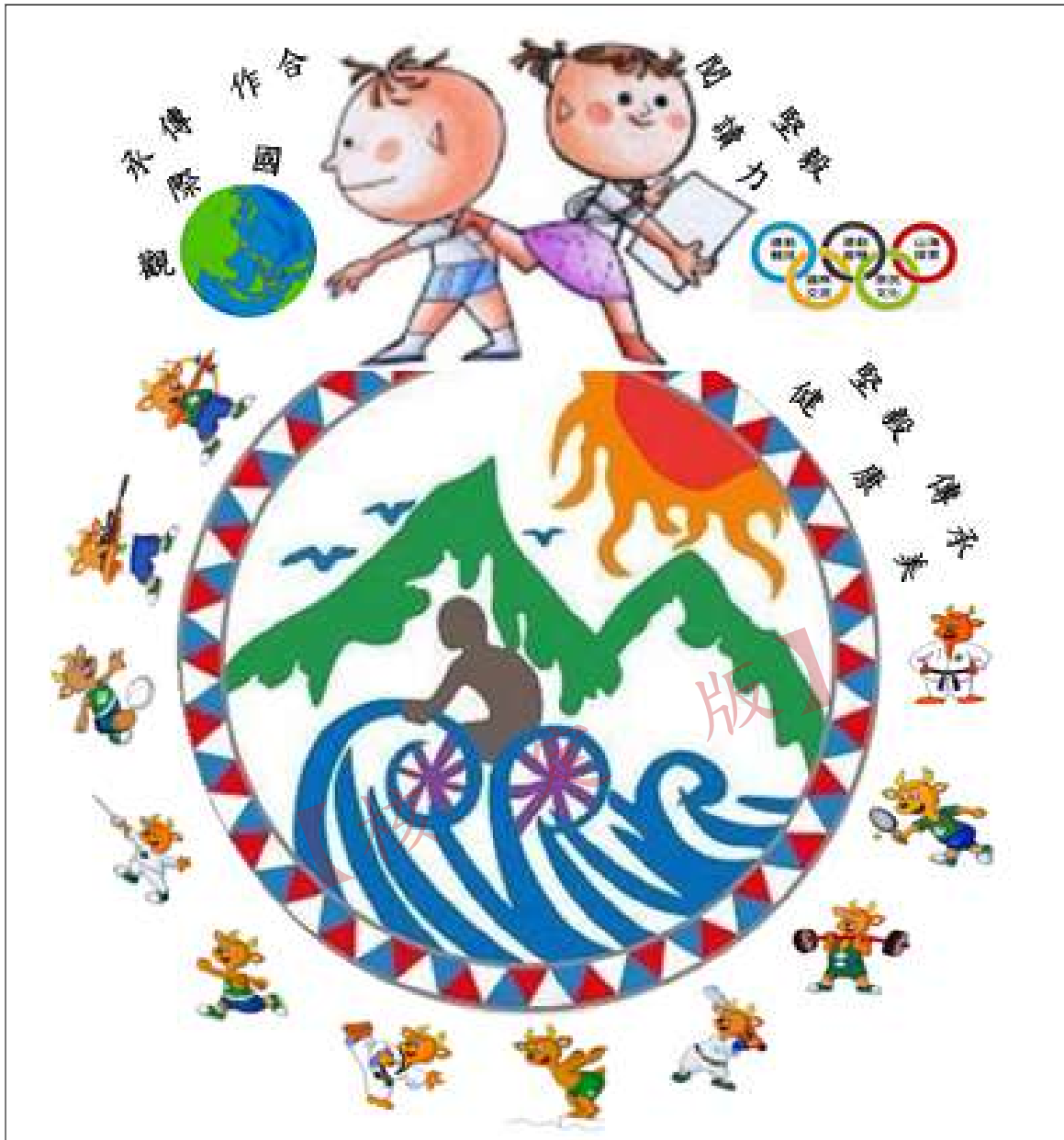
逐夢體中・邁向巔峰



二、學生圖像

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

※學生圖像



【核定版】

體發會組織架構



國立臺東大學附屬體育高級中學體育班發展委員會設置要點

民國107年08月29日經校務會議通過

- 一、依據：民國107年5月11日教育部頒訂「高級中等以下學校體育班設立辦法」。
- 二、目的：依本校發展運動特色規劃體育專業課程及選修課程，協助課程發展與整合，以增進身心健康、提高運動競技知能，養成具備現代公民素養之優秀運動人才。
- 三、任務：
 - (一)、課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。
 - (二)、運動訓練督導。
 - (三)、體育班校內自評。
 - (四)、學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。
 - (五)、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。
 - (六)、學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。
 - (七)、其他有關體育班發展事項。
 1. 學校體育活動規劃-運動會、水上運動會、班際球類競賽、體適能檢測、水域安全活動推動(含救生員證照班)及游泳學習營。
 2. 寒、暑訓規畫及督導。
 3. 新設或調增減運動項目。
 4. 運動傷害防護計畫審議及考核。
 5. 體育教師兼任運動專項審議及需求。
 6. 運動場館規劃及管理。
- 四、組成：本校體育發展委員會設置委員13人，均為無給職，其中體育教師代表或專任運動教練代表應占委員總數1/3，組成方式如下：
 - (一)行政人員代表7人：校長、教務主任、學務主任、總務主任、國中部主任、教學組長、體育組長。
 - (二)學科教師代表互推2人(國中部教師1人、高中部教師1人)。
 - (三)體育科教師代表2人、專任運動教練代表1人共3人。
 - (四)家長會代表1人。
 - (五)必要時得聘請學者專家、教育行政機關、單項運動組織或學生代表列席諮詢或研討。
- 五、本會委員任期為一學年，任期由8月1日起至次年7月31日止。
- 六、本會委員任期為一學年一任，本會每學期至少召開二次會議，必要時得召開臨時會議。開會時由校長擔任召集人並擔任主席，國中部主任為執行秘書，體育組長為總幹事，校長因故無法主持時，由執行秘書代理。
- 七、開會時需有二分之一(含)以上之委員出席，方得開議。需有出席委員二分之一(含)以上之同意方得議決。
- 八、本設置要點經校務會議通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

國立臺東大學附屬體育高級中學體育班發展委員會設置要點組織架構表

職 稱	成 員 名 單	主 要 任 務
召 集 人	校長	召集會議，督導體育班發展與運作事宜
執行秘書	國中部主任	綜理體育各項事務
執行總幹事	體育組長	1. 各項發展計畫之推動與協調 2. 發展計畫研擬 3. 業務報告與彙集 4. 辦理各隊參加比賽相關事宜 5. 辦理學校各項體育活動 6. 各項經費申請及核銷等事宜
行政人員	教務主任 學務主任 總務主任 教學組長	
委 員	學科代表3人 體育科領召 體育教師2人 專任教練3人	
代表	家長會推派	

【核定版】

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

140301 國立臺東大學附屬體中課程地圖(PDF格式)

台 東 體 中 課 程 地 圖 與 職 涯 發 展 圖	必修課程	部定必修 98	校定必修8	高一上		高一下		高二上		高二下		應修點
				國文	2	國文	2	國文	2	國文	2	
				英文	2	英文	2	英文	2	英文	2	
基礎課程	必修課程	部定必修 98	校定必修8	數學	2	數學	2	數學	2	數學	2	98
				物理	1	物理	1	物理	1	物理	1	
				歷史	2	歷史	2	歷史	2	歷史	2	
				音樂	1	音樂	1	音樂	1	音樂	1	
				各級文學選	2	各級文學選	2	各級文學選	2	各級文學選	2	
				英語發音	2	英語發音	2	英語發音	2	英語發音	2	
				生活中的事	2	生活中的事	2	生活中的事	2	生活中的事	2	
				原住民歷史	2	原住民歷史	2	原住民歷史	2	原住民歷史	2	
				運動與健康	2	運動與健康	2	運動與健康	2	運動與健康	2	
				專選課程	2	專選課程	2	專選課程	2	專選課程	2	
進修課程	必修課程	部定必修 98	校定必修8	數學	2	數學	2	數學	2	數學	2	110
				物理	1	物理	1	物理	1	物理	1	
				歷史	2	歷史	2	歷史	2	歷史	2	
				音樂	1	音樂	1	音樂	1	音樂	1	
				各級文學選	2	各級文學選	2	各級文學選	2	各級文學選	2	
				英語發音	2	英語發音	2	英語發音	2	英語發音	2	
				生活中的事	2	生活中的事	2	生活中的事	2	生活中的事	2	
				原住民歷史	2	原住民歷史	2	原住民歷史	2	原住民歷史	2	
				運動與健康	2	運動與健康	2	運動與健康	2	運動與健康	2	
				專選課程	2	專選課程	2	專選課程	2	專選課程	2	
選修課程	必修課程	部定必修 98	校定必修8	數學	2	數學	2	數學	2	數學	2	110
				物理	1	物理	1	物理	1	物理	1	
				歷史	2	歷史	2	歷史	2	歷史	2	
				音樂	1	音樂	1	音樂	1	音樂	1	
				各級文學選	2	各級文學選	2	各級文學選	2	各級文學選	2	
				英語發音	2	英語發音	2	英語發音	2	英語發音	2	
				生活中的事	2	生活中的事	2	生活中的事	2	生活中的事	2	
				原住民歷史	2	原住民歷史	2	原住民歷史	2	原住民歷史	2	
				運動與健康	2	運動與健康	2	運動與健康	2	運動與健康	2	
				專選課程	2	專選課程	2	專選課程	2	專選課程	2	
選修課程	必修課程	部定必修 98	校定必修8	數學	2	數學	2	數學	2	數學	2	108
				物理	1	物理	1	物理	1	物理	1	
				歷史	2	歷史	2	歷史	2	歷史	2	
				音樂	1	音樂	1	音樂	1	音樂	1	
				各級文學選	2	各級文學選	2	各級文學選	2	各級文學選	2	
				英語發音	2	英語發音	2	英語發音	2	英語發音	2	
				生活中的事	2	生活中的事	2	生活中的事	2	生活中的事	2	
				原住民歷史	2	原住民歷史	2	原住民歷史	2	原住民歷史	2	
				運動與健康	2	運動與健康	2	運動與健康	2	運動與健康	2	
				專選課程	2	專選課程	2	專選課程	2	專選課程	2	

【核

定版】

【核

二、學校特色說明

110學年度的課程計畫優點在於落實運動學科及原民文化的多元選修

1. 運動學科-運動心理學及運動人文概論：除強化心理競技能力外，並奠定運動人文素養。

運動科學概論：由運動傷害防護員協同教學，介紹運動傷害種類與防護之原理及方法。

水上救生：教授水上救生技術及理論，並協助安排參加水上救生協會之考試取得執照。

運動員職涯探索：協助認識自我，了解運動員未來發展方向，及建構職涯所需的知識。

2. 原民文化-原住民工藝：藉由原民工藝的欣賞與實作，來了解原民藝文的內涵。

3. 英文素養導向教學-本年度藉由各議題融入英文科教學，充分結合上述課程特色，以運動、原民主題融入英文教學，提升學生學以致用的機會。

【核定版】

【核定版】

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

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	2	2	2	2	0	0	8	
		英語文	2	2	2	2	0	0	8	
	數學領域	數學	2	2	0	0	0		4	
	社會領域	歷史	2	0	0	0	0		2	
		地理	0	2	0	0	0		2	
		公民與社會	0	0	0	0	0		0	
	自然科學領域	物理	1	1	0	0	0		2	
		化學	0	0	0	0	0		0	
		生物	1	1	0	0	0		2	
		地球科學	0	0	0	0	0		0	
	藝術領域	音樂	1	1	0	0	0	0	2	
		美術	0	0	1	1	0	0	2	
		藝術生活	0	0	0	0	0	0	0	
	綜合活動領域	生命教育	0	0	0	0	0	1	1	
		生涯規劃	0	0	0	0	1	0	1	
		家政	0	0	0	0	0	0	0	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	1	0	1	
		資訊科技	0	0	0	0	1	0	1	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	0	0	1	1	2	
		體育	0	0	1	1	1	1	4	
	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		20	20	16	16	14	12	98	
	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		25	25	21	21	19	17	128	
校訂必修	實作(實驗)及探索體驗	水上救生	0	0	0	0	2	2	4	
	跨領域/科目統整	運動人文概論	0	0	1	1	0	0	2	
		運動科學概論	0	0	1	1	0	0	2	
	校訂必修學分數小計		0	0	2	2	2	2	8	
加深加廣選修	語文領域	語文表達與傳播應用	2	(2)	0	0	0	0	2	
		各類文學選讀	(2)	2	(2)	(2)	0	(2)	2	
		專題閱讀與研究	0	0	2	2	0	0	4	
	數學領域	數學乙	0	0	2	2	0	0	4	
	社會領域	探究與實作：歷史學探究	0	0	0	0	(2)	0	0	
		探究與實作：地理與人文社會科學研究	0	0	0	0	(2)	0	0	
		探究與實作：公共議題與社會探究	0	0	0	2	0	0	2	
	藝術領域	表演創作	0	0	0	0	2	2	4	

	綜合活動領域	創新生活與家庭	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	健康與體育領域	安全教育與傷害防護	0	0	2	2	0	0	4	
		運動與健康	2	2	0	0	0	0	4	
		健康與休閒生活	0	0	0	0	2	2	4	
	第二外國語文	日語	0	0	0	0	0	2	2	
補強性選修	自然科學領域	補強-物理	0	0	0	0	(2)	0	0	
		補強-化學	0	0	2	0	0	0	2	
		補強-地球科學	0	0	0	0	(2)	0	0	
多元選修	通識性課程	生活中的數學	2	2	0	0	0	0	4	
		走入數學E世界I	0	0	(2)	0	0	0	0	
		走入數學E世界II	0	0	0	0	0	(2)	0	
		性別文化的多元議題	0	0	0	(2)	0	0	0	
		社會先修班	0	0	0	(2)	0	(2)	0	
		社會環境議題	0	0	(2)	0	0	0	0	
		看Youtube學英文I	0	0	0	0	(2)	0	0	
		看Youtube學英文II	0	0	0	0	0	(2)	0	
		穿越時空談歷史	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		英文II	0	(2)	0	0	0	0	0	為因應本單科型高中英文必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修高一英文內容，不另外填寫課程計劃表。
		英文III	0	0	(2)	0	0	0	0	為因應本單科型高中英文必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修高二英文內容，不另外填寫課程計劃表。
		英文IV	0	0	0	(2)	0	0	0	為因應本單科型高中英文必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修高二英文內容，不另外填寫課程計劃表。
		英語文V	0	0	0	0	(2)	0	0	為因應本單科型高中英文必修選分過少，與111年起繁星採計國文學業成績範圍擴大至高三上，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修高三英文內容，不另外填寫課程計劃表。
		英語發音與句型I	(2)	0	0	0	0	0	0	
		英語發音與句型II	0	(2)	0	0	0	0	0	
		英語短篇故事	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		英語會話與句型I	0	0	(2)	0	0	0	0	
		英語會話與句型II	0	0	0	(2)	0	0	0	

英語歌曲教唱I	0	0	0	0	(2)	0	0	
英語歌曲教唱II	0	0	0	0	0	(2)	0	
英語歌曲學文化	0	0	2	0	0	0	2	
原民手作I	0	0	0	0	(4)	0	0	
原民手作II	0	0	0	0	0	(4)	0	
原住民文學選讀	0	0	0	0	(2)	0	0	
旅行文學選讀	0	0	0	0	0	(2)	0	
旅行遊世界	0	0	(2)	(2)	(2)	(2)	0	
旅遊英文I	0	0	0	0	(2)	0	0	
旅遊英文II	0	0	0	0	0	(2)	0	
書法欣賞與習作	0	0	0	0	0	2	2	
國語文V	0	0	0	0	(2)	0	0	為因應本單科型高中國文必修選分過少，與111年起繁星採計國文學業成績範圍擴大至高三上，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修高三國文內容，不另外填寫課程計劃表。
基礎數學(二)	0	(2)	0	0	0	0	0	
從編織看世界I	0	0	(2)	0	(2)	0	0	
從編織看世界II	0	0	0	0	0	(2)	0	
統整數學	0	0	0	0	(2)	0	0	
部落玩家--部落英語導覽	0	0	0	2	0	0	2	
飲食文學選讀	0	0	0	0	(2)	0	0	
運動文學選讀	0	0	0	0	0	(2)	0	
運動英語課程I	2	0	0	0	0	0	2	
運動英語課程II	0	2	0	0	0	0	2	
夢想旅行社	0	0	(2)	0	(2)	0	0	
語言與人權--從殖民、同化到多元主義	0	0	0	0	2	(2)	2	
數學II	0	(2)	0	0	0	0	0	為因應本單科型高中數學必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修高一數學內容，不另外填寫課程計劃表。
數學III	0	0	(2)	0	0	0	0	為因應本單科型高中數學必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修高二數學B內容，不另外填寫課程計劃表。
數學IV	0	0	0	(2)	0	0	0	為因應本單科型高中數學必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修高二數學B內容，不另外填寫課程計劃表。
數學分析導引	0	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	0	
數學素養與賞	0	0	(2)	0	0	0	0	

		析(一)								
		數學素養與賞析(二)	0	0	0	(2)	0	0	0	
		數學推理	0	0	0	0	0	(2)	0	
		歐美電影賞析	0	0	(2)	0	0	0	0	
		閱讀與寫作 (for PISA)	0	0	0	0	2	0	2	
		學生學習歷程 檔案之實作與 指導	0	0	0	0	(2)	0	0	
		應用數學	0	0	0	0	(2)	0	0	
	實作(實驗)及 探索體驗	STEAM玩創藝 (下)	0	0	0	0	0	(2)	0	
		STEAM玩創藝 (上)	0	0	0	0	(2)	0	0	
		山海探索教育	0	0	0	0	4	4	8	
		原住民文化創 意(下)	0	0	0	0	0	(4)	0	
		原住民文化創 意(上)	0	0	0	0	(4)	0	0	
		原聲原味I	0	0	(2)	0	0	0	0	
		原聲原味II	0	0	0	(2)	0	0	0	
	運動心理學	0	0	0	0	0	2	2		
	跨領域/科目專 題	認識臺灣原住 民I	0	0	(2)	0	0	0	0	
		認識臺灣原住 民II	0	0	0	(2)	0	0	0	
	本土語文	原住民族語文- 阿美語	0	(2)	0	(2)	(2)	0	0	選修原住民族族語， 開設於暑假。
		原住民族語文- 泰雅語	0	(2)	0	(2)	(2)	0	0	選修原住民族族語， 開設於暑假。
		原住民族語文- 布農語	0	(2)	0	(2)	(2)	0	0	選修原住民族族語， 開設於暑假。
		原住民族語文- 排灣語	0	(2)	0	(2)	(2)	0	0	選修原住民族族語， 開設於暑假。
		原住民族語文- 魯凱語	0	(2)	0	(2)	(2)	0	0	選修原住民族族語， 開設於暑假。
		原住民族語文- 太魯閣語	0	(2)	0	(2)	(2)	0	0	選修原住民族族語， 開設於暑假。
		原住民族語文- 卑南語	0	(2)	0	(2)	(2)	0	0	選修原住民族族語， 開設於暑假。
		原住民族語文- 雅美語	0	(2)	0	(2)	(2)	0	0	選修原住民族族語， 開設於暑假。
	跨領域/科目統 整	運動遊世界	0	0	0	0	(2)	0	0	
其他	特殊需求領域 (體育專長)	專項術科課程 (高一田徑)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		專項術科課程 (高一足球)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		專項術科課程 (高一柔道)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		專項術科課程 (高一射箭)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		專項術科課程 (高一射擊)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		專項術科課程 (高一棒球)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		專項術科課程 (高一跆拳道)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		專項術科課程	(2)	(2)	0	0	0	0	0	

	(高一網球)							
	專項術科課程 (高一擊劍)	(2)	(2)	0	0	0	0	
	專項術科課程 (高一舉重)	(2)	(2)	0	0	0	0	
	專項術科課程 (高二田徑)	0	0	(2)	(2)	0	0	
	專項術科課程 (高二足球)	0	0	(2)	(2)	0	0	
	專項術科課程 (高二柔道)	0	0	(2)	(2)	0	0	
	專項術科課程 (高二射箭)	0	0	(2)	(2)	0	0	
	專項術科課程 (高二射擊)	0	0	(2)	(2)	0	0	
	專項術科課程 (高二棒球)	0	0	(2)	(2)	0	0	
	專項術科課程 (高二跆拳道)	0	0	(2)	(2)	0	0	
	專項術科課程 (高二網球)	0	0	(2)	(2)	0	0	
	專項術科課程 (高二擊劍)	0	0	(2)	(2)	0	0	
	專項術科課程 (高二舉重)	0	0	(2)	(2)	0	0	
	專項術科課程 (高三田徑)	0	0	0	0	(2)	(2)	
	專項術科課程 (高三足球)	0	0	0	0	(2)	(2)	
	專項術科課程 (高三柔道)	0	0	0	0	(2)	(2)	
	專項術科課程 (高三射箭)	0	0	0	0	(2)	(2)	
	專項術科課程 (高三射擊)	0	0	0	0	(2)	(2)	
	專項術科課程 (高三棒球)	0	0	0	0	(2)	(2)	
	專項術科課程 (高三跆拳道)	0	0	0	0	(2)	(2)	
	專項術科課程 (高三網球)	0	0	0	0	(2)	(2)	
	專項術科課程 (高三擊劍)	0	0	0	0	(2)	(2)	
	專項術科課程 (高三舉重)	0	0	0	0	(2)	(2)	
	專項戰術應用	2	2	2	2	2	2	
	競技運動綜合 訓練	(3)	(6)	(3)	(6)	(3)	0	
選修學分數總計		10	10	12	12	14	16	
必選修學分數總計		30	30	30	30	30	30	
每週節數總計		35	35	35	35	35	35	

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

課程名稱：	中文名稱： 探究與實作：公共議題與社會探究		
	英文名稱： Inquiry and Practice: Public Issues and Social Inquiry		
授課年段：	二下		學分總數： 2
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內跨科協同		
學習目標：	課程主要由三大主軸交織而成，並以探究教學為核心發展學生多元智能。三大主軸：一是從淺談社會科學研究法出發，提供學生小組合作學習分組報告時探究社會公共議題之研究工具；二是選擇體中學生關注之社會公共議題案例，探討事件背後的多重因素，並適時邀請相關人士與學生分享；三是行動研究，結合校園公共議題探究與實作。藉此培養學生公共議題與社會探究之核心素養能力。 本課程學習目標有： 1. 透過公共議題實例觀察，培養同學關心公共事務，從事公民行動之能力。 2. 介紹臺灣爭辯中的公共議題，讓同學透過實例蒐集，培養同學社會關懷與公民行動實踐能力。 3. 藉由公共議題案例，培養學生批判、反思能力。 4. 透過校園公共議題實例設計，培養學生領導與解決公共問題之能力。 5. 介紹與臺灣爭辯中公共議題類似之他國案例，透過世界各區域重要的議題認識與分析，培養學生的國際視野與對於當代公共議題與社會探究的洞察力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	發現與界定問題	★社會科學遇上體中公民行動力 1. 簡介探討社會議題的社會科學方法，包含質性與量化研究法。介紹探究歷程之「發現與界定問題」、「觀察與蒐集資料」、「分析與詮釋資料」以及「總結與反思」的方法。 2. 請學生擇一校園改善之公共議題，進行一個學期的行動研究設計，激發體中學生的公民行動力。 3. 於期末總成果報告，分享體中公民行動力之探究與實作過程。
	二	觀察與蒐集資料	★公民小尖兵--公民新識力 1. 培養學生媒體識讀實戰力，訓練學生閱讀及查找資訊的能力。 2. 學生小組合作學習，分組擇一校園改善之重要方案，於期中報告時進行分享，培養學生關心社會之公民素養。
	三	生活議題理解與探究- 國家體制與族群	★當部落遇見國家--原住民傳統領域議題 1. 以原住民傳統領域爭議事件進行探究，蒐集與閱讀爭議事件所涉及的相關規範，以及不同立場行動者提出的論述，分析與反思各種不同立場的爭辯與衝突。 2. 與原住民運動參與者對談。 3. 國外相關議題分享。
	四	生活議題理解與探究- 國家體制與族群	★藍綠對決？--中華民國與台灣 1. 「臺灣」或「中華民國」？是當前國、民兩大黨陣營分歧的根源。為什麼會形成如此的爭議？臺灣「國家認同」的議題如何浮現與演變？ 2. 紅色勢力滲透？！淺談媒體資訊戰，強化學生媒體識讀力。 3. 學生相關經驗分享。
	五	社會參與引導- 台東在地議題（小組腦力激盪）	★知本溼地vs. 光電產業 1. 引言：台東縣政府規劃，在知本卑南族卡大地布部落的傳統領域上，開發161公頃的太陽能光電區，由於牽涉「知本溼地」的環保問題和原住民「諮商同意權」問題，之前曾有過正反爭

		論。最後部落「諮商同意」投票結果出爐，贊成票最終領先14票過關。此開發地涵蓋「知本濕地」，是國際鳥盟認定的重要野鳥棲地，我們應該如何把關，降低開發對環境衝擊呢？當環保遇上經濟產業開發，我們到底該如何取捨？還是有兩者兼顧的方法呢？ 2. 小組進行議題腦力激盪。
六	生活議題理解與探究- 移民與性別	★南洋姐妹—別叫我外籍新娘 1. 外籍新娘是一種歧視性的稱呼，背後代表的是一群沒有生活能力、沒有經濟生產力、佔用台灣（移入國）資源的東南亞女性，是對東南亞女性的歧視與偏見，也是國內探討移民問題、性別、族群、勞動等不平等的議題。 2. 台東縣擁有許多新住民，此課程單元在引導學生從日常生活的意義理解與探究，了解人們的行動隱含特定的意義和價值，理解人們對特定生活事務和現象所賦予的意義，以深度探索不同文化以及各群體的相互理解。 3. 觀影學習單：公視《別叫我外籍新娘》電視劇，探討性別權力不平等之關係。片中人自許為「新移民女性」，不再讓台灣的媒體形塑她們為「等待救援的弱者」。 4. 與新住民對談。
七	生活議題理解與探究- 移民與性別	★彩虹在台灣-多元性別面面觀 1. 討論「多元性別」、「多元成家」、「婚姻平權」等議題，並以同婚釋憲案結果讓學生認識與了解什麼是多元性別。在面對同志朋友時，該如何與他們相處呢？今天就讓我們來談談台灣的多元性別。 2. 【博恩夜夜秀】欸！同婚公投 影音資料：針對社會既有規範下的特定價值與偏見，能提出批判思考，培養反思探究能力。 3. 與相關人士對談。 4. 國外相關議題分享。
八	社會參與引導- 台東在地議題（小組腦力激盪）	★台東垃圾很貴！ 1. 引言：台東縣每年約有8萬多公噸的垃圾，由於縣內13座掩埋場，幾乎都已爆滿，完工多年的焚化爐卻因民眾疑慮，遲遲無法啟用，因此垃圾只能依賴外縣市代燒，台東垃圾問題嚴重，焚化爐究竟是否該啟用？而民眾擔心的又是什麼呢？日常生活密切相關的垃圾，該何去何從？又是否有什麼方法可以讓垃圾減量呢？ 2. 小組進行議題腦力激盪。 3. 垃圾減量方法分享：原住民傳統生活智慧之環保經驗談。
九	生活議題理解與探究- 人權、價值澄清	★公共利益下的犧牲者—淺談「居住正義」 1. 從苗栗大埔事件，解構政府與大企業者以國家、群眾公共利益為名，施行徵收計畫的合法性與正當性。檢視「大埔農地徵收事件」之爭議是否違反法律，此法律是否符合正義原則，並呈現被忽視的居住權。 2. 紀錄觀點影片賞析-〔樂生〕，藉由學習單，培養學生關注一群社會底群的弱勢團體，避免他們被社會邊緣化、以及在歷史洪流中，被逐漸遺忘。 3. 學生相關經驗分享。
十	生活議題理解與探究- 人權、價值澄清	★死刑廢不廢？ 1. 辯論會：針對是否廢除死刑議題，學生分正、反兩方蒐集資料、相關規範與不同立場者的論述，並展開辯論廢死爭議，提供學生分析與反思不同立場者的衝突脈絡。 2. 提供死刑存廢的外國案例，培養學生與對於該議題的國際視野洞察力。
十一	生活議題理解與探究- 人權、價值澄清	★罷工行不行？ 1. 關於長榮航空員工罷工一事，台灣輿論目前

		主流風向是站在資方角度，認為空服員的訴求不合理、空服員應該站在顧客角度思考、空服員乾脆辭職算了，幹嘛還要抗議？然而，長榮罷工是否合理？我們將從勞資關係來看空服員罷工事件，探究這場勞資爭議中所涉及的相關規範，以及勞資雙方不同立場者提出的論述，分析與反思各種不同立場的爭辯與衝突，以及如何發展自主的勞動關係。 2. 新聞影音資料分析。
十二	體中公民行動力(期中行動方案發表與分享會)	1. 討論學期初選擇的校園公共議題之行動方案。 2. 選擇適切的行動方案，以ppt發表各組行動動機、目的及設計，並說明其可行性。 3. 行動研究心得分享。
十三	生活議題理解與探究- 環境與經濟	★核廢哪裡去？ 1. 辯論會：核能發電，綠不綠？針對核能發電廠是否環保、擁核還是廢核好？讓學生分正、反兩方蒐集資料、相關規範與不同立場者的論述，展開辯論，讓學生藉由分析與反思釐清核電廠之存廢。 2. 從蘭嶼核廢相關影音資料，看見達悟族公民行動力。 3. 提供國外綠色能源案例，拓展學生國際視野。 4. 與相關人士對談。
十四	社會參與引導- 台東在地議題（小組經驗分享）	★農地種豪華農舍&民宿 1. 引言：宜蘭農會發動三千人到縣府抗議宜蘭縣府凍結農舍建照，對農舍申請人資格從嚴申請，現場挺縣府「農地農用」的團體，和抗議的農民互相叫陣，累積已久的「農地種豪宅」爭議再度引爆。根據農委會的統計，自民國90年至103年底，全台核發農舍建照已達3萬4704件。其中，宜蘭縣居冠有5704棟，苗栗縣3863棟，第三名是南投縣3434棟。農地新作物豪宅，改變了農地的價格，也改變了老農民對退休生活的想像，過去老農的夢想是終老於自己的田地上，但是飛快增長的農地價格，對比於務農的低收入，使老農們開始想要把地賣個好價錢拿來退休養老。許多老農想要賣地退休，可是，想要務農的年輕人卻苦於沒有適合的土地可以耕作。關於豪宅農舍、民宿發展觀光，灌溉水圳搭排汙染農地，農地本該農用，我國國土規劃哪裡出了問題？ 2. 小組生活經驗分享。 3. 影音資料： 【公視】全台農地大搶購！農田到處種豪宅！ 【民視新聞】不斷蓋民宿台東農地價翻6倍
十五	生活議題理解與探究- 環境與經濟	★白海豚要學會轉彎！？ 1. 討論台灣將邁向綠能能源，離岸風電產業化可以創造的九千億商機與兩萬個就業機會。從鋼構、鑄鐵、葉片到海事工程，綠能不僅是發電，還有機會成為台灣的新產業。然而設置地點台灣海峽，卻住著族群數量不到100隻，極度瀕危的白海豚(俗稱媽祖魚)。綠色能源新產業與環境保護該如何兼顧呢？藉由經濟開發與環境影響評估爭議，來分析與反思各種不同立場的爭辯與衝突。 2. 影音資料賞析：農村武裝青年~白海豚練習曲。
十六	社會參與引導- 台東在地議題（小組腦力激盪）	面對非洲豬瘟•校園廚餘變黃金 1. 引言：根據農委會統計，國內共有7,240場養豬場、總計539萬頭豬，其中以廚餘養豬的共2,045場（65萬頭豬，佔12%，以戶數來看佔比22%）多為黑豬養豬場。廚餘養豬為環保署解決了惱人的廢棄物問題，「臺灣每年廚餘有三分之一拿去養豬。」但面對防疫，我國已經禁止廚餘

		養豬，導致各地廚餘危機。對於校園裡的廚餘，有哪些創意的解決方式呢？如何化危機為轉機？ 2. 小組進行議題腦力激盪。
十七	生活議題理解與探究- 環境與經濟	★BOT美麗的錯誤--美麗灣渡假村爭議 1. 從「美麗灣渡假村」開發案-台東縣政府為推展觀光的第一件民間自提BOT開發案，來討論台東發展觀光產業與環境保護如何兼顧？藉由此BOT開發案與環境影響評估爭議，來分析與反思各種不同立場的爭辯與衝突。 2. 杉原海岸-半月形海灣是都蘭灣唯一一大面積的沙灘地形，也是台東海岸唯一的公共海水浴場。這裡是阿美族日常生活的海域，也是卑南族南王部落神話傳說的起源地，禁漁區美麗的珊瑚礁、潮間帶生物，更是居民戲水、浮潛、體驗大自然的最佳去處。如今卻因「美麗灣渡假村」的BOT開發案，為當地沿海環境生態帶來巨變。環保界戲稱政府山也BOT，海也BOT。政府應該如何重新分配公平正義，推動國土規劃的永續政策？ 3. 與相關人士對談。
十八	體中公民行動力成果發表會	1. 引導學生討論，選擇校園內特定公共議題，以「改變現況」為目的，採取行動，並對於行動歷程加以反思，以提升解決問題的能力。 2. 請學生將學期初選擇的校園公共議題探究與實作之公民行動，進行期末票選出最適合的行動方案，各組互評並分享總成果歷程心得。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 學期總成績（50%）：（1）認知方面30% （2）情意方面20% （3）技能方面30% （4）學習〈出席次數〉態度等各方之整體表現20% 2. 小組成績（50%）：（1）學科知識：20% （2）上課態度：30% （3）資料搜集：20% （4）小組合作：30% 1. 學期總成績（50%）：（1）認知方面30% （2）情意方面20% （3）技能方面30% （4）學習〈出席次數〉態度等各方之整體表現20% 2. 小組成績（50%）：（1）學科知識：20% （2）上課態度：30% （3）資料搜集：20% （4）小組合作：30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：探究與實作：地理與人文社會科學研究	
	英文名稱：Inquiry and Practice: Geographic Perspectives in the Humanities and Social Sciences	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1.能藉由地理學的學習，從而獲得知識、問題解決的方法與技術，並能運用地理知識、地理技能、地理研究方法，分析各種不同的人文社會的現況與環境議題。2.能藉由資料的收集分析歸納、小組合作、議題討論等方式進行學習，自主發掘探究各種社會或環境問題，並能提出解決各種問題的可能策略。3.透過議題討論、小組合作，培養學生社會參與及溝通互動的素養，發展適切的人際關係，並展現包容、溝通協調、社會參與級服務等團隊合作的精神與行動。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	觀光與休閒
	二	觀光與休閒
	三	環境與生態景觀
	四	環境與生態景觀
	五	環境與生態景觀
	六	環境與生態景觀
	七	環境與生態景觀
	八	環境與生態景觀
	九	社區
	十	社區
	十一	社區
	十二	社區
	十三	研究流程
	十四	研究流程
	十五	探究與實作
		內容綱要
		1.課程介紹(含表現任務、評量標準)。2.認識觀光產業與永續旅遊(含地方特色)。3.討論個人印象深刻的旅遊經驗。4.分組介紹部落文化觀光。
		1.課程介紹(含表現任務、評量標準)。2.認識觀光產業與永續旅遊(含地方特色)。3.討論個人印象深刻的旅遊經驗。4.分組介紹部落文化觀光。
		1.地理景觀的維護和重要性。2.世界遺產的定義與意涵。3.世界遺產的分布與說明。4.分組搜尋重要的世界遺產並整理其資料。5.分組報告世界遺產。
		1.地理景觀的維護和重要性。2.世界遺產的定義與意涵。3.世界遺產的分布與說明。4.分組搜尋重要的世界遺產並整理其資料。5.分組報告世界遺產。
		1.生態都市的概念和建立。2.台東的歷史發展與變革。3.分組討論生態都市導入台東之實際作為。
		1.生態都市的概念和建立。2.台東的歷史發展與變革。3.分組討論生態都市導入台東之實際作為。
		1.環境災害影片探討:正負2度C 2.環境災害的成因與監控、防治 3.分組案例分享:台東面臨的環境災害
		1.環境災害影片探討:正負2度C 2.環境災害的成因與監控、防治 3.分組案例分享:台東面臨的環境災害
		1.認識社區在生活機能上的意義。2.比較地方創生與社區總體營造的差異。3.整合不同時期地圖或影像來探討社區變遷和特色(聚落、街道、河川、地形)。4.利用GOOGLE地球觀察景觀的變遷
		1.認識社區在生活機能上的意義。2.比較地方創生與社區總體營造的差異。3.整合不同時期地圖或影像來探討社區變遷和特色(聚落、街道、河川、地形)。4.利用GOOGLE地球觀察景觀的變遷
		1.社區影片分享 2.分組蒐集、比較鄉村社區及都市社區總體營造的實例
		1.社區影片分享 2.分組蒐集、比較鄉村社區及都市社區總體營造的實例
		1.研讀研究流程並且需要那些架構 2.決定主題
		1.研讀研究流程並且需要那些架構 2.決定主題
		提案企劃實作(學生任務:小組討論)

	十六	探究與實作	提案企劃實作(學生任務：小組討論)
	十七	探究與實作	企劃成果展演(簡報與海報)
	十八	探究與實作	企劃成果展演(簡報與海報)
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、評量方式：個人學習歷程檔案、口頭報告、作業、實驗與體驗心得、作品 二、評量依據：1. 情意方面：從學生的經驗分享、發言內容及表現，觀察其是否能體會上課內容—自然與生活的科學觀，且具備積極、客觀的學習態度。 2. 技能方面：從課程活動中，評量學生是否能對自然與生活作仔細觀察並提出見解。 3. 認知方面：讓同學生在課堂問答，考核其是否了解上課內容的發展與特色。 三、評量標準：1. 學期總成績(50%)： (1) 認知方面30% (2) 情意方面20% (3) 技能方面30% (4) 學習〈出席次數〉態度等各方之整體表現20% 2. 作品成績(50%)：(1) 意見表達：30% (2) 上課態度：30% (3) 資料搜集：10% (4) 小組合作：30%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：探究與實作：歷史學探究	
	英文名稱：Inquiry and Practice: Historical Inquiry	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	以課綱為中心，兼以教室、教科書為科學知識基礎，並以田野踏查探究教學為核心發展其多元智能：1. 學生為中心：以學生的基礎知識與能力，設計學生能力所及的探究教學活動。2. 活化教學：讓學生透過閱讀、觀察的方式，從歷程中發展史學探究知能。3. 回饋機制：讓學生發現學習成效而樂於參與探究學習，進而學習相關的科學知能，持續其探究學習。4. 持續學習：學生能透過探究，學習史學知識，提升學生學習品質。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	歷史史料與史實
	二	歷史史料與史實
	三	為何要學習歷史
	四	為何要學習歷史
	五	生活與歷史證據
	六	生活與歷史證據
	七	重新建構歷史事實
	八	重新建構歷史事實
	九	歷史著作選讀與寫作分析
	十	歷史著作選讀與寫作分析
	十一	歷史解釋與反思
	十二	歷史解釋與反思
	十三	歷史解釋的形成
	十四	歷史解釋的形成
	十五	歷史判斷與論述觀點
	十六	歷史判斷與論述觀點
		內容綱要
		訓練學生小組合作，閱讀及查找史料的能力，並分辨史料與史實。
		訓練學生小組合作，閱讀及查找史料的能力，並分辨史料與史實。
		透過分辨史料與史實，讓學生了解學習歷史的重要性。
		透過分辨史料與史實，讓學生了解學習歷史的重要性。
		史學與人類生活關係密切，指導學生以日常生活之議題找出歷史證據，提升學生對歷史科學知能。
		史學與人類生活關係密切，指導學生以日常生活之議題找出歷史證據，提升學生對歷史科學知能。
		設計以情境故事引導、狀況題提問，讓學生思考學習如何重新建構歷史事實。
		設計以情境故事引導、狀況題提問，讓學生思考學習如何重新建構歷史事實。
		運用史籍、史料及介紹史學家，讓學生了解歷史著作及寫作的重要性，以及史學家的寫作的觀點。
		運用史籍、史料及介紹史學家，讓學生了解歷史著作及寫作的重要性，以及史學家的寫作的觀點。
		在閱讀史籍、史料及史學家介紹之後，學生對歷史著作和史學家的觀點，有了更清楚的認識，能明白歷史解釋為何有極大不同的觀點。
		在閱讀史籍、史料及史學家介紹之後，學生對歷史著作和史學家的觀點，有了更清楚的認識，能明白歷史解釋為何有極大不同的觀點。
		歷史解釋的形成，有許多是作者的觀點，及對人文、社會、民族和國家，甚至對世界全人類的關懷，而提出問題。對這些問題的探討，作者依據史料的詮釋，而有了帶主觀意識及看法的歷史解釋。
		歷史解釋的形成，有許多是作者的觀點，及對人文、社會、民族和國家，甚至對世界全人類的關懷，而提出問題。對這些問題的探討，作者依據史料的詮釋，而有了帶主觀意識及看法的歷史解釋。
		歷史寫作者依其生長環境、所處時空背景、宗教信仰、政治立場…等因素，而有不同的史觀及論述。
		歷史寫作者依其生長環境、所處時空背景、宗教信仰、政治立場…等因素，而有不同的史觀及論述。

	十七	學習歷史科學的意義及學生成果發表	綜上學習歷程，學生可從學習歷史科學中，以悲天憫人之心，去關懷世界。
	十八	學習歷史科學的意義及學生成果發表	綜上學習歷程，學生可從學習歷史科學中，以悲天憫人之心，去關懷世界。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、評量方式：個人學習歷程檔案、口頭報告、作業、實驗與體驗心得、作品 二、評量依據：1.情意方面：從學生的經驗分享、發言內容及表現，觀察其是否能體會正確史學觀點，且具備積極、客觀的學習態度。2.技能方面：從課程活動中，評量學生是否能對史籍、史料作仔細觀察並提出見解。3.認知方面：讓同學生在課堂問答，考核其是否了解上課內容的發展與特色。三、評量標準：1.學期總成績（50%）：（1）認知方面30%（2）情意方面20%（3）技能方面30%（4）學習〈出席次數〉態度等各方之整體表現20% 2.作品成績（50%）：（1）科學知識：30%（2）上課態度：30%（3）資料搜集：10%（4）小組合作：30%		
備註：			

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱： 運動人文概論		
	英文名稱：		
授課年段：	二上、二下	學分總數： 2	
課程屬性：	跨領域/科目統整		
師資來源：	校內跨科協同		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	學生圖像		
學習目標：	一、學生能學習正念減壓、意象訓練之心理技能，促進運動表現。 二、學生能廣泛理解運動的多元內涵，提升運動素養，增進對運動的熱忱。 三、學生能運用文字或影象整理、紀錄個人學習歷程，並規劃未來生涯選擇。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	運動哲學	運動家精神、公平競爭與倫理、教練領導
	二	目標設定	運動的參與與動機
	三	情緒調節	心理健康、喚醒水準與焦慮對動作操作的影響
	四	正念減壓1	正念理論介紹葡萄乾練習、身體掃描練習
	五	正念減壓2	呼吸調節、壓力管理
	六	注意力訓練	神經回饋促進(1)：放鬆
	七	專注力練習	神經回饋促進(2)：激發
	八	意象訓練	意象訓練模擬腳本
	九	運動參賽計畫	撰寫個人參賽計畫
	十	自我對話	訓練及競賽中的歸因問題
	十一	科技不能只是來自於人性	運動科學研究、運動科技
	十二	心智圖1	認識心智圖-概念與意涵
	十三	心智圖1	運動員創造性思考-生活實踐
	十四	團隊動力因素	觀眾影響、團體凝聚力及領導行為
	十五	以自然為師	山海教育、探索教育
	十六	運動美學	運動文學作品導讀
	十七	運動員履歷	數位化學習歷程、升學/就業資訊蒐集整合
	十八	我的運動人生	運動生命故事創作(含文字、口語、微電影)
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	作業或體驗心得20%、作品(文字影音)30%、個人學習歷程檔案20%、口頭報告20%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動科學概論	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	跨領域/科目統整	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	藉由提升運動防護概念，確保學生運動學習品質，降低運動傷害發生率，提高運動傷害復原率，延續本校運動選手的運動生命，落實運動訓練的績效。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	人體結構
	二	人體動作
	三	傷害預防
	四	急性傷害處理
	五	肌群伸展
	六	肌群訓練
	七	體適能訓練
	八	爆發力訓練
	九	穩定訓練
	十	敏捷協調訓練
	十一	有氧訓練
	十二	疲勞恢復
	十三	運動按摩
	十四	運動貼紮
	十五	運動包紮
	十六	運動心理
	十七	運動營養
	十八	人體結構
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	作業或體驗心得20%、個人學習歷程檔案20%、口頭報告20%、紙筆測驗10%、實作測驗30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：水上救生	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	為推廣水上安全教育、提倡水上救生技術、培養水上救生員及拯救水難為目的。水上救生課程包括體能訓練、教授水上安全知識、救生理論、拯溺技巧、心肺復甦法及急救常識等。完成訓練課程而符合考試要求，可獲安排參加各縣市水上救生協會之救生考試。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程簡介
	二	水上安全知識的基本概念
	三	水上安全知識的基本概念
	四	水上安全知識的基本概念
	五	水上安全知識的基本概念
	六	急救理論暨實務操作
	七	急救理論暨實務操作
	八	急救理論暨實務操作
	九	期中檢測
	十	各種拯溺技巧的練習
	十一	各種拯溺技巧的練習
	十二	各種拯溺技巧的練習
	十三	各種拯溺技巧的練習
	十四	各種拯溺技巧的練習
	十五	各種拯溺技巧的練習
	十六	各種拯溺技巧的練習
	十七	期末分組操作暨成果報告
	十八	期末分組操作暨成果報告
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.分組成果簡報30% 2.實作40% 3.平時考核30%	
備註：		

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：生活中的數學		
	英文名稱：		
授課年段：	一上、一下		學分總數：2
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：A2.系統思考與問題解決，		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	學生圖像，		
學習目標：	一、培養好奇心及觀察規律、演算、抽象、推論、溝通和數學表述等各項能力。二、培養使用工具，運用於數學程序及解決問題的正確態度。三、培養運用數學思考問題、分析問題和解決問題的能力。四、培養日常生活應用所需的數學知能。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	數與函數	數與函數的定義
	二	數與函數	握手的學問
	三	數列與級數	音調是否按等比級數遞升
	四	機率	簡單的骰子機率
	五	機率	超好用的撲克牌機率
	六	機率	樂透中獎機率
	七	機率	籃球運動中跳投的命中率
	八	機率	職業籃球賽的勝率怎麼算
	九	機率	颱風何時侵襲我們
	十	機率	棒球場上的數學
	十一	統計	鍵盤字母為何不順序排列
	十二	統計	百分比，從銀行到賣場都需要
	十三	統計	貸款利息計算
	十四	統計	鮮雞蛋與標準差
	十五	統計	複利讓你賺更多
	十六	對數函數	長途旅行的交通選擇的探討、估計、統計圖表
	十七	對數函數	蚊咬聲知多少
	十八	對數函數	教室地板被桌椅、講台遮住的百分比的計算與圖表
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	第一次期中評量:學習歷程檔案製作(20%) 第二次期中評量:學習歷程檔案製作(20%) 期末評量:學習歷程檔案製作(30%) 平時成績:分組討論(20%)、問題回饋(10%)		
備註：	參考書籍 《生活的數學，羅浩源》 《環球科大通識教材》 《有錢人的數學，卡加坦.波斯基特》 《生活數學，馬丁.李、瑪西亞.米勒》		

課程名稱：	中文名稱：英語發音與句型I	
	英文名稱：	
授課年段：	一上	學分總數：2
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.身心素質與自我精進,	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：		
學習目標：	1. 本課程為多元選修課程的一塊拼圖，其主要的理念在於讓學生能夠具備使用英語溝通與生存的能力。 2. 學生能藉由本課程的學習而具備基礎英語發音能力，能理解和使用淺易句型，套用在日常英語會話當中。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	Unit 1
	二	Unit 1
	三	Unit 2
	四	Unit 2
	五	Review
	六	Review
	七	期中考週
	八	Unit 3
	九	Unit 3
	十	Unit 4
	十一	Unit 4
	十二	Review
	十三	Review
	十四	期中考週
	十五	Unit 5
	十六	Unit 5
	十七	Unit 6
	十八	Unit 6
	十九	Review
	二十	Review
	二十	期末考週
		內容綱要
		自然發音與KK音標 Be動詞疑問句及其答句 Who疑問句及其答句
		自然發音與KK音標 Be動詞疑問句及其答句 Who疑問句及其答句
		自然發音與KK音標 Where...from?問句及其答句 How old...? 問年齡之問句及其答句
		自然發音與KK音標 Where...from?問句及其答句 How old...? 問年齡之問句及其答句
		Review
		Review
		期中考
		自然發音與KK音標 主詞+be動詞+形容詞的敘述句型 主詞+be動詞+冠詞+形容詞的敘述句型
		自然發音與KK音標 主詞+be動詞+形容詞的敘述句型 主詞+be動詞+冠詞+形容詞的敘述句型
		自然發音與KK音標 祈使句
		自然發音與KK音標 祈使句
		Review
		Review
		期中考
		自然發音與KK音標 現在進行式之問與答
		自然發音與KK音標 現在進行式之問與答
		自然發音與KK音標 疑問詞where問人與位置；人與位置的回答 詢問時間的問句與答句
		自然發音與KK音標 疑問詞where問人與位置；人與位置的回答 詢問時間的問句與答句
		Review
		Review
		期末考

	一		
	二十		
	二		
學習評量：			
備註：			

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：運動英語課程 I	
	英文名稱：	
授課年段：	一上	學分總數：2
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.身心素質與自我精進,	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	學生圖像,	
學習目標：	1. 本課程為多元選修課程的一塊拼圖，其主要的理念在於讓學生能夠具備使用英語溝通與生存的能力。本課程配合本校特質，藉由運動英語教學，讓學生學習體育專項的專有名詞及會話。 2. 在學習任何一個語言時，最自然的程序是聽、說、讀，最後到寫。聽，因此為語言學習的根本。語言學習的目的就是溝通，而我們聽也是為了溝通。溝通成功，我們就可以了解對方所在的環境，我們也就可以依此去做適當的反應。因為聽的目的是溝通，我們通常會去聽重點而不是細節。循此，在運動賽事的情境中若能成功抓到重點，即便是無法聽懂每一個字，溝通仍然可以繼續。 3. 學生能藉由本課程的學習而具備基礎運動英語能力，能理解和使用淺易運動英語，也就是能聽懂簡易的運動英語句子、對話及故事。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	Unit 1 運動賽事英語
	二	Unit 1 運動賽事英語
	三	Unit 2 運動員自我介紹
	四	Unit 2 運動員自我介紹
	五	Unit 3 媒體訪問
	六	Unit 3 媒體訪問
	七	期中考週
	八	Unit 4 柔道、角力
	九	Unit 4 柔道、角力
		內容綱要
		1. 運動賽事名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		1. 運動賽事名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		1. 自我介紹名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		自我介紹名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		1. 媒體訪問名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		1. 媒體訪問名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		期中考
		1. 柔道、角力名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		1. 柔道、角力名詞 2. 問答

		3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十	Unit 5 棒球	1. 棒球名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十一	Unit 5 棒球	1. 棒球名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十二	Unit 6 田徑	1. 田徑名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十三	Unit 6 田徑	1. 田徑名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十四	期中考週	期中考
十五	Unit 7 射擊	1. 射擊名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十六	Unit 7 射擊	1. 射擊名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十七	Unit 8 足球	1. 足球名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十八	Unit 8 足球	1. 足球名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十九	Unit 9 網球	1. 網球名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
二十	Unit 9 網球	1. 網球名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
二十一	期末考週	期末考
二十二		
學習評量：作業40%、口語測驗30%、紙筆（含聽力）測驗30%		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 英文II		
	英文名稱：		
授課年段：	一下	學分總數： 2	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：英語發音與句型II	
	英文名稱：	
授課年段：	一下	學分總數：2
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.身心素質與自我精進,	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：		
學習目標：	1. 本課程為多元選修課程的一塊拼圖，其主要的理念在於讓學生能夠具備使用英語溝通與生存的能力。 2. 學生能藉由本課程的學習而具備基礎英語發音能力，能理解和使用淺易句型，套用在日常英語會話當中。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	Unit 1 自然發音與KK音標 Can的疑問句與答句
	二	Unit 1 自然發音與KK音標 Can的疑問句與答句
	三	Unit 2 自然發音與KK音標 現在式直述句的用法(第一、二人稱)
	四	Unit 2 自然發音與KK音標 現在式直述句的用法(第一、二人稱)
	五	Review Review
	六	Review Review
	七	期中考週 期中考
	八	Unit 3 自然發音與KK音標 現在式直述句的用法(第三人稱)
	九	Unit 3 自然發音與KK音標 現在式直述句的用法(第三人稱)
	十	Unit 4 自然發音與KK音標 When起首的問句及答句
	十一	Unit 4 自然發音與KK音標 When起首的問句及答句
	十二	Review Review
	十三	Review Review
	十四	期中考週 期中考
	十五	Unit 5 自然發音與KK音標 How often...?的問句及答句
	十六	Unit 5 自然發音與KK音標 How often...?的問句及答句
	十七	Unit 6 自然發音與KK音標 問天氣的用法 問交通工具的用法
	十八	Unit 6 自然發音與KK音標 問天氣的用法 問交通工具的用法
	十九	Review Review
	二十	Review Review
	二十一	期中考週 期中考
	二十二	
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：基礎數學(二)	
	英文名稱：	
授課年段：	一下	學分總數：2
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：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1.讓學生瞭解符號的寫法，清楚它所適用的情境，確切掌握符號的使用。 2.對各單元的題目能獨立思考並解決問題，從中欣賞到數學的趣味之處。 3.引導學生瞭解數學的內容、意義及方法。 4.培養學生以數學思考問題、分析問題及解決問題的能力。 5.提供學生在實際生活和學習相關學科方面所需的數學知能。 6.培養學生欣賞數學內涵中以簡馭繁的精神和結構嚴謹完美的特質。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	廣義角的三角比
	二	三角測量的生活應用
	三	廣義角的三角比
	四	廣義角的三角比
	五	廣義角的三角比
	六	數列與級數
	七	數列與級數
	八	數列與級數
	九	數列與級數
	十	數據分析
	十一	數據分析
	十二	數據分析
	十三	數據分析
	十四	排列組合
	十五	排列組合
	十六	排列組合
	十七	排列組合
	十八	排列組合
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.教學中作客觀的評量，也可輔導學生做自我評量，以明瞭學習的成就與困難，作為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2.教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼具認知(知識)、技能、情意發揮(行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德)及美感等方面，以利學生健全發展。 3.評量的方法有觀察、作業評定、口試、筆試、測驗等，教師可按單元內容和性質，針對學生的作業、演示、心得報告、實際操作、作品和其他表現配合使用。 4.因應學生學習能力不同，評量兼具標準比較和自我比較，力求努力上進，避免學生間的相互比較。 5.除實施總結性評量外，教學中更應注意診斷性及形成性評量，以便即時了解學生學習困難，進行學習輔導。 6.學習評量的結果須妥善運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據外，並應通知導師或家長，以獲得共同的輔導與合作。	

	7. 未通過評 量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於學習成效較高的學生，可視需要實施增廣教 學，使其潛能獲致充分的發展。
備註：	

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：運動英語課程 I I	
	英文名稱：	
授課年段：	一下	學分總數：2
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：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：		
學習目標：	1. 本課程為多元選修課程的一塊拼圖，其主要的理念在於讓學生能夠具備使用英語溝通與生存的能力。本課程配合本校特質，藉由運動英語教學，讓學生學習體育專項的專有名詞及會話。 2. 在學習任何一個語言時，最自然的程序是聽、說、讀，最後到寫。聽，因此為語言學習的根本。語言學習的目的就是溝通，而我們聽也是為了溝通。溝通成功，我們就可以了解對方所在的環境，我們也就可以依此去做適當的反應。因為聽的目的是溝通，我們通常會去聽重點而不是細節。循此，在運動賽事的情境中若能成功抓到重點，即便是無法聽懂每一個字，溝通仍然可以繼續。 3. 學生能藉由本課程的學習而具備基礎運動英語能力，能理解和使用淺易運動英語，也就是能聽懂簡易的運動英語句子、對話及故事。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	Unit 1 射箭
	二	Unit 1 射箭
	三	Unit 2 舉重
	四	Unit 2 舉重
	五	Unit 3 跆拳道
	六	Unit 3 跆拳道
	七	期中考週
	八	Unit 4 籃球
	九	Unit 4 籃球
		內容綱要
		1. 射箭名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		1. 射箭名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		1. 舉重名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		1. 舉重名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		1. 跆拳道名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		1. 跆拳道名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		期中考
		1. 籃球名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
		1. 籃球名詞 2. 問答

		3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十	Unit 5 西洋劍、水上運動	1. 西洋劍、水上運動名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十一	Unit 5 西洋劍、水上運動	1. 西洋劍、水上運動名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十二	Unit 6 鐵人三項	1. 鐵人三項名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十三	Unit 6 鐵人三項	1. 鐵人三項名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十四	期中考週	期中考
十五	Unit 7 現代五項	1. 現代五項名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十六	Unit 7 現代五項	1. 現代五項名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十七	Unit 8 開幕典禮	1. 開幕典禮名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十八	Unit 8 開幕典禮	1. 開幕典禮名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
十九	Unit 9 閉幕典禮	1. 閉幕典禮名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
二十	Unit 9 閉幕典禮	1. 閉幕典禮名詞 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文聽解 5. 練習與隨堂測驗
二十一	期末考週	期末考
二十二		
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：數學II		
	英文名稱：		
授課年段：	一下	學分總數：2	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：數學分析導引	
	英文名稱：	
授課年段：	一下、二上、二下、三上、三下	學分總數：2
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：A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1.引導學生瞭解數學的內容、意義及方法。 2.培養學生以數學思考問題、分析問題及解決問題的能力。 3.培養學生欣賞數學內涵中以簡馭繁的精神和結構嚴謹完美的特質。 4.初階微積分應用到過去所學的數學方法。 5.學生具備一些近似值的估計方法。 6.了解函數之圖形與趨勢。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	函數及其圖形
	二	函數的極限
	三	導數與切線
	四	微分公式
	五	極大值與極小值
	六	函數圖形的描繪
	七	面積
	八	無窮數列的極限
	九	定積分及反導函數
	十	定積分的應用
	十一	三角函數
	十二	對數函數與指數函數
	十三	方程式的近似根
	十四	泰勒展開式
	十五	平方根的近似求法
	十六	正弦函數值的近似求法
	十七	對數的近似求法
	十八	定積分的近似求法
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.教學中作客觀的評量，也可輔導學生做自我評量，以明瞭學習的成就與困難，作為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2.教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼具認知(知識)、技能、情意發揮(行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德)及美感等方面，以利學生健全發展。 3.評量的方法有觀察、作業評定、口試、筆試、測驗等，教師可按單元內容和性質，針對學生的作業、演示、心得報告、實際操作、作品和其他表現配合使用。 4.因應學生學習能力不同，評量兼具標準比較和自我比較，力求努力上進，避免學生間的相互比較。 5.除實施總結性評量外，教學中更應注意診斷性及形成性評量，以便即時了解學生學習困難，進行學習輔導。 6.學習評量的結果須妥善運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據外，並應通知導師或家長，以獲得共同的輔導與合作。	

	7. 未通過評 量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於學習成效較高的學生，可視需要實施增廣教 學，使其潛能獲致充分的發展。
備註：	

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：走入數學E世界I	
	英文名稱：	
授課年段：	二上	學分總數：2
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.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：	
學生圖像：		
學習目標：	1. 理解並應用符號及文字敘述表達概念、運算、推理及證明。 2. 正確使用計算機和電腦軟體，以增進學習的素養，包含知道其適用性與限制、認識其與數學知識的輔成價值，並能用以執行數學程序。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	1-1幾何圖形的奧秘
	二	1-2代數的美麗
	三	1-3認識Geogebra
	四	2-1使用者介面
	五	2-2物件操作方式
	六	2-3代數區
	七	2-4指令列
	八	2-5構圖版本
	九	3-1物件屬性-一般頁面
	十	3-2物件屬性-顏色頁面
	十一	3-3物件屬性-樣式頁面
	十二	3-4物件屬性-滑桿頁面
	十三	3-5物件屬性-進階頁面
	十四	3-6物件屬性-程式頁面
	十五	3-7物件屬性-測驗評量
	十六	4-1檔案操作-匯檔
	十七	4-2檔案操作-圖片
	十八	4-3檔案操作-評量
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 作業成績評量：30% 2. 電腦操作(實作)評量：40% 3. 平時成績:30%	
備註：	教學方法或策略 1. 數學基礎理論解析 2. 數學範例(幾何與代數)實作 3. 列舉範例並實際運用於生活 4. 資訊軟體應用-GeoGebra自由軟體	

課程名稱：	中文名稱： 社會環境議題	
	英文名稱：	
授課年段：	二上	學分總數： 2
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： A2.系統思考與問題解決、A4.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與： C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1. 能藉由地理學的學習，從而獲得知識、問題解決的方法與技術，並能運用地理知識、地理技能、地理研究方法，分析各種不同的人文社會的現況與環境議題。 2. 能藉由資料的收集分析歸納、小組合作、議題討論等方式進行學習，自主發掘探究各種社會或環境問題，並能提出解決各種問題的可能策略。 3. 透過議題討論、小組合作，培養學生社會參與及溝通互動的素養，發展適切的人際關係，並展現包容、溝通協調、社會參與級服務等團隊合作的精神與行動。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	氣候變遷
	二	氣候變遷
	三	自然災害與土地退化
	四	自然災害與土地退化
	五	台灣的環境變遷
	六	台灣的環境變遷
	七	水資源與海洋資源
	八	水資源與海洋資源
	九	能源
	十	能源
	十一	台灣的水資源與海洋資源
	十二	台灣的水資源與海洋資源
	十三	人口議題
	十四	人口議題
	十五	糧食議題
	十六	糧食議題
		內容綱要
		1. 課程介紹(含表現任務、評量標準)。 2. 認識暖化 3. 了解氣候變遷對人類的生活影響
		1. 課程介紹(含表現任務、評量標準)。 2. 認識暖化 3. 了解氣候變遷對人類的生活影響
		1. 自然災害與人類生活的關係 2. 土地退化對人類生活的影響 3. 原住民族傳統生態知識與生態永續
		1. 自然災害與人類生活的關係 2. 土地退化對人類生活的影響 3. 原住民族傳統生態知識與生態永續
		1. 台灣的氣候變遷 2. 台灣的自然災害與減災策略
		1. 台灣的氣候變遷 2. 台灣的自然災害與減災策略
		1. 水資源的利用與開發 2. 海洋資源的利用與開發
		1. 水資源的利用與開發 2. 海洋資源的利用與開發
		1. 化石能源的開發與人類活動 2. 核能是否乾淨且安全的能源? 3. 再生能源可否成為能源主流?
		1. 化石能源的開發與人類活動 2. 核能是否乾淨且安全的能源? 3. 再生能源可否成為能源主流?
		1. 台灣的水資源與海洋資源 2. 台灣的水源
		1. 台灣的水資源與海洋資源 2. 台灣的水源
		1. 人口倍增與人口紅利 2. 全球人口分布與遷移 3. 人口政策如何因應人口問題?
		1. 人口倍增與人口紅利 2. 全球人口分布與遷移 3. 人口政策如何因應人口問題?
		1. 糧食問題 2. 農業科技能解決糧食問題嗎? 3. 糧食供應的穩定性
		1. 糧食問題

		2. 農業科技能解決糧食問題嗎？ 3. 糧食供應的穩定性
	十七	台灣的人口與糧食 1. 台灣的人口議題 2. 台灣的糧食議題
	十八	台灣的人口與糧食 1. 台灣的人口議題 2. 台灣的糧食議題
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	一、評量方式： 1. 個人學習歷程檔案、口頭報告、作業、作品 二、評量依據： 1. 情意方面：從學生的經驗分享、發言內容及表現，觀察其是否能體會上課內容—自然與生活的科學觀，且具備積極、客觀的學習態度。 2. 技能方面：從課程活動中，評量學生是否能對自然與生活作仔細觀察並提出見解。 3. 認知方面：讓同學生在課堂問答，考核其是否了解上課內容的發展與特色。 三、評量標準： 1. 學期總成績(50%):(1)認知方面30% (2)情意方面20% (3)技能方面30%(4)學習<出席次數>態度等各方之整體表現20% 2. 作品成績(50%):(1)意見表達:30% (2)上課態度:30% (3)資料搜集：10% (4)小組合作：30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 英文III		
	英文名稱：		
授課年段：	二上	學分總數： 2	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：英語會話與句型I	
	英文名稱：	
授課年段：	二上	學分總數：2
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.身心素質與自我精進,	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：		
學習目標：	1. 本課程為多元選修課程的一塊拼圖，其主要的理念在於讓學生能夠具備使用英語溝通與生存的能力。 2. 學生能藉由本課程的學習而具備基礎英語發音能力，能理解和使用淺易句型，套用在日常英語會話當中。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	Unit 1
	二	Unit 1
	三	Unit 2
	四	Unit 2
	五	Review
	六	Review
	七	期中考週
	八	Unit 3
	九	Unit 3
	十	Unit 4
	十一	Unit 4
	十二	Review
	十三	Review
	十四	期中考週
	十五	Unit 5
	十六	Unit 5
	十七	Unit 6
	十八	Unit 6
	十九	Review
	二十	Review
	二十一	期末考週
	二十二	
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 英語歌曲學文化	
	英文名稱：	
授課年段：	二上	學分總數： 2
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.身心素質與自我精進,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：		
學習目標：	透過發音教學與歌曲教學，學生能聽懂英語歌曲的主要內容，辨識與拼寫高中階段的基本字詞，也能主動接觸課堂外的多元英文教材，如英文歌曲，並能比較國內外文化的異同，也進一步了解文化成因，並能尊重差異。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	Unit 1 課程介紹、英語歌曲中的重音與音調、連音、縮音、特殊音
	二	Unit 1 課程介紹、英語歌曲中的重音與音調、連音、縮音、特殊音
	三	Unit 2 歌曲議題： Gender Issues(1)
	四	Unit 2 歌曲議題： Gender Issues(1)
	五	Unit 3 歌曲議題： Racial Issues
	六	Unit 3 歌曲議題： Racial Issues
	七	期中考週
	八	Unit 4歌曲議題： Social Issues(1)
	九	Unit 4歌曲議題： Social Issues(1)
	十	Unit 5 歌曲議題： Social Issues(2)
	十一	Unit 5 歌曲議題： Social Issues(2)
	十二	Unit 6 歌曲議題： Love and Relationship Issues(1)
	十三	Unit 6 歌曲議題： Love and Relationship Issues(1)
	十四	期中考週
	十五	Unit 7歌曲議題： Love and Relationship Issues(2)
	十六	Unit 7歌曲議題： Love and Relationship Issues(2)
	十七	Unit 8學生期末發表準備
	十八	Unit 8學生期末發表準備
	十九	Unit 9 學生期末發表
	二十	Unit 9 學生期末發表
	二十一	期末考週
		內容綱要
		課程內容大綱與教學活動介紹。練習辨識出歌曲中的重音、音調、連音、縮音與特殊音的使用原因、意涵與應用。
		課程內容大綱與教學活動介紹。練習辨識出歌曲中的重音、音調、連音、縮音與特殊音的使用原因、意涵與應用。
		賞析性別議題的相關歌曲，並對此議題有進一步的反思與回饋。
		賞析性別議題的相關歌曲，並對此議題有進一步的反思與回饋。
		賞析種族議題的相關歌曲，並對此議題有進一步的反思與回饋。
		賞析種族議題的相關歌曲，並對此議題有進一步的反思與回饋。
		期中考
		賞析社會議題的相關歌曲，並對此議題有進一步的反思與回饋。
		賞析社會議題的相關歌曲，並對此議題有進一步的反思與回饋。
		賞析社會議題的相關歌曲，並對此議題有進一步的反思與回饋。
		賞析社會議題的相關歌曲，並對此議題有進一步的反思與回饋。
		賞析愛與關係議題的相關歌曲，並對此議題有進一步的反思與回饋。
		賞析愛與關係議題的相關歌曲，並對此議題有進一步的反思與回饋。
		學生以組別為單位，擇定報告歌曲，並準備書面及口頭報告內容。
		學生以組別為單位，擇定報告歌曲，並準備書面及口頭報告內容。
		學生以組別為單位，針對擇定特定議題的英文歌曲進行口頭期末報告。
		學生以組別為單位，針對擇定特定議題的英文歌曲進行口頭期末報告。
		期末考

	二十 二		
學習評量：			
備註：			

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：原聲原味I	
	英文名稱：	
授課年段：	二上	學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1. 透過學習並認知原住民族為主題進行跨領域學習(國文、自然、藝文、社會等科)，融會貫通學科知能。 2. 藉以原聲原味為發想主軸，連結原住民部落生活、文化習俗與農事技藝，並從多元角度理解原住民族，而分有文學篇、樂舞篇、議題篇、慶豐收篇等四大主題。 3. 建立並維護原民文化知識校園實踐場域：小米(原民耕田) 4. 透過實作，運用所學進行社會實踐與人文省思。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	主題一、文學篇
	二	主題一、文學篇
	三	主題一、文學篇
	四	主題一、文學篇
	五	主題一、文學篇
	六	主題一、文學篇
	七	主題一、文學篇
	八	主題二、樂舞篇
	九	主題二、樂舞篇
	十	主題二、樂舞篇
	十一	主題二、樂舞篇
	十二	主題二、樂舞篇
	十三	主題二、樂舞篇
	十四	主題二、樂舞篇
	十五	主題二、樂舞篇
	十六	主題二、樂舞篇
	十七	主題二、樂舞篇
	十八	主題二、樂舞篇
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 主題成果報告40% 2. 學習態度30% 3. 分組討論(含實作)30%	
備註：	一、跨領域協同教學： 1. 從國文學科角度出發：從原住民文學解讀原住民族群的傳統作物、祭儀、泛靈信仰及其相關樂舞文化內涵，最後搭配成果展進行原民文物創作與閱讀「悅」覽。	

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">2. 從社會科角度出發：從原住民作物與祭儀出發，探討部落裡的文化變遷，並以公民行動實踐學生商店佈展主題，培養學生公民素養。3. 從自然科角度出發：將自然科學植物的生長、觀察、紀錄與實驗結合原民園實作，並在作物豐收中，讓學生認識傳統食材美妙的化學變化與高營養價值。4. 從藝術與人文美學出發：將農作物栽種知識，搭配適合校園環境適地適種，綠 |
|--|

【核定版】



課程名稱：	中文名稱：旅行遊世界	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下、三上、三下	學分總數：2
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：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1. 藉由社會領域的學習，從而獲得地理、歷史、公民等相關知識，可以說明區域特色。 2. 能藉由資料的收集分析歸納、小組合作、議題討論等方式進行學習，並能提出解決各種問題的能力。 3. 透過議題討論、小組合作，培養學生社會參與及溝通互動的素養，發展適切的人際關係，並展現包容、溝通協調等團隊合作的精神與行動。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	台灣
	二	台灣
	三	亞洲(一)
	四	亞洲(一)
	五	亞洲(二)
	六	亞洲(二)
	七	歐洲
	八	歐洲
	九	北美洲
	十	北美洲
	十一	中南美洲
	十二	中南美洲
	十三	非洲
	十四	非洲
		內容綱要
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 3. 公民議題探討
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 4. 公民議題探討
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 5. 公民議題探討
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 6. 公民議題探討
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 7. 公民議題探討
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 8. 公民議題探討
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 9. 公民議題探討
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 10. 公民議題探討
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 11. 公民議題探討
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 12. 公民議題探討
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 13. 公民議題探討
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 14. 公民議題探討
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 15. 公民議題探討
		1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 16. 公民議題探討

	十五	成果展演	1. 簡報與口頭報告
	十六	成果展演	1. 簡報與口頭報告
	十七	成果展演	1. 簡報與口頭報告
	十八	成果展演	1. 簡報與口頭報告
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、評量方式： 個人學習歷程檔案、口頭報告、作業、作品 二、評量依據： 1. 情意方面：從學生的經驗分享、發言內容及表現，觀察其是否能體會上課內容—自然與生活的科學觀，且具備積極、客觀的學習態度。 2. 技能方面：從課程活動中，評量學生是否能對自然與生活作仔細觀察並提出見解。 3. 認知方面：讓同學生在課堂問答，考核其是否了解上課內容的發展與特色。 三、評量標準： 1. 學期總成績(50%):(1)認知方面30% (2)情意方面20% (3)技能方面30% (4)學習<出席次數>態度等各方之整體表現20% 2. 作品成績(50%):(1)意見表達：30% (2)上課態度：30% (3)資料搜集：10% (4)小組合作：30%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：從編織看世界I	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、三上	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	B溝通互動：B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1. 利用編織的基礎，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力；同時具有實作能力。 2. 透過編織認識世界文化，語文(英語)與編織相互運用，達成國際教育的學習目標。 3. 透過課程，理解跨領域學科的各項知識，含語文、社會、藝術，並達成多元文化與國際理解的素養目標。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	英語編織/色彩學
	二	全球毛線材料介紹South America, Europe, US
	三	Scotland/ Iceland/ Northern Europe/Remote Places 編織物品&圖騰賞析
	四	French Style 編織基礎技法練習
	五	French Style 編織基礎技法練習
	六	杯墊編織 (Crocheting)
	七	杯墊編織 (Crocheting)
	八	杯墊編織 (Crocheting)
	九	杯墊編織 (Crocheting)
	十	圍巾編織 (Nail Board)
	十一	圍巾編織 (Nail Board)
	十二	圍巾編織 (Nail Board)
	十三	圍巾編織 (Nail Board)
	十四	American Knitting Style膝上蓋毯
	十五	American Knitting Style膝上蓋毯
	十六	American Knitting Style膝上蓋毯
	十七	American Knitting Style膝上蓋毯
	十八	綜合討論
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	操作技巧與實作 60% 學習態度40%	
備註：	本課程在型塑學生的跨領域能力，採用的教學方法與策略有： 1. 多媒體影音教學：書籍資料之外，搭配網路影音資料，增加活潑性。 2. 賞析及實作：觀摩國際作品，培養眼光，動手實作，提升技能與創新。 3. 跨學科素養學習：將編織的國際資料整合，同時也整合了社會領域、藝術領域與英文領域的	

素養內容。

4. 培養終身學習的自學能力:透過學生自我資料查找，設計圖案等過程，完成自學能力、深化自我興趣，並達成終身學習的能力。

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱： 夢想旅行社	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、三上	學分總數： 2
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： A3.系統思考與問題解決	
	B溝通互動： B3.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與： C4.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1. 藉由社會領域的學習，從而獲得地理、歷史、公民等相關知識，可以說明區域特色。 2. 能藉由資料的收集分析歸納、小組合作、議題討論等方式進行學習，並能提出解決各種問題的能力。 3. 透過議題討論、小組合作，培養學生社會參與及溝通互動的素養，發展適切的人際關係，並展現包容、溝通協調等團隊合作的精神與行動。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	台灣
	二	台灣
	三	亞洲
	四	亞洲
	五	歐洲
	六	歐洲
	七	北美洲
	八	北美洲
	九	中南美洲
	十	中南美洲
	十一	非洲
	十二	非洲
	十三	擬定壯遊計畫
	十四	擬定壯遊計畫
	十五	分享壯遊計畫
	十六	分享壯遊計畫
	十七	分享壯遊計畫
	十八	分享壯遊計畫
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	一、評量方式： 個人學習歷程檔案、口頭報告、作業、作品 二、評量依據： 1. 情意方面：從學生的經驗分享、發言內容及表現，觀察其是否能體會上課內容—自然與生活的科學觀，且具備積極、客觀的學習態度。 2. 技能方面：從課程活動中，評量學生是否能對自然與生活作仔細觀察並提出見解。 3. 認知方面：讓同學生在課堂問答，考核其是否了解上課內容的發展與特色。 三、評量標準： 1. 學期總成績(50%):(1)認知方面30% (2)情意方面20% (4)技能0	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：認識臺灣原住民I	
	英文名稱：	
授課年段：	二上	學分總數：2
課程屬性：	跨領域/科目專題	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	國 S-U-C2：了解他人想法與立場，學習溝通、相處之道，認知社會群體生活的重要性，積極參與、學習協調合作的能力，發揮群策群力的團隊精神。 社-U-B2：善用各種科技、資訊、媒體，參與公共事務或解決社會議題，並能對科技、資訊與媒體的倫理問題進行思辨批判。 社-U-C3：珍視自我文化的價值，尊重並肯認多元文化，關心全球議題，以拓展國際視野，提升國際移動力。 藝S-U-B3：善用多元感官，體驗與鑑賞藝術文化與生活。 藝 S-U-C3：探索在地及全球藝術與文化的多元與趨勢。 科 S-U	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程簡介
	二	歷史遷移
	三	社會制度(一)
	四	社會制度(二)
	五	祭儀信仰(一)
	六	祭儀信仰(二)
	七	期中考-1
	八	建築工藝(一) 石板屋
	九	建築工藝(二) 琉璃珠
	十	建築工藝(三) 巴拉冠
	十一	建築工藝(四) 編織
	十二	樂舞文化(一)
	十三	樂舞文化(二)
	十四	期中考-2
	十五	平埔族群
	十六	衣飾美學：傳統服飾
	十七	衣飾美學：傳統服飾
	十八	期末考
	十九	
	二十	

	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 討論與發表(40%) 2. 報告作業內容(30%) 3. 出席率 (30%)		
備註：	輔助教材： 網站「台灣原住民文化知識網」(https://knowledge.gov.taipei/Default.aspx)		

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：數學III		
	英文名稱：		
授課年段：	二上	學分總數：2	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：數學素養與賞析(一)	
	英文名稱：	
授課年段：	二上	學分總數：2
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：A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1.讓學生瞭解符號的寫法，清楚它所適用的情境，確切掌握符號的使用。 2.對各單元的題目能獨立思考並解決問題，從中欣賞到數學的趣味之處。 3.引導學生瞭解數學的內容、意義及方法。 4.培養學生以數學思考問題、分析問題及解決問題的能力。 5.提供學生在實際生活和學習相關學科方面所需的數學知識。 6.培養學生欣賞數學內涵中以簡馭繁的精神和結構嚴謹完美的特質。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	週期性數學模型
	二	週期性數學模型
	三	週期性數學模型
	四	週期性數學模型
	五	週期性數學模型
	六	週期性數學模型
	七	按比例成長模型
	八	按比例成長模型
	九	按比例成長模型
	十	按比例成長模型
	十一	按比例成長模型
	十二	按比例成長模型
	十三	平面上的比例
	十四	平面上的比例
	十五	平面上的比例
	十六	平面上的比例
	十七	平面上的比例
	十八	平面上的比例
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.教學中作客觀的評量，也可輔導學生做自我評量，以明瞭學習的成就與困難，作為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2.教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼具認知(知識)、技能、情意發揮(行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德)及美感等方面，以利學生健全發展。	

	3. 評量的方法有觀察、作業評定、口試、筆試、測驗等，教師可按單元內容和性質，針對學生的作業、 演示、心得報告、實際操作、作品和其他表現配合使用。 4. 因應學生學習能力不同，評量兼具標準比較 和自我比較，力求努力上進，避免學生間的相互比較。 5. 除實施總結性評量外，教學中更應注意診斷性 及形成性評量，以便即時了解學生學習困難，進行學習輔導。 6. 學習評量的結果須妥善運用，除作為教 師改進教材、教法及輔導學生之依據外，並應通知導師或家長，以獲得共同的輔導與合作。 7. 未通過評 量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於學習成效較高的學生，可視需要實施增廣教 學，使其潛能獲致充分的發展。
備註：	

【核定版】

【核定版】

課程名稱：		中文名稱：歐美電影賞析	
		英文名稱：	
授課年段：	二上	學分總數：2	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：	校內跨科協同		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,		
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	歐洲	戰爭中的音樂
	二	歐洲	戰爭中的文學
	三	歐洲	難民湧入歐洲議題
	四	非洲	歷史中的變性人畫家
	五	非洲	部落傳統女巫的世界
	六	非洲	加百列行腳非洲100天
	七	期中考週	期中考
	八	團體報告	團體報告
	九	北美洲	代理孕母與同志探討
	十	南美洲	南美洲古柯鹼的商業
	十一	亞洲	變性人的心理與社會適應
	十二	亞洲	南島語族Fafania的性別天堂
	十三	紐西蘭	毛利人的文化面相
	十四	期中考週	期中考
	十五	團體報告	團體報告
	十六	亞洲	工作環境的性別議題
	十七	亞洲	南島語族Fafania的性別天堂
	十八	澳洲	土地環境與自然
	十九	紐西蘭	毛利人的文化面相
	二十	團體報告	團體報告
	二十一	期末考週	期末考
	二十二		
學習評量：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：性別文化的多元議題		
	英文名稱：		
授課年段：	二下		學分總數：2
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.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,		
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：			
學習目標：	使學生具備性別意識、並思考性別文化形塑的多元因素，同時認識世界性別文化的多樣性，及當代重要的性別議題。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	性別的眼睛(一)	像個女孩!像個男孩!
	二	性別的眼睛(二)	性別氣質有差嗎?
	三	性別的眼睛(三)	刻板印象
	四	生物基礎的展現(一)	動物界的性與性別
	五	生物基礎的展現(二)	小男嬰與小女嬰的性別氣質
	六	生物基礎的展現(三)	童年的性別
	七	期中考週	期中考
	八	生物基礎的展現	青春期的浮萍男孩與棉花糖女孩
	九	台灣原住民	台灣母系社會:阿美族、卑南族、噶瑪蘭族
	十	南島群族	南島族群:南太平洋群島的天Fafania
	十一	另類的少數民族	一妻多夫:高原上的藏族
	十二	另類的少數民族	走婚:無父無母的摩梭族
	十三	古老抑或新興的婚姻方式	全球移動:郵購新娘
	十四	期中考週	期中考
	十五	性別跨界	泰國人妖的情與慾
	十六	性別跨界	同志家庭:代理孕母與生育
	十七	女性生殖/身體權	愛爾蘭:墮胎換來牢獄之災
	十八	女性生殖/身體權	尼泊爾:高山婦女的子宮脫垂
	十九	現代議題	廣告與女體
	二十	現代議題	色情刊物的凝視
	二十一	期末考週	期末考
	二十二		
學習評量：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：社會先修班	
	英文名稱：	
授課年段：	二下、三下	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1. 能透過各公民主題了解民主治理下公民身分的重要性。 2. 培養學生關心公共事務之公民意識，有能力與基本公民素養地積極參與政治、關心國家大事。 3. 能理解全球政府組成基本類型與全球化下的公平正義與多元文化議題，並介紹臺灣實例，培養學生洞悉社會之國際公民視野。 4. 能藉由生活議題探究，培養學生運用科技與資訊媒體能力，養成學生批判、反思與小組合作能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	公民身分
	二	國家與認同
	三	國家與認同
	四	民主治理與公平正義
	五	民主治理與公平正義
	六	小組報告
	七	政府的組成
	八	政府的組成
	九	政府的組成
	十	政治參與
	十一	政治參與
	十二	小組報告
		內容綱要
		1. 瞭解公民身分是如何從特定身分擴展至具有普遍性。 2. 瞭解公民權利內涵擴展的歷史演進。 3. 瞭解我國公民的自由權、政治權、社會權和文化權如何發展與落實。
		1. 讓同學思考民主治理的意義，並分辨「由上而下」及「由下而上」的治理有何不同。 2. 儘管民主治理已是普世價值，但近年卻發生民主衰退的現象，從中讓同學思考造成民主衰退的原因是什麼。
		1. 探討民主與公平正義的關係，理解從特權到形式平等、實質平等，再到積極性平權措施的歷程，並思考在我們的日常生活中，有哪政策或實例符合這樣的歷程。
		1. 讓同學思考民主治理的意義，並分辨「由上而下」及「由下而上」的治理有何不同。 2. 儘管民主治理已是普世價值，但近年卻發生民主衰退的現象，從中讓同學思考造成民主衰退的原因是什麼。
		1. 探討民主與公平正義的關係，理解從特權到形式平等、實質平等，再到積極性平權措施的歷程，並思考在我們的日常生活中，有哪政策或實例符合這樣的歷程。
		社會時事議題探究(第1~5週挑一主題小組報告)
		1. 從權力分立理論說明西方國家政治制度中，權力相互制衡的意義，並簡介民主國家具代表性的兩類中央政府體制類型。 2. 說明內閣制、總統制的運作方式與特徵。
		1. 從不同的政府體制中，觀察我國政府是如何運作，並進一步思索若是調整我國的政府體制，會發生什麼變化？
		1. 說明中央與地方政府間的權限劃分標準，並解說我國的情形，進一步探討原住民族自治的現況與困境。
		1. 讓學生認識選舉權，以及選舉制度的類型。 2. 讓學生思考直接民主在民主政治中的意義及重要性。
		1. 讓學生認識我國的公民投票制度以及其他政治參與的途徑。
		社會時事議題探究(第7~11週挑一主題小組報告)

	十三	公共意見與媒體	1. 說明資訊自由流通的重要性。 2. 認識什麼是媒體所有權。 3. 瞭解媒體產製流程。 4. 說明媒體再現與媒體近用的不平等。
	十四	勞動參與及社會安全	1. 瞭解市場性勞動與家務勞動的差異、互補及貢獻。 2. 瞭解個別勞動權與集體勞動權的意涵。 3. 瞭解為什麼政府需透過個別與集體勞動法制相關規定來保障平等的市場勞動參與。
	十五	勞動參與及社會安全	1. 瞭解社會安全制度的意義，及認識社會救助、社會福利和社會保險等制度的規劃。 2. 瞭解認識我國社會安全制度有何難題與辯論。
	十六	多元文化與全球化	1. 瞭解不同文化間為何有摩擦與衝突。 2. 認識我國目前對促進文化間平等的政策。
	十七	多元文化與全球化	1. 瞭解全球化對國家帶來哪些挑戰。 2. 明白我國在全球化下的地位與處境。
	十八	小組報告	社會時事議題探究(第13~17週挑一主題小組報告)
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、評量方式： 個人學習歷程、口頭報告、小組任務 二、評量依據： 1. 情意方面：從學生的經驗分享、發言內容及表現，觀察其是否能體會各公民議題內涵，能對其所知、所行進行覺察省思，且具備積極、客觀、同理心、關懷社會與公平正義的態度。 2. 技能方面：從社會時事議題探究中，評量學生是否能藉公民各重大議題知能，發現、探究及分析社會生活議題的公民素養能力。 3. 認知方面：學生在課堂小組合作中，考核其是否了解上課內容。並在課堂問答中，學生是否能針對議題仔細分析後提出自己的見解。 三、評量標準： 1. 學期總成績(50%)： (1) 認知方面30% (2) 情意方面20% (3) 技能方面30% (4) 學習<出席次數>態度等各方之整體表現20% 2. 小組成績(50%)： (1) 學科知識：20% (2) 上課態度：30% (3) 資料搜集：20% (4) 小組合作：30%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 英文IV		
	英文名稱：		
授課年段：	二下		學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：英語會話與句型II	
	英文名稱：	
授課年段：	二下	學分總數：2
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.身心素質與自我精進,	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：		
學習目標：	1. 本課程為多元選修課程的一塊拼圖，其主要的理念在於讓學生能夠具備使用英語溝通與生存的能力。 2. 學生能藉由本課程的學習而具備基礎英語發音能力，能理解和使用淺易句型，套用在日常英語會話當中。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	Unit 1
	二	Unit 1
	三	Unit 2
	四	Unit 2
	五	Review
	六	Review
	七	期中考週
	八	Unit 3
	九	Unit 3
	十	Unit 4
	十一	Unit 4
	十二	Review
	十三	Review
	十四	期中考週
	十五	Unit 5
	十六	Unit 5
	十七	Unit 6
	十八	Unit 6
	十九	Review
	二十	Review
	二十一	期末考週
	二十二	
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：原聲原味II	
	英文名稱：	
授課年段：	二下	學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B4.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C4.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1. 透過學習並認知原住民族為主題進行跨領域學習(國文、自然、藝文、社會等科)，融會貫通學科知能。 2. 藉以原聲原味為發想主軸，連結原住民部落生活、文化習俗與農事技藝，並從多元角度理解原住民族，而分有文學篇、樂舞篇、議題篇、慶豐收篇等四大主題。 3. 建立並維護原民文化知識校園實踐場域：小米(原民耕田) 5. 透過實作，運用所學進行社會實踐與人文省思。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	主題一、議題篇
	二	主題一、議題篇
	三	主題一、議題篇
	四	主題一、議題篇
	五	主題一、議題篇
	六	主題一、議題篇
	七	主題一、議題篇
	八	主題二、原民慶豐收
	九	主題二、原民慶豐收
	十	主題二、原民慶豐收
	十一	主題二、原民慶豐收
	十二	主題二、原民慶豐收
	十三	主題二、原民慶豐收
	十四	主題二、原民慶豐收
	十五	主題二、原民慶豐收
	十六	主題二、原民慶豐收
	十七	主題二、原民慶豐收
	十八	主題二、原民慶豐收
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 主題成果報告40% 2. 學習態度30% 3. 分組討論(含實作)30%	
備註：	一、跨領域協同教學： 1. 從國文學科角度出發：從原住民文學解讀原住民族群的傳統作物、祭儀、泛靈信仰及其相關樂舞文化內涵，最後搭配成果展進行原民文物創作與閱讀「悅」覽。 2. 從社會科角度出發：從原住民作物與祭儀出發，探討部落裡的文化變遷，並以公民行動實踐學生商店佈展主題，培養學生公民素養。 3. 從自然科角度出發：將自然科學植物的生長、觀察、紀錄與實驗結合原民園實作，並在作	

物豐收中，讓學生認識傳統食材美妙的化學變化與高營養價值。

5. 從藝術與人文美學出發：將農作物栽種知識，搭配適合校園環境適地適種，綠

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：部落玩家--部落英語導覽	
	英文名稱：	
授課年段：	二下	學分總數：2
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.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：		
學習目標：	英語導覽解說為國際旅遊發展與部落之間的橋樑，而導覽解說的首要工作是認識原住民各族群的社會與文化，以掌握部落人文生態樣貌並將其介紹給國際旅遊人士。其次是進行地方特色產業的盤點，在了解部落特色產業現況後，提出如何以英語導覽解說部落特色產業以利國際旅遊人士來台參與原住民族文化與生態的旅遊。本課程將引導學生了解生態與社區及觀光之間的連結，並建立學生的英文導覽解說能力與技巧。此外，本課程對於部落旅遊的議題將進行進一步的反思與回饋，如祭儀文化觀光對於部落的衝擊。最後以分組方式進行導覽解說技巧的演練與報告。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	Unit 1 1.課程介紹 2.導覽解說的目標、原則與技巧 3.台灣原住民族概況
	二	Unit 1 1.課程介紹 2.導覽解說的目標、原則與技巧 3.台灣原住民族概況
	三	Unit 2 東部&南部原住民族群的社會與文化
	四	Unit 2 東部&南部原住民族群的社會與文化
	五	Unit 3 東部原住民族部落的景點與旅遊現況—阿美族、噶瑪蘭族、太魯閣族地區
	六	Unit 3 東部原住民族部落的景點與旅遊現況—阿美族、噶瑪蘭族、太魯閣族地區
	七	期中考週
	八	Unit 4東部&南部原住民族部落的景點與旅遊現況—排灣族、魯凱族地區
	九	Unit 4東部&南部原住民族部落的景點與旅遊現況—排灣族、魯凱族地區

十	Unit 5 東部原住民族部落的景點與旅遊現況—卑南族、布農族地區	1. 解說導覽字彙 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文閱讀與聽解 5. 分組練習
十一	Unit 5 東部原住民族部落的景點與旅遊現況—卑南族、布農族地區	1. 解說導覽字彙 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文閱讀與聽解 5. 分組練習
十二	Unit 6 西部原住民族群的社會與文化、西部原住民族部落的景點與旅遊現況—泰雅族、賽德克族、布農族、鄒族、邵族、平埔族地區	1. 解說導覽字彙 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文閱讀與聽解 5. 分組練習
十三	Unit 6 西部原住民族群的社會與文化、西部原住民族部落的景點與旅遊現況—泰雅族、賽德克族、布農族、鄒族、邵族、平埔族地區	1. 解說導覽字彙 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文閱讀與聽解 5. 分組練習
十四	期中考週	期中考
十五	Unit 7—北部原住民族群的社會與文化、北部原住民族部落的景點與旅遊現況—泰雅族、賽夏族、平埔族地區	1. 解說導覽字彙 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文閱讀與聽解 5. 分組練習
十六	Unit 7—北部原住民族群的社會與文化、北部原住民族部落的景點與旅遊現況—泰雅族、賽夏族、平埔族地區	1. 解說導覽字彙 2. 問答 3. 簡短對話 4. 短文閱讀與聽解 5. 分組練習
十七	Unit 8 學生期末發表準備	學生擇定報告部落/社區，並準備書面(ppt)及口頭報告內容。
十八	Unit 8 學生期末發表準備	學生擇定報告部落/社區，並準備書面(ppt)及口頭報告內容。
十九	Unit 9 學生期末發表	學生針對擇定特定部落/社區的英文導覽解說進行口頭期末報告。
二十	Unit 9 學生期末發表	學生針對擇定特定部落/社區的英文導覽解說進行口頭期末報告。
二十一	期末考週	期中末週
二十二		
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：認識臺灣原住民II	
	英文名稱：	
授課年段：	二下	學分總數：2
課程屬性：	跨領域/科目專題	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.身心素質與自我精進	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養、B4.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C4.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	國 S-U-C2：了解他人想法與立場，學習溝通、相處之道，認知社會群體生活的重要性，積極參與、學習協調合作的能力，發揮群策群力的團隊精神。 社-U-B2：善用各種科技、資訊、媒體，參與公共事務或解決社會議題，並能對科技、資訊與媒體的倫理問題進行思辨批判。 社-U-C3：珍視自我文化的價值，尊重並肯認多元文化，關心全球議題，以拓展國際視野，提升國際移動力。 藝S-U-B3：善用多元感官，體驗與鑑賞藝術文化與生活。 藝 S-U-C4：探索在地及全球藝術與文化的多元與趨勢。 科 S-U	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程簡介
	二	生命禮俗(一)：從出生到成長
	三	生命禮俗(二)：從戀愛到婚禮
	四	生命禮俗(二)：從戀愛到婚禮
	五	生命禮俗(三)：死亡與喪葬儀式
	六	實作體驗(資訊融入)
	七	期中考-1
	八	歲時祭儀文化：神祖之靈歸來
	九	歲時祭儀文化：神祖之靈歸來
	十	藝術之美：手工藝品
	十一	藝術之美：手工藝品
	十二	藝術之美：樂舞文化
	十三	藝術之美：樂舞文化
	十四	期中考-2
	十五	命名制度：與親屬關係
	十六	命名制度：與親屬關係
	十七	世界南島語族
	十八	期末考
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 討論與發表(40%) 2. 報告作業內容(30%) 3. 出席率(31%)	
備註：	輔助教材： 網站「台灣原住民文化知識網」(https://knowledge.gov.taipei/Default.aspx)	

課程名稱：	中文名稱：數學IV		
	英文名稱：		
授課年段：	二下	學分總數：2	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：數學素養與賞析(二)	
	英文名稱：	
授課年段：	二下	學分總數：2
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：A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1.讓學生瞭解符號的寫法，清楚它所適用的情境，確切掌握符號的使用。 2.對各單元的題目能獨立思考並解決問題，從中欣賞到數學的趣味之處。 3.引導學生瞭解數學的內容、意義及方法。 4.培養學生以數學思考問題、分析問題及解決問題的能力。 5.提供學生在實際生活和學習相關學科方面所需的數學知能。 6.培養學生欣賞數學內涵中以簡馭繁的精神和結構嚴謹完美的特質。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	空間中的點線面
	二	空間中的點線面
	三	空間中的點線面
	四	空間中的點線面
	五	空間中的點線面
	六	空間中的點線面
	七	矩陣
	八	矩陣
	九	矩陣
	十	矩陣
	十一	矩陣
	十二	矩陣
	十三	機率
	十四	機率
	十五	機率
	十六	機率
	十七	機率
	十八	機率
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.教學中作客觀的評量，也可輔導學生做自我評量，以明瞭學習的成就與困難，作為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2.教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼具認知(知識)、技能、情意發揮(行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德)及美感等方面，以利學生健全發展。 3.評量的方法有觀察、作業評定、口試、筆試、測驗等，教師可按單元內容和性質，針對學生的作業、演示、心得報告、實際操作、作品和其他表現配合使用。 4.因應學生學習能力不同，評量兼具標準比較和自我比較，力求努力上進，避免學生間的相互比較。 5.除實施總結性評量外，教學中更應注意診斷性及形成性評量，以便即時了解學生學習困	

	難，進行學習輔導。 6. 學習評量的結果須妥善運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據外，並應通知導師或家長，以獲得共同的輔導與合作。 7. 未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於學習成效較高的學生，可視需要實施增廣教學，使其潛能獲致充分的發展。
備註：	

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：STEAM玩創藝(上)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：		
學習目標：	1. 能利用分組合作學習並運用科技工具與策略進行提升觀察、思辨的深度與廣度，進行分析探索並提出有效的解決策略。(科S-U-A2) 2. 能整合工具創作靈活適切的科技媒體，培養資訊倫理，提升思辨能力及專業知能。(科S-U-B2) 3. 能以豐富的文化藝術涵養，陶冶優雅氣質，並藉由創作將人文視野融入專業領域，強調技能與人性合一，欣賞科技產品之美感，啟發科技的創作與分享，塑造美好的生活情境。(科S-U-B3)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	STEAM 概念與理論
	二	STEAM 理論與實作
	三	STEAM 理論與實作
	四	STEAM 理論與實作
	五	數學應用
	六	數學應用
	七	物理應用
	八	物理應用
	九	生活科技應用
	十	生活科技應用
	十一	創客技能觀摩學習
	十二	藝術素養與應用
	十三	人文素養與應用
	十四	化學應用
	十五	創客技能練習與應用
	十六	創客技能練習與應用
	十七	創客技能練習與應用
	十八	創客技能練習與應用
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 分組討論參與程度(30%) 2. 分組報告內容統整性與創造性(20%) 3. 創作作品完整性與實用功能性(20%) 4. 實作歷程的學習與工作態度(30%)	
備註：	教學方法或策略 1. 創造思考教學法 2. 分組討論與發表法 3. 合作學習法 4. 協同教學法 5. 示範與實作教學法	

課程名稱：	中文名稱： 山海探索教育	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
師資來源：	外聘(其他)	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	學生圖像,	
學習目標：	一、促進學生多元發展 1.增加運動以外的學科知識,提高學生學習興趣,建立多元發展空間。 2.引導學生思考能力,深化正向品格發展,培養積極學習態度。 3.認識個人特質及潛能,啟發學生生涯規劃願景,向目標邁進。 二、增進學生學習品質 1.引進專業背景講師/業師,透過適當教學方式帶領學生學習。 2.透過講師/業師專業知識講解及實際練習操作,將理論與實務結合。 3.提升各領域專業技能、知識及涵養。 三、強化技職產學鏈結 1.與企業合作,建立學生見習制度,提升專業技能發展。 2.正確職場生涯概念,培養市場競爭能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	自行車運動
	二	自行車運動
	三	自行車運動
	四	自行車運動
	五	自行車運動
	六	自行車運動
	七	自行車運動
	八	海域課程
	九	海域課程
	十	海域課程
	十一	海域課程
	十二	海域課程
	十三	海域課程
	十四	海域課程
		內容綱要
		Bike Fit Machine & Bike Jig 功能使用與分組操作,以組別中一人為量身訂作實驗對象,透過人體運動基本概念,組裝合適自己騎乘的單車,體驗人車一體的協調性與速度感。 Day 1 Bike Fit Machine 使用說明與示範 變速器調整 分組操作 Bike Jig 組裝應用
		[單車基礎維修] (一) 1)前後輪拆卸與補胎 (內外胎更換) 2)剎車片拆裝與調整
		規劃山海線自行車行程,在過程中瞭解自行車特性及機械性能,熟練各項基礎技能,遇突發狀況能隨機應變、排除困難,面對不同難度的路線,培養耐力及意志力。熟悉自行車帶團模式,團隊分工、各身份專業能力及後勤補給協助,作為單車人文之旅先前準備工作。
		學校->中興路->連航路->海巡署->利吉部落->197->台九乙->志航基地->連航路->中興路->學校 (45公里)
		學校->中興路->連航路->寒舍茶坊->斑鳩->利嘉村->台九->中興路->學校 (45公里)
		學校->中興路->馬亨亨->台11->都蘭->富岡->石川->志航路->連航路->中興路->學校 (45公里)
		學校->台九->太麻里曙光公園->台九->台11->知本大學路->台九->中興路->學校 (60公里)
		1) 認識海洋環境 2) 裝備介紹及使用說明 3) 衝浪技能結構與學科理論 4) 衝浪裝備介紹及使用說明 5) 衝浪基礎技能學習
		1) 認識海洋環境 2) 裝備介紹及使用說明 3) 衝浪技能結構與學科理論 4) 衝浪裝備介紹及使用說明 5) 衝浪基礎技能學習
		1) 獨木舟、SUP技能結構與學科理論 2) 獨木舟、SUP裝備介紹及使用說明 3) 獨木舟、SUP基礎技能學習
		1) 獨木舟、SUP技能結構與學科理論 2) 獨木舟、SUP裝備介紹及使用說明 3) 獨木舟、SUP基礎技能學習
		1) 衝浪、SUP、獨木舟風險管理課程 2) 衝浪、SUP、獨木舟 (自救與救援) 技能
		1) 衝浪、SUP、獨木舟風險管理課程 2) 衝浪、SUP、獨木舟 (自救與救援) 技能
		獨木舟、SUP體驗學習活動(分二組進行) 衝浪、SUP結合露營探索體驗活動

	十五	海域課程	獨木舟、SUP體驗學習活動（分二組進行） 衝浪、SUP結合露營探索體驗活動
	十六	單車人文之旅	[認識高海拔疾病] 1)高海拔疾病的成因 2)高海拔疾病的病徵 3)高海拔疾病的預防與處置
	十七	山域運動	[野外緊急救護技能與實作] 1)嚴重過敏(蜂螫、蟲咬等) 2)雷擊、溺水或失溫導致心跳停止 3)骨折、燙傷 4)失溫、中暑、熱衰竭
	十八	山域運動	[地圖判讀與目標定位] 1)認識並製作登山地圖 2)指北針定位操作實務
	十九	山域運動	[登山通訊器材操作實務] 1)對講機、衛星電話、衛星導航(GPS)
	二十	山域運動	[綜合實習](體中戶外場地露營炊事活動)
	二十一	山域運動	[山野實務實習] 金鋒鄉山野實務露營(二天一夜) 1)活動風險評估與管理 2)登山裝備與打包技巧 3)糧食計畫與炊事技巧 4)夜間行進與長程健走
	二十二	綜合成果考評	各組期末報告及反思
學習評量：		實際操作50%、分組報告30%、職涯規劃20%	
備註：			

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱： 看Youtube學英文I	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數： 2
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.身心素質與自我精進	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與： C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	藉由觀看Youtube頻道學英文，可以選擇適合學生的教材，讓學生沉浸在異國的日常生活環境，得到最新的英文話題，用自然的方式說英文，保有學習英文的熱忱。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	好想講英文
	二	好想講英文
	三	阿滴英文
	四	阿滴英文
	五	莫彩曦
	六	莫彩曦
	七	Chen Lily
	八	Chen Lily
	九	The Do Do Man
	十	The Do Do Man
	十一	好想講英文
	十二	好想講英文
	十三	阿滴英文
	十四	阿滴英文
	十五	莫彩曦
	十六	莫彩曦
	十七	Chen Lily
	十八	Chen Lily
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	口語測驗30%、紙筆測驗70%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 穿越時空談歷史	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	以課綱為中心、社會科知識為基礎，輔以資訊融入教學、田野調查訪談與小組合作，發展學生多元智能： 1.以學生的基礎知識與能力，設計學生切身相關的教學活動內容，使學生能對生活的日常產生歷史感。 2.從個人、家族、社區到國家，以族譜、族群、飲食與閱聽方式，讓學生理解文化間的相互作用與文化多元之美。 3.透過主題式教學，引導學生看見文化資產的歷史意涵並了解保存傳統文化的重要性。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	台灣多元族群(原住民族)
	二	台灣多元族群(非原住民族)
	三	台灣多元族群(新住民)
	四	讀史從自己
	五	你說，我寫繪族譜
	六	你說，我寫繪族譜
	七	小組合作報告
	八	餐桌上的台灣味
	九	餐桌上的台灣味
	十	餐桌上的台灣味
	十一	異地生根台灣味
	十二	家鄉飄香味
	十三	小組合作報告
		內容綱要
		1.介紹台灣原住民文化與特色（分布地點、人口數、節慶、儀式等文化特色） 2.各組將收集到的原住民族文化歷史景點資料與全班分享
		1.介紹中國來台者的過去（如移入史、族群衝突等）、文化特色。 2.各組將收集到的漢人文化歷史景點資料與全班分享
		1.介紹在臺人數最多的越南與印尼新住民文化（包括政治、宗教、飲食、文化等與我國的異同） 2.介紹在臺人數次多的泰國與菲律賓新住民文化（包括政治、宗教、飲食、文化等與我國的異同） 3.發現文化位階，解構對特定族群的刻板印象4.各組將收集到的新住民文化景點資料與全班分享
		1.族譜繪製方法介紹 2.資訊融入教學：雲端XMIND數位家譜繪製 3.族譜相關資料蒐集：文字、史料、照片、音訊、影音、報導媒體報導、社群網站、雲端資料、住家地理資訊，以便整合在族譜裡
		學生雲端XMIND數位家譜繪製
		學生雲端XMIND數位家譜繪製
		小組合作篩選族群代表性族譜發表與分享
		1.原汁原味：介紹台灣原住民傳統飲食文化 2.原住民不只小米：穿梭過去與現在(例如：高山茶與咖啡)，了解原住民因應當代的作物變遷
		1.介紹日治時期「台灣料理」，了解日治時期對台灣飲食的影響 2.介紹古早台灣味：庶民的餐桌，從家常食物、節慶辦桌食物與街頭小吃的文化意涵
		1.介紹戰後飲食版圖的重劃，「中國菜」的混雜與在地化 2.介紹本土化下的族群、階級與飲食「傳統」的創造
		介紹新住民影響下的台灣飲食新南向風味
		學生小組合作手繪飲食文化地圖：各組將收集到的特色餐飲景點結合歷史文化資料，繪製成具有歷史意義的飲食文化地圖
		台灣飲食文化地圖發表與分享

	十四	悅聽・閱聽(原聲中的歷史)	1. 原住民各族代表性歌曲之傳統文化意涵 2. 現代至當代原民歌曲歷史敘說
	十五	悅聽・閱聽(歌謠曲風看政權遞嬗)	從民間歌謠介紹台灣歷史變遷
	十六	悅聽・閱聽(噤聲年代)	從禁歌介紹戒嚴時期台灣歷史與社會生活
	十七	唱自己的歌	小組合作以當下生活進行富有歷史文化意涵的歌曲創作
	十八	期末成果發表	小組合作分享歌曲創作與其歷史文化意涵介紹
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、 評量方式：個人學習歷程檔案、口頭報告、作業、作品、小組任務 二、 評量依據： 1. 情意方面：從學生的經驗分享、發言內容及表現，觀察其是否能體會生活中的歷史痕跡，且具備積極、客觀的學習態度。 2. 技能方面：從課程活動與小組合作中，評量學生是否能善用資訊軟體與網路，製作具有歷史意涵之作品。 3. 認知方面：學生在課堂問答，考核其是否了解上課內容的發展與特色 三、 評量標準： 1. 學期總成績(50%)： (1) 認知方面30% (2) 情意方面20% (3) 技能方面30% (4) 學習(出席次數)態度等各方面之整體表現20% 2. 小組成績(50%)： (1) 學科知識20% (2) 上課態度30% (3) 資料蒐集20% (4) 小組合作30%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 英語文V		
	英文名稱：		
授課年段：	三上	學分總數： 2	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 英語短篇故事		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下		學分總數： 2
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.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達,		
	C社會參與： C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：			
學習目標：	1. 本課程為多元選修課程的一塊拼圖，其主要的理念在於讓學生能夠具備使用英語溝通與生存的能力。 2. 透過課程的介紹，建立學生賞析英語文本的能力。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	Unit 1	英語短篇故事I賞析
	二	Unit 1	英語短篇故事I賞析
	三	Unit 2	英語短篇故事I賞析
	四	Unit 2	英語短篇故事I賞析
	五	Review	Review
	六	Review	Review
	七	期中考週	期中考
	八	Unit 3	英語短篇故事II賞析
	九	Unit 3	英語短篇故事II賞析
	十	Unit 4	英語短篇故事II賞析
	十一	Unit 4	英語短篇故事II賞析
	十二	Review	Review
	十三	Review	Review
	十四	期中考週	期中考
	十五	Unit 5	英語短篇故事III賞析
	十六	Unit 5	英語短篇故事III賞析
	十七	Unit 6	英語短篇故事III賞析
	十八	Unit 6	英語短篇故事III賞析
	十九	Review	Review
	二十	Review	Review
	二十一	期末考週	期末考
	二十二		
學習評量：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 英語歌曲教唱I		
	英文名稱： English Songs I		
授課年段：	三上		學分總數： 2
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.身心素質與自我精進		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與： C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	學生圖像		
學習目標：	1. 透過英文歌曲，訓練學生基礎單字與文法等基本能力。 2. 讓學生藉由學唱英文歌曲，增加使用英文的機會，並鍛鍊英文口說與發音。 3. 透過歌詞的賞析，使學生具備欣賞音樂及文學的素養。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	歌曲一	課程介紹、歌曲介紹（教師選）
	二	歌曲一	歌詞單字解釋
	三	歌曲一	歌詞中找文法
	四	歌曲一	MV賞析、歌曲練唱
	五	歌曲二	歌曲介紹（學生自選）
	六	歌曲二	歌詞單字解釋
	七	歌曲二	歌詞中找文法
	八	歌曲二	MV賞析、歌曲練唱
	九	歌曲三	歌曲介紹（學生自選）
	十	歌曲三	歌詞單字解釋
	十一	歌曲三	歌詞中找文法
	十二	歌曲三	MV賞析、歌曲練唱
	十三	歌曲四	歌曲介紹（學生自選）
	十四	歌曲四	歌詞單字解釋
	十五	歌曲四	歌詞中找文法
	十六	歌曲四	MV賞析、歌曲練唱
	十七	成果發表	歌曲賞析報告
	十八	成果發表	團體演出
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	作業30%、口語測驗20%、紙筆（含聽力）測驗50%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：原民手作I	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數：4
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.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：		
學習目標：	1. 本課程為多元選修課程的一塊拼圖，其主要的理念在於學生對在地原住民族文化發展(陶藝、玉石、咖啡、漂流木、黏銀土、皮革)手工藝術技術的創新與提升，使在地原民手工藝術創作能增加知名度；藉由教師社群的精進，再給予孩子相關創作知能，增進文藝欣賞與創作之能力，啟發孩子對原民創作的天分與藝術，不僅傳承原民文化藝術精神與產業，更能發揚原民文化的精神。 2. 培養發現生活周遭環境之觀察力，增進藝術人文素養、涵養文化之能力，並藉創意設計練習，增進創造思考之能力。再經由創意發想與討論，學習機具操作要領與安全事項，熟悉各式材料之特性與應用、增進文化創意成品設計及製造能力。進而達到開拓生活視野、加強其人文關懷。 3. 能實際操作咖啡萃取技術及咖啡拉花。 4. 瞭解原民咖啡種植的產業文化背景，增加在地咖啡文化的認識 5. 瞭解咖啡萃取技術流程，並實際操作。 6. 能創作出原民手工藝術品，並公開分享創作想法，最後透過成果發表會展示藝術品與成果。 7. 能欣賞原民作家的藝術作品，以啟發對藝術創作的靈感 8. 能實地創作原民手工藝術創作，傳承部落文化精神	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(一) 認識玉石
	二	(一) 玉石選材
	三	(一) 玉石切割
	四	(一) 玉石研磨拋光
	五	(二) 認識咖啡
	六	(二) 咖啡沖泡工具
	七	(二) 手沖咖啡
	八	(二) 咖啡豆分級
	九	(三) 堆肥介紹
	十	(三) 堆肥比例
	十一	(三) 堆肥製作
	十二	(四) 木工機具介紹
	十三	(四) 認識漂流木
	十四	(四) 漂流木研磨
	十五	(四) 漂流木塗料
	十六	(五) 介紹皮革工具
	十七	(五) 皮革DIY
	十八	(五) 手縫基礎技法
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	學習評量內容：作業或體驗心得、作品(文字影音)、小組合作學習 1. 機具使用30% 2. 態度檢核10% 3. 資料蒐集整理10% 4. 參與討論20% 5. 安全與衛生10% 6. 作品創新與美感20%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 原住民文化創意(上)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數： 4
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與： C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：		
學習目標：	1. 能利用分組合作學習，探索原住民生活現象，並運用科技工具與策略進行提升觀察、思辨的深度與廣度，進行分析探索並提出有效的解決策略。(國V-U-A2)(科S-U-A2) 2. 能透過蒐集、閱讀、討論、分析、演繹神話故事，以視覺圖像呈現神話元素解讀詮釋訊息的意義與觀點，並將原住民神話以文字、圖像、陶藝等多媒材整合工具創作靈活適切的文字與科技媒體，培養資訊倫理，提升思辨能力及專業知能。(國V-U-B2)(科S-U-B2) 3. 能以豐富的文化藝術涵養，陶冶優雅氣質，並藉由陶藝創作將人文視野融入專業領域，強調技能與人性合一，欣賞科技產品之美感，啟發科技的創作與分享，塑造美好的生活情境。(國V-U-B3)(科S-U-B3) 4. 能過閱讀、訪談、資料蒐集，並善用科技工具，主動關懷、欣賞不同族群的文化特質，並順應時代脈動，立足本土，放眼全球，具備國際視野。(國V-U-C3)(科S-U-C3)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	神話學概論(一)原住民族教育議題融入
	三	創世神話(二)
	四	創意設計技巧
	五	設計小遊戲(一)
	六	英雄神話(三)
	七	設計小遊戲(二)
	八	神祇神話(四)生命教育議題融入
	九	校外參訪
	十	災難神話(五)環境議題融入
	十一	設計小遊戲(四)
	十二	妖怪神話(六)
	十三	部落傳說與神話故事
	十四	神話與女巫(七)性別議題融入
	十五	神話與文創專題報告(一)
		內容綱要
		1. 課程進行及評量方式、分組 2. 介紹陶藝、创客教室機具設備與安全衛生事項
		1. 神話與集體記憶 2. 「台灣原住民神話與傳說」網站介紹 3. 手捏陶土創作(融入神話元素)
		1. 原住民族創世神話介紹 2. 蒐集創世神話，討論與演繹圖騰元素 3. 陶板創作(融入創世神話元素)陶板機操作與應用
		創意與設計的技巧與實作
		1. 連結特徵創造想法、將感情視覺化的方式 2. 跳脫框架思考、連結圖樣創造想法 3. 電腦軟體應用
		1. 原住民族英雄神話介紹 2. 蒐集英雄神話，討論與演繹圖騰元素 3. 陶板創作(融入英雄神話元素) 4. 陶板機操作與應用
		1. 應用點與線以形容詞表達、以文字創作故事內容 2. 透過文字設計表現文化意涵、創作完整的名片 3. 電腦軟體應用
		1. 原住民族神祇神話介紹 2. 蒐集神祇神話，討論與演繹圖騰元素 3. 土條成型陶藝創作(融入神祇神話元素)
		原住民部落文化參訪與體驗
		1. 原住民族災難神話 2. 蒐集災難神話，討論與演繹圖騰元素 3. 土條成型陶藝創作(融入災難神話元素)
		1. 創造縝密的結構 2. 吸引目光的影像日記、用一張照片尋找線索 3. 電腦軟體應用
		1. 原住民族的妖怪文化介紹 2. 蒐集災難神話，討論與演繹圖騰元素 3. 拉坯成型陶藝創作(融入妖怪文化元素) 4. 電動轆轤操作與應用
		台灣原住民部落傳說與神話故事
		1. 原住民族的巫覡文化、神話中的女巫 2. 蒐集女巫神話，討論與演繹圖騰元素 3. 拉坯成型陶藝創作(融入巫覡文化元素) 4. 電動轆轤操作與應用
		1. 分組報告 2. 分組陶藝創作(陶板畫、陶甕、仿石板屋…) 3. 電腦軟體應用 4. 窯燒的種類特性

		介紹
十六	神話與文創專題報告(二)	1. 分組報告 2. 分組陶藝創作(陶板畫、陶甕、仿石板屋…) 3. 電腦軟體應用 4. 電窯的操作練習
十七	神話與文創專題(三)	1. 分組報告 2. 分組陶藝創作(陶板畫、陶甕、仿石板屋…) 3. 電腦軟體應用 4. 氧化還原窯的操作練習
十八	校外參訪	1. 參加與參觀台東縣中小學師生陶藝創作展 2. 參觀原住民電台
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 分組討論參與程度(30%) 2. 分組報告內容統整性與創造性(20%) 3. 陶藝創作作品完整性與文案故事性(20%) 4. 實作歷程的學習與工作態度(30%)	
備註：	教學方法或策略 1. 創造思考教學法 2. 分組討論與發表法 3. 合作學習法 4. 協同教學法 5. 示範與實作教學法	

課程名稱：	中文名稱： 原住民文學選讀		
	英文名稱：		
授課年段：	三上	學分總數： 2	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：	校內跨科協同		
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A3.規劃執行與創新應變,		
	B溝通互動： B3.藝術涵養與美感素養,		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	學生圖像,		
學習目標：	1. 本課程為多元選修課程的一塊拼圖，其主要的理念在於提升學生的語文能力，學習多元文化提振部落藝文，藉由藝文創作的過程，發現部落的藝術、文學和歷史，除間接傳承文化外，也可讓學生培養藝文創作能力，與關懷弱勢的精神。 2. 能認識和欣賞部落藝術和文學，並提出自己的心得感想公開分享，進而學習藝文創作。 3. 閱讀原民作家的作品，以增進對部落文化的認識。 4. 能了解作家的創作背景及部落藝術和文學。 5. 能仿效藝術或文學創作來提高部落的能見度，進而傳承文化。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	簡介部落文學	介紹台東卑南與阿美等各族傳統詩文與現代文學作品
	二	認識原民作家	認識排灣族現代文學作家-亞榮隆撒可努
	三	導讀名家詩文	導讀原味十足的山豬飛鼠撒可努
	四	導讀名家詩文	導讀幽默風趣的山豬飛鼠撒可努
	五	認識原民作家	認識海洋文學作家-夏曼藍波安
	六	導讀名家詩文	導讀藍色憂鬱的冷海情深
	七	導讀名家詩文	導讀理想與現實拉鋸的冷海情深
	八	原文我可以	以部落題材寫一篇文章或現代詩創作
	九	喜悅分享	將自己創作詩文上傳至網路分享
	十	原音天籟	簡介卑南族傳統歌謠與現代創作歌曲
	十一	台灣史前博物館(主題展)	文化與傳承：認識原住民文化與史前文化之關聯性
	十二	認識原民歌手	認識南王的金曲歌手
	十三	欣賞原民歌曲	向海洋學習的波麗士大人-陳建年
	十四	欣賞原民歌曲	心懷故鄉普悠瑪的紀曉君
	十五	欣賞原民歌曲	原味原汁的南王姊妹花
	十六	欣賞原民歌曲	原音渾然天成-昊恩VS家家
	十七	部落文化體驗	發掘認識部落藝術人文之美
	十八	原音我可以	改編原民歌曲並公開分享
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	作業或體驗心得20%、作品(文字影音)20%、個人學習歷程檔案20%、小組合作學習(小組口頭報告)30%、紙筆測驗10%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：旅遊英文I	
	英文名稱：Travel English I	
授課年段：	三上	學分總數：2
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.身心素質與自我精進	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1. 針對出門旅遊所需之英文，培養學生相關基礎聽說讀寫能力。 2. 讓學生認識、欣賞不同國家、地區之風土民情，增進學生尊重、包容不同文化的涵養。 3. 學生能藉由本課程增進英文口語表達，並有足夠的字彙量及會話能力，以利將來旅遊時能更順利。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	單元一、旅遊英文（食）- Restaurant
	二	單元一、旅遊英文（食）- Restaurant
	三	單元一、旅遊英文（食）- Restaurant
	四	單元一、旅遊英文（食）- Restaurant
	五	單元一、旅遊英文（食）- Restaurant
	六	單元一、旅遊英文（食）- Restaurant
	七	單元二、旅遊英文（衣）-Clothing
	八	單元二、旅遊英文（衣）-Clothing
	九	單元二、旅遊英文（衣）-Clothing
	十	單元二、旅遊英文（衣）-Clothing
	十一	單元二、旅遊英文（衣）-Clothing
	十二	單元二、旅遊英文（衣）-Clothing
	十三	單元三、旅遊英文（住）-Around Town
	十四	單元三、旅遊英文（住）-Around Town
	十五	單元三、旅遊英文（住）-Around Town
	十六	單元三、旅遊英文（住）-Around Town
	十七	單元三、旅遊英文（住）-Around Town
	十八	單元三、旅遊英文（住）-Around Town
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	作業30%、口語測驗20%、紙筆（含聽力）測驗50%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：國語文V		
	英文名稱：		
授課年段：	三上	學分總數：2	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：統整數學	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數：2
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：A2.系統思考與問題解決 A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1.讓學生瞭解符號的寫法，清楚它所適用的情境，確切掌握符號的使用。 2.對各單元的題目能獨立思考並解決問題，從中欣賞到數學的趣味之處。 3.引導學生瞭解數學的內容、意義及方法。 4.培養學生以數學思考問題、分析問題及解決問題的能力。 5.提供學生在實際生活和學習相關學科方面所需的數學知能。 6.培養學生欣賞數學內涵中以簡馭繁的精神和結構嚴謹完美的特質。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	數與式
	二	多項式函數
	三	多項式函數
	四	直線與圓
	五	數列與級數
	六	排列、組合
	七	機率
	八	機率
	九	數據分析
	十	數據分析
	十一	指數與對數
	十二	指數與對數
	十三	三角比
	十四	三角函數
	十五	平面向量
	十六	平面向量
	十七	空間概念與圓錐截痕
	十八	矩陣與資料表格
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.教學中作客觀的評量，也可輔導學生做自我評量，以明瞭學習的成就與困難，作為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。	

	2. 教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼具認知(知識)、技能、情意發揮(行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德)及美感等方面，以利學生健全發展。 3. 評量的方法有觀察、作業評定、口試、筆試、測驗等，教師可按單元內容和性質，針對學生的作業、演示、心得報告、實際操作、作品和其他表現配合使用。 4. 因應學生學習能力不同，評量兼具標準比較和自我比較，力求努力上進，避免學生間的相互比較。 5. 除實施總結性評量外，教學中更應注意診斷性及形成性評量，以便即時了解學生學習困難，進行學習輔導。 6. 學習評量的結果須妥善運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據外，並應通知導師或家長，以獲得共同的輔導與合作。 7. 未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於學習成效較高的學生，可視需要實施增廣教學，使其潛能獲致充分的發展。
備註：	

【核定版】

課程名稱：	中文名稱： 飲食文學選讀		
	英文名稱：		
授課年段：	三上	學分總數： 2	
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.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B3.藝術涵養與美感素養,		
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識, C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	學生圖像,		
學習目標：	飲食文學強調的重點，是在於要透過民情風俗所發現的真實情感。人對於飲食會有太多太多的記憶與象徵性。這也是種生活美學的追求，是種平凡中要見其偉大的生活提昇與追求。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	「夏日宴」	〈瓜架雨如絲〉——絲瓜
	二	「夏日宴」	〈一片薄薄的冬瓜〉——冬瓜
	三	「夏日宴」	〈似苦還甘一隻瓜〉——苦瓜
	四	「夏日宴」	〈染上香芒色〉——芒果
	五	「夏日宴」	〈葡萄成熟時〉——葡萄
	六	「秋日宴」	〈乖乖的栗鼠〉——栗子
	七	「秋日宴」	〈黃魚聽雷〉——黃魚
	八	「秋日宴」	〈蚵仔的陽光〉——牡蠣
	九	「冬日宴」	〈溪邊的打某菜〉——茼蒿
	十	「冬日宴」	〈甜蜜如漿烤番薯〉——烤番薯
	十一	「冬日宴」	〈上好大白菜〉——大白菜
	十二	「冬日宴」	〈張家小館餃子兵〉——餃子
	十三	「冬日宴」	〈臘八粥的集合式〉——臘八粥
	十四	「冬日宴」	〈黏牙食年糕〉——年糕
	十五	「冬日宴」	〈涮出來的年味〉——涮羊肉
	十六	「春日宴」	〈韭韭長長的春天〉——韭菜
	十七	「春日宴」	〈我的番茄寓言〉——番茄
	十八	「春日宴」	〈甜蜜的毒藥〉——芋頭
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	作業20%、紙筆測驗30%、個人學習歷程檔案20%、口頭報告20%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動遊世界	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	跨領域/科目統整	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：		
學習目標：	1.藉由體育與地理學的跨學科學習，從而獲得體育相關知識與技能、體育發源地之地理空間特色，並能運用相關知識，分析各種不同的運動現況與空間之選擇。 2.能藉由資料的收集分析歸納、小組合作、議題討論等方式進行學習，並能提出解決各種問題、空間選擇的可能策略。 3.透過議題討論、小組合作，培養學生社會參與及溝通互動的素養，發展適切的人際關係，並展現包容、溝通協調等團隊合作的精神與行動。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	運動與地理 木球/台灣
	二	運動與地理 木球/台灣
	三	籃球/美國
	四	籃球/美國
	五	手球/丹麥
	六	手球/丹麥
	七	期中考週
	八	足球/英國
	九	足球/英國
	十	合球/荷蘭
	十一	合球/荷蘭
	十二	巧固球/瑞士
		內容綱要
		1.課程介紹(含表現任務、評量標準)。 2.認識運動地理學。 3.討論個人印象深刻的體育賽事與舉辦地點。 4.分組介紹台灣的運動地理空間分布。 5.了解運動起源及發展概況。 6.了解簡易規則及欣賞比賽。
		1.課程介紹(含表現任務、評量標準)。 2.認識運動地理學。 3.討論個人印象深刻的體育賽事與舉辦地點。 4.分組介紹台灣的運動地理空間分布。 5.了解運動起源及發展概況。 6.了解簡易規則及欣賞比賽。
		1.了解運動起源及發展概況。 2.了解簡易規則及欣賞比賽。 3.認識運動起源地之國家文化特色。 4.選定一個球隊的主場都市，介紹該都市。
		1.了解運動起源及發展概況。 2.了解簡易規則及欣賞比賽。 3.認識運動起源地之國家文化特色。 4.選定一個球隊的主場都市，介紹該都市。
		1.了解運動起源及發展概況。 2.了解簡易規則及欣賞比賽。 3.認識運動起源地之國家文化特色。
		1.了解運動起源及發展概況。 2.了解簡易規則及欣賞比賽。 3.認識運動起源地之國家文化特色。
		期中考
		1.了解運動起源及發展概況。 2.了解簡易規則及欣賞比賽。 3.認識運動起源地之國家文化特色。
		1.了解運動起源及發展概況。 2.了解簡易規則及欣賞比賽。 3.認識運動起源地之國家文化特色。
		1.了解運動起源及發展概況。 2.了解簡易規則及欣賞比賽。 3.認識運動起源地之國家文化特色。
		1.了解運動起源及發展概況。 2.了解簡易規則及欣賞比賽。 3.認識運動起源地之國家文化特色。
		1.了解運動起源及發展概況。 2.了解簡易規則及欣賞比賽。

		3. 認識運動起源地之國家文化特色。
十三	巧固球/瑞士	1. 了解運動起源及發展概況。 2. 了解簡易規則及欣賞比賽。 3. 認識運動起源地之國家文化特色。
十四	期中考週	期中考
十五	保齡球/埃及	1. 了解運動起源及發展概況。 2. 了解簡易規則及欣賞比賽。 3. 認識運動起源地之國家文化特色。
十六	保齡球/埃及	1. 了解運動起源及發展概況。 2. 了解簡易規則及欣賞比賽。 3. 認識運動起源地之國家文化特色。
十七	棒球/愛爾蘭	1. 了解運動起源及發展概況。 2. 了解簡易規則及欣賞比賽。 3. 認識運動起源地之國家文化特色。
十八	棒球/愛爾蘭	1. 了解運動起源及發展概況。 2. 了解簡易規則及欣賞比賽。 3. 認識運動起源地之國家文化特色。
十九	成果展演	1. 簡報與口頭報告。
二十	成果展演	1. 簡報與口頭報告。
二十一	期末考週	期末考
二十二		
學習評量：		
備註：		

【核定版】



課程名稱：	中文名稱： 語言與人權--從殖民、同化到多元主義		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2	
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.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達，		
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，		
學生圖像：			
學習目標：	本課程旨透過國際原住民發展趨勢與台灣原住民族權利意識的覺醒做為脈絡，探討當代原住民族語言與人權的議題。本課程除了透過西雅圖酋長的宣言、聯合國原住民族權利宣言的內容做為相關議題的探討文本以外，也將原住民族語言發展法以及原住民族基本法等英文版法規內容及其立法背景說明做為討論的文本，其他相關議題的英文期刊論文以及新聞報導將納入討論參考資料。本課程教學目標為學生能看懂英文宣言與英文法規的主要內容，辨識與拼寫高中階段的基本字詞，也能主動接觸課堂外的多元英文教材，如西雅圖酋長的宣言、聯合國原住民族權利宣言與台灣原住民語言發展法等相關英文版法規，並能了解全球當代原住民面臨的重要議題。此外，全球化下的新移民的語言文化發展權也是探討的議題之一。本課程藉由議題探究讓學生能具備國際視野、跨文化語言與溝通能力，並具備社會參與、多元包容的胸襟。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	Unit 1 課程介紹、民族與國家、人權概念之演變與民族權之意義族	課程內容大綱與教學活動介紹。 探討民族與國家、人權概念之演變與民族權之意義。 1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
	二	Unit 1 課程介紹、民族與國家、人權概念之演變與民族權之意義族	課程內容大綱與教學活動介紹。 探討民族與國家、人權概念之演變與民族權之意義。 1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
	三	Unit 2 殖民、同化到多元主義、西雅圖酋長的宣言（英文版）	1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
	四	Unit 2 殖民、同化到多元主義、西雅圖酋長的宣言（英文版）	1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
	五	Unit 3 國際原住民運動、聯合國原住民族權利宣言（英文版）	1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
	六	Unit 3 國際原住民運動、聯合國原住民族權利宣言（英文版）	1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
	七	期中考週	期中考
	八	Unit 4 台灣原住民運動與原住民族政策之脈絡	1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
	九	Unit 4 台灣原住民運動與原住民族政策之脈絡	1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
	十	Unit 5 原住民族基本法（英文版）	1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
	十一	Unit 5 原住民族基本法（英文版）	1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
	十二	Unit 6 台灣國族論述與平埔正名、	1. 辨識並拼寫字彙

	客家語言復振與客家政策	2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
十三	Unit 6 台灣國族論述與平埔正名、客家語言復振與客家政策	1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
十四	期中考週	期中考
十五	Unit 7 原住民族語言發展法（英文版）	1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
十六	Unit 7 原住民族語言發展法（英文版）	1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
十七	Unit 8 新移民語言文化發展權	1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
十八	Unit 8 新移民語言文化發展權	1. 辨識並拼寫字彙 2. 閱讀理解 3. 議題反思與回饋
十九	Unit 9 學生期末發表準備、學生期末發表	學生以組別為單位，擇定報告議題，並準備書面及口頭報告內容。學生以組別為單位，針對擇定的特定議題進行口頭期末報告。
二十	Unit 9 學生期末發表準備、學生期末發表	學生以組別為單位，擇定報告議題，並準備書面及口頭報告內容。學生以組別為單位，針對擇定的特定議題進行口頭期末報告。
二十一	期末考週	期末考
二十二		
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：閱讀與寫作(for PISA)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數：2
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.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	學生圖像，	
學習目標：	增強閱讀和表達能力，提升議題思考與觀點寫作的能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	多元文化
	三	國際舞台
	四	原住民文學
	五	性別平等
	六	人權教育
	七	法治教育
	八	閱讀素養
	九	環境教育
	十	海洋文學
	十一	能源教育
	十二	科技發展
	十三	資訊未來
	十四	品德教育
	十五	生命教育
		內容綱要
		介紹六大單元主題以及十九項涵蓋議題，並關注政、經時事與社會重要議題的討論
		〈灰姑娘的前後臺〉、〈青草遍野〉、〈德國企業學徒難巡〉三篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
		〈日本面臨的飛彈威脅〉、〈巧克力悲歌〉、〈奧運的榮耀與傷痛〉三篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
		〈原住民狩獵與法律的衝突〉、〈瓦歷斯諾幹微小說〉、〈滄海〉三篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
		〈臺灣男孩，臺灣女孩〉、〈彩虹海芋〉、兩篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
		〈生與死的兩難〉、〈草莓與灰燼〉、〈誰可以捐血〉三篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
		〈法制不是法治〉、〈道德兩難〉、兩篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
		〈不是學好科學，而是學會讀科學〉、〈知我者謂我心憂〉、〈從螞蟻式漸進到蜜蜂式的學習〉三篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
		〈路殺社〉等三篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
		〈母親挖蛤仔〉等三篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
		〈亞馬遜之心〉等三篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
		〈3D列印印出你的未來〉等二篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
		〈比特幣的未來〉等三篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
		〈驕奢家風惹禍〉等二篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
		〈櫻桃心與發條〉等三篇選文引導共讀並進行討論，完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作

		寫作
十六	家庭教育	〈軟磚頭〉等二篇選文引導共讀並進行討論,完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
十七	生涯規劃	〈消失的工作〉等二篇選文引導共讀並進行討論,完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題的寫作
十八	生活常識	〈當社區成為防災前線〉等兩篇選文引導共讀並進行討論,完成選擇題並練習封閉式與開放式問答題寫作
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	問答題寫作與相關議題作文練習	
備註：	教材 《關於PISA的十九種吃法 提升閱讀國寫力的關鍵》，可齋；徐孟芳；郭總綺；黃健綸；詹欣穎；詹嘉芸；廖秀倩；劉宸芳；覺珮瑜-編著，三民書局，2018	

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱： 學生學習歷程檔案之實作與指導	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動： A3. 規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達,	
	C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	學生圖像,	
學習目標：	1. 本科學習對象主要為針對升學甄試資料準備之高三學生，課程共十八堂，分二部分課程：一為自傳的撰寫，一為讀書計劃的規劃。 2. 撰寫自傳能回顧成長經歷、了解自己性向、優勢並自省劣勢，從而尋找突破或解決之道；讀書計劃之規畫能放眼未來做好學前準備，並訂定目標後執行。 3. 藉由自傳及讀書計劃寫作培養學生的語文表達、寫作、蒐集資料、規劃未來及彙整資料能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	方向對了才能到達目的地
	二	牛肉在哪裡?
	三	大學萬花筒
	四	君從何處來
	五	我的學生時代
	六	選我所愛
	七	我的生活小確幸
	八	錦上添花
	九	文字修修臉
	十	自傳化妝師
	十一	面試演習
	十二	何謂讀書計劃
	十三	大學學什麼?
	十四	搭讀書計劃鋼架
	十五	近程讀書計劃
	十六	中程讀書計劃
	十七	遠程讀書計劃
	十八	一目了然
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	作業20%、個人檔案60%、小組合作學習(小組、個人口頭報告)20%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 應用數學	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數： 2
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： A3. 規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達,	
	C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	學生圖像,	
學習目標：	在遊戲的趣味中，培養學生團隊思考模式與符號代換的計算能力，對數感能力與直覺的提升，空間概念的熟悉與具體化。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	什麼是桌遊？
	二	桌遊的類別
	三	技術需求的桌遊
	四	技術桌遊另例
	五	交際需求桌遊
	六	交際桌遊另例
	七	運氣需求之桌遊
	八	運氣桌遊另例
	九	記憶需求之桌遊
	十	記憶桌遊另例
	十一	計算需求之桌遊
	十二	計算桌遊另例
	十三	計畫類型的桌遊
	十四	計畫桌遊另例
	十五	綜合性質桌遊(上)
	十六	綜合性質桌遊(下)
	十七	自己的桌遊(上)
	十八	自己的桌遊(下)
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	個人學習歷程檔案觀察與紀錄、實作情形： 1. 桌遊的分類與判斷60% 2. 桌遊設計實例40%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：STEAM玩創藝(下)	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：		
學習目標：	1. 能利用分組合作學習並運用科技工具與策略進行提升觀察、思辨的深度與廣度，進行分析探索並提出有效的解決策略。(科S-U-A2) 2. 能整合工具創作靈活適切的科技媒體，培養資訊倫理，提升思辨能力及專業知能。(科S-U-B2) 3. 能以豐富的文化藝術涵養，陶冶優雅氣質，並藉由創作將人文視野融入專業領域，強調技能與人性合一，欣賞科技產品之美感，啟發科技的創作與分享，塑造美好的生活情境。(科S-U-B3)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題 內容綱要
	一	數學應用 比例式與濃度百分比計算
	二	物理應用 利希滕貝格圖製作
	三	化學應用 手工皂理論基礎與作品觀摩(專家講座)
	四	化學應用 精油手工皂製作
	五	生活科技應用 SCRATCH程式練習
	六	生活科技應用 SCRATCH程式練習
	七	藝術素養與應用 商品包裝設計練習(專家講座)
	八	人文素養與應用 商品文案書寫練習(專家講座)
	九	創客技能練習與應用 校外工作坊參訪與體驗
	十	創客技能練習與應用 金屬材料進階加工實作
	十一	創客技能練習與應用 實木材料進階加工實作
	十二	創客技能練習與應用 陶瓷材料進階加工實作
	十三	創客技能練習與應用 多元媒材創作練習
	十四	創客技能練習與應用 多元媒材創作練習
	十五	創客技能練習與應用 作品分享與展示 作品分享與展示
	十六	
	十七	
	十八	
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 分組討論參與程度(30%) 2. 分組報告內容統整性與創造性(20%) 3. 創作作品完整性與實用功能性(20%) 4. 實作歷程的學習與工作態度(30%)	
備註：	教學方法或策略 1. 創造思考教學法 2. 分組討論與發表法 3. 合作學習法 4. 協同教學法 5. 示範與實作教學法	

課程名稱：	中文名稱：走入數學E世界II	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數：2
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.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：	
學生圖像：		
學習目標：	1. 理解並應用符號及文字敘述表達概念、運算、推理及證明。 2. 正確使用計算機和電腦軟體，以增進學習的素養，包含知道其適用性與限制、認識其與數學知識的輔成價值，並能用以執行數學程序。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	1數值與角度
	二	2平面座標系
	三	3-1內建函數與預算
	四	3-2內建函數與預算
	五	4-1函數與曲線
	六	4-2函數與曲線
	七	4-3函數與曲線
	八	5-1進階技巧
	九	5-2進階技巧
	十	6-1製作動畫
	十一	6-1製作動畫
	十二	6-1製作動畫
	十三	6-1製作動畫
	十四	6-1製作動畫
	十五	6-1製作動畫
	十六	6-1製作動畫
	十七	7-1GeoGebra自製工具
	十八	7-2GeoGebra 自由創作
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 作業成績評量：30% 2. 電腦操作(實作)評量：40% 3. 平時成績:30%	
備註：	教學方法或策略 1. 數學基礎理論解析 2. 數學範例(幾何與代數)實作 3. 列舉範例並實際運用於生活 4. 資訊軟體應用-GeoGebra自由軟體	

課程名稱：	中文名稱： 看Youtube學英文II	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數： 2
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.身心素質與自我精進	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與： C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	藉由觀看Youtube頻道學英文，可以選擇適合學生的教材，讓學生沉浸在異國的日常生活環境，得到最新的英文話題，用自然的方式說英文，保有學習英文的熱忱。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	好想講英文
	二	好想講英文
	三	Chen Lily
	四	Chen Lily
	五	阿滴英文
	六	阿滴英文
	七	莫彩曦
	八	莫彩曦
	九	好想講英文
	十	好想講英文
	十一	Chen Lily
	十二	Chen Lily
	十三	阿滴英文
	十四	阿滴英文
	十五	好想講英文
	十六	好想講英文
	十七	好想講英文
	十八	好想講英文
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	口語測驗30%、紙筆測驗70%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：英語歌曲教唱II	
	英文名稱：English Songs II	
授課年段：	三下	學分總數：2
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.身心素質與自我精進	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1. 透過英文歌曲，訓練學生基礎單字與文法等基本能力。 2. 讓學生藉由學唱英文歌曲，增加使用英文的機會，並鍛鍊英文口說與發音。 3. 透過歌詞的賞析，使學生具備欣賞音樂及文學的素養。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	歌曲一
	二	歌曲一
	三	歌曲一
	四	歌曲一
	五	歌曲二
	六	歌曲二
	七	歌曲二
	八	歌曲二
	九	歌曲三
	十	歌曲三
	十一	歌曲三
	十二	歌曲三
	十三	歌曲四
	十四	歌曲四
	十五	歌曲四
	十六	歌曲四
	十七	成果發表
	十八	成果發表
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	作業30%、口語測驗20%、紙筆（含聽力）測驗50%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 原民手作II	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數： 4
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.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：		
學習目標：	1. 本課程為多元選修課程的一塊拼圖，其主要的理念在於學生對在地原住民族文化發展(陶藝、玉石、咖啡、漂流木、黏銀土、皮革)手工藝術技術的創新與提升，使在地原民手工藝術創作能增加知名度；藉由教師社群的精進，再給予孩子相關創作知能，增進文藝欣賞與創作之能力，啟發孩子對原民創作的天分與藝術，不僅傳承原民文化藝術精神與產業，更能發揚原民文化的精神。 2. 培養發現生活周遭環境之觀察力，增進藝術人文素養、涵養文化之能力，並藉創意設計練習，增進創造思考之能力。再經由創意發想與討論，學習機具操作要領與安全事項，熟悉各式材料之特性與應用、增進文化創意成品設計及製造能力。進而達到開拓生活視野、加強其人文關懷。 3. 能實際操作咖啡萃取技術及咖啡拉花。 4. 瞭解原民咖啡種植的產業文化背景，增加在地咖啡文化的認識 5. 瞭解咖啡萃取技術流程，並實際操作。 6. 能創作出原民手工藝術品，並公開分享創作想法，最後透過成果發表會展示藝術品與成果。 7. 能欣賞原民作家的藝術作品，以啟發對藝術創作的靈感 8. 能實地創作原民手工藝術創作，傳承部落文化精神	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(一) 玉石蛋面製作
	二	(一) 玉石水滴製作
	三	(一) 玉石心形製作
	四	(一) 玉石自由創作
	五	(二) 咖啡豆的挑選
	六	(二) 咖啡的萃取
	七	(二) 咖啡的烘焙
	八	(二) 咖啡的挑豆
	九	(三) 酵素製作
	十	(三) 酵素製作
	十一	(三) 酵素製作
	十二	(四) 棧板的取材
	十三	(四) 棧板的電燒
	十四	(四) 電燒木塗料
	十五	(五) 磁釦安裝
	十六	(五) 皮雕印花設計
	十七	(五) 皮革上色
	十八	(五) DIY手工皮帶
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	學習評量內容：作業或體驗心得、作品(文字影音)、小組合作學習 1. 機具使用30% 2. 態度檢核10% 3. 資料蒐集整理10% 4. 參與討論20% 5. 安全與衛生10% 6. 作品創新與美感20%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 原住民文化創意(下)	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數： 4
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與： C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：		
學習目標：	1.能利用分組合作學習，探索原住民海洋文化、排灣族手紋文化、傳統祭儀，並運用科技工具與策略進行提升觀察、思辨的深度與廣度，進行分析探索並提出有效的解決策略。(國V-U-A2)(科S-U-A2) 2.能透過蒐集、閱讀、討論、分析原住民海洋文化、排灣族手紋文化、傳統祭儀，以視覺圖像詮釋文化或故事的意義與觀點，並將原住民文化以文字、圖像、木片、玻璃、金屬、樹皮等多媒材整合科技工具設備創作靈活適切的文字與文創商品，培養資訊倫理，提升思辨能力及專業知能。(國V-U-B2)(科S-U-B2) 3.能以豐富的文化藝術涵養，陶冶優雅氣質，並藉由科技設備的認識與創作應用，將人文視野融入專業領域，強調技能與人性合一，欣賞科技產品之美感，啟發科技的創作與分享，塑造美好的生活情境。(國V-U-B3)(科S-U-B3) 4.能過閱讀、訪談、資料蒐集，並善用科技工具，主動關懷、欣賞國內外不同族群的文化特質，並順應時代脈動，立足本土，放眼全球，具備國際視野。(國V-U-C3)(科S-U-C3)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	從原住民觀點看「海洋奇緣」
	三	從原住民觀點看「海洋奇緣」
	四	校外參訪 青藝節場勘
	五	南島新視界- 地圖時鐘創作
	六	南島新視界- 紋身藝術與圖騰意象
	七	南島新視界- 排灣族手紋文化
	八	排灣族拍刺文化
	九	部落田野調查行前準備(一)
	十	部落田野調查行前準備(二)

1. 說明課程進行及評量方式
2. 說明創客教室安全衛生事項與機具設備名稱及功能

1. 介紹影像「海洋奇緣」中的太平洋紋身文化
2. 玻璃噴砂(融入太平洋紋身元素)
3. 小組報告(討論與製作)

1. 圖騰紋身的所有權爭議：認識原住民族傳統智慧創作保護條例
2. 上網搜尋目前國內已獲保護的圖文創作
3. 分組討論有哪些圖文藝術值得申請智慧創作保護
4. 議題分享、小組報告
5. 學習單

1. 原民文創聚落
2. 青藝節展覽場地與佈展解說

1. 南島語系國家介紹與認識
2. 地圖時鐘繪製與創作
3. 雷射雕刻機原理與應用

1. 玻里尼西亞紋身圖騰解構
2. 圖像元素運用與繪製
3. 學習單(海龜、紅魚、雞蛋花...)

1. 介紹排灣手紋文化禁忌與限制
2. 介紹排灣手紋文化的社會性
3. 雷射雕刻機操作與應用(融入排灣族手紋元素)
4. 學習單(排灣手紋與印度HENNA)

1. 介紹排灣手紋拍刺技巧與工具
2. 繪製屬於自己的手紋圖案(專家講座)

1. 說故事的手：佳興部落排灣手紋踏查之旅行前學習單
2. 上網搜尋講師經歷、報導及其論文著作。繪製佳興部落部落地圖。

1. 會說故事的手：佳興部落排灣手紋踏查之旅行前學習單

		2. 彙整田野調查的地點、擬定問題，及預期成果。說明如何繪製家族譜系，紀錄家族生命史。
十一	人類學文獻閱讀與討論	1. Pakingecen(遮護)：當代土坂部落巫師的儀式實踐與部落認同/包惠玲 2. 介紹原住民青年藝術節展覽主題
十二	部落田野調查（校外參訪）	1. 佳興部落入村/遮護儀式 2. 訪談耆老、與耆老共食、共享手紋的故事、認識在地飲食文化 3. 參觀部落歷史牆、認識巨型木雕裝置藝術意象
十三	南島新視界- 樹皮布製作	1. 構樹樹皮選用技巧 2. 樹皮布敲打製作 3. 阿美族樹皮布文創產業現況（專家講座）
十四	南島新視界- 樹皮布創作	1. 樹皮布藝術創作 2. 樹皮布手繪與印染 3. 南島語族樹皮布文化介紹與分布 4. 學習單(打樹成衣) （專家講座）
十五	策展與佈展	校內：原住民文化創意成果展覽 校外：原住民青年藝術節
十六	策展與佈展	校內：原住民文化創意成果展覽 校外：原住民青年藝術節
十七		
十八		
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 分組討論參與程度(30%) 2. 分組報告內容統整性與創造性(20%) 3. 陶藝創作作品完整性與文案故事性(20%) 4. 實作歷程的學習與工作態度(30%)	
備註：	教學方法或策略 1. 創造思考教學法 2. 分組討論與發表法 3. 合作學習法 4. 協同教學法 5. 示範與實作教學法	

課程名稱：	中文名稱： 旅行文學選讀		
	英文名稱：		
授課年段：	三下		學分總數： 2
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.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B3.藝術涵養與美感素養,		
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識, C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	學生圖像,		
學習目標：	一、閱讀旅行文學作品，結合景點與閱讀，提升旅行的深度與廣度。 二、培養學生對旅遊的深層思考能力以及對世界的好奇心，瞭解自己具有無限的可能性，樂於從旅行觀察世界，與不同文化對話，並進行自我探索與實現。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程導論	1.何謂「旅行文學」 2.旅行文學的特色 3.當代重要旅行文學作家
	二	出發	1.旅行文學的討論面向 2.引導學生思索「旅行」的動機與意義 3.鼓勵學生踏出去旅行體會人生
	三	地方飲食	1.以自身經驗出發描寫在地飲食文化 2.特色小吃的書寫模式與趣味性
	四	異國料理	1.認識日本飲食文化 2.透過季節更迭書寫飲食的多樣面貌之寫作手法
	五	美食分享SHOW	1.分組料理小吃或點心 2.介紹與分享 3.學生課前整理美食簡報（含圖集與說明）
	六	期中開卷考	
	七	分組報告(一)	
	八	高山探索	1.俯拾即是旅行好去處：臺灣山水 2.紀行與抒情
	九	海洋探索	1.旅行的開闊想像：划船遠航 2.鼓勵學生出發旅行：「走，出去便有風景」
	十	【體育】野遊	1.健行、爬山等戶外教學活動 2.課前分組準備
	十一	冒險之旅	1.認識並感受沙漠的自然景觀與文化 2.冒險及實踐的旅行精神
	十二	分組報告(二)	
	十三	荒野風情	1.感受大漠與海島的不同風情 2.透過旅行思索自我及生命
	十四	城市漫遊	1.城市魅力：人文與自然共構的多樣性 2.旅途中歡快與孤獨交錯的情緒流動
	十五	回家	1.從「鄉情」看出旅行的意義 2.旅行的終站：家 3.旅行書寫：以情感意識為軸
	十六	課程結語	1.旅人的喃喃自語：日記體式 2.一趟「回家」之旅 3.再思考旅行的意義
	十七	旅行計畫 成果發表	1.分組簡報：介紹旅行計畫與成果 2.展覽：個人活動手冊及小組旅行手冊
	十八	旅行計畫 成果發表	1.分組簡報：介紹旅行計畫與成果 2.展覽：個人活動手冊及小組旅行手冊
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	期中考20% 期中作業：圖文寫作20% 平時作業(一)—美食旅遊:15% 平時作業(二)—體育旅遊:15% 期末成果發表:30%		

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：旅遊英文II	
	英文名稱：Travel English II	
授課年段：	三下	學分總數：2
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.身心素質與自我精進	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1. 針對出門旅遊所需之英文，培養學生相關基礎聽說讀寫能力。 2. 讓學生認識、欣賞不同國家、地區之風土民情，增進學生尊重、包容不同文化的涵養。 3. 學生能藉由本課程增進英文口語表達，並有足夠的字彙量及會話能力，以利將來旅遊時能更順利。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	單元一、旅遊英文（行）- Transportation
	二	單元一、旅遊英文（行）- Transportation
	三	單元一、旅遊英文（行）- Transportation
	四	單元一、旅遊英文（行）- Transportation
	五	單元一、旅遊英文（行）- Transportation
	六	單元一、旅遊英文（行）- Transportation
	七	單元二、旅遊英文（育）-Chinese Culture
	八	單元二、旅遊英文（育）-Chinese Culture
	九	單元二、旅遊英文（育）-Chinese Culture
	十	單元二、旅遊英文（育）-Chinese Culture
	十一	單元二、旅遊英文（育）-Chinese Culture
	十二	單元二、旅遊英文（育）-Chinese Culture
	十三	單元三、旅遊英文（樂）- Recreation
	十四	單元三、旅遊英文（樂）- Recreation
	十五	單元三、旅遊英文（樂）- Recreation
	十六	單元三、旅遊英文（樂）- Recreation
	十七	單元三、旅遊英文（樂）- Recreation
	十八	單元三、旅遊英文（樂）- Recreation
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十	

	二	
學習評量：	作業30%、口語測驗20%、紙筆（含聽力）測驗50%	
備註：		

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱： 書法欣賞與習作		
	英文名稱：		
授課年段：	三下	學分總數： 2	
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.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動： B3.藝術涵養與美感素養,		
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識,		
學生圖像：	學生圖像,		
學習目標：	1.熟悉用具之使用及保養方法 2.熟練楷書筆法及架構 3.瞭解漢字的發展與書體特徵 4.欣賞歷代書法名家作品 瞭解中國書法美學與生活應用		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	認識文房四寶
	二	書法名家介紹	各代書法家及其寫作特色
	三	中國文字之美	倉頡造字及文字的演變
	四	書法筆法	基本認識、執筆法及運筆法
	五	書法筆法	基本筆法練習
	六	書法臨摹	臨摹技巧及操作
	七	書法臨摹	臨摹技巧及操作
	八	楷書基本筆法	佳句習寫
	九	篆書介紹	篆書欣賞習寫
	十	隸書介紹	隸書欣賞習寫
	十一	行楷小品實作	落款欣賞習寫
	十二	春聯欣賞	春聯欣賞與習寫
	十三	硬筆介紹	硬筆書法介紹及賞析
	十四	硬筆書法	硬筆的寫字方法及技巧一
	十五	硬筆書法	硬筆的寫字方法及技巧二
	十六	書法作品	作品習寫一
	十七	書法作品	作品習寫一
	十八	作品成果	作品成果發表
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	1.個人生活常規表現、學習精神與態度30% 2.平時作業30% 3.作品書寫20% 4.學習單20%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：從編織看世界II	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	B溝通互動：B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	1. 利用編織的基礎，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力；同時具有實作能力。 2. 透過編織認識世界文化，語文(英語)與編織相互運用，達成國際教育的學習目標。 3. 透過課程，理解跨領域學科的各項知識，含語文、社會、藝術，並達成多元文化與國際理解的素養目標。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	英語編織/色彩學
	二	全球毛線材料介紹South America, Europe, US
	三	Scotland/ Iceland/ Northern Europe/Remote Places 編織物品&圖騰賞析
	四	French Style 編織基礎技法練習
	五	French Style 編織基礎技法練習
	六	杯墊編織 (Crocheting)
	七	杯墊編織 (Crocheting)
	八	杯墊編織 (Crocheting)
	九	杯墊編織 (Crocheting)
	十	圍巾編織 (Nail Board)
	十一	圍巾編織 (Nail Board)
	十二	圍巾編織 (Nail Board)
	十三	圍巾編織 (Nail Board)
	十四	American Knitting Style膝上蓋毯
	十五	American Knitting Style膝上蓋毯
	十六	American Knitting Style膝上蓋毯
	十七	American Knitting Style膝上蓋毯
	十八	綜合討論
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	操作技巧與實作 60% 學習態度40%	
備註：	本課程在型塑學生的跨領域能力，採用的教學方法與策略有： 1. 多媒體影音教學：書籍資料之外，搭配網路影音資料，增加活潑性。 2. 賞析及實作：觀摩國際作品，培養眼光，動手實作，提升技能與創新。 3. 跨學科素養學習：將編織的國際資料整合，同時也整合了社會領域、藝術領域與英文領域的	

素養內容。

4. 培養終身學習的自學能力:透過學生自我資料查找，設計圖案等過程，完成自學能力、深化自我興趣，並達成終身學習的能力。

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：運動心理學		
	英文名稱：		
授課年段：	三下		學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
師資來源：	校內跨科協同		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養,		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	學生圖像,		
學習目標：	一、學生能學習正念減壓、意象訓練之心理技能，促進運動表現。二、學生能廣泛理解運動的多元內涵，提升運動素養，增進對運動的熱忱。三、學生能運用文字或影象整理、紀錄個人學習歷程，並規劃未來生涯選擇。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程說明、自我介紹	運動心理學的概念和意義
	二	分組討論、影片欣賞	運動心理學的歷史
	三	影片欣賞、案例討論	運動心理學研究的現況與趨勢
	四	分組討論、影片欣賞	運動與人格(一)
	五	分組討論	運動與人格(二)
	六	分組討論	運動與焦慮
	七	學科知識複習	運動與覺醒
	八	學科知識複習	放鬆技術(一)
	九	期中考	紙筆測驗
	十	分組討論	放鬆技術(二)
	十一	分組討論、影片欣賞	運動與動機(一)
	十二	分組討論、影片欣賞	運動與動機(二)
	十三	分組討論、影片欣賞	歸因理論(一)
	十四	分組討論、影片欣賞	歸因理論(二)
	十五	學科知識複習	運動與攻擊
	十六	學科知識複習	觀眾的心理
	十七	學科知識複習	團隊凝聚的心理
	十八	期末考	期末綜合評量
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	平時表現:30% 期中測驗:30% 期末測驗:40%		
備註：	參考書籍 (一)季力康等譯(2008)競技與健身運動心理學 禾楓 (二)盧俊宏 運動心理學 師大書苑		

課程名稱：	中文名稱：運動文學選讀	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數：2
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.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，B3.藝術涵養與美感素養，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	學生圖像，	
學習目標：	1.培養學生藉由一本本的運動文學作品中-小說、散文、傳記或影片或運動評論專欄中更加認識自己，看到了競技運動背後更加豐富的趣味之能力 2. 培養視覺之外的力度與美感素養。 3. 培養運動精神和特殊的人文風貌。 4. 培養嘗試觀察百態人生而提煉出箇中滋味的能力。 5. 培養學生運動生涯當中面對重要抉擇的能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(一)小說類 1. 雨中的3分58秒 2. 深夜加油站遇見蘇格拉底
	二	(一)小說類 1. 雨中的3分58秒 2. 深夜加油站遇見蘇格拉底
	三	(一)小說類 1. 雨中的3分58秒 2. 深夜加油站遇見蘇格拉底
	四	(一)小說類 1. 雨中的3分58秒 2. 深夜加油站遇見蘇格拉底
	五	(一)小說類 1. 雨中的3分58秒 2. 深夜加油站遇見蘇格拉底
	六	(一)小說類 1. 雨中的3分58秒 2. 深夜加油站遇見蘇格拉底
	七	期中評量(一)
	八	(二)傳記類 1. 天生就會跑 2. 重返艷陽下：阿姆斯特朗自傳
	九	(二)傳記類 1. 天生就會跑 2. 重返艷陽下：阿姆斯特朗自傳
	十	(二)傳記類 1. 天生就會跑 2. 重返艷陽下：阿姆斯特朗自傳
	十一	(二)傳記類 1. 天生就會跑 2. 重返艷陽下：阿姆斯特朗自傳
	十二	期中評量(二)
	十三	(三)運動電影 1. 經典棒球電影《百萬金臂》 2. 《攻其不備The Blind Side》
	十四	(三)運動電影 1. 經典棒球電影《百萬金臂》 2. 《攻其不備The Blind Side》
	十五	(三)運動電影 1. 經典棒球電影《百萬金臂》 2. 《攻其不備The Blind Side》
	十六	(三)運動電影 1. 經典棒球電影《百萬金臂》 2. 《攻其不備The Blind Side》
	十七	(三)運動電影 1. 經典棒球電影《百萬金臂》 2. 《攻其不備The Blind Side》
	十八	期末作業：
		內容綱要
		文本介紹(一) 強風吹拂(含作者介紹)
		分組討論
		小組上台發表
		文本介紹(二) 轉瞬為風(含作者介紹)
		分組討論
		小組上台發表
		兩本小說擇一寫篇心得
		文本介紹(一) 天生就會跑(含作者介紹)
		分組討論、小組上台發表
		文本介紹(二) 重返艷陽下：阿姆斯特朗自傳(含作者介紹)
		分組討論、小組上台發表
		看一部跟運動有關的影片並書寫心得
		1. 運動電影介紹 2. 藉由介紹「演出最多運動電影的演員-凱文·科斯特納」；「運動電影之導、演雙棲：克林伊斯威特」，來理解運動世界 3. 迷人的電影，就像是平行時空的精彩球賽，拚膽識、拚技藝，也拚出一幕又一幕的歡呼人生
		《百萬金臂》的創作背景及主題、情節探究
		小組討論、報告
		《攻其不備》的創作背景及主題、情節探究
		小組討論、報告
		閱讀過文本或電影或運動評論或漫畫或動漫……後，可以以一人獨立完成或數人合作或小組分工合作之方式繳交1-3份形式不拘的報告

	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	期中評量(一)35% 期中評量(二)35% 課堂小組(含個人)回饋30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：數學推理		
	英文名稱：		
授課年段：	三下		學分總數：2
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：A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與：		
學生圖像：	學生圖像		
學習目標：	1.對各單元的題目能獨立思考並解決問題，從中欣賞到數學的趣味之處。 2.培養學生以數學思考問題、分析問題及解決問題的能力。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	邏輯推理	規律猜想
	二	邏輯推理	閱讀理解、文字順式推理、逆式推理
	三	邏輯推理	邏輯推理實作演練
	四	數的能力	二元一次方程式(雞兔同籠)
	五	數的能力	觀察數字的規律
	六	數的能力	觀察數字的規律實作演練
	七	數字推理	數的遞變規律
	八	數字推理	數的加合規律
	九	數字推理	數字推理實作演練
	十	圖形推理	圖形遞變規律
	十一	圖形推理	圖形加合規律
	十二	圖形推理	圖形推理實作演練
	十三	九宮格推理	橫向/縱向疊加規律
	十四	九宮格推理	橫向/縱向遞變規律
	十五	九宮格推理	九宮格推理實作演練
	十六	空間推理	三視圖
	十七	空間推理	三視圖觀察實作演練
	十八	綜合演練	數學推理實作演練
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1.教學中作客觀的評量，也可輔導學生做自我評量，以明瞭學習的成就與困難，作為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2.教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼具認知(知識)、技能、情意發揮(行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德)及美感等方面，以利學生健全發展。 3.評量的方法有觀察、作業評定、口試、筆試、測驗等，教師可按單元內容和性質，針對學生的作業、演示、心得報告、實際操作、作品和其他表現配合使用。 4.因應學生學習能力不同，評量兼具標準比較和自我比較，力求努力上進，避免學生間的相互比較。 5.除實施總結性評量外，教學中更應注意診斷性及形成性評量，以便即時了解學生學習困難，進行學習輔導。 6.學習評量的結果須妥善運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據外，並應通知導師或家長，以獲得共同的輔導與合作。 7.未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於學習成效較高的學生，可視需要實施增廣教學，使其潛能獲致充分的發展。		
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

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

體育班

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高一田徑)		
	英文名稱：		
授課年段：	一上、一下		學分總數：2
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	學生圖像		
學習目標：	一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：(體)知道並練習一般體能訓練。一下：(技)認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	一上：(體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係。
	二	一上：(體)知道並練習一般體能訓練。一下：(技)認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	一上：(體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係。
	三	一上：(體)知道並練習一般體能訓練。一下：(戰)認識及實施配速	一上：(體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下：(戰)配速概念。
	四	一上：(體)知道並練習一般體能訓練。一下：(戰)認識及實施配速	一上：(體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下：(戰)配速概念。
	五	一上：(技)認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。一下：(心)知道並練習心理技巧。	一上：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係。 一下：(心)基本技術檢核與修正。
	六	一上：(技)認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。一下：(心)知道並練習心理技巧。	一上：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係。 一下：(心)基本技術檢核與修正。
	七	一上：(體)知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。一下：(體)知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。	一上：(體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 一下：(體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。
	八	一上：(體)知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。一下：(體)知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。	一上：(體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 一下：(體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。
	九	一上：(體)知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念。一下：(技)知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。	一上：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術。
	十	一上：(體)知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關	一上：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。

	係及運動防護基本概念。 一下：(技)知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。	一下：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術。
十一	一上：(體)知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念。 一下：(戰)認識並遵守競賽規則、指令與禮儀。	一上：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下：(戰)競賽規則與指令、專項運動規則與禮儀。
十二	一上：(技)知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 一下：(戰)認識並遵守競賽規則、指令與禮儀。	一上：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術。 一下：(戰)競賽規則與指令、專項運動規則與禮儀。
十三	一上：(技)知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 一下：(心)知道並練習溝通與表達。	一上：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術。 一下：(心)溝通與自我表達。
十四	一上：(技)知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 一下：(心)知道並練習溝通與表達。	一上：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術。 一下：(心)溝通與自我表達。
十五	一上：(技)知道並操作接力動作之基礎技術。 一下：(體)知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念。(體)知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動	一上：(技)接力準備動作與接力動作之基礎技術。 (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。
十六	一上：(技)知道並操作接力動作之基礎技術。(體)知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念。 一下：(體)知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動	一上：(技)接力準備動作與接力動作之基礎技術。 (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。
十七	一上：(技)知道並操作接力動作之基礎技術。(體)知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念。 一下：(心)增進環境適應的能力。	一上：(技)接力準備動作與接力動作之基礎技術。 (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下：(心)訓練與競賽環境適應。
十八	一上：(技)知道並操作接力動作之基礎技術。 一下：(心)增進環境適應的能力。	一上：(技)接力準備動作與接力動作之基礎技術。 一下：(心)訓練與競賽環境適應。
十九	一上：(體)知道並練習一般體能訓練。 一下：(體)知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念。	一上：(體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。
二十	一上：(技)知道並操作接力動作之基礎技術。(體)知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念。 一下：(戰)認識及實施配速	一上：(技)接力準備動作與接力動作之基礎技術。 (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下：(戰)配速概念
二十一		
二十二		
學習評量：		規則測驗20%、比賽50%、戰術設計學習單30%
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高一足球)	
	英文名稱：	
授課年段：	一上、一下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上：(體)知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能 一下：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術
	二	一上：(體)知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能 一下：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術
	三	一上：(體)知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能 一下：(戰)建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用
	四	一上：(體)知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能 一下：(戰)建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用
	五	一上：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 一下：(心)知道陣地攻守性球類運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神
	六	一上：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 一下：(心)知道陣地攻守性球類運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神
	七	一上：(體)知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能 一下：(體)知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能
	八	一上：(體)知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能 一下：(體)知道
		內容綱要
		一上： (體)陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展 一下： (技)陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術
		一上： (體)陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展 一下： (技)陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術
		一上： (體)陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展 一下： (戰)陣地攻守性球類運動之運動規則
		一上： (體)陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展 一下： (戰)陣地攻守性球類運動之運動規則
		一上： (技)陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作 一下： (心)陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通
		一上： (技)陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作 一下： (心)陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通
		一上： (體)陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度 一下： (體)陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展
		一上： (體)陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度 一下：

	並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能	(體)陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展
九	一上：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 一下：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術	一上： (技)陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐 一下： (技)陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術
十	一上：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 一下：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術	一上： (技)陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐 一下： (技)陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術
十一	一上：(體)知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能 一下：(戰)建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用	一上： (體)陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展 一下： (戰)陣地攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念
十二	一上：(體)知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能 一下：(戰)建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用	一上： (體)陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展 一下： (戰)陣地攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念
十三	一上：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 一下：(戰)建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用	一上： (技)陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作 一下： (戰)陣地攻守性球類運動團隊戰術策略
十四	一上：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 一下：(戰)建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用(心)知道陣地攻守性球類運動中自我角色與狀況，	一上： (技)陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作 一下： (戰)陣地攻守性球類運動團隊戰術策略
十五	一上：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 一下：(體)知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能	一上： (技)陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐 一下： (體)陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展
十六	一上：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 一下：(體)知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能	一上： (技)陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐 一下： (體)陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展
十七	一上：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 一下：(心)知道陣地攻守性球類運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神	一上： (技)陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術 一下： (心)陣地攻守性球類之運動員精神
十八	一上：(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 一下：(心)知道陣地攻守性球類運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神	一上： (技)陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術 一下： (心)陣地攻守性球類之運動員精神
十九	一上：(體)知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能(技)知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、	一上： (體)陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展 (技)陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進

		團體合作基本性技術 一下：（體）知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要	攻與防守等基本技術 一下： （體）陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌（耐）力、平衡伸展
	二十	一上：（體）知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能（技）知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 一下：（戰）認識並遵守競賽規則、指令與禮儀	一上： （體）陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌（耐）力、平衡伸展 （技）陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術 一下： （戰）專項運動規則與禮儀
	二十一		
	二十二		
	學習評量：規則測驗20%、比賽50%、戰術設計學習單30%		
備註：			

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱： 專項術科課程(高一柔道)		
	英文名稱：		
授課年段：	一上、一下	學分總數： 2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	學生圖像		
學習目標：	一、充實柔道專項運動知能，建構完整的柔道運動概念。 二、提升運動技能，發展個人柔道運動專長。 三、積極參與柔道運動訓練與比賽，養成自主自律的運動習性。 四、培養柔道運動競技精神，表現良好運動風度。 五、體驗柔道運動訓練的歷程，並欣賞運動競技之美，豐富運動員生命的價值。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上： 柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 一下： 增加個人動作技術(體、技)	一上： 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 一下： 1.綜合體能訓練 2.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
	二	一上： 柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 一下： 增加個人動作技術(體、技)	一上： 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 一下： 1.綜合體能訓練 2.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
	三	一上： 柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 一下： 增加個人動作技術(體、技)	一上： 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 一下： 1.綜合體能訓練 2.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
	四	一上： 柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 一下： 增加個人動作技術(體、技)	一上： 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 一下： 1.綜合體能訓練 2.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
	五	一上： 柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 一下： 賽季前期增強訓練(體、技)	一上： 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 一下： 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.摔技與反擊技之運用
	六	一上： 柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 一下： 賽季前期增強訓練(體、技)	一上： 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 一下：

		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. 摔技與反擊技之運用
七	一上： 柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 一下： 賽季前期增強訓練(體、技)	一上： 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 一下： 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. 摔技與反擊技之運用
八	一上： 柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 一下： 賽季前期增強訓練(體、技)	一上： 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. 寢技基本及動作訓練 6. 得意技技術研究 一下： 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. 摔技與反擊技之運用
九	一上： 動作結合比賽之模擬(心、技、體) 一下： 賽季高強度訓練(心、技、體)	一上： 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 一下： 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
十	一上： 動作結合比賽之模擬(心、技、體) 一下： 賽季高強度訓練(心、技、體)	一上： 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 一下： 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
十一	一上： 動作結合比賽之模擬(心、技、體) 一下： 賽季高強度訓練(心、技、體)	一上： 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 一下： 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
十二	一上： 個人技術研究及動作修正(技、體) 一下： 賽季高強度訓練(心、技、體)	一上： 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 一下： 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
十三	一上： 個人技術研究及動作修正(技、體) 一下： 賽季高強度訓練(心、技、體)	一上： 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 一下： 1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 立技聯絡寢技訓練
十四	一上： 個人技術研究及動作修正(技、體) 一下： 賽季高強度訓練(心、技、體)	一上： 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 一下： 1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 立技聯絡寢技訓練
十五	一上： 個人技術研究及動作修正(技、體) 一下： 賽季高強度訓練(心、技、體)	一上： 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 一下： 1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 立技聯絡寢技訓練
十六	一上： 動作修正及戰術應用與研究(體、技) 一下： 賽後調整期(體、技)	一上： 1. 綜合體能訓練 2. 反擊技訓練 3. 寢技勒頸技術研究 4. 反擊動作之應用 一下： 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

	十七	一上：動作修正及戰術應用與研究(體、技) 一下：賽後調整期(體、技)	一上： 1. 綜合體能訓練 2. 反擊技訓練 3. 寢技勒頸技術研究 4. 反擊動作之應用 一下： 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
	十八	一上：動作修正及戰術應用與研究(體、技) 一下：賽後調整期(體、技)	一上： 1. 綜合體能訓練 2. 反擊技訓練 3. 寢技勒頸技術研究 4. 反擊動作之應用 一下： 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
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 平時學習團隊相處情況 40% 2. 參賽情況 20% 3. 評量檢測 20% 4. 出缺席 20%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高一射箭)		
	英文名稱：		
授課年段：	一上、一下		學分總數：2
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	學生圖像		
學習目標：	一、認識個人射箭生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。 二、知道並實施初階射箭體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。 三、認識並模仿射箭基本動作組合表現，發展多元運動潛能。 四、知道並進行射箭動作規劃與整體性情境，培養相關科技及資訊的基本素養 五、認識並遵守射箭競賽規則、指令與禮儀。 六、認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：射箭基本原理與觀念介紹 一下：射箭基本原理與觀念介紹	一上： 體能：認識個人生理特質-基本與專項體能檢測 技術：認識並了解射箭基本動作組合之原理 戰術：認識射箭基本規則與禮儀 心理：認識並練習射箭相關心理技能 一下： 體能：個人基本肌力與核心肌群增強訓練。 技術：加強個人動作穩定性與動作正確性(近距離動作調整300支)。
	二	一上：射箭基本原理與觀念介紹 一下：射箭基本原理與觀念介紹	一上： 體能：認識個人生理特質-基本與專項體能檢測 技術：認識並了解射箭基本動作組合之原理 戰術：認識射箭基本規則與禮儀 心理：認識並練習射箭相關心理技能 一下： 體能：個人肌力(重量訓練)與核心肌群增強訓練。 技術：加強個人動作穩定性與動作正確性 戰術：觀看國外射箭競賽影片-觀摩學
	三	一上：射箭基本原理與觀念介紹 一下：專項技術穩定與賽前模擬課程	一上： 體能：認識個人生理特質-基本與專項體能檢測 技術：認識並了解射箭基本動作組合之原理 戰術：認識射箭基本規則與禮儀 心理：認識並練習射箭相關心理技能 一下： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：熟悉比賽規則 心理：以意象訓練為主，加強選手抗壓能力
	四	一上：專項技術 體能強化 一下： 專項技術 賽中穩定度調整	一上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：加強前手動作穩定性 戰術：觀看國外優秀選手比賽影片-映像訓練 心理：設定全運會分數目標 一下： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：應用呼吸調整緊張情緒
	五	一上：專項技術 賽前模擬課程 一下： 專項技術 賽中穩定度調整	一上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：加強前手動作穩定性 戰術：比賽情境模擬訓練-個人循環對抗訓練

		一下： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：增強企圖心
六	一上：專項技術 賽前模擬課程 一下：專項技術 賽中穩定度調整	一上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：加強前手動作穩定性 戰術：比賽情境模擬訓練-團體、混雙對抗訓練 心理：專注力、呼吸訓練 一下： 體能：加強基本體能與專項體能穩定性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：自我對話的重要性
七	一上：專項技術與 賽前模擬課程 一下：專項技術與 賽後檢討課程	一上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：比賽情境模擬訓練-狀況演練-加射、10秒 心理：加強比賽時的自我對話-增強企圖心 一下： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：分組討論-賽後成績檢討與調整
八	一上：專項技術 賽中穩定度調整 一下：專項技術穩定與 賽前模擬課程	一上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：加強前手動作穩定性 戰術：遵守射箭比賽規則 心理：應用呼吸調整緊張情緒 一下： 體能：專項體能與核心肌群增強訓練。 技術：加強個人動作穩定性與動作正確性 戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、加射 心理：以意象訓練為主，加強選手抗壓能力
九	一上：專項技術 賽後檢討 訂定短程目標 一下：專項技術穩定與 賽中心理課程	一上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：加強前手動作穩定性 戰術：賽後檢討與心得分享、訂定總統盃目標 一下： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：熟悉比賽規則 心理：以意象訓練為主，加強選手抗壓能力
十	一上：專項技術 賽前模擬課程 一下：熟練專項技術與 賽中各項情境模擬	一上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：比賽情境模擬訓練-團體、混雙對抗訓練 心理：加強比賽時的自我對話-增強企圖心 一下： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：意象訓練為主，加強選手抗壓能力
十一	一上：專項技術 賽中穩定度調整 一下：專項技術與 賽後檢討課程	一上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：應用呼吸調整緊張情緒 一下： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：分組討論-賽後成績檢討與調整 心理：訂定與調整下一階段目標
十二	一上：專項技術 賽中穩定度調整 一下：基本體能 專項技術穩定	一上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力

		技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：增強企圖心 一下： 體能：多元化體能-增加力量、柔韌性與協調性 技術：增強個人動作的正確性及穩定性(近距離動作調整每日300支)。
十三	一上：專項技術 賽中穩定度調整 一下：1. 專項技術體能(重量訓練) 2. 射箭節奏與集中性訓練	一上： 體能：加強基本體能與專項體能穩定性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：自我對話的重要性 一下： 體能：重量訓練，提升體能，拉大技術成長的空間。 技術：加強個人動作穩定性與動作正確性(近距離動作調整每日300支)。 戰術：觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習 心理：放鬆與注意力訓練
十四	一上：專項技術穩定 認識自我 一下：1. 專項技術體能(重量訓練) 2. 射箭節奏與集中性訓練	一上： 體能：加強基本體能與專項體能穩定性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：賽後成績檢討與調整 一下： 體能：重量訓練，提升體能，拉大技術成長的空間。 技術：加強個人動作穩定性與動作正確性(70M集中性訓練) 心理：放鬆與注意力訓練
十五	一上：專項技術穩定 認識自我 一下：1. 專項技術體能(重量訓練) 2. 射箭節奏與集中性訓練	一上： 體能：加強基本體能與專項體能穩定性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：賽後成績檢討與調整 一下： 體能：重量訓練，提升體能，拉大技術成長的空間。 技術：加強個人動作穩定性與動作正確性(70M節奏訓練)。 心理：放鬆與注意力訓練
十六	一上：專項技術穩定 認識自我 一下：1. 重量與核心訓練 2. 70M個人、混雙、團體對抗賽訓練	一上： 體能：加強基本體能與專項體能穩定性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 心理：認識目標設定與自我對話的重要性 一下： 體能：專項體能與核心肌群增強訓練。 技術：加強個人動作穩定性與動作正確性 戰術：比賽情境模擬訓練-個人積點積分測驗
十七	一上：認識專項體能 認識自我 一下：1. 重量與核心訓練 2. 70M個人、混雙、團體對抗賽訓練	一上： 體能：多元化體能-增加力量、柔韌性與協調性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習 心理：加強目標設定與自我對話的設定 一下： 體能：專項體能與核心肌群增強訓練。 技術：加強個人動作穩定性與動作正確性 戰術：比賽情境模擬訓練-個人循環對抗練習
十八	一上：認識專項體能 認識自我 一下：1. 重量與核心訓練 2. 70M狀況演練(比賽情境模擬訓練)	一上： 體能：多元化體能-增加力量、柔韌性與協調性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：分組討論-國外選手動作優缺點 心理：加強目標設定與自我對話的設定 一下： 體能：專項體能與核心肌群增強訓練。 技術：加強個人動作穩定性與動作正確性

		戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、加射 心理：以意象訓練為主，加強選手抗壓能力
十九	一上：專項技術穩定與目標設定 一下：放鬆與學年度成績檢討	一上： 體能：多元化體能-增加力量、柔韌性與協調性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：分組討論-檢討自我動作優缺點，擬定自我訓練計劃。 一下： 體能：放鬆訓練。 技術：加強個人基本動作穩定性與正確性(70M節奏訓練)。 心理：學年度成績總檢討
二十	一上：期末測驗 一下：期末測驗	一上： 體能：最大肌力與基本體能檢測。 技術：期末70M雙局測驗/70M循環對抗測驗 戰術：期末整體表現檢討與考進 心理：放鬆與注意力訓練 一下： 體能：最大肌力與基本體能檢測。 技術：期末70M雙局測驗/70M循環對抗測驗 戰術：期末整體表現檢討與考進 心理：放鬆與注意力訓練
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 平時學習團隊相處情況；40% 2. 參賽情況：20% 3. 評量檢測：20% 4. 出缺席：20%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高一射擊)	
	英文名稱：	
授課年段：	一上、一下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一、認識空氣手槍與空氣步槍 二、了解比賽賽制與規則 三、射擊基礎動作要領 四、射擊站姿訓練調整	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上：(體)體能訓練 一下： (技、戰、心)射擊賽制 (體)基礎體能
	二	一上：(體)體能訓練 一下： (技、戰)基礎動作與裝備規則
	三	一上：(技)槍枝認識 一下： (技、戰)基礎動作與裝備規則 (體)基礎體能
	四	一上：(體)體能訓練 (技)射擊基礎動作 一下：(技、戰)動作流程訓練
	五	一上：(技、戰)射擊賽制 一下： (技、戰)動作流程訓練 (體)基礎體能
	六	一上：(體)專項體能 射擊基礎動作 一下：(技、戰)比賽節奏訓練 (體)專項體能
	七	一上：(技)射擊基礎動作 一下： (技、戰)賽前調整與模擬比賽
	八	一上：(體)專項體能 (技)射擊基礎動作 一下：(技、戰)青年盃賽事
	九	一上：(技、戰)射擊動作調整 一下： (心、技)賽後調整 (體)專項體能訓練
		內容綱要
		一上： 基礎體能訓練心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等。 一下： 認識男女混和團體賽賽制，與模擬搭配練習、訂定學期目標、基礎體能訓練心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等。
		一上： 基礎體能訓練心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等。 一下： 強化基礎動作與了解射擊相關裝備的調整規則
		一上： 認識空氣手槍與空氣步槍，與槍枝基礎結構 一下： 強化基礎動作與了解射擊相關裝備的調整規則基礎體能訓練心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等。
		一上： 了解空氣步槍與空氣手槍的差異、欣賞選手影片理解分解動作要領 一下： 舉槍完整度與動作步驟強化
		一上： 認識空氣步槍與空氣手槍個人與團體賽制 一下： 舉槍完整度與動作步驟強化基礎體能訓練心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等。
		一上： 空氣步槍與空氣手槍基礎動作練習與專項肌耐力加強 一下： 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整、專項肌耐力加強
		一上： 空氣步槍與空氣手槍基礎動作練習 一下： 模擬比賽時境與決賽練習、撰寫比賽計畫
		一上： 空氣步槍與空氣手槍基礎動作練習與專項肌耐力加強 一下： 參加全國青年盃射擊錦標賽
		一上： 針對選手進行個別化指導、動作與槍枝調整。 一下：

		賽後檢討，身心放鬆與針對個別問題調整，專項體能訓練
十	一上：(體)專項體能(技、戰)射擊動作調整 一下：(心、技、戰)比賽節奏訓練 (體)專項體能	一上： 針對選手進行個別化指導、動作與槍枝調整，體能練習與專項肌耐力加強 一下： 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整、心理抗壓訓練、專項肌耐力加強
十一	一上：(技)射擊動作調整 一下：(心、技、戰)賽前調整與模擬比賽	一上： 針對選手進行個別化指導、動作與槍枝調整。 一下： 模擬比賽時境與決賽練習、心態調整
十二	一上：(體)專項體能(技、戰)射擊動作調整 一下：(技、戰)全國中等學校運動會	一上： 針對選手進行個別化指導、動作與槍枝調整，基礎體能練習與專項肌耐力加強 一下： 參加全國中等學校運動會
十三	一上：(技、戰)比賽規則 一下：(心、技)賽後調整	一上： 了解比賽規則與流程，結合訓練模擬比賽 一下： 賽後檢討，槍枝保養
十四	一上：(技)射擊站姿訓練 一下：(技、戰)射擊站姿重心調整 (體)專項體能	一上： 了解個人站姿差異，步幅大小對重心穩定的影響，進行調整與練習 一下： 強化基礎動作、重心調整、腳步調整、專項肌耐力加強
十五	一上：(技)射擊站姿訓練 一下：(技、戰)射擊站姿重心調整	一上： 了解個人站姿差異，步幅大小對重心穩定的影響，進行調整與練習，基礎體能練習與專項肌耐力加強 一下： 強化基礎動作、重心調整、腳步調整
十六	一上：(技)射擊重心調整 一下：(技、戰)國際規則 (體)專項體能	一上： 理解站姿調正的影響，加強身體調整穩定重心，增加穩定度 一下： 透過國際賽事影片，了解國際射擊對於賽事的規則修改與變化，同時理解未來規則改變方向，調整自我訓練目標、專項肌耐力加強
十七	一上：(體)專項體能(技)射擊重心調整 一下：(心、技、戰)賽前調整與模擬比賽	一上： 理解站姿調正的影響，加強身體調整穩定重心，增加穩定度，體能練習與專項肌耐力加強 一下： 模擬比賽時境與決賽練習、心理抗壓訓練、撰寫比賽計畫
十八	一上：(技)射擊重心調整 一下：(技、戰)梅花盃賽事	一上： 理解站姿調正的影響，加強身體調整穩定重心，增加穩定度 一下： 參加全國梅花盃射擊錦標賽
十九	一上：(技、戰)個別調整 一下：(心、技)賽後調整	一上： 針對選手問題個別動作與槍枝調整 一下： 賽後檢討，槍枝保養
二十	一上：(技、戰)測驗 一下：(技、戰)測驗	一上： 了解比賽規則與流程，並進行期末測驗 一下： 期末測驗
二十一		
二十二		

學習評量：	規則測驗40% 專項測驗60%
備註：	

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱： 專項術科課程(高一棒球)		
	英文名稱：		
授課年段：	一上、一下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	學生圖像		
學習目標：	一上： 一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力 一下： 1.以專項運動基本技術為輔，戰術應用為主，建立學生對技術、戰術的學習及應用。 2.透過戰術介紹及實地演練，學生能發展出屬於自己應用的戰術。 3.學習基本技術、戰術及比賽規則，進而讓學生能更進一步欣賞球賽及考取證照。 4. 對未來升學時有多元的運動技能及證照。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：（體、心）基礎訓練期 一下：（體、心）基礎訓練期	一上： 1.靜態操、動態操訓練 2.球場禮儀 3.團隊運動道德、倫理與行為 一下： 1.速度、肌力及肌耐力組合性訓練 2.敏捷及柔韌組合組合性訓練 3.移位、平衡組合性技術 4.協調、反應組合性技術
	二	一上：（體）基礎訓練期 一下：（體）基礎訓練期	一上： 1.速度、肌力及肌耐力組合性訓練 2.敏捷及柔韌組合組合性訓練 3.移位、平衡組合性技術 4.協調、反應組合性技術 一下： 1.跳繩訓練 2.欄架訓練
	三	一上：（體）基礎訓練期 一下：（體）基礎訓練期	一上： 1.跳繩訓練 2.欄架訓練 一下： 1.繩梯協調訓練 2.跑步動作訓練 3.速度、肌力訓練
	四	一上：（體）基礎訓練期 一下：（心）增進環境適應的能力	一上： 1.繩梯協調訓練 2.跑步動作訓練 3.速度、肌力訓練 一下： 訓練與競賽環境適應。
	五	一上：（體、技）基本動作期 一下：（體、技）基本動作期	一上： 1.守備分解動作訓練 2.揮棒分解動作訓練 3.投球分解動作訓練 一下： 1.守備分解動作訓練 2.揮棒分解動作訓練 3.投球分解動作訓練

六	一上：(體、技)基本動作期 一下：(體、技)基本動作期	一上： 1. 守備分解動作訓練 2. 揮棒分解動作訓練 3. 投球分解動作訓練 一下： 1. 守備分解動作訓練 2. 揮棒分解動作訓練 3. 投球分解動作訓練
七	一上：(體、技)基本動作期 一下：(體、技)基本動作期	一上： 1. 守備分解動作訓練 2. 揮棒分解動作訓練 3. 投球分解動作訓練 一下： 1. 守備分解動作訓練 2. 揮棒分解動作訓練 3. 投球分解動作訓練
八	一上：(體、技)基本動作期 一下：(體、技)基本動作期	一上： 1. 守備分解動作訓練 2. 揮棒分解動作訓練 3. 投球分解動作訓練 一下： 1. 守備分解動作訓練 2. 揮棒分解動作訓練 3. 投球分解動作訓練
九	一上：(體、技)基本動作期 一下：(體、技)基本動作期	一上： 1. 守備連續動作訓練 2. 揮棒連續動作訓練 3. 投球連續動作訓練 一下： 1. 內、外、投、捕基礎訓練 2. 打擊基礎訓練
十	一上：(體、技)基本動作期 一下：(體、技)基本動作期	一上： 1. 守備連續動作訓練 2. 揮棒連續動作訓練 3. 投球連續動作訓練 一下： 1. 內、外、投、捕基礎訓練 2. 打擊基礎訓練
十一	一上：(體、技)基本動作期 一下：(體、技)基本動作期	一上： 1. 守備連續動作訓練 2. 揮棒連續動作訓練 3. 投球連續動作訓練 一下： 1. 內、外、投、捕基礎訓練 2. 打擊基礎訓練
十二	一上：(體、技)基本動作期 一下：(體、技)基本動作期	一上： 1. 守備連續動作訓練 2. 揮棒連續動作訓練 3. 投球連續動作訓練 一下： 1. 內、外、投、捕基礎訓練 2. 打擊基礎訓練
十三	一上：(體、技)技術體能期 一下：(技)技術及展能	一上： 1. 內、外、投、捕基礎訓練 2. 打擊基礎訓練 一下： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練
十四	一上：(體、技)技術體能期 一下：(技)技術及展能	一上： 1. 內、外、投、捕基礎訓練 2. 打擊基礎訓練 一下： 1. 野手配合基礎訓練

		2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練
十五	一上：(體、技)技術體能期 一下：(技)技術及展能	一上： 1. 內、外、投、捕基礎訓練 2. 打擊基礎訓練 一下： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練
十六	一上：(體、技)技術體能期 一下：(技)技術及展能	一上： 1. 內、外、投、捕基礎訓練 2. 打擊基礎訓練 一下： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練
十七	一上：(體、心)恢復及運動心理 一下：(體、心)恢復及運動心理	一上： 1. 速度訓練 2. 肌耐力組合性訓練 3. 敏捷及柔韌組合性訓練 4. 基本技術檢核與修正。 一下： 1. 速度訓練 2. 肌耐力組合性訓練 3. 敏捷及柔韌組合性訓練 4. 基本技術檢核與修正。
十八	一上：(體、心)恢復及運動心理 一下：(體、心)恢復及運動心理	一上： 1. 協調、反應組合性技術 2. 心肺耐力 3. 長tee擊球訓練 4. 基本技術檢核與修正。 一下： 1. 協調、反應組合性技術 2. 心肺耐力 3. 長tee擊球訓練 4. 溝通與自我表達。
十九	一上：(體、心)恢復及運動心理 一下：(體、心)恢復及運動心理	一上： 1. 敏捷及柔韌組合組合性訓練 2. 團隊運動道德、倫理與行為 3. 守備基本動作訓練 4. 溝通與自我表達。 一下： 1. 敏捷及柔韌組合組合性訓練 2. 團隊運動道德、倫理與行為 3. 守備基本動作訓練 4. 目標設定、壓力管理與自我對話
二十	一上：(體、心)恢復及運動心理 一下：(體、心)恢復及運動心理	一上： 1. 肌力及肌耐力組合性訓練 2. 量化基礎訓練 3. 力量訓練 4. 溝通與自我表達。 一下： 1. 肌力及肌耐力組合性訓練 2. 量化基礎訓練 3. 力量訓練 4. 目標設定、壓力管理與自我對話
二十一		
二十二		
學習評量：規則測驗20%、比賽50%、戰術設計學習單30%		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高一跆拳道)	
	英文名稱：	
授課年段：	一上、一下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一、強化運動基本身體素質（體能、技術、營養）、 二、提升運動規則知能、 三、學習運動傷害防護知能並了解伸展、放鬆與運動成長關係、 四、尊重競技運動文化並表現出運動員精神（品德、素養、知能）並進	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上：（體）基本體能訓練 一下： （體）一般體能
	二	一上：（體）基本體能訓練 一下： （體）專項體能
	三	一上：（體）基本體能訓練 一下： （體）專項體能
	四	一上：（體）基本體能訓練 一下： （技）基本動作、技術訓練
	五	一上：（體）基本體能訓練 一下： （技）基本動作、技術訓練
	六	一上：（體）基本體能訓練 一下： （技）基本動作、技術訓練
	七	一上：（體）基本體能訓練 一下： （技）基本動作、技術訓練
		內容綱要 一上： （體）心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下： （體）心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一上： （體）心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下： （體）全身性協調體能、力量、速度、肌(耐)力、爆發力、靈敏等專項體能。 一上： （體）心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下： （體）全身性協調體能、力量、速度、肌(耐)力、爆發力、靈敏等專項體能。 一上： （體）心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下： （體）全身性協調體能、力量、速度、肌(耐)力、爆發力、靈敏等專項體能。 一上： （體）心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下： （技）跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、側 踹、後踢、後旋、空中兩腳、360度旋踢、後退 反擊旋踢、內掛。 旋踢+旋踢、旋踢+下壓、旋踢+內掛、旋踢+後 踢、旋踢+空中兩腳、旋踢+360度旋踢等技術訓 練。 一上： （體）心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下： （技）跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、側 踹、後踢、後旋、空中兩腳、360度旋踢、後退 反擊旋踢、內掛。 旋踢+旋踢、旋踢+下壓、旋踢+內掛、旋踢+後 踢、旋踢+空中兩腳、旋踢+360度旋踢等技術訓 練。 一上： （體）心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下： （技）跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、側 踹、後踢、後旋、空中兩腳、360度旋踢、後退 反擊旋踢、內掛。 旋踢+旋踢、旋踢+下壓、旋踢+內掛、旋踢+後

		踢、旋踢+空中兩腳、旋踢+360度旋踢等技術訓練。
八	一上：(體)基本體能訓練 一下：(技)基本動作、技術訓練	一上： (體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下： (技)跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、側踩、後踢、後旋、空中兩腳、360度旋踢、後退反擊旋踢、內掛。 旋踢+旋踢、旋踢+下壓、旋踢+內掛、旋踢+後踢、旋踢+空中兩腳、旋踢+360度旋踢等技術訓練。
九	一上：(技)基本動作 一下：(體)專項體能	一上： (體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下： (技)跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、側踩、後踢、後旋、空中兩腳、360度旋踢、後退反擊旋踢、內掛。 旋踢+旋踢、旋踢+下壓、旋踢+內掛、旋踢+後踢、旋踢+空中兩腳、旋踢+360度旋踢等技術訓練。
十	一上：(體)專項體能 一下：(體)專項體能	一上： (技)跆拳道專項基本動作前抬腳、前踢、旋踢、下壓、側踩、後踢、空中兩腳、後旋踢 一下： (體)全身性協調體能、力量、速度、肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練等專項體能。
十一	一上：(體)專項體能 一下：(體)專項體能	一上： (技)跆拳道專項基本動作前抬腳、前踢、旋踢、下壓、側踩、後踢、空中兩腳、後旋踢 一下： (體)全身性協調體能、力量、速度、肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練等專項體能。
十二	一上：(體)專項體能 一下：(體)專項體能	一上： (技)跆拳道專項基本動作前抬腳、前踢、旋踢、下壓、側踩、後踢、空中兩腳、後旋踢 一下： (體)全身性協調體能、力量、速度、肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練等專項體能。
十三	一上：(體)專項體能 一下：(技)基本動作、專項技術訓練	一上： (體)全身性協調體能、力量、速度、肌(耐)力、靈敏等專項體能。 一下： (技)跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、側踩、後踢、後旋、空中兩腳、360度旋踢、後退反擊旋踢、內掛。 後退反擊+旋踢、後退反擊+下壓、後退反擊+內掛、後退反擊+後踢、後退反擊+空中兩腳、後退反擊+360度旋踢等技術訓練。
十四	一上：(技)基本動作 一下：(技)基本動作、專項技術訓練	一上： (體)全身性協調體能、力量、速度、肌(耐)力、靈敏等專項體能。 一下： (技)跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、側踩、後踢、後旋、空中兩腳、360度旋踢、後退反擊旋踢、內掛。 後退反擊+旋踢、後退反擊+下壓、後退反擊+內掛、後退反擊+後踢、後退反擊+空中兩腳、後退反擊+360度旋踢等技術訓練。
十五	一上：(技)基本動作 一下：(技)基本動作、專項技術訓練	一上： (體)全身性協調體能、力量、速度、肌(耐)力、靈敏等專項體能。

		一下： (技)跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、側 踹、後踢、後旋、空中兩腳、360度旋踢、後退 反擊旋踢、內掛。 後退反擊+旋踢、後退反擊+下壓、後退反擊+內 掛、後退反擊+後踢、後退反擊+空中兩腳、後退 反擊+360度旋踢等技術訓練。
十六	一上：(技)基本動作 一下： (技)基本動作、專項技術訓練	一上： (體)全身性協調體能、力量、速度、肌(耐) 力、靈敏等專項體能。 一下： (技)跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、側 踹、後踢、後旋、空中兩腳、360度旋踢、後退 反擊旋踢、內掛。 後退反擊+旋踢、後退反擊+下壓、後退反擊+內 掛、後退反擊+後踢、後退反擊+空中兩腳、後退 反擊+360度旋踢等技術訓練。
十七	一上：(技)基本動作 一下：(心) 心理	一上： (技)跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、側 踹、內掛、後踢、後旋、空中兩腳、360度旋 踢、後退反擊旋踢。 一下： (心)跆拳道規則講解、基本技術檢核與修正、 心理輔導與溝通。
十八	一上：(心)心理 一下：(心)心理	一上： (技)跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、側 踹、內掛、後踢、後旋、空中兩腳、360度旋 踢、後退反擊旋踢。 一下： (心)跆拳道規則講解、基本技術檢核與修正、 心理輔導與溝通。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	一上： 基本體能測驗30%、基本動作測驗30%、 平時專項訓練出席率與學習態度40% 一下： 基本體能測驗30%、基本動作測驗30%、 平時專項訓練出席率與學習態度40%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高一網球)	
	英文名稱：	
授課年段：	一上、一下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一上： 一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力 一下： 1.以專項運動基本技術為輔，戰術應用為主，建立學生對技術、戰術的學習及應用。 2.透過戰術介紹及實地演練，學生能發展出屬於自己應用的戰術。 3.學習基本技術、戰術及比賽規則，進而讓學生能更進一步欣賞球賽及考取證照。 4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上：(體)專項體能 一下：(體)專項體能 (技)正、反拍擊準 一上：(體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 一下：(技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本技術
	二	一上：(體)專項體能 一下：(技)正、反拍擊準 一上：(體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 一下：(技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本技術
	三	一上：(體)專項體能 (技)正、反拍基本動作 一下：(體)專項體能 (技)正、反拍擊準 一上：(體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本技術 一下：(體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本技術
	四	一上：(體)專項體能 (技)正、反拍基本動作 一下：(體)專項體能 (技)正、反拍擊準 一上：(體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本技術 一下：(體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本技術
	五	一上：(體)專項體能 (技)正、反拍基本動作 一下：(心)基礎運動心理技巧 一上：(體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本技術 一下：(心)網/牆性球類運動之基礎性運動心理技巧

六	一上：(體)專項體能(技)正、反拍基本動作 一下：(心)基礎運動心理技巧	一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 一下： (心)網/牆性球類運動之基礎性運動心理技巧
七	一上：(體)專項體能(技)正、反拍原地擊球 一下：(戰)基本規則與基礎性戰術	一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 一下： (戰)網/牆性球類運動之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念、基本規則與基礎性戰術
八	一上：(體)專項體能(技)正、反拍原地擊球 一下：(戰)基本規則與基礎性戰術	一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 一下： (戰)網/牆性球類運動之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念、基本規則與基礎性戰術
九	一上：(體)專項體能(技)正、反拍原地擊球 一下：(體)專項體能(技)前排基本動作	一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 一下： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術
十	一上：(體)專項體能(技)正、反拍原地擊球 一下：(體)專項體能(技)前排基本動作	一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 一下： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術
十一	一上：(體)專項體能(技)正、反拍移位擊球 一下：(體)專項體能(技)前排基本動作	一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 一下： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術
十二	一上：(體)專項體能(技)正、反拍移位擊球 一下：(體)專項體能(技)前排移位與卡位	一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 一下： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術
十三	一上：(體)專項體能(技)正、反拍移位擊球 一下：(體)專項體能	一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力

	(技)前排移位與卡位	與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 一下： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術
十四	一上：(體)專項體能(技)正、反拍移位擊球 一下：(體)專項體能(技)前排攻擊抓球	一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 一下： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術
十五	一上：(體)專項體能(技)正、反拍移位擊球 一下：(體)專項體能(技)前排攻擊抓球	一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 一下： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術
十六	一上：(體)專項體能(技)發球、接球 一下：(體)專項體能(技)前排防守	一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 一下： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術
十七	一上：(體)專項體能(技)發球、接球 一下：(體)專項體能(技)前排防守	一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 一下： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術
十八	一上：(體)專項體能(技)發球、接球 一下：(戰)進階戰術	一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 (戰)網/牆性球類運動基本規則與基礎性(心)戰術網/牆性球類運動之基礎性運動心理技巧 一上： (體)網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力，基本敏捷、協調、瞬發力與速度 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 (戰)網/牆性球類運動基本規則與基礎性(心)戰術網/牆性球類運動之基礎性運動心理技巧
十九		
二十		

	二十一		
	二十二		
學習評量：	規則測驗20%、比賽50%、戰術設計學習單30%		
備註：			

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高一擊劍)	
	英文名稱：	
授課年段：	一上、一下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一上： 一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力 一下： 1.以專項運動基本技術為輔，戰術應用為主，建立學生對技術、戰術的學習及應用。 2.透過戰術介紹及實地演練，學生能發展出屬於自己應用的戰術。 3.學習基本技術、戰術及比賽規則，進而讓學生能更進一步欣賞球賽及考取證照。 4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上：(體)知道並練習一般體能訓練。一下：(技)認識並操作進攻腳步、防守腳步、等專項技術。
	二	一上：(體)知道並練習一般體能訓練。一下：(技)認識並操作進攻腳步、防守腳步、等專項技術。
	三	一上：(體)知道並練習一般體能訓練。一下：一上：(體)知道並練習一般體能訓練。一下：(戰)認識及實戰對打。
	四	一上：(體)知道並練習一般體能訓練。一下：(戰)認識及實戰對打。
	五	一上：(技)認識並操作進攻腳步、防守腳步、等專項技術。一下：(心)知道並練習心理技巧。
	六	一上：(技)認識並操作進攻腳步、防守腳步、等專項技術。一下：(心)知道並練習心理技巧。
	七	一上：(體)知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。一下：(體)知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。
	八	一上：(體)知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。一下：(體)知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。
		內容綱要
		一上： (體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下： (技)進攻腳步、防守腳步等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係。
		一上： (體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下： (技)進攻腳步、防守腳步等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係。
		一上： (體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下： (戰)對打概念
		一上： (體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下： (戰)對打概念
		一上： (技)進攻腳步、防守腳步等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係。 一下： (心)基本技術檢核與修正。
		一上： (技)進攻腳步、防守腳步等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係。 一下： (心)基本技術檢核與修正。
		一上： (體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 一下： (體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。
		一上： (體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 一下： 一上： (體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。

		一下： (體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。
九	一上：(體)知道一般體能及專項體能間之關係及運動防護基本概念。 一下：(技)知道並模仿進攻技巧、防守技巧等專項技術之基礎技術。	一上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下： (技)進攻技巧、防守技巧等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之基礎技術。
十	一上：(體)知道一般體能及專項體能間之關係及運動防護基本概念。 一下：(技)知道並模仿進攻技巧、防守技巧等專項技術之基礎技術。	一上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下： (技)進攻技巧、防守技巧等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之基礎技術。
十一	一上：(體)知道一般體能及專項體能之間關係及運動防護基本概念。 一下：(戰)認識並遵守競賽規則、指令與禮儀。	上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下： (戰)競賽規則與指令、專項運動規則與禮儀。
十二	一上：(技)知道並模仿擊劍進攻4分位專項技術之基礎技術。 一下：(戰)認識並遵守競賽規則、指令與禮儀。	上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下： (戰)競賽規則與指令、專項運動規則與禮儀。
十三	一上：(技)知道並模仿擊劍進攻4分位專項技術之基礎技術。 一下：(心)知道並練習溝通與表達。	一上： (技)起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術。 一下： (心)溝通與自我表達。
十四	一上：(技)知道並模仿擊劍進攻4分位專項技術之基礎技術。 一下：(心)知道並練習溝通與表達。	一上： (技)起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術。 一下： (心)溝通與自我表達。
十五	一上：(體)知道一般體能及專項體能之間關係及運動防護基本概念。 一下：(體)知道一般體能及專項體能之間關係及運動防護基本概念。	一上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。
十六	一上：(體)知道一般體能及專項體能之間關係及運動防護基本概念。 一下：(體)知道一般體能及專項體能之間關係及運動防護基本概念。	一上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。
十七	一上：(技)知道並操作4分位之基礎技術。(體)知道一般體能及專項體能之間關係及運動防護基本概念。 一下：(心)增進環境適應的能力。	一上： (技)準備動作與連貫動作之基礎技術。 (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下： (心)訓練與競賽環境適應。
十八	一上：(技)知道並操作4分位之基礎技術。 一下：(心)增進環境適應的能力。	一上： (技)準備動作與連貫動作之基礎技術。 (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 一下： (心)訓練與競賽環境適應。
十九		

	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	二上： 1. 小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 二下： 規則測驗20%、比賽50%、戰術設計學習單30%		
備註：			

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高一舉重)	
	英文名稱：Weightlifting	
授課年段：	一上、一下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一、學習一般體能及專項體能的差異性。 二、學習專項體能對舉重專項之重要性。 三、認識抓舉動作技術要領。 四、認識挺舉動作技術要領。 五、學習專業訓練對運動員之重要性。 六、學習恢復手段。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上：一般體能檢測(上)(專項運動體能訓練) 一下：一般體能檢測(下)(專項運動體能訓練)
	二	一上：基礎肌力訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練) 一下：基礎肌力訓練動作教學(二)(競技運動綜合訓練)
	三	一上：基礎肌力訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練) 一下：基礎肌力訓練動作教學(二)(競技運動綜合訓練)
	四	一上：基礎肌力訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練) 一下：基礎肌力訓練動作教學(二)(競技運動綜合訓練)
	五	一上：基礎肌力訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練) 一下：基礎肌力訓練動作教學(二)(競技運動綜合訓練)

六	一上：基礎肌力訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練)一下：基礎肌力訓練動作教學(二)(競技運動綜合訓練)	一上： 1. 送槓動作複習。 2. 拋抓動作複習。 3. 伸肌肌群訓練。 一下： 1. 送槓動作複習。 2. 拋抓動作複習。 3. 伸肌肌群訓練。
七	一上：基礎肌力訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練)一下：基礎肌力訓練動作教學(二)(競技運動綜合訓練)	一上： 1. 硬舉動作複習。 2. 窄硬與寬硬訓練。 3. 屈肌肌群訓練。 一下： 1. 硬舉動作複習。 2. 窄硬與寬硬訓練。 3. 屈肌肌群訓練。
八	一上：木棍及空槓技術軌道學習(一)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)一下：木棍及空槓技術軌道學習(下)(專項運動技術)	一上： 1. 不接觸直腿抓。 2. 不接觸高翻。 一下： 1. 不接觸直腿抓。 2. 不接觸高翻。
九	一上：木棍及空槓技術軌道學習(一)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)一下：木棍及空槓技術軌道學習(下)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	一上： 1. 不接觸下蹲抓。 2. 不接觸下蹲翻。 一下： 1. 不接觸下蹲抓。 2. 不接觸下蹲翻。
十	一上：木棍及空槓技術軌道學習(一)(專項運動技術)一下：木棍及空槓技術軌道學習(下)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	一上： 1. 發力。 2. 抓舉發力動作練習。 3. 挺舉動作發力練習。 一下： 1. 發力。 2. 抓舉發力動作練習。 3. 挺舉動作發力練習。
十一	一上：木棍及空槓技術軌道學習(一)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)一下：木棍及空槓技術軌道學習(下)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	一上： 1. 抓舉。 2. 挺舉翻鈴。 3. 挺舉上挺。 一下： 1. 抓舉。 2. 挺舉翻鈴。 3. 挺舉上挺。
十二	一上：木棍及空槓技術軌道學習(一)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)一下：木棍及空槓技術軌道學習(下)(專項運動技術)	一上： 1. 抓舉。 2. 挺舉翻鈴。 3. 挺舉上挺。 一下： 1. 抓舉。 2. 挺舉翻鈴。 3. 挺舉上挺。
十三	一上：抓舉提鈴動作之要領(上)(專項運動技術)一下：抓舉提鈴動作之要領(下)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	一上： 1. 抓舉預備姿勢。 2. 抓舉提鈴重心。 一下： 1. 抓舉預備姿勢。 2. 抓舉提鈴重心。
十四	一上：抓舉提鈴動作之要領(上)(專項運動技術)一下：抓舉提鈴動作之要領(下)(專項運動技術)(專項運動體能訓練)	一上： 1. 抓舉提鈴練習。 2. 抓舉肌群使用提示與注意。 一下： 1. 抓舉提鈴練習。 2. 抓舉肌群使用提示與注意。

	十五	一上：挺舉提鈴動作之要領(上) (專項運動技術) 一下：挺舉提鈴 動作之要領(下)(專項運動技術) (專項運動體能訓練)	一上： 1.挺舉預備姿勢。 2.挺舉提鈴重心。 一下： 1.挺舉預備姿勢。 2.挺舉提鈴重心。
	十六	一上：挺舉提鈴動作之要領(上) (專項運動技術) 一下：挺舉提鈴 動作之要領(下)(專項運動技術) (專項運動體能訓練)	一上： 1.挺舉提鈴練習。 2.挺舉肌群使用提示與注意。 一下： 1.挺舉提鈴練習。 2.挺舉肌群使用提示與注意。
	十七	一上：抓舉發力動作之要領(上) (專項運動技術) 一下：抓舉發力 動作之要領(下)(專項運動技術) (專項運動體能訓練)(競技運動綜 合訓練)	一上： 1.抓舉膝上動作。 2.抓舉發力動作之精修。 一下： 1.抓舉膝上動作。 2.抓舉發力動作之精修。
	十八	一上：抓舉發力動作之要領(上) (專項運動技術) 一下：抓舉發力 動作之要領(下)(專項運動技術) (專項運動體能訓練)(競技運動綜 合訓練)	一上： 1.寬送槓。 2.抓舉發力練習。 一下： 1.寬送槓。 2.抓舉發力練習。
	十九	一上：挺舉發力動作之要領(上) (專項運動技術) 一下：挺舉發力 動作之要領(下)(專項運動技術) (專項運動體能訓練)	一上： 1.挺舉膝上動作。 2.挺舉發力動作之精修。 一下： 1.挺舉膝上動作。 2.挺舉發力動作之精修。
	二十	一上：挺舉發力動作之要領(上) (專項運動技術) 一下：挺舉發力 動作之要領(下)(專項運動技術) (競技運動綜合訓練)	一上： 1.窄送槓。 2.挺舉發力練習。 一下： 1.窄送槓。 2.挺舉發力練習。
	二十一	一上：期末專項體能檢測(專項運 動體能訓練)(專項戰術應用)(專 項運動技術)(競技運動綜合訓練) 一下：期末專項體能檢測(專項運 動體能訓練)(專項戰術應用)(專 項運動技術)(競技運	一上： 1.抓舉測驗。 2.挺舉測驗。 3.各項肌力測驗。 一下： 1.抓舉測驗。 2.挺舉測驗。 3.各項肌力測驗。
	二十二		
學習評量：		1.各項動作重量測試。 2.訓練日誌。 3.動機與態度。 4.出缺勤狀況。 5.實際競賽成績測驗。 6.舉重專項運動知識。	
備註：		對外比賽： 九月全國總統盃舉重錦標賽 十月全國運動會	

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術應用		
	英文名稱：		
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上、三下	學分總數： 2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	優秀運動人才絕對不是只有在競技場上的表現，更須兼具人文的涵養。學生必須深刻體認「運動」本身就是目的，並非手段或工具。一個優質運動人才應該具備「健康美、閱讀力、國際觀」的特質，以提升運動情操。、學生圖像		
學習目標：	一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	基本技術	熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力
	二	基本技術	熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力
	三	基本技術	熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力
	四	技術運用實作	基本技術檢核與修正
	五	技術運用實作	基本技術檢核與修正
	六	運動心理學	瞭解參與者
	七	運動心理學	提昇表現
	八	運動訓練法	熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力
	九	運動訓練法	熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力
	十	專項規則介紹	熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力
	十一	戰術探討	國內常用戰術介紹
	十二	戰術探討	國內常用戰術介紹
	十三	各國戰術探討	各國戰術介紹
	十四	各國戰術探討	各國戰術介紹
	十五	戰術演練	熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力
	十六	戰術演練	熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力
	十七	戰術演練	熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力
	十八	綜合	熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	規則測驗20%、比賽50%、戰術設計學習單30%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 競技運動綜合訓練	
	英文名稱：	
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上	學分總數： 6
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	優秀運動人才絕對不是只有在競技場上的表現，更須兼具人文的涵養。學生必須深刻體認「運動」本身就是目的，並非手段或工具。一個優質運動人才應該具備－「健康美、閱讀力、國際觀」的特質，以提升運動情操。、學生圖像	
學習目標：	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(一)、體能：
	二	(一)、體能：
	三	(一)、體能：
	四	(一)、體能：
	五	(一)、體能：
	六	(二)、戰術：
	七	(二)、戰術：
	八	(二)、戰術：
	九	(二)、戰術：
	十	(二)、戰術：
	十一	(三)、戰術
	十二	(三)、戰術
	十三	(三)、戰術
	十四	(三)、戰術
	十五	(三)、戰術
	十六	(四)、專項技術：
		內容綱要
		(1) 綜合體能的提昇。 (2) 專項體能的反覆練習。 (3) 利用專項體能強化專項技術。
		(1) 綜合體能的提昇。 (2) 專項體能的反覆練習。 (3) 利用專項體能強化專項技術。
		(1) 綜合體能的提昇。 (2) 專項體能的反覆練習。 (3) 利用專項體能強化專項技術。
		(1) 綜合體能的提昇。 (2) 專項體能的反覆練習。 (3) 利用專項體能強化專項技術。
		(1) 綜合體能的提昇。 (2) 專項體能的反覆練習。 (3) 利用專項體能強化專項技術。
		(1) 選手戰術與指導教練間默契之培養。 (2) 利用錄影帶糾正及分析個人動作。 (3) 利用友誼賽了解選手優缺點。
		(1) 選手戰術與指導教練間默契之培養。 (2) 利用錄影帶糾正及分析個人動作。 (3) 利用友誼賽了解選手優缺點。
		(1) 選手戰術與指導教練間默契之培養。 (2) 利用錄影帶糾正及分析個人動作。 (3) 利用友誼賽了解選手優缺點。
		(1) 選手戰術與指導教練間默契之培養。 (2) 利用錄影帶糾正及分析個人動作。 (3) 利用友誼賽了解選手優缺點。
		利用基本動作、攻擊及反擊、防禦、步伐、距離、空間及得分觀念、與專項技術訓練集合。
		利用基本動作、攻擊及反擊、防禦、步伐、距離、空間及得分觀念、與專項技術訓練集合。
		利用基本動作、攻擊及反擊、防禦、步伐、距離、空間及得分觀念、與專項技術訓練集合。
		利用基本動作、攻擊及反擊、防禦、步伐、距離、空間及得分觀念、與專項技術訓練集合。
		利用基本動作、攻擊及反擊、防禦、步伐、距離、空間及得分觀念、與專項技術訓練集合。
		(1) 加強選手心理建設。 (2) 加強選手對自我的信心提昇。

		(3) 強化選手個人的榮譽心。
十七	(四)、專項技術：	(1) 加強選手心理建設。 (2) 加強選手對自我的信心提昇。 (3) 強化選手個人的榮譽心。
十八	(四)、專項技術：	(1) 加強選手心理建設。 (2) 加強選手對自我的信心提昇。 (3) 強化選手個人的榮譽心。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 綜合技術應用(15%) 4. 競賽(含分組及團隊對抗) (30%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高二田徑)	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	高二上 1.瞭解專項運動戰術戰略知能 2.執行專項運動戰術戰略技能 3.深化專項運動戰術戰略應用能力 4.熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力	
	高二下 1.以專項運動基本技術為輔，戰術應用為主，建立學生對技術、戰術的學習及應用。 2.透過戰術介紹及實地演練，學生能發展出屬於自己應用的戰術。 3.學習基本技術、戰術及比賽規則。 4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：(技)理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划專項技術。二下：(技)理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。
	二	二上：(技)理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划專項技術。二下：(技)理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。
	三	二上：(技)理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。二下：(心)了解並運用心理技巧。
	四	二上：(技)理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。二下：(心)了解並運用心理技巧。
	五	二上：(心)了解並運用心理技巧。二下：(心)了解並執行環境適應能力。
	六	二上：(心)了解並運用心理技巧。二下：(心)了解並執行環境適應能力。
	七	二上：(體)了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。二下：(戰)遵守並運用競賽規則、指令與道德。
	八	二上：(體)了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防
		內容綱要
		二上：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 二下：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。
		二上：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 二下：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。
		二上：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 二下：(心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。
		二上：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 二下：(心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。
		二上：(心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 二下：(心)訓練與競賽環境。
		二上：(心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 二下：(心)訓練與競賽環境。
		二上：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 二下：(戰)運動道德。
		二上：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 二下：(戰)運動道德。

	護。二下：(戰)遵守並運用競賽規則、指令與道德。	
九	二上：(戰)理解並執行配速、規則與情報蒐集。二下：(體)了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	二上：(戰)配速與競賽規則。 二下：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。
十	二上：(戰)理解並執行配速、規則與情報蒐集。二下：(體)了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	二上：(戰)配速與競賽規則。 二下：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。
十一	二上：(戰)遵守並運用競賽規則、指令與道德。二下：(體)了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	二上：(戰)競賽與情報蒐集、運動道德。 二下：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。
十二	二上：(戰)遵守並運用競賽規則、指令與道德。二下：(技)理解並操作接力動作之進階技術。	二上：(戰)競賽與情報蒐集、運動道德。 二下：(技)接力準備動作與接力動作之進階技術。
十三	二上：(戰)遵守並運用競賽規則、指令與道德。二下：(技)理解並操作接力動作之進階技術。	二上：(體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 二下：(技)接力準備動作與接力動作之進階技術。
十四	二上：(體)了解與運用專項體能訓練之原理原則。二下：(技)理解並操作接力動作之進階技術。	二上：(體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 二下：(技)接力準備動作與接力動作之進階技術。
十五	二上：(技)理解並操作接力動作之進階技術。二下：(心)了解並運用心理技巧。	二上：(技)接力準備動作與接力動作之進階技術。 二下：(心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。
十六	二上：(技)理解並操作接力動作之進階技術。二下：(心)了解並運用心理技巧。	二上：(技)接力準備動作與接力動作之進階技術。 二下：(心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。
十七	二上：(心)了解並執行環境適應能力。二下：(心)了解並運用心理技巧。	二上：(心)訓練與競賽環境。 二下：(心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。
十八	二上：(心)了解並執行環境適應能力。二下：(心)了解並運用心理技巧。	二上：(心)訓練與競賽環境。 二下：(心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。
十九	二上：(戰)遵守並運用競賽規則、指令與道德。二下：(體)了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	二上：(戰)競賽與情報蒐集、運動道德。 二下：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。
二十	二上：(體)了解與運用專項體能訓練之原理原則。二下：(戰)遵守並運用競賽規則、指令與道德。	二上：(體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 二下：(戰)運動道德。
二十一		
二十二		
學習評量：	二上 1. 小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 二下 1. 規則測驗20% 2. 比賽50% 3. 戰術設計學習單30%	
備註：		

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高二足球)	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：(技)理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 二下：(技)理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術
	二	二上：(技)理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 二下：(技)理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術
	三	二上：(技)理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 二下：(心)了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績
	四	二上：(技)理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 二下：(心)了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績
	五	二上：(心)了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 二下：(心)了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績
	六	二上：(心)了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 二下：(心)了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績
	七	二上：(體)理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 二下：(戰)了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用
	八	二上：(體)理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 二下：(戰)了解並執行陣地攻守性球類運動

	動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	二下： (戰)陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術
九	二上：(戰)了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 二下：(體)理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	二上： (戰)陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 二下： (體)陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能
十	二上：(戰)了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 二下：(體)理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	二上： (戰)陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 二下： (體)陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能
十一	二上：(戰)了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 二下：(體)理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	二上： (戰)陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 二下： (體)陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制
十二	二上：(戰)了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 二下：(技)理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	二上： (戰)陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 二下： (技)陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐
十三	二上：(體)理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 二下：(技)理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	二上： (體)陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 二下： (技)陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐
十四	二上：(體)理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 二下：(技)理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	二上： (體)陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 二下： (技)陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術
十五	二上：(技)理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 二下：(技)理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	二上： (技)陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 二下： (技)陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術
十六	二上：(技)理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 二下：(心)了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	二上： (技)陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 二下： (心)目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能
十七	二上：(心)了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 二下：(心)了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	二上： (心)陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 二下： (心)目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能
十八	二上：(心)了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 二下：(心)了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	二上： (心)陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 二下： (心)陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力
十九	二上：(戰)遵守並運用競賽規則、指令與道德 二下：(體)理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	二上： (戰)運動道德 二下：

		(體)陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制
二十	二上：(體)理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 二下：(戰)了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	二上： (體)陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 二下： (戰)陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高二柔道)	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一、充實柔道專項運動知能，建構完整的柔道運動概念。 二、提升運動技能，發展個人柔道運動專長。 三、積極參與柔道運動訓練與比賽，養成自主自律的運動習性。 四、培養柔道運動競技精神，表現良好運動風度。 五、體驗柔道運動訓練的歷程，並欣賞運動競技之美，豐富運動員生命的價值。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 二下：增加個人動作技術(體、技)
	二	二上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 二下：增加個人動作技術(體、技)
	三	二上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 二下：增加個人動作技術(體、技)
	四	二上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 二下：增加個人動作技術(體、技)
	五	二上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 二下：賽季前期增強訓練(體、技)
	六	二上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 二下：賽季前期增強訓練(體、技)
	七	二上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 二下：賽季前期增強訓練(體、技)
		內容綱要
		二上： 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 二下： 1.綜合體能訓練 2.橡皮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
		二上： 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 二下： 1.綜合體能訓練 2.橡皮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
		二上： 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 二下： 1.綜合體能訓練 2.橡皮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
		二上： 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 二下： 1.綜合體能訓練 2.橡皮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
		二上： 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 二下： 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.摔技與反擊技之運用
		二上： 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 二下： 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.摔技與反擊技之運用
		二上： 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 二下： 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. 摔技與反擊技之運用
八	二上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 二下：賽季前期增強訓練(體、技)	二上： 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 二下： 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. 摔技與反擊技之運用
九	二上：動作結合比賽之模擬(心、技、體) 二下：賽季高強度訓練(心、技、體)	二上： 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 二下： 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
十	二上：動作結合比賽之模擬(心、技、體) 二下：賽季高強度訓練(心、技、體)	二上： 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 二下： 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
十一	二上：動作結合比賽之模擬(心、技、體) 二下：賽季高強度訓練(心、技、體)	二上： 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 二下： 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
十二	二上：個人技術研究及動作修正(技、體) 二下：賽季高強度訓練(心、技、體)	二上： 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 二下： 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
十三	二上：個人技術研究及動作修正(技、體) 二下：賽季後期檢討與修正(體、技)	二上： 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 二下： 1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 立技聯絡寢技訓練
十四	二上：個人技術研究及動作修正(技、體) 二下：賽季後期檢討與修正(體、技)	二上： 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 二下： 1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 立技聯絡寢技訓練
十五	二上：個人技術研究及動作修正(技、體) 二下：賽季後期檢討與修正(體、技)	二上： 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 二下： 1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 立技聯絡寢技訓練
十六	二上：動作修正及戰術應用與研究(體、技) 二下：賽後調整期(體、技)	二上： 1. 綜合體能訓練 2. 反擊技訓練 3. 寢技勒頸技術研究 4. 動作對摔之應用 二下： 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
十七	二上：動作修正及戰術應用與研究(體、技) 二下：賽後調整期(體、技)	二上： 1. 綜合體能訓練 2. 反擊技訓練 3. 寢技勒頸技術研究 4. 動作對摔之應用 二下：

		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
十八	二上：動作修正及戰術應用與研究(體、技) 二下：賽後調整期(體、技)	二上： 1. 綜合體能訓練 2. 反擊技訓練 3. 寝技勒頸技術研究 4. 動作對摔之應用 二下： 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
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 平時學習團隊相處情況40% 2. 參賽情況20% 3. 評量檢測20% 4. 出缺席20%	
備註：		

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高二射箭)	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一、解並執行中階一體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 二、理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 三、分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力遵守並運用競賽規則、指令與道德。	
教學大綱：	週次/ 序	內容綱要
	一	二上：射箭基本原理 擬定個人訓練計畫 二下：射箭基本原理與觀念介紹 體能：了解及運用一般體能訓練之原理原則 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：認識訓練計畫擬定方式 心理：練習射箭相關心理技能 二下： 體能：了解及運用一般體能訓練之原理原則 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：認識射箭基本規則與禮儀 心理：認識並練習射箭相關心理技能
	二	二上：射箭基本原理 擬定個人訓練計畫 二下：射箭基本原理與觀念介紹 體能：認識個人生理特質-基本與專項體能檢測 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：認識射箭基本規則與禮儀 心理：認識並練習射箭相關心理技能 二下： 體能：認識個人生理特質-基本與專項體能檢測 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：認識射箭基本規則與禮儀 心理：認識並練習射箭相關心理技能
	三	二上：射箭基本原理 擬定個人訓練計畫 二下：射箭基本原理與觀念介紹 體能：了解及運用一般體能訓練之原理原則 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：擬定個人訓練計畫 心理：實用射箭相關心理技能 二下： 體能：了解及運用一般體能訓練之原理原則 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習 心理：認識並練習射箭相關心理技能
	四	二上：專項技術與體能強化 二下：專項技術穩定與賽前模擬課程 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：加強前手動作穩定性 戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、加射 心理：溝通與自我表達 二下： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：熟悉比賽規則 心理：以意象訓練為主，加強選手抗壓能力
	五	二上：專項技術 賽前模擬課程 二下：專項技術 賽中穩定度調整 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：加強前手動作穩定性

		戰術：比賽情境模擬訓練-個人循環對抗訓練 二下： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：應用呼吸調整緊張情緒
六	二上： 項技術 賽前模擬課程 二下： 專項技術 賽中穩定度調整	二上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：加強前手動作穩定性 戰術：比賽情境模擬訓練-團體、混雙對抗訓練 心理：專注力、呼吸訓練、認識禁藥 二下： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：增強企圖心
七	二上： 專項技術與 賽前模擬課程 二下： 專項技術與 賽後檢討課程	二上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：比賽情境模擬訓練-加射、10秒放箭 心理：加強比賽時的自我對話-增強企圖心 二下： 體能：了解及運用一般體能訓練之原理原則 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：遵守比賽規則 心理：加強比賽時的自我對話-增強企圖心
八	二上： 專項技術 賽中穩定度調整 二下： 專項技術穩定與 賽前模擬課程	二上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：加強前手動作穩定性 戰術：遵守射箭比賽規則 心理：應用呼吸調整緊張情緒 二下： 體能：了解及運用一般體能訓練之原理原則 技術：加強前手動作穩定性 戰術：觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習 心理：設定總統盃參賽目標
九	二上： 專項技術 賽後檢討 訂定短程目標 二下： 專項技術穩定與 賽中心理課程	二上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：加強前手動作穩定性 戰術：賽後檢討與心得分享、訂定總統盃目標 二下： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：加強前手動作穩定性 戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、加射 心理：設定總統盃參賽目標
十	二上： 專項技術 賽前模擬課程 二下： 熟練專項技術與 賽中各項情境模擬	二上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：比賽情境模擬訓練-團體、混雙對抗訓練 心理：加強比賽時的自我對話-增強企圖心 二下： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：加強前手動作穩定性 戰術：觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習 心理：加強比賽時的自我對話-增強企圖心
十一	二上： 專項技術 賽中穩定度調整 二下： 基本體能 專項技術穩定	二上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：應用呼吸調整緊張情緒 二下： 體能：柔軟度、心肺耐力、肌耐力一般體能 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：遵守比賽規則 心理：溝通與自我表達

十二	二上：專項技術 賽中穩定度調整 二下：基本體能 專項技術穩定	二上： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：增強企圖心 二下： 體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習 心理：加強比賽時的自我對話-增強企圖心
十三	二上：專項技術穩定 認識自我 二下：1.專項技術體能(重量訓練) 2.射箭節奏與集中性訓練	二上： 體能：加強基本體能與專項體能穩定性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：賽後成績檢討與調整 二下： 體能：柔軟度、心肺耐力、肌耐力一般體能 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：賽後成績檢討與調整 心理：認識目標設定與自我對話的重要性
十四	二上：1.專項技術體能(重量訓練) 2.射箭節奏與集中性訓練 二下： 1.專項技術體能(重量訓練) 2.射箭節奏與集中性訓練	二上： 體能：加強基本體能與專項體能穩定性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：賽後成績檢討與調整 心理：認識目標設定與自我對話的重要性 二下： 體能：加強基本體能與專項體能穩定性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：賽後成績檢討與調整 心理：認識目標設定與自我對話的重要性
十五	二上：1.專項技術體能(重量訓練) 2.射箭節奏與集中性訓練 二下： 1.專項技術體能(重量訓練) 2.射箭節奏與集中性訓練	二上： 體能：柔軟度、心肺耐力、肌耐力 技術：加強前手動作穩定性 戰術：賽後成績檢討與調整 心理：認識目標設定與自我對話的重要性 二下： 體能：柔軟度、心肺耐力、肌耐力一般體能 技術：加強前手動作穩定性 戰術：賽後成績檢討與調整 心理：認識目標設定與自我對話的重要性
十六	二上：1.重量與核心訓練 2.70M個人、混雙、團體對抗賽訓練 二下： 1.重量與核心訓練 2.70M個人、混雙、團體對抗賽訓練	二上： 體能：柔軟度、心肺耐力、肌耐力 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：賽後成績檢討與調整 心理：認識目標設定與自我對話的重要性 二下： 體能：柔軟度、心肺耐力、肌耐力一般體能 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：賽後成績檢討與調整 心理：認識目標設定與自我對話的重要性
十七	二上：1.重量與核心訓練 2.70M個人、混雙、團體對抗賽訓練 二下： 1.重量與核心訓練 2.70M個人、混雙、團體對抗賽訓練	二上： 體能：多元化體能-增加力量、柔軟性與協調性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、團體 心理：加強目標設定與自我對話的設定 二下： 體能：多元化體能-增加力量、柔軟性與協調性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、團體 心理：加強目標設定與自我對話的設定
十八	二上：1.重量與核心訓練 2.70M狀況演練(比賽情境模擬訓練) 二下： 1.重量與核心訓練 2.70M狀況演練(比賽情境模擬訓練)	二上： 體能：多元化體能-增加力量、柔軟性與協調性 技術：加強前手動作穩定性 戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、團體 心理：加強目標設定與自我對話的設定 二下：

			體能：多元化體能-增加力量、柔韌性與協調性 技術：加強前手動作穩定性 戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、團體 心理：加強目標設定與自我對話的設定
	十九	二上：放鬆與學年度成績檢討 二下：放鬆與學年度成績檢討	二上： 體能：多元化體能-增加力量、柔韌性與協調性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習 心理：運用心理技巧 二下： 體能：多元化體能-增加力量、柔韌性與協調性 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習 心理：運用心理技巧
	二十	二上：期末測驗 二下：期末測驗	二上： 體能：最大肌力與基本體能檢測。 技術：期末70M雙局測驗/70M循環對抗測驗 戰術：期末整體表現檢討與考進 心理：放鬆與注意力訓練 二下： 體能：最大肌力與基本體能檢測。 技術：期末70M雙局測驗/70M循環對抗測驗 戰術：期末整體表現檢討與考進 心理：放鬆與注意力訓練
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 平時學習團隊相處情況：40% 2. 參賽情況：20% 3. 評量檢測：20% 4. 出缺席：20%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高二射擊)	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一、習得運動心理學技能 二、訂定自我學期目標與比賽規劃 三、執行專項技能能力	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	二上：(技、戰、心、體)訂定學期目標 二下：(技、戰、心、體)訂定學期目標 二上：開學期初隊會訂定訓練目標及比賽規劃。 二下：開學期初隊會訂定訓練目標及比賽規劃。
	二	二上：(技、心)心理技能訓練(體)專項體能 二下：(技、戰、心)心理技能訓練與動作組合訓練(體)專項體能 二上：自我對話與意象訓練結合專項練習、專項肌耐力加強、心肺耐力 二下：自我對話與意象訓練結合專項練習，與動作完整度訓練、專項肌耐力加強、心肺耐力
	三	二上：(技、戰)賽前調整 二下：(技、戰、心)心理技能訓練與動作組合訓練 二上：加強個別訓練問題調整 二下：自我對話與意象訓練結合專項練習，與動作完整度訓練
	四	二上：(技、戰、心)賽前調整與模擬比賽 二下：(技、戰)指向練習(體)專項體能 二上：模擬比賽實境與決賽練習、心理抗壓訓練、撰寫比賽計畫 二下：針對槍指自然指向調整練習，達到每槍指向的一致性、專項肌耐力加強、心肺耐力
	五	二上：(技、戰)協會盃賽事 二下：(技、戰、心)指向練習 二上：參加全國協會盃射擊錦標賽 二下：針對槍指自然指向調整練習，達到每槍指向的一致性
	六	二上：(技、心)賽後調整(體)專項體能 二下：(技、戰、心)比賽節奏訓練(體)專項體能 二上：賽後檢討，身心放鬆與槍枝保養、專項肌耐力加強、心肺耐力 二下：比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整、專項肌耐力加強、心肺耐力
	七	二上：(體、技)撐槍練習 二下：(技、戰、心)賽前調整與模擬比賽 二上：撐槍訓練加強專項肌耐力練習，空槍動作組合強化 二下：模擬比賽時境與決賽練習、心理抗壓訓練、撰寫比賽計畫
	八	二上：(技、戰)專項技術一致性(體)專項體能 二下：(技、戰、心)青年盃賽事 二上：動作結合一致性與節奏練習、專項肌耐力加強、心肺耐力 二下：參加全國青年盃射擊錦標賽
	九	二上：(技、戰)專項技術一致性 二下：(技、戰、心)賽後調整與技 二上：動作結合一致性與節奏練習

	戰術分析 (體)專項體能	二下： 賽後檢討，身心放鬆與針對個別問題調整，針對賽況作分析討論，進而理解自身實力狀況與對手情況、專項肌耐力加強、心肺耐力
十	二上：(技)視力回收 (體)專項體能 二下：(技、戰、心)比賽節奏訓練 二上：(技)視力回收 二下：(技、戰、心)賽前調整與模擬比賽	二上： 瞄準動作圖形準確度練習，視線焦距調整練習、專項肌耐力加強、心肺耐力 二下： 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整
十一	二上：(技)視力回收 二下：(技、戰、心)賽前調整與模擬比賽	二上： 瞄準動作圖形準確度練習，視線焦距調整練習 二下： 模擬比賽時境與決賽練習、心理抗壓訓練、撰寫比賽計畫
十二	二上：(技)視力回收 (體)專項體能 二下：(技、戰、心)全國中等學校運動會	二上： 瞄準動作圖形準確度練習，視線焦距調整練習、專項肌耐力加強、心肺耐力 二下： 參加全國中等學校運動會
十三	二上：(技、心)心理技能訓練 二下：(技、戰、心)賽後調整 (體)專項體能	二上： 自我對話與意象訓練結合專項練習，放鬆訓練結合賽事練習 二下： 賽後檢討，槍枝保養、專項肌耐力加強、心肺耐力
十四	二上：(技、戰、心)賽前調整與模擬比賽 二下：(體、技)基礎動作強化	二上： 模擬比賽時境與決賽練習、心理抗壓訓練、撰寫比賽計畫 二下： 動作組合練習，掌握每發節奏性，達到高一致性動作。
十五	二上：(技、戰)中正盃賽事 二下：(技、戰、心)射擊模擬器 (體)專項體能	二上： 參加全國中正盃射擊錦標賽 二下： 使用射擊模擬訓練器結合訓練，使每位選手了解自己射擊瞄準軌跡、擊發時機、保持動作、專項肌耐力加強、心肺耐力
十六	二上：(技、心)賽後調整 二下：(技、戰、心)射擊模擬器	二上： 賽後檢討，槍枝保養 二下： 使用射擊模擬訓練器結合訓練，使每位選手了解自己射擊瞄準軌跡、擊發時機、保持動作
十七	二上：(技、戰)保持動作加強 (體)專項體能 二下：(技、戰、心)賽前調整與模擬比賽	二上： 基本動作強化與擊發後保持動作完整性訓練、專項肌耐力加強、心肺耐力 二下： 模擬比賽時境與決賽練習、心理抗壓訓練、撰寫比賽計畫
十八	二上：(技、戰)保持動作加強 二下：(技、戰、心)梅花盃賽事	二上： 基本動作強化與擊發後保持動作完整性訓練 二下： 參加全國梅花盃射擊錦標賽
十九	二上：(技、戰)保持動作加強 (體)專項體能 二下：(技、戰、心)賽後調整 (體)專項體能	二上： 基本動作強化與擊發後保持動作完整性訓練、專項肌耐力加強、心肺耐力 二下： 賽後檢討，槍枝保養、專項肌耐力加強、心肺耐力
二十	二上：(技、戰)測驗 二下：(技、戰、心)測驗	二上： 期末測驗 二下： 期末測驗
二十一		模擬比賽測驗。

	二十二		全國梅花盃射擊錦標賽
學習評量：	規則測驗20%、比賽50%、撰寫比賽計畫30%		
備註：			

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高二棒球)	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	二上： 一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力 二下： 1.以專項運動基本技術為輔，戰術應用為主，建立學生對技術、戰術的學習及應用。 2.透過戰術介紹及實地演練，學生能發展出屬於自己應用的戰術。 3.學習基本技術、戰術及比賽規則，進而讓學生能更進一步欣賞球賽及考取證照。 4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：(體)基礎訓練期 二下：(體)基礎訓練期
	二	二上：(體)基礎訓練期 二下：(體)基礎訓練期
	三	二上：(體)基礎訓練期 二下：(體)基礎訓練期
	四	二上：(心)增進環境適應的能力 二下：(心)增進環境適應的能力
	五	二上：(體、技)技術體能期 二下：(體、技)技術體能期
	六	二上：(體、技)技術體能期 二下：(體、技)技術體能期
		內容綱要
		二上： 1.速度、肌力及肌耐力組合性訓練 2.敏捷及柔韌組合組合性訓練 3.移位、平衡組合性技術 4.協調、反應組合性技術 二下： 1.速度、肌力及肌耐力組合性訓練 2.敏捷及柔韌組合組合性訓練 3.移位、平衡組合性技術 4.協調、反應組合性技術
		二上： 1.跳繩訓練 2.欄架訓練 二下： 1.跳繩訓練 2.欄架訓練
		二上： 1.繩梯協調訓練 2.跑步動作訓練 3.速度、肌力訓練 二下： 1.繩梯協調訓練 2.跑步動作訓練 3.速度、肌力訓練
		二上： 訓練與競賽環境適應。 二下： 訓練與競賽環境適應。
		二上： 1.守備連續動作訓練 2.揮棒連續動作訓練 3.投球連續動作訓練 二下： 1.守備連續動作訓練 2.揮棒連續動作訓練 3.投球連續動作訓練
		二上： 1.守備連續動作訓練

		2. 揮棒連續動作訓練 3. 投球連續動作訓練 二下： 1. 守備連續動作訓練 2. 揮棒連續動作訓練 3. 投球連續動作訓練
七	二上：(體、技)技術體能期 二下：(體、技)技術體能期	二上： 1. 守備連續動作訓練 2. 揮棒連續動作訓練 3. 投球連續動作訓練 二下： 1. 守備連續動作訓練 2. 揮棒連續動作訓練 3. 投球連續動作訓練
八	二上：(體、技)技術體能期 二下：(體、技)技術體能期	二上： 1. 內、外、投、捕進階訓練 2. 打擊進階訓練 二下： 1. 內、外、投、捕進階訓練 2. 打擊進階訓練
九	二上：(體、技)技術體能期 二下：(體、技)技術體能期	二上： 1. 內、外、投、捕進階訓練 2. 打擊進階訓練 二下： 1. 內、外、投、捕進階訓練 2. 打擊進階訓練
十	二上：(體、技)技術體能期 二下：(體、技)技術體能期	二上： 1. 內、外、投、捕進階訓練 2. 打擊進階訓練 二下： 1. 內、外、投、捕進階訓練 2. 打擊進階訓練
十一	二上：(技)技術及展能 二下：(技)技術及展能	二上： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練 二下： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練
十二	二上：(技)技術及展能 二下：(技)技術及展能	二上： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練 二下： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練
十三	二上：(技)技術及展能 二下：(技)技術及展能	二上： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練 二下： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練
十四	二上：(技)技術及展能 二下：(技)技術及展能	二上： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練 二下： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練

十五	二上：(技)技術及展能 二下：(技)技術及展能	二上： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練 二下： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練
十六	二上：(技)技術及展能 二下：(技)技術及展能	二上： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練 二下： 1. 野手配合基礎訓練 2. 投手基礎訓練 3. 打擊量化訓練
十七	二上：(體、心)恢復及運動心理 二下：(體、心)恢復及運動心理	二上： 1. 速度訓練 2. 肌耐力組合性訓練 3. 敏捷及柔韌組合性訓練 4. 基本技術檢核與修正。 二下： 1. 速度訓練 2. 肌耐力組合性訓練 3. 敏捷及柔韌組合性訓練 二上： 1. 敏捷及柔韌組合組合性訓練 2. 團隊運動道德、倫理與行為 3. 守備基本動作訓練 4. 目標設定、壓力管理與自我對話 二下： 1. 敏捷及柔韌組合組合性訓練 2. 團隊運動道德、倫理與行為 3. 守備基本動作訓練 二上： 1. 速度訓練 2. 肌耐力組合性訓練 3. 敏捷及柔韌組合性訓練 4. 基本技術檢核與修正。 二下： 1. 速度訓練 2. 肌耐力組合性訓練 3. 敏捷及柔韌組合性訓練 4. 基本技術檢核與修正。
十八	二上：(體、心)恢復及運動心理 二下：(體、心)恢復及運動心理	二上： 1. 協調、反應組合性技術 2. 心肺耐力 3. 長tee擊球訓練 4. 溝通與自我表達。 二下： 1. 協調、反應組合性技術 2. 心肺耐力 3. 長tee擊球訓練 4. 溝通與自我表達。
十九	二上：(體、心)恢復及運動心理 二下：(體、心)恢復及運動心理	二上： 1. 敏捷及柔韌組合組合性訓練 2. 團隊運動道德、倫理與行為 3. 守備基本動作訓練 4. 目標設定、壓力管理與自我對話 二下： 1. 敏捷及柔韌組合組合性訓練 2. 團隊運動道德、倫理與行為 3. 守備基本動作訓練 4. 目標設定、壓力管理與自我對話
二十	二上：(體、心)恢復及運動心理	二上：

		二下：(體、心)恢復及運動心理	1. 肌力及肌耐力組合性訓練 2. 量化基礎訓練 3. 力量訓練 4. 目標設定、壓力管理與自我對話 二下： 1. 肌力及肌耐力組合性訓練 2. 量化基礎訓練 3. 力量訓練 4. 目標設定、壓力管理與自我對話
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
備註：	二上： 1. 小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 二下： 規則測驗20%、比賽50%、戰術設計學習單30%		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高二跆拳道)	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	二上： 一、瞭解專項運動戰術戰略知能、 二、執行專項運動戰術戰略技能、 三、深化專項運動戰術戰略應用能力、 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力、 五、提升跆拳道運動規則知能 二下： 1.以專項運動基本技術為輔，戰術應用為主，建立學生對技術、戰術的學習及應用。 2.透過戰術介紹及實地演練，學生能發展出屬於自己應用的戰術。 3.學習基本技術、戰術及比賽規則，進而讓學生能更進一步欣賞球賽及考取證照。 4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：(體)專項體能 二下：(體)專項體能
	二	二上：(體)專項體能 二下：(體)專項體能
	三	二上：(體)專項體能 二下：(體)賽場體能
	四	二上：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練 二下：(體)賽場體能
	五	二上：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練 二下：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練
	六	二上：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練 二下：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練
		內容綱要
		二上： (體)肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 二下： (體)肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。
		二上： (體)肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 二下： (體)肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。
		二上： (體)肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 二下： (體)肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。
		二上： (體)肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 二下： (體)肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。
		二上： (技)側踢+旋踢、側踢+下壓、側踢+內掛、側踢+後踢、側踢+空中兩腳、側踢+360度旋踢。攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 二下： (技)側踢+旋踢、側踢+下壓、側踢+內掛、側踢+後踢、側踢+空中兩腳、側踢+360度旋踢。攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。
		二上： (技)側踢+旋踢、側踢+下壓、側踢+內掛、側踢+後踢、側踢+空中兩腳、側踢+360度旋踢。攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 二下：

		(技)側踩+旋踢、側踩+下壓、側踩+內掛、側踩+後踢、側踩+空中兩腳、側踩+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。
七	二上：(技)專項技術之進階技術及 步伐訓練 二下：(技)專項技術之 進階技術及步伐訓練	二上： (技)側踩+旋踢、側踩+下壓、側踩+內掛、側踩+後踢、側踩+空中兩腳、側踩+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 二下： (技)側踩+旋踢、側踩+下壓、側踩+內掛、側踩+後踢、側踩+空中兩腳、側踩+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。
八	二上：(技)專項技術之進階技術及 步伐訓練 二下：(技)專項技術之 進階技術及步伐訓練	二上： (技)側踩+旋踢、側踩+下壓、側踩+內掛、側踩+後踢、側踩+空中兩腳、側踩+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 二下： (技)側踩+旋踢、側踩+下壓、側踩+內掛、側踩+後踢、側踩+空中兩腳、側踩+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。
九	二上：(體)專項體能及核心訓練 二下：(體)專項體能及核心訓練	二上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 徒手核心訓練、TRX等核心訓練。 二下： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 徒手核心訓練、TRX等核心訓練。
十	二上：(體)專項體能及核心訓練 二下：(體)專項體能及核心訓練	二上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 徒手核心訓練、TRX等核心訓練。 二下： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 徒手核心訓練、TRX等核心訓練。
十一	二上：(體)專項體能及核心訓練 二下：(體)賽場體能	二上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 徒手核心訓練、TRX等核心訓練。 二下： 二上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 徒手核心訓練、TRX等核心訓練。 二下： (體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。
十二	二上：(體)專項體能及核心訓練 二下：(體)賽場體能	二上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 徒手核心訓練、TRX等核心訓練。 二下： (體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。
十三	二上：(戰)認識規則 二下：(戰) 認識規則	二上： (戰)比賽的計分方式、比賽的犯規動作等比賽規則講解。 二下： (戰)比賽的計分方式、比賽的犯規動作等比賽規則講解。
十四	二上：(戰)認識規則 二下：(戰) 認識規則	二上： (戰)比賽的計分方式、比賽的犯規動作等比賽規則講解。 二下：

		(戰)比賽的計分方式、比賽的犯規動作等比賽規則講解。
十五	二上：(戰)認識規則 二下：(技)規則與得分技巧	二上： (戰)比賽的計分方式、比賽的犯規動作等比賽規則講解。 二下： (戰)比賽的計分方式、比賽的犯規動作等比賽規則講解。
十六	二上：(戰)認識規則 二下：(技)規則與得分技巧	二上： (心)技術訓練檢核與修正、心理輔導與溝通、與教練間的默契培養。 二下： (戰)電子護具得分技巧與優勢動作演練。
十七	二上：(心)心理 二下：(心)心理	二上： (心)技術訓練檢核與修正、心理輔導與溝通、與教練間的默契培養。 二下： (心)技術訓練檢核與修正、心理輔導與溝通、與教練間的默契培養。
十八	二上：(心)心理 二下：(心)心理	二上： (心)技術訓練檢核與修正、心理輔導與溝通、與教練間的默契培養。 二下： (心)技術訓練檢核與修正、心理輔導與溝通、與教練間的默契培養。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	基本體能測驗30%、基本動作測驗40%、平時專項訓練出席率與學習態度30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高二網球)	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	二上： 一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力 二下： 1.以專項運動基本技術為輔，戰術應用為主，建立學生對技術、戰術的學習及應用。 2.透過戰術介紹及實地演練，學生能發展出屬於自己應用的戰術。 3.學習基本技術、戰術及比賽規則，進而讓學生能更進一步欣賞球賽及考取證照。 4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：(體)專項體能(技)前排半場截擊 二下：(心)心理技能 二上： (體)網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： (心)目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等心理技能
	二	二上：(體)專項體能(技)前排半場截擊 二下：(心)心理技能 二上： (體)網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： (心)目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等心理技能
	三	二上：(體)專項體能(技)前排半場截擊 二下：(心)心理技能 二上： (體)網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： (心)目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等心理技能
	四	二上：(體)專項體能(技)後排高點攻擊 二下：(心)人格教育 二上： (體)網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： (戰)運動道德。
	五	二上：(體)專項體能(技)後排高點攻擊 二下：(體)專項體能(技)防守吊高、攻擊吊高 二上： (體)網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： (體)網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、

		殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術
六	二上：（體）專項體能（技）後排高點攻擊 二下：（體）專項體能（技）防守吊高、攻擊吊高	二上： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （技）網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （技）網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術
七	二上：（體）專項體能（技）短球處理與放短球 二下：（體）專項體能（技）接球攻擊與小球	二上： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （技）網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （技）網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術
八	二上：（體）專項體能（技）短球處理與放短球 二下：（體）專項體能（技）接球攻擊與小球	二上： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （技）網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （技）網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術
九	二上：（體）專項體能（技）後排攻擊與防守 二下：（體）專項體能（戰）接球戰術	二上： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （技）網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （戰）網/牆性球類運動個人組合性戰術
十	二上：（體）專項體能（技）後排攻擊與防守 二下：（體）專項體能（戰）接球戰術	二上： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （技）網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （戰）網/牆性球類運動個人組合性戰術
十一	二上：（體）專項體能（技）後排攻擊與防守 二下：（體）專項體能（戰）接球戰術	二上： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （技）網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （戰）網/牆性球類運動個人組合性戰術
十二	二上：（體）專項體能（技）前排攻擊與防守 二下：（體）專項體能（戰）發球戰術	二上： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （技）網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： （體）網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 （戰）網/牆性球類運動個人組合性戰術

十三	二上：(體)專項體能 (技)前排攻擊與防守 二下：(體)專項體能 (戰)發球戰術	二上： (體)網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： (體)網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術
十四	二上：(體)專項體能 (技)前排攻擊與防守 二下：(體)專項體能 (戰)發球戰術	二上： (體)網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等組合性技術 二下： (體)網/牆性球類運動組合性體能、運動處方 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術
十五	二上：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理 二下：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理	二上： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術 二下： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術
十六	二上：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理 二下：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理	二上： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術 二下： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術
十七	二上：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理 二下：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理	二上： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術 二下： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術
十八	二上：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理 二下：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理	二上： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術 二下： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術
十九		

	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	二上： 1. 綜合技術應用(40%) 2. 分組對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 二下： 技術測驗20%、比賽50%、戰術設計學習單30%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高二擊劍)	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	二上： 一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力 二下： 1.以專項運動基本技術為輔，戰術應用為主，建立學生對技術、戰術的學習及應用。 2.透過戰術介紹及實地演練，學生能發展出屬於自己應用的戰術。 3.學習基本技術、戰術及比賽規則，進而讓學生能更進一步欣賞球賽及考取證照。 4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：(技)理解並操作4分位6分位專項技術。二下：(技)理解並操作4分位6分位專項技術。
	二	二上：(技)理解並操作4分位6分位專項技術。二下：(技)理解並操作4分位6分位專項技術。
	三	二上：(技)理解並操作4分位6分位專項技術。二下：(心)了解並運用心理技巧。
	四	二上：(技)理解並操作4分位6分位專項技術。二下：(心)了解並運用心理技巧。
	五	二上：(心)了解並運用心理技巧。二下：(心)了解並運用心理技巧。
	六	二上：(心)了解並運用心理技巧。二下：(心)了解並運用心理技巧。
	七	二上：(體)了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練
		二上： (技)4分位、6分位等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之進階技術。 二下： (技)4分位、6分位等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之進階技術。 二上： (技)4分位、6分位等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之進階技術。 二下： (技)4分位、6分位等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之進階技術。 二上： (技)4分位、6分專項技術運用時間 二下： (心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 二上： (技)4分位、6分專項技術運用時間 二下： (心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 二上： (心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 二下： (心)訓練與競賽環境。 二上： (心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 二下： (心)訓練與競賽環境。 二上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練

	練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 二下：(戰)遵守並運用競賽規則、指令與道德。	等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 二下：(戰)運動道德。
八	二上：(體)了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 二下：(戰)遵守並運用競賽規則、指令與道德。	二上：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 二下：(戰)運動道德。
九	二上：(戰)理解並執行配速、規則與情報蒐集。 二下：(體)了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	二上：(戰)對打與競賽規則。 二下：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。
十	二上：(戰)理解並執行配速、規則與情報蒐集。 二下：(體)了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	二上：(戰)對打與競賽規則。 二下：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。
十一	二上：(戰)遵守並運用競賽規則、指令與道德。 二下：(體)了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	二上：(戰)競賽與情報蒐集、運動道德。 二下：(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。
十二	二上：(戰)遵守並運用競賽規則、指令與道德。 二下：(技)理解並操作4 分位、6分位動作之進階技術。	二上：(戰)競賽與情報蒐集、運動道德。 二下：(技)4 分位、6分位準備動作與動作之進階技術。
十三	二上：(體)了解與運用專項體能訓練之原理原則。 二下：(技)理解並操作4 分位、6分位動作之進階技術。	二上：(體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 二下：(技)4 分位、6分位準備動作與動作之進階技術。
十四	二上：(體)了解與運用專項體能訓練之原理原則。 二下：(技)理解並操作4 分位、6分位動作之進階技術。	二上：(體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 二下：(技)4 分位、6分位準備動作與動作之進階技術。
十五	二上：(技)理解並操作4 分位、6分位動作之進階技術。 二下：(心)了解並運用心理技巧。	二上：(技)4 分位、6分位準備動作與動作之進階技術。 二下：(心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。
十六	二上：(技)理解並操作4 分位、6分位動作之進階技術。 二下：(心)了解並運用心理技巧。	二上：(技)4 分位、6分位準備動作與動作之進階技術。 二下：(心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。
十七	二上：(心)了解並執行環境適應能力。 二下：(心)了解並運用心理技巧。	二上：(心)訓練與競賽環境。 二下：(心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。
十八	二上：(心)了解並執行環境適應能力。 二下：(心)了解並運用心理技巧。	二上：(心)訓練與競賽環境。 二下：(心)目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。
十九		

	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	二上： 1. 小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 二下： 規則測驗20%、比賽50%、戰術設計學習單30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高二舉重)	
	英文名稱：Weightlifting	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一、強化專項體能。 二、強化舉重專項技術。 三、抓舉動作技術訓練。 四、挺舉動作技術訓練。 五、競技能力提升。 六、強化恢復手段。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：期初專項體能檢測(上)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 二下：期初專項體能檢測(下)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技
	二	二上：進階肌力訓練(一)(專項運動體能訓練)(競技運動綜合訓練) 二下：進階肌力訓練(二)(專項運動體能訓練)(競技運動綜合訓練)
	三	二上：抓舉提鈴動作強化(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術) 二下：抓舉提鈴動作強化(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)
	四	二上：挺舉提鈴動作強化(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術) 二下：挺舉提鈴動作強化(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)
	五	二上：抓挺舉綜合訓練(上)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 二下：抓挺舉綜合訓練(下)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)
		二上： 1.抓舉。 2.挺舉。 3.各項肌力測驗。 4.比賽級別評估。 二下： 1.抓舉。 2.挺舉。 3.各項肌力測驗。 4.比賽級別評估。 二上： 1.大肌群伸屈肌訓練。 2.協調性與柔韌度訓練。 3.動作控制。 二下： 1.大肌群伸屈肌訓練。 2.協調性與柔韌度訓練。 3.動作控制。 二上： 1.寬送槓。 2.直腿抓。 3.寬硬舉。 二下： 1.寬送槓。 2.直腿抓。 3.寬硬舉。 二上： 1.窄送槓。 2.窄硬。 3.意識控制。 二下： 1.窄送槓。 2.窄硬。 3.意識控制。 二上： 1.抓舉動作訓練。 2.挺舉動作訓練。 3.模擬比賽。 二下： 1.抓舉動作訓練。 2.挺舉動作訓練。 3.模擬比賽。

六	二上：進階肌力訓練(一)(專項運動體能訓練)(競技運動綜合訓練) 二下：進階肌力訓練(二)(專項運動體能訓練)(競技運動綜合訓練)	二上： 1. 大肌群伸屈肌訓練。 2. 協調性與柔韌度訓練。 3. 動作控制。 二下： 1. 大肌群伸屈肌訓練。 2. 協調性與柔韌度訓練。 3. 動作控制。
七	二上：抓舉提鈴動作強化(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術) 二下：抓舉提鈴動作強化(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)	二上： 1. 寬送槓。 2. 直腿抓。 3. 寬硬舉。 二下： 1. 寬送槓。 2. 直腿抓。 3. 寬硬舉。
八	二上：挺舉提鈴動作強化(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術) 二下：挺舉提鈴動作強化(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)	二上： 1. 窄送槓。 2. 窄硬。 3. 意識控制。 二下： 1. 窄送槓。 2. 窄硬。 3. 意識控制。
九	二上：抓挺舉綜合訓練(上)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 二下：抓挺舉綜合訓練(下)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)	二上： 1. 抓舉動作訓練。 2. 挺舉動作訓練。 3. 模擬比賽。 二下： 1. 抓舉動作訓練。 2. 挺舉動作訓練。 3. 模擬比賽。
十	二上：進階肌力訓練(一)(專項運動體能訓練)(競技運動綜合訓練) 二下：進階肌力訓練(二)(專項運動體能訓練)(競技運動綜合訓練)	二上： 1. 大肌群伸屈肌訓練。 2. 協調性與柔韌度訓練。 3. 動作控制。 二下： 1. 大肌群伸屈肌訓練。 2. 協調性與柔韌度訓練。 3. 動作控制。
十一	二上：抓舉發力動作強化(上)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 二下：抓舉發力動作強化(下)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	二上： 1. 箱上寬送槓。 2. 箱上直腿抓。 3. 箱上寬硬舉。 二下： 1. 箱上寬送槓。 2. 箱上直腿抓。 3. 箱上寬硬舉。
十二	二上：挺舉發力動作強化(上)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 二下：挺舉發力動作強化(下)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	二上： 1. 箱上窄送槓。 2. 箱上高翻。 3. 箱上窄硬舉。 二下： 1. 箱上窄送槓。 2. 箱上高翻。 3. 箱上窄硬舉。
十三	二上：抓挺舉綜合訓練(上)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 二下：抓挺舉綜合訓練(下)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)	二上： 1. 抓舉動作訓練。 2. 挺舉動作訓練。 3. 模擬比賽。 二下： 1. 抓舉動作訓練。 2. 挺舉動作訓練。 3. 模擬比賽。

十四	二上：進階肌力訓練(上)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 二下：進階肌力訓練(下)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	二上： 1. 大肌群伸屈肌訓練。 2. 協調性與柔韌度訓練。 3. 動作控制。 二下： 1. 大肌群伸屈肌訓練。 2. 協調性與柔韌度訓練。 3. 動作控制。
十五	二上：抓舉發力動作強化(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術) 二下：抓舉發力動作強化(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)	二上： 1. 箱上寬送槓。 2. 箱上直腿抓。 3. 箱上寬硬舉。 二下： 1. 箱上寬送槓。 2. 箱上直腿抓。 3. 箱上寬硬舉。
十六	二上：挺舉發力動作強化(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術) 二下：挺舉發力動作強化(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)	二上： 1. 箱上窄送槓。 2. 箱上高翻。 3. 箱上窄硬舉。 二下： 1. 箱上窄送槓。 2. 箱上高翻。 3. 箱上窄硬舉。
十七	二上：抓挺舉綜合訓練(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 二下：抓挺舉綜合訓練(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	二上： 1. 抓舉動作訓練。 2. 挺舉動作訓練。 3. 模擬比賽。 二下： 1. 抓舉動作訓練。 2. 挺舉動作訓練。 3. 模擬比賽。
十八	二上：進階肌力訓練(上)(專項運動體能訓練)(競技運動綜合訓練) 二下：進階肌力訓練(下)(專項運動體能訓練)(競技運動綜合訓練)	二上： 1. 大肌群伸屈肌訓練。 2. 協調性與柔韌度訓練。 3. 動作控制。 二下： 1. 大肌群伸屈肌訓練。 2. 協調性與柔韌度訓練。 3. 動作控制。
十九	二上：抓舉發力動作強化(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 二下：抓舉發力動作強化(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	二上： 1. 箱上寬送槓。 2. 箱上直腿抓。 3. 箱上寬硬舉。 二下： 1. 箱上寬送槓。 2. 箱上直腿抓。 3. 箱上寬硬舉。
二十	二上：挺舉發力動作強化(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 二下：挺舉發力動作強化(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	二上： 1. 箱上窄送槓。 2. 箱上高翻。 3. 箱上窄硬舉。 二下： 1. 箱上窄送槓。 2. 箱上高翻。 3. 箱上窄硬舉。
二十一	二上：期末專項體能檢測(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 二下：期末專項體能檢測(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動)	二上： 1. 抓舉測驗。 2. 挺舉測驗。 3. 各項肌力測驗。 二下： 1. 抓舉測驗。 2. 挺舉測驗。 3. 各項肌力測驗。

	二十 二	
學習評量：	1. 各項動作重量測試。 2. 訓練日誌。 3. 動機與態度。 4. 出缺勤狀況。 5. 實際競賽成績測驗。	
備註：	對外比賽： 九月全國總統盃舉重錦標賽 十月全國運動會	

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高三田徑)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	高三上 1. 瞭解專項運動戰術戰略知能 2. 執行專項運動戰術戰略技能 3. 深化專項運動戰術戰略應用能力 4. 熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力	
	高三下 1. 以專項運動基本技術為輔，戰術應用為主，建立學生對技術、戰術的學習及應用。 2. 透過戰術介紹及實地演練，學生能發展出屬於自己應用的戰術。 3. 學習基本技術、戰術及比賽規則。 4. 對未來升學時有多元的運動技能及證照。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	高三上：(體)規劃與執行專項體能訓練。高三下：(技)精熟跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。
	二	高三上：(體)規劃與執行專項體能訓練。高三下：(技)精熟跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。
	三	高三上：(技)精熟並執行接力動作。高三下：(戰)熟悉並善用配速策略。
	四	高三上：(技)精熟並執行接力動作。高三下：(戰)熟悉並善用配速策略。
	五	高三上：(體)執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護。高三下：(技)利用科技儀器分析專項技術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現。
	六	高三上：(體)執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護。高三下：(技)利用科技儀器分析專項技術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現。
	七	高三上：(戰)統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動
		內容綱要
		高三上： (體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行。 高三下： (技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作。
		高三上： (體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行。 高三下： (技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作。
		高三上： (技)接力技術與團隊默契。 高三下： (戰)配速策略。
		高三上： (技)接力技術與團隊默契。 高三下： (戰)配速策略。
		高三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估、運動防護處理。 高三下： (技)運動力學原理與運動表現科技儀器與運動技術分析。
		高三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估、運動防護處理。 高三下： (技)運動力學原理與運動表現科技儀器與運動技術分析。
		高三上： (戰)國際競賽資訊與運動科學。

	作。高三下：(體)執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護。	高三下： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估運動防護處理。
八	高三上：(戰)統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作。高三下：(體)執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護。	高三上： (戰)國際競賽資訊與運動科學。 高三下： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估運動防護處理。
九	高三上：(心)熟悉並善用心理技巧與競賽策略。高三下：(心)熟悉並善用心理技巧與競賽策略。	高三上： (心)目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧。 高三下： (心)目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧。
十	高三上：(心)熟悉並善用心理技巧與競賽策略。高三下：(心)熟悉並善用心理技巧與競賽策略。	高三上： (心)目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧。 高三下： (心)目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧。
十一	高三上：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。高三下： (戰)統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作。	高三上： (技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作。 高三下： (戰)國際競賽資訊與運動科學。
十二	高三上：(技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。高三下： (戰)統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作。	高三上： (技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作。 高三下： (戰)國際競賽資訊與運動科學。
十三	高三上：(體)執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護。高三下：(體)規劃與執行專項體能訓練。	高三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估運動防護處理。 高三下： (體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行。
十四	高三上：(體)執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護。高三下：(體)規劃與執行專項體能訓練。	高三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估運動防護處理。 高三下： (體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行。
十五	高三上：(戰)熟悉並善用競賽規則、指令與倫理。高三下：(技)精熟跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	高三上： (戰)運動規則解析運動倫理。 高三下： (技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作。
十六	高三上：(戰)熟悉並善用競賽規則、指令與倫理。高三下：(技)精熟跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	高三上： (戰)運動規則解析運動倫理。 高三下： (技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作。
十七	高三上：(心)規劃並執行競技運動健康管理。高三下：(技)精熟跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	高三上： (心)競技運動健康管理。 高三下： (技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作。

		一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作。
十八	高三上：(心)規劃並執行競技運動健康管理。高三下：(技)精熟跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	高三上： (心)競技運動健康管理。 高三下： (技)跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作。
十九	高三上：(體)執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護。高三下：(戰)統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作。	高三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估、運動防護處理。 高三下： (戰)國際競賽資訊與運動科學。
二十	高三上：(體)執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護。高三下：(戰)統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作。	高三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估、運動防護處理。 高三下： (戰)國際競賽資訊與運動科學。
二十一		
二十二		
學習評量：	高三上 1. 小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 高三下 1. 規則測驗20% 2. 比賽50% 3. 戰術設計學習單30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高三足球)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：(體)依據自我狀態，設計並執行陣地攻守性球類綜合性體能訓練等各種處方 三下：(技)設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術
	二	一上：(體)依據自我狀態，設計並執行陣地攻守性球類綜合性體能訓練等各種處方 三下：(技)設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術
	三	三上：(技)設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術 三下：(戰)設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術
	四	三上：(技)設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術 三下：(戰)設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術
	五	三上：(體)依據自我狀態，設計並執行陣地攻守性球類綜合性體能訓練等各種處方 三下：(技)設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術
	六	三上：(體)依據自我狀態，設計並執行陣地攻守性球類綜合性體能訓練等各種處方 三下：(技)設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術
	七	三上：(戰)設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術 三下：(體)依據自我狀態，設計並執行陣地攻守性球類綜合性體能訓練等各種處方
	八	三上：(戰)設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術 三下：(體)依據自我狀態，設計並執行陣地攻守性球類綜合性體能訓練等各種處方
		內容綱要
		三上： (體)陣地攻守性球類運動之自我身心適能狀態的分析、評估與提升策略 三下： (技)陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人綜合性進攻動作
		三上： (體)陣地攻守性球類運動之自我身心適能狀態的分析、評估與提升策略 三下： (技)陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人綜合性進攻動作
		三上： (技)陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人綜合性進攻動作 三下： (戰)陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術
		三上： (技)陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人綜合性進攻動作 三下： (戰)陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術
		三上： (體)陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方 三下： (技)陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐
		三上： (體)陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方 三下： (技)陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐
		三上： (戰)陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術 三下： (體)陣地攻守性球類運動之自我身心適能狀態的分析、評估與提升策略
		三上： (戰)陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術 三下： (體)陣地攻守性球類運動之自我身心適能狀態的分析、評估與提升策略

九	三上：（心）統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整 三下：（心）統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整	三上： （心）目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 三下： （心）目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能
十	三上：（心）統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整 三下：（心）統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整	三上： （心）目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 三下： （心）目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能
十一	三上：（技）設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術 三下：（戰）設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術	三上： （技）陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐 三下： （戰）陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等綜合性防守策略
十二	三上：（技）設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術 三下：（戰）設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術	三上： （技）陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐 三下： （戰）陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等綜合性防守策略
十三	三上：（體）依據自我狀態，設計並執行陣地攻守性球類綜合性體能訓練等各種處方 三下：（心）統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整	三上： （體）陣地攻守性球類運動之自我身心適能狀態的分析、評估與提升策略 三下： （心）陣地攻守性球類運動自我調整、正向激勵與團隊凝聚力
十四	三上：（體）依據自我狀態，設計並執行陣地攻守性球類綜合性體能訓練等各種處方 三下：（心）統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整	三上： （體）陣地攻守性球類運動之自我身心適能狀態的分析、評估與提升策略 三下： （心）陣地攻守性球類運動自我調整、正向激勵與團隊凝聚力
十五	三上：（戰）設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術 三下：（技）設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術	三上： （戰）陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等綜合性防守策略 三下： （技）陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等綜合性團隊合作技術
十六	三上：（戰）設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術 三下：（技）設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術	三上： （戰）陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等綜合性防守策略 三下： （技）陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等綜合性團隊合作技術
十七	三上：（心）統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整 三下：（體）依據自我狀態，設計並執行陣地攻守性球類綜合性體能訓練等各種處方	三上： （心）陣地攻守性球類運動自我調整、正向激勵與團隊凝聚力 三下： （體）陣地攻守性球類運動之自我身心適能狀態的分析、評估與提升策略
十八	三上：（心）統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整 三下：（體）依據自我狀態，設計並執行陣地攻守性球類綜合性體能訓練等各種處方	三上： （心）陣地攻守性球類運動自我調整、正向激勵與團隊凝聚力 三下： （體）陣地攻守性球類運動之自我身心適能狀態的分析、評估與提升策略
十九	三上：（技）設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術 三下：（戰）設計並執行	三上： （技）陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等綜合性團隊合作技術

		陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術	三下： (戰)陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術
	二十	三上：(技)設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性個人技術與團隊合作技術 三下：(戰)設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術	三上： (技)陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等綜合性團隊合作技術 三下： (戰)陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等綜合性防守策略
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
備註：			

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高三柔道)		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	學生圖像		
學習目標：	一、充實柔道專項運動知能，建構完整的柔道運動概念。 二、提升運動技能，發展個人柔道運動專長。 三、積極參與柔道運動訓練與比賽，養成自主自律的運動習性。 四、培養柔道運動競技精神，表現良好運動風度。 五、體驗柔道運動訓練的歷程，並欣賞運動競技之美，豐富運動員生命的價值。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 三下：增加個人動作技術(體、技)	三上： 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 三下： 1.綜合體能訓練 2.橡皮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
	二	三上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 三下：增加個人動作技術(體、技)	三上： 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 三下： 1.綜合體能訓練 2.橡皮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
	三	三上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 三下：增加個人動作技術(體、技)	三上： 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 三下： 1.綜合體能訓練 2.橡皮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
	四	三上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 三下：增加個人動作技術(體、技)	三上： 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 三下： 1.綜合體能訓練 2.橡皮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
	五	三上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 三下：賽季前期增強訓練(體、技)	三上： 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 三下： 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.摔技與反擊技之運用
	六	三上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 三下：賽季前期增強訓練(體、技)	三上： 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 三下： 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.摔技與反擊技之運用
	七	三上：柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 三下：賽季前期增強訓練(體、技)	三上： 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 三下： 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. 摔技與反擊技之運用
八	三上： 柔道基礎訓練及技術研究(體、技) 三下： 賽季前期增強訓練(體、技)	三上： 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 三下： 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. 摔技與反擊技之運用
九	三上： 動作結合比賽之模擬(心、技、體) 三下： 賽季高強度訓練(心、技、體)	三上： 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 三下： 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
十	三上： 動作結合比賽之模擬(心、技、體) 三下： 賽季高強度訓練(心、技、體)	三上： 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 三下： 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
十一	三上： 動作結合比賽之模擬(心、技、體) 三下： 賽季高強度訓練(心、技、體)	三上： 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 三下： 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
十二	三上： 個人技術研究及動作修正(技、體) 三下： 賽季高強度訓練(心、技、體)	三上： 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 三下： 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
十三	三上： 個人技術研究及動作修正(技、體) 三下： 賽季後期檢討與修正(體、技)	三上： 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 三下： 1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 立技聯絡寢技訓練
十四	三上： 個人技術研究及動作修正(技、體) 三下： 賽季後期檢討與修正(體、技)	三上： 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 三下： 1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 立技聯絡寢技訓練
十五	三上： 個人技術研究及動作修正(技、體) 三下： 賽季後期檢討與修正(體、技)	三上： 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 三下： 1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 立技聯絡寢技訓練
十六	三上： 動作修正及戰術應用與研究(體、技) 三下： 賽後調整期(體、技)	三上： 1. 綜合體能訓練 2. 反擊技訓練 3. 寢技勒頸技術研究 4. 動作對摔之應用 三下： 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
十七	三上： 動作修正及戰術應用與研究(體、技) 三下： 賽後調整期(體、技)	三上： 1. 綜合體能訓練 2. 反擊技訓練 3. 寢技勒頸技術研究 4. 動作對摔之應用 三下：

		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
十八	三上：動作修正及戰術應用與研究(體、技) 三下：賽後調整期(體、技)	三上： 1. 綜合體能訓練 2. 反擊技訓練 3. 寢技勒頸技術研究 4. 動作對摔之應用 三下： 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
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 平時學習團隊相處情況 40% 2. 參賽情況 20% 3. 評量檢測 20% 4. 出缺席20%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高三射箭)		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下		學分總數：2
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	學生圖像		
學習目標：	一、能設計一般體能與專項體能的運動處方並確實實踐。 二、能規劃並實踐訓練與賽後綜合評估，調整專項基本技術，提升參賽成績表現。 三、能統整並熟練個人、團體隊抗賽時之專項技術應用。 四、能設計並提升各種心理技能，善用於專項訓練與競賽情境中，發展出個人最適宜的心理訓練模式。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	1.專項技能訓練 2.專項體能訓練 3.心理技能訓練	1.70M集中性訓練 2.肌力、肌耐力、心肺耐力訓練 3.綜合性心理技能訓練
	二	1.個人對抗訓練 2.專項體能訓練	1.70M個人對抗積點訓練 2.肌力、肌耐力、心肺耐力訓練
	三	1.團體對抗訓練 2.專項體能訓練	1.70M團體對抗狀況演練 2.專項體能訓練
	四	1.專項技術訓練 2.心理技能訓練	1.70M雙局測驗、個人對抗賽訓練 2.綜合性心理技能的訓練
	五	1.專項技能訓練 2.專項體能訓練 3.心理技能訓練	1.70M集中性訓練 2.肌力、肌耐力、心肺耐力訓練 3.綜合性心理技能訓練
	六	1.個人對抗訓練 2.專項體能訓練	1.70M個人對抗積點訓練 2.肌力、肌耐力、心肺耐力訓練
	七	1.團體對抗訓練 2.專項體能訓練	1.70M團體對抗狀況演練 2.專項體能訓練
	八	1.專項技術訓練 2.心理技能訓練	1.70M雙局測驗、個人對抗賽訓練 2.綜合性心理技能的訓練
	九	1.專項技能訓練 2.專項體能訓練 3.心理技能訓練	1.70M集中性訓練 2.肌力、肌耐力、心肺耐力訓練 3.綜合性心理技能訓練
	十	1.個人對抗訓練 2.專項體能訓練	1.70M個人對抗積點訓練 2.肌力、肌耐力、心肺耐力訓練
	十一	1.團體對抗訓練 2.專項體能訓練	1.70M團體對抗狀況演練 2.專項體能訓練
	十二	1.專項技術訓練 2.心理技能訓練	1.70M雙局測驗、個人對抗賽訓練 2.綜合性心理技能的訓練
	十三	1.專項技能訓練 2.專項體能訓練 3.心理技能訓練	1.70M集中性訓練 2.肌力、肌耐力、心肺耐力訓練 3.綜合性心理技能訓練
	十四	1.個人對抗訓練 2.專項體能訓練	1.70M個人對抗積點訓練 2.肌力、肌耐力、心肺耐力訓練
	十五	1.團體對抗訓練 2.專項體能訓練	1.70M團體對抗狀況演練 2.專項體能訓練
	十六	1.專項技術訓練 2.心理技能訓練	1.70M雙局測驗、個人對抗賽訓練 2.綜合性心理技能的訓練
	十七	1.專項技術訓練 2.心理技能訓練	1.70M雙局測驗、個人對抗賽訓練 2.綜合性心理技能的訓練
	十八	1.專項技能訓練 2.專項體能訓練 3.心理技能訓練	1.70M集中性訓練 2.肌力、肌耐力、心肺耐力訓練 3.綜合性心理技能訓練
	十九	1.個人對抗訓練 2.專項體能訓練	1.70M個人對抗積點訓練 2.肌力、肌耐力、心肺耐力訓練
	二十	1.團體對抗訓練 2.專項體能訓練	1.70M團體對抗狀況演練 2.專項體能訓練
	二十一	1.專項技術訓練 2.心理技能訓練	1.70M雙局測驗、個人對抗賽訓練 2.綜合性心理技能的訓練
	二十二		

學習評量：	一、青年盃、全中運、總統盃競賽成績 二、賽後心得撰寫 三、平時專項與體能測驗
備註：	

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高三射擊)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一、分析比賽賽況與應用 二、射擊技術執行 三、運動心理技能應用 四、射擊模擬訓練器使用	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：(技、戰、心、體)訂定學期目標 三下：(技、戰、心、體)訂定學期目標
	二	三上：(心、技)心理技能訓練 (體)專項體能 三下：(技、戰)射擊模擬器(體)專項體能
	三	三上：(心、戰、技)賽前調整 三下：(技、戰)扳機感應器
	四	三上：(技、戰、心)賽前調整與模擬比賽 三下：(技、戰)精確度訓練(體)專項體能
	五	三上：(心、戰、技)協會盃賽事 三下：(技、戰)精確度訓練
	六	三上：(心、技)賽後調整(體)專項體能 三下：(技、戰、心)比賽節奏訓練(體)專項體能
	七	三上：(技、戰)白靶練習(體)專項體能 三下：(技、戰、心)賽前調整與模擬比賽
	八	三上：(技、戰)視力回收(體)專項體能 三下：(技、戰、心)青年盃賽事
		內容綱要
		三上： 開學期初隊會訂定訓練目標及比賽規劃。 三下： 開學期初隊會訂定訓練目標及比賽規劃。
		三上： 自我對話與意象訓練結合專項練習、專項肌耐力加強、心肺耐力 三下： 使用射擊模擬訓練器結合訓練，使每位選手了解自己射擊瞄準軌跡、擊發時機、保持動作、專項肌耐力加強、心肺耐力
		三上： 加強個別訓練問題調整 三下： 使用射擊模擬訓練器與扳機感應器結合訓練，使每位選手了解自己射擊瞄準軌跡、擊發時機、擊發壓力情況變化、擊發後保持等
		三上： 模擬比賽實境與決賽練習、心理抗壓訓練、撰寫比賽計畫 三下： 強化動作的精確度，穩、瞄、扣，看靶運槍、接靶擊發，要求每發技術每與動作的流暢、專項肌耐力加強、心肺耐力
		三上： 參加全國協會盃射擊錦標賽 三下： 強化動作的精確度，穩、瞄、扣，看靶運槍、接靶擊發，要求每發技術每與動作的流暢。
		三上： 賽後檢討，身心放鬆與槍枝保養、專項肌耐力加強、心肺耐力 三下： 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整、專項肌耐力加強、心肺耐力、心理抗壓訓練
		三上： 使用白靶練習加強動作流暢度練習，確認自然指向的正確度。、專項肌耐力加強、心肺耐力 三下： 模擬比賽時境與決賽練習、心理抗壓訓練、撰寫比賽計畫
		三上： 瞄準動作圖形準確度練習，視線焦距調整練習、專項肌耐力加強、心肺耐力

		三下： 參加全國青年盃射擊錦標賽
九	三上：(技、戰)視力回收 三下： (心、技)賽後調整 (體)專項體能	三上： 瞄準動作圖形準確度練習，視線焦距調整練習 三下： 賽後檢討，身心放鬆與針對個別問題調整、專項肌耐力加強、心肺耐力
十	三上：(技、戰)視力回收 (體)專項體能 三下：(技、戰、心)比賽節奏訓練	三上： 瞄準動作圖形準確度練習，視線焦距調整練習、專項肌耐力加強、心肺耐力 三下： 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整
十一	三上：(技、戰)擊發訓練 三下： (技、戰、心)賽前調整與模擬比賽	三上： 大量實彈練習，著重視力回收、握力保持、大膽擊發訓練技巧。 三下： 模擬比賽時境與決賽練習、心理抗壓訓練、撰寫比賽計畫
十二	三上：(技、戰)擊發訓練 三下： (技、戰、心)全國中等學校運動會	三上： 大量實彈練習，著重視力回收、握力保持、大膽擊發訓練技巧。 三下： 參加全國中等學校運動會
十三	三上：(技、心)心理技能訓練 (體)專項體能 三下：(心、技)賽後調整 (體)專項體能	三上： 自我對話與意象訓練結合專項練習，放鬆訓練結合賽事練習、專項肌耐力加強、心肺耐力 三下： 專項肌耐力加強、心肺耐力賽後檢討，槍枝保養
十四	三上：(技、戰、心)賽前調整與模擬比賽 三下：(技、戰)自我調整 (體)專項體能	三上： 模擬比賽時境與決賽練習、心理抗壓訓練、撰寫比賽計畫 三下： 針對弱點強化與個別化調整、專項肌耐力加強、心肺耐力
十五	三上：(心、戰、技)中正盃賽事 三下：(技、戰)自我調整 (體)專項體能	三上： 參加全國中正盃射擊錦標賽 三下： 針對弱點強化與個別化調整、專項肌耐力加強、心肺耐力
十六	三上：(心、技)賽後調整 三下： (技、戰、心)賽前調整與模擬比賽	三上： 賽後檢討，槍枝保養 三下： 模擬比賽時境與決賽練習、心理抗壓訓練、撰寫比賽計畫
十七	三上：(技、戰)保持動作加強 (體)專項體能 三下：(技、戰、心)梅花盃賽事	三上： 基本動作強化與擊發後保持動作完整性訓練、專項肌耐力加強、心肺耐力 三下： 參加全國梅花盃射擊錦標賽
十八	三上：(技、戰)保持動作加強 (體)專項體能 三下：(心、技)期末檢討、畢業感言	三上： 基本動作強化與擊發後保持動作完整性訓練、專項肌耐力加強、心肺耐力 三下： 賽後檢討，槍枝保養，畢業前系列活動
十九	三上：(技、戰)保持動作加強 (體)專項體能	三上： 基本動作強化與擊發後保持動作完整性訓練、專項肌耐力加強、心肺耐力
二十	三上：測驗	三上： 期末測驗
二十一		
二十二		

學習評量：	1. 平時學習團隊相處情況；40% 2. 參賽情況：20% 3. 評量檢測：20% 4. 出缺席：20%
備註：	

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高三棒球)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	三上： 一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力 三下： 1.以專項運動基本技術為輔，戰術應用為主，建立學生對技術、戰術的學習及應用。 2.透過戰術介紹及實地演練，學生能發展出屬於自己應用的戰術。 3.學習基本技術、戰術及比賽規則，進而讓學生能更進一步欣賞球賽及考取證照。 4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：(體)基礎訓練期 三下：(體)基礎訓練期 三上： 1.速度、肌力及肌耐力組合性訓練 2.敏捷及柔韌組合組合性訓練 3.移位、平衡組合性技術 4.協調、反應組合性技術 三下： 1.速度、肌力及肌耐力組合性訓練 2.敏捷及柔韌組合組合性訓練 3.移位、平衡組合性技術 4.協調、反應組合性技術
	二	三上：(體)基礎訓練期 三下：(體)基礎訓練期 三上： 1.跳繩訓練 2.欄架訓練 三下： 1.跳繩訓練 2.欄架訓練
	三	三上：(體)基礎訓練期 三下：(體)基礎訓練期 三上： 1.繩梯協調訓練 2.跑步動作訓練 3.速度、肌力訓練 三下： 1.繩梯協調訓練 2.跑步動作訓練 3.速度、肌力訓練
	四	三上：(心)增進環境適應的能力 三下：(心)增進環境適應的能力 三上： 訓練與競賽環境適應。 三下： 訓練與競賽環境適應。
	五	三上：(體、技)基本動作期 三下：(體、技)基本動作期 三上： 1.守備連續動作訓練 2.揮棒連續動作訓練 3.投球連續動作訓練 三下： 1.守備連續動作訓練 2.揮棒連續動作訓練 3.投球連續動作訓練
	六	三上：(體、技)基本動作期 三下：(體、技)基本動作期 三上： 1.守備連續動作訓練

		2. 揮棒連續動作訓練 3. 投球連續動作訓練 三下： 1. 守備連續動作訓練 2. 揮棒連續動作訓練 3. 投球連續動作訓練
七	三上：(體、技)基本動作期 三 下：(體、技)基本動作期	三上： 1. 內、外、投、捕高階訓練 2. 打擊高階訓練 三下： 1. 內、外、投、捕高階訓練 2. 打擊高階訓練
八	三上：(體、技)基本動作期 三 下：(體、技)基本動作期	三上： 1. 內、外、投、捕高階訓練 2. 打擊高階訓練 三下： 1. 內、外、投、捕高階訓練 2. 打擊高階訓練
九	三上：(體、技)基本動作期 三 下：(體、技)基本動作期	三上： 1. 內、外、投、捕高階訓練 2. 打擊高階訓練 三下： 1. 野手實戰訓練 2. 投手實戰訓練 3. 打擊實戰訓練
十	三上：(技)技術及展能 三下： (技)技術及展能	三上： 1. 野手配合高階訓練 2. 投手高階訓練 3. 打擊量化訓練 三下： 1. 野手實戰訓練 2. 投手實戰訓練 3. 打擊實戰訓練
十一	三上：(技)技術及展能 三下： (技、心)技術及展能	三上： 1. 野手配合高階訓練 2. 投手高階訓練 3. 打擊量化訓練 三下： 1. 情蒐訓練 2. 自主安排訓練
十二	三上：(技)技術及展能 三下： (技、心)技術及展能	三上： 1. 野手配合進階訓練 2. 投手進階訓練 3. 打擊量化訓練 三下： 個人技術分享及教學
十三	三上：(技)技術及展能 三下： (技、心)技術及展能	三上： 1. 野手配合進階訓練 2. 投手進階訓練 3. 打擊量化訓練 三下： 個人技術分享及教學
十四	三上：(技)技術及展能 三下： (技、心)技術及展能	三上： 1. 野手配合進階訓練 2. 投手進階訓練 3. 打擊量化訓練 三下： 個人技術分享及教學
十五	三上：(技、心)技術及展能 三 下：(技、心)技術及展能	三上： 1. 情蒐訓練 2. 自主安排訓練 三下： 個人技術分享及教學
十六	三上：(技、心)技術及展能 三	三上：

	下：（技、心）技術及展能	1. 情蒐訓練 2. 自主安排訓練 三下： 個人技術分享及教學
十七	三上：（技、心）技術及展能 三下：（體、心）恢復及運動心理	三上： 1. 情蒐訓練 2. 自主安排訓練 三下： 1. 協調、反應組合性技術 2. 心肺耐力 3. 溝通與自我表達。
十八	三上：（體、心）恢復及運動心理 三下：（體、心）恢復及運動心理	三上： 1. 協調、反應組合性技術 2. 心肺耐力 3. 溝通與自我表達。 三下： 1. 敏捷及柔韌組合組合性訓練 2. 目標設定、壓力管理與自我對話
十九	三上：（體、心）恢復及運動心理 三下：（體、心）恢復及運動心理	三上： 1. 敏捷及柔韌組合組合性訓練 2. 目標設定、壓力管理與自我對話 三下： 1. 敏捷及柔韌組合組合性訓練 2. 目標設定、壓力管理與自我對話
二十	三上：（體、心）恢復及運動心理 三下：（體、心）恢復及運動心理	三上： 1. 肌力及肌耐力組合性訓練 2. 目標設定、壓力管理與自我對話 三下： 1. 協調、反應組合性技術 2. 溝通與自我表達。
二十一		
二十二		
學習評量：	三上： 1. 小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 三下： 規則測驗20%、比賽50%、戰術設計學習單30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高三跆拳道)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	三上： 一、瞭解專項運動戰術戰略知能、 二、執行專項運動戰術戰略技能、 三、深化專項運動戰術戰略應用能力、 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力、 五、提升跆拳道運動規則知能 三下： 1.以專項運動基本技術為輔，戰術應用為主，建立學生對技術、戰術的學習及應用。 2.透過戰術介紹及實地演練，學生能發展出屬於自己應用的戰術。 3.學習基本技術、戰術及比賽規則，進而讓學生能更進一步欣賞球賽及考取證照。 4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：(體)專項體能 三下：(體)專項體能
	二	三上：(體)賽場體能 三下：(體)專項體能
	三	三上：(體)專項體能 三下：(體)賽場體能
	四	三上：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練 三下：(體)賽場體能
	五	三上：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練 三下：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練
		內容綱要 三上： (體)肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 三下： (體)肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 三上： (體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。 三下： (體)肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 三上： (體)肌(耐)力、爆發力、靈敏、有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 三下： (體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。 三上： (技)側踩+旋踢、側踩+下壓、側踩+內掛、側踩+後踢、側踩+空中兩腳、側踩+306度旋踢。攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 三下： 三上： (技)側踩+旋踢、側踩+下壓、側踩+內掛、側踩+後踢、側踩+空中兩腳、側踩+360度旋踢。攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 三下： (體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。 三上： (技)側踩+旋踢、側踩+下壓、側踩+內掛、側踩+後踢、側踩+空中兩腳、側踩+306度旋踢。攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 三下： (技)側踩+旋踢、側踩+下壓、側踩+內掛、側踩+後踢、側踩+空中兩腳、側踩+306度旋踢。 三上：

		(技)側踹+旋踢、側踹+下壓、側踹+內掛、側踹+後踢、側踹+空中兩腳、側踹+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 三下： (技)側踹+旋踢、側踹+下壓、側踹+內掛、側踹+後踢、側踹+空中兩腳、側踹+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。
六	三上：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練 三下：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練	三上： (技)側踹+旋踢、側踹+下壓、側踹+內掛、側踹+後踢、側踹+空中兩腳、側踹+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 三下： (技)側踹+旋踢、側踹+下壓、側踹+內掛、側踹+後踢、側踹+空中兩腳、側踹+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。
七	三上：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練 三下：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練	三上： (技)側踹+旋踢、側踹+下壓、側踹+內掛、側踹+後踢、側踹+空中兩腳、側踹+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 三下： (技)側踹+旋踢、側踹+下壓、側踹+內掛、側踹+後踢、側踹+空中兩腳、側踹+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。
八	三上：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練 三下：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練	三上： (技)側踹+旋踢、側踹+下壓、側踹+內掛、側踹+後踢、側踹+空中兩腳、側踹+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 三下： (技)側踹+旋踢、側踹+下壓、側踹+內掛、側踹+後踢、側踹+空中兩腳、側踹+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。
九	三上：(體)賽場體能 三下：(體)賽場體能	三上： (體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。 三下： (體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。
十	三上：(體)專項體能及核心訓練 三下：(體)賽場體能	三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 徒手核心訓練、TRX等核心訓練。 三下： (體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。
十一	三上：(體)賽場體能 三下：(體)專項體能及核心訓練	三上： (體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。 三下： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 徒手核心訓練、TRX等核心訓練。
十二	三上：(體)專項體能及核心訓練 三下：(體)專項體能及核心訓練	三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 徒手核心訓練、TRX等核心訓練。 三下： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等專項體能。 徒手核心訓練、TRX等核心訓練。
十三	三上：(戰)認識規則 三下：(技)規則與得分技巧	三上： (戰)比賽的計分方式、比賽的犯規動作等比賽規則講解。 三下： (戰)電子護具得分技巧與優勢動作演練。

	十四	三上：(戰)認識規則 三下：(技)規則與得分技巧	三上： (戰)比賽的計分方式、比賽的犯規動作等比賽規則講解。 三下： (戰)電子護具得分技巧與優勢動作演練。
	十五	三上：(技)規則與得分技巧 三下：(戰)認識規則	三上： (戰)電子護具得分技巧與優勢動作演練。 三下： (戰)比賽的計分方式、比賽的犯規動作等比賽規則講解。
	十六	三上：(技)規則與得分技巧 三下：(戰)認識規則	三上： (戰)電子護具得分技巧與優勢動作演練。 三下： (心)技術訓練檢核與修正、心理輔導與溝通、與教練間的默契培養。
	十七	三上：(心)心理 三下：(心)心理	三上： (心)技術訓練檢核與修正、心理輔導與溝通、與教練間的默契培養。 三下： (心)技術訓練檢核與修正、心理輔導與溝通、與教練間的默契培養。
	十八	三上：(心)心理 三下：(心)心理	三上： (心)技術訓練檢核與修正、心理輔導與溝通、與教練間的默契培養。 三下： (心)技術訓練檢核與修正、心理輔導與溝通、與教練間的默契培養。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：		三上： 綜合體能30%、比賽成績50%、平時專項訓練出席率與學習態度20% 三下： 綜合體能30%、比賽成績50%、平時專項訓練出席率與學習態度20%	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高三網球)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	三上： 一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力 三下： 1.以專項運動基本技術為輔，戰術應用為主，建立學生對技術、戰術的學習及應用。 2.透過戰術介紹及實地演練，學生能發展出屬於自己應用的戰術。 3.學習基本技術、戰術及比賽規則，進而讓學生能更進一步欣賞球賽及考取證照。 4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：(心)心理技能 三下：(心)心理技能
	二	三上：(心)心理技能 三下：(心)心理技能
	三	三上：(心)心理技能 三下：(心)心理技能
	四	三上：(心)人格教育 三下：(心)人格教育
	五	三上：(體)專項體能 (技)單打移動步伐與擊準 三下：(體)專項體能 (技)單打移動步伐與擊準
	六	三上：(體)專項體能 (技)單打移動步伐與擊準 三下：(體)專項體能 (技)單打移動步伐與擊準
		內容綱要
		三上： (心)目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等心理技能 三下： (心)目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等心理技能
		三上： (心)目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等心理技能 三下： (心)目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等心理技能
		三上： (心)目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等心理技能 三下： (心)目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等心理技能
		三上： (戰)運動道德。 三下： (戰)運動道德。
		三上： (體)網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術 三下： (體)網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術
		三上： (體)網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (技)網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、

		殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術 三下： (體) 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估 與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (技) 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術
七	三上：(體)專項體能 (技)單打移動步伐與擊準 三下：(體)專項體能 (技)單打移動步伐與擊準	三上： (體) 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估 與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (技) 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術 三下： (體) 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估 與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (技) 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術
八	三上：(體)專項體能 (技)單打防守與切球 三下：(體)專項體能 (技)單打防守與切球	三上： (體) 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估 與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (技) 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術 三下： (體) 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估 與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (技) 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術
九	三上：(體)專項體能 (技)單打防守與切球 三下：(體)專項體能 (技)單打防守與切球	三上： (體) 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估 與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (技) 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術 三下： (體) 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估 與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (技) 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術
十	三上：(體)專項體能 (戰)單打戰術 三下：(體)專項體能 (戰)單打戰術	三上： (體) 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估 與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (戰) 網/牆性球類運動個人組合性戰術 三下： (體) 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估 與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (戰) 網/牆性球類運動個人組合性戰術
十一	三上：(體)專項體能 (戰)單打戰術 三下：(體)專項體能 (戰)單打戰術	三上： (體) 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估 與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (戰) 網/牆性球類運動個人組合性戰術 三下： (體) 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估 與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (戰) 網/牆性球類運動個人組合性戰術
十二	三上：(體)專項體能 (戰)單打戰術 三下：(體)專項體能 (戰)單打戰術	三上： (體) 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估 與提升策略體能運動處方設計、執行與評估策略 (戰) 網/牆性球類運動個人組合性戰術 三下：

		(體)網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略 體能運動處方設計、執行與評估策略 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術
十三	三上：(體)專項體能 (戰)單打戰術 三下：(體)專項體能 (戰)單打戰術	三上： (體)網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略 體能運動處方設計、執行與評估策略 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 三下： (體)網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略 體能運動處方設計、執行與評估策略 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術
十四	三上：(體)專項體能 (戰)單打戰術 三下：(體)專項體能 (戰)雙打接發球戰術	三上： (體)網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略 體能運動處方設計、執行與評估策略 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 三下： (體)網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略 體能運動處方設計、執行與評估策略 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術
十五	三上：(體)專項體能 (戰)單打戰術 三下：(體)專項體能 (戰)雙打接發球戰術	三上： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術 三下： (體)網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略 體能運動處方設計、執行與評估策略 (戰)網/牆性球類運動個人綜合性戰術 團隊綜合性戰術
十六	三上：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理 三下：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理	三上： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術 三下： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術
十七	三上：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理 三下：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理	三上： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術 三下： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術
十八	三上：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理 三下：(戰)模擬比賽戰術、比賽心理	三上： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術 三下： (心)網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術

		(戰)網/牆性球類運動個人組合性戰術 團體組合性戰術
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	三上： 1. 綜合技術應用(40%) 2. 分組對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 三下： 分組對抗20%、比賽50%、戰術設計學習單30%	
備註：		

【核定版】

【核定版】

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高三擊劍)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	二上： 一、瞭解專項運動戰術戰略知能 二、執行專項運動戰術戰略技能 三、深化專項運動戰術戰略應用能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力 二下： 1.以專項運動基本技術為輔，戰術應用為主，建立學生對技術、戰術的學習及應用。 2.透過戰術介紹及實地演練，學生能發展出屬於自己應用的戰術。 3.學習基本技術、戰術及比賽規則，進而讓學生能更進一步欣賞球賽及考取證照。 4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	二上：(技)理解並操作4分位6分位專項技術。二下：三上：(體)規劃與執行專項體能訓練。三下：(技)精熟4分位6分位專項技術。
	二	二上：(技)理解並操作4分位6分位專項技術。二下：三上：(體)規劃與執行專項體能訓練。三下：(技)精熟4分位6分位專項技術。
	三	二上：(技)理解並操作4分位6分位專項技術。二下：三上：(技)精熟並執行動作。三下：(戰)熟悉並善用進攻策略。
	四	二上：(技)理解並操作4分位6分位專項技術。二下：三上：(技)精熟並執行動作。三下：(戰)熟悉並善用進攻策略。
	五	三上：(體)執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護。三下：(技)利用科技儀器分析專項技術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現。
	六	三上：(體)執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護。三下：(技)利用科技儀器分析專項技術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現。
	七	二上：(體)了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。二下：三上：(戰)統整
		內容綱要
		三上： (體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行。 三下： (技)4分位、6分位等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之精熟動作。
		三上： (體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行。 三下： (技)4分位、6分位等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之精熟動作。
		三上： (技)技術與個人敏捷。 三下： (戰)對打策略。
		三上： (技)技術與個人敏捷。 三下： (戰)對打策略。
		三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估、運動防護處理。 三下： (技)運動力學原理與運動表現科技儀器與運動技術分析。
		三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估、運動防護處理。 三下： (技)運動力學原理與運動表現科技儀器與運動技術分析。
		三上： (戰)國際競賽資訊與運動科學。 三下：

	與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作。 三下：(體)執行與評估	(體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估運動防護處理。
八	二上：(體)了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 二下： 三上：(戰)統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作。 三下：(體)執行與評估	三上： (戰)國際競賽資訊與運動科學。 三下： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估運動防護處理。
九	二上：(戰)理解並執行配速、規則與情報蒐集。 二下： 三上：(心)熟悉並善用心理技巧與競賽策略。 三下：(心)熟悉並善用心理技巧與競賽策略。	三上： (心)目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧。 三下： (心)目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧。
十	二上：(戰)理解並執行配速、規則與情報蒐集。 二下： 三上：(心)熟悉並善用心理技巧與競賽策略。 三下：(心)熟悉並善用心理技巧與競賽策略。	三上： (心)目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧。 三下： (心)目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧。
十一	二上：(戰)遵守並運用競賽規則、指令與道德。 二下： 三上：(技)理解並操作4分位6分位專項技術。 三下：(戰)統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作。	三上： (技)4分位、6分位等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之精熟動作。 三下： (戰)國際競賽資訊與運動科學。
十二	三上：(技)理解並操作4分位6分位專項技術。 三下：(戰)統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作。	三上： (技)4分位、6分位等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之精熟動作。 三下： (戰)國際競賽資訊與運動科學。
十三	三上：(體)執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護。 三下：(體)規劃與執行專項體能訓練。	三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估運動防護處理。 三下： 三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估運動防護處理。 三下： (體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行。
十四	三上：(體)執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護。 三下：(體)規劃與執行專項體能訓練。	三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估運動防護處理。 三下： 三上： (體)有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估運動防護處理。 三下： (體)敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行。
十五	三上：(戰)熟悉並善用競賽規則、指令與倫理。 三下：(技)精熟4分位6分位專項技術。	三上： (戰)運動規則解析運動倫理。 三下： (技)4分位、6分位等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之精熟動作。
十六	三上：(戰)熟悉並善用競賽規則、指令與倫理。 三下：(技)精熟4分位6分位專項技術。	三上： (戰)運動規則解析運動倫理。 三下： (技)4分位、6分位等各專項技術的單一動作、起

		始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之精熟動作。
十七	三上：(心)規劃並執行競技運動健康管理。三下：(技)精熟4分位6分位專項技術。	三上： (心)競技運動健康管理。 三下： (技)4分位、6分位等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之精熟動作。
十八	三上：(心)規劃並執行競技運動健康管理。三下：(技)精熟4分位6分位專項技術。	三上： (心)競技運動健康管理。 三下： (技)4分位、6分位等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作及完成動作之精熟動作。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	三上： 1. 小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 三下： 規則測驗20%、比賽50%、戰術設計學習單30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高三舉重)	
	英文名稱：Weightlifting	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	一、優化專項體能。 二、精進舉重專項技術。 三、純熟抓舉動作技術。 四、純熟挺舉動作技術。 五、競技能力提高。 六、輔導畢業升學相關條件。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：期初專項體能檢測(上)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下：期初專項體能檢測(下)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)
	二	三上：高階肌力訓練(一)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下：高階肌力訓練(二)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)
	三	三上：高階肌力訓練(一)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下：高階肌力訓練(二)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)
	四	三上：挺舉膝上動作精進(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下：挺舉膝上動作精進(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)
	五	三上：抓挺舉綜合訓練(上)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下：抓挺舉綜合訓練(下)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)
		內容綱要
		三上： 1.抓舉。 2.挺舉。 3.各項肌力測驗。 4.比賽級別評估。 三下： 1.抓舉。 2.挺舉。 3.各項肌力測驗。 4.比賽級別評估。
		三上： 1.複合性肌力訓練。 2.核心肌群訓練。 3.感受與認知表達。 三下： 1.複合性肌力訓練。 2.核心肌群訓練。 3.感受與認知表達。
		三上： 1.高位拋抓。 2.膝上寬送槓。 3.寬挺蹲。 三下： 1.高位拋抓。 2.膝上寬送槓。 3.寬挺蹲。
		三上： 1.膝上高翻。 2.膝上下蹲翻。 3.膝上窄送槓。 三下： 1.膝上高翻。 2.膝上下蹲翻。 3.膝上窄送槓。
		三上： 1.抓舉動作訓練。 2.挺舉動作訓練。 3.模擬比賽。 三下： 1.抓舉動作訓練。 2.挺舉動作訓練。 3.模擬比賽。

六	三上：高階肌力訓練(上)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下：高階肌力訓練(下)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)	三上： 1. 複合性肌力訓練。 2. 核心肌群訓練。 3. 感受與認知表達。 三下： 1. 複合性肌力訓練。 2. 核心肌群訓練。 3. 感受與認知表達。
七	三上：抓舉膝上動作精進(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下：抓舉膝上動作精進(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	三上： 1. 高位拋抓。 2. 膝上寬送槓。 3. 寬挺蹲。 三下： 1. 高位拋抓。 2. 膝上寬送槓。 3. 寬挺蹲。
八	三上：挺舉膝上動作精進(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下：挺舉膝上動作精進(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	三上： 1. 膝上高翻。 2. 膝上下蹲翻。 3. 膝上窄送槓。 三下： 1. 膝上高翻。 2. 膝上下蹲翻。 3. 膝上窄送槓。
九	三上：抓挺舉綜合訓練(上)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下：抓挺舉綜合訓練(下)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)	三上： 1. 抓舉動作訓練。 2. 挺舉動作訓練。 3. 模擬比賽。 三下： 1. 抓舉動作訓練。 2. 挺舉動作訓練。 3. 模擬比賽。
十	三上：高階肌力訓練(上)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下：高階肌力訓練(下)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)	三上： 1. 複合性肌力訓練。 2. 核心肌群訓練。 3. 感受與認知表達。 三下： 1. 複合性肌力訓練。 2. 核心肌群訓練。 3. 感受與認知表達。
十一	三上：抓舉膝上動作精進(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下：抓舉膝上動作精進(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	三上： 1. 高位拋抓。 2. 膝上寬送槓。 3. 寬挺蹲。 三下： 1. 高位拋抓。 2. 膝上寬送槓。 3. 寬挺蹲。
十二	三上：挺舉肩上動作精進(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下：挺舉肩上動作精進(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	三上： 1. 架上挺。 2. 借力推。 3. 半挺。 4. 全蹲挺。 三下： 1. 架上挺。 2. 借力推。 3. 半挺。 4. 全蹲挺。
十三	三上：抓挺舉綜合訓練(上)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下：抓挺舉綜合訓練(下)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)	三上： 1. 抓舉動作訓練。 2. 挺舉動作訓練。 3. 模擬比賽。 三下： 1. 抓舉動作訓練。

		2. 挺舉動作訓練。 3. 模擬比賽。
十四	三上： 高階肌力訓練(上) (專項運動體能訓練) (專項戰術應用) (專項運動技術) (競技運動綜合訓練) 三下： 高階肌力訓練(下) (專項運動體能訓練) (專項戰術應用) (專項運動技術)	三上： 1. 複合性肌力訓練。 2. 核心肌群訓練。 3. 感受與認知表達。 三下： 1. 複合性肌力訓練。 2. 核心肌群訓練。 3. 感受與認知表達。
十五	三上： 抓舉支撐動作精進(一) (專項運動體能訓練) (專項運動技術) (競技運動綜合訓練) 三下： 抓舉支撐動作精進(二) (專項運動體能訓練) (專項運動技術) (競技運動綜合訓練)	三上： 1. 寬挺蹲。 2. 不接觸下蹲抓。 3. 後蹲跳。 三下： 1. 寬挺蹲。 2. 不接觸下蹲抓。 3. 後蹲跳。
十六	三上： 挺舉肩上動作精進(一) (專項運動體能訓練) (專項運動技術) (競技運動綜合訓練) 三下： 挺舉肩上動作精進(二) (專項運動體能訓練) (專項運動技術) (競技運動綜合訓練)	三上： 1. 架上挺。 2. 借力推。 3. 半挺。 4. 全蹲挺。 三下： 1. 架上挺。 2. 借力推。 3. 半挺。 4. 全蹲挺。
十七	三上： 抓挺舉綜合訓練(上) (專項運動體能訓練) (專項戰術應用) (專項運動技術) (競技運動綜合訓練) 三下： 抓挺舉綜合訓練(下) (專項運動體能訓練) (專項戰術應用) (專項運動技術)	三上： 1. 抓舉動作訓練。 2. 挺舉動作訓練。 3. 模擬比賽。 三下： 1. 抓舉動作訓練。 2. 挺舉動作訓練。 3. 模擬比賽。
十八	三上： 高階肌力訓練(上) (專項運動體能訓練) (專項戰術應用) (專項運動技術) (競技運動綜合訓練) 三下： 高階肌力訓練(下) (專項運動體能訓練) (專項戰術應用) (專項運動技術)	三上： 1. 複合性肌力訓練。 2. 核心肌群訓練。 3. 感受與認知表達。 三下： 1. 複合性肌力訓練。 2. 核心肌群訓練。 3. 感受與認知表達。
十九	三上： 抓舉支撐動作精進(一) (專項運動體能訓練) (專項運動技術) (競技運動綜合訓練) 三下： 抓舉支撐動作精進(二) (專項運動體能訓練) (專項運動技術) (競技運動綜合訓練)	三上： 1. 寬挺蹲。 2. 不接觸下蹲抓。 3. 後蹲跳。 三下： 1. 寬挺蹲。 2. 不接觸下蹲抓。 3. 後蹲跳。
二十	三上： 挺舉肩上動作精進(一) (專項運動體能訓練) (專項運動技術) (競技運動綜合訓練) 三下： 挺舉肩上動作精進(二) (專項運動體能訓練) (專項運動技術) (競技運動綜合訓練)	三上： 1. 架上挺。 2. 借力推。 3. 半挺。 4. 全蹲挺。 三下： 1. 架上挺。 2. 借力推。 3. 半挺。 4. 全蹲挺。
二十一	三上： 期末專項體能檢測(上) (專項運動體能訓練) (專項戰術應用)	三上： 1. 抓舉測驗。

		(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 三下： 期末專項體能檢測(下)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)	2. 挺舉測驗。 3. 各項肌力測驗。 三下： 1. 抓舉測驗。 2. 挺舉測驗。 3. 各項肌力測驗。
	二十二		
學習評量：	1. 各項動作重量測試。 2. 訓練日誌。 3. 動機與態度。 4. 出缺勤狀況。 5. 實際競賽成績測驗。 6. 舉重專項運動知識。		
備註：	對外比賽： 九月全國總統盃舉重錦標賽 十月全國運動會		

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	11	11	11	11	11	9
社團活動時數	14	14	14	14	14	12
週會或講座時數	11	11	11	11	11	9

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

[140301 國立臺東大學附屬體育高中自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

國立臺東大學附屬體育高級中學學生自主學習實施規範

中華民國 107 年 11 月 29 日課程發展委員會議通過

- 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. 學生自主學習小組由主辦處室主任擔任主席，成員包含教務處代表 1 人、學務處代表 1 人、輔導室代表 1 人、年級導師代表 3 人與自主學習指導教師 1 人、國中部分代表 1 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)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一週辦理，並於說明會後三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. 主辦處室收整學生申請計畫後，排除申請項目與格式不符者，將申請名單列表，提供班級導師與輔導教師了解申請情形。
 4. 主辦處室將符合之計畫平均分配當學期負責自主學習指導教師進行初審。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，由主辦處室收整後，平均分配當學期負責自主學習指導教師進行計畫複審。
 6. 複審結果經學生自主學習小組會議通過，經校長同意後公布與執行。
 - (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。
 1. 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。

2. 指導教師可提供學生諮詢，不須負責學生自主學習成果之品質。

(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，收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，惟不得與本校已辦理之非學術社團內容相同。

(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(教務處)提出自主學習計畫申請。

(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。

附件一

國立臺東大學附屬體育高級中學學生自主學習計畫申請書

申請人		班級/座號	
申請人簽名		法定代理人簽名	
申請學期		參加說明會時間	
共學同學 (無免填)		協助專家 (無免填)	
其他自學時間	(搭配之非在校時間)	申請時數	_____節/週
計畫名稱		相關學科/領域	
內容說明			
預計進度 (週計畫)	週次	內容	備註 (場地、設備或其他事宜)
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		

	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
需要設備			
預期成果			
成果展示	☐ 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		
成果發表形式	☐ 靜態展 ☐ 動態展 ☐ 其他_____		
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		

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						備註
		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	專題研究	3	3	6	3	3	6	0	0	0	3	1	18	0	0	0	0	0	0	
選手培訓	體育選手培訓	3	3	6	3	3	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
短期性授課	充實/增廣 微課程(術科專題)							3	2	6	3	2	6	3	2	6	3	2	6	
	充實/增廣 微課程(生涯探索)	1	3	6	1	3	6	3	2	6	3	2	6	3	2	6	3	2	6	
	充實/增廣 閱讀增廣	1	3	6	1	3	6	3	1	18	3	1	18	3	1	18	3	1	18	
	充實/增廣 微課程(學藝增廣)	1	3	6	1	3	6	3	2	6	3	2	6	3	2	6	3	2	6	
	補強性 英文科補強性教學	1	3	6	1	3	6													

三、學校特色活動

--

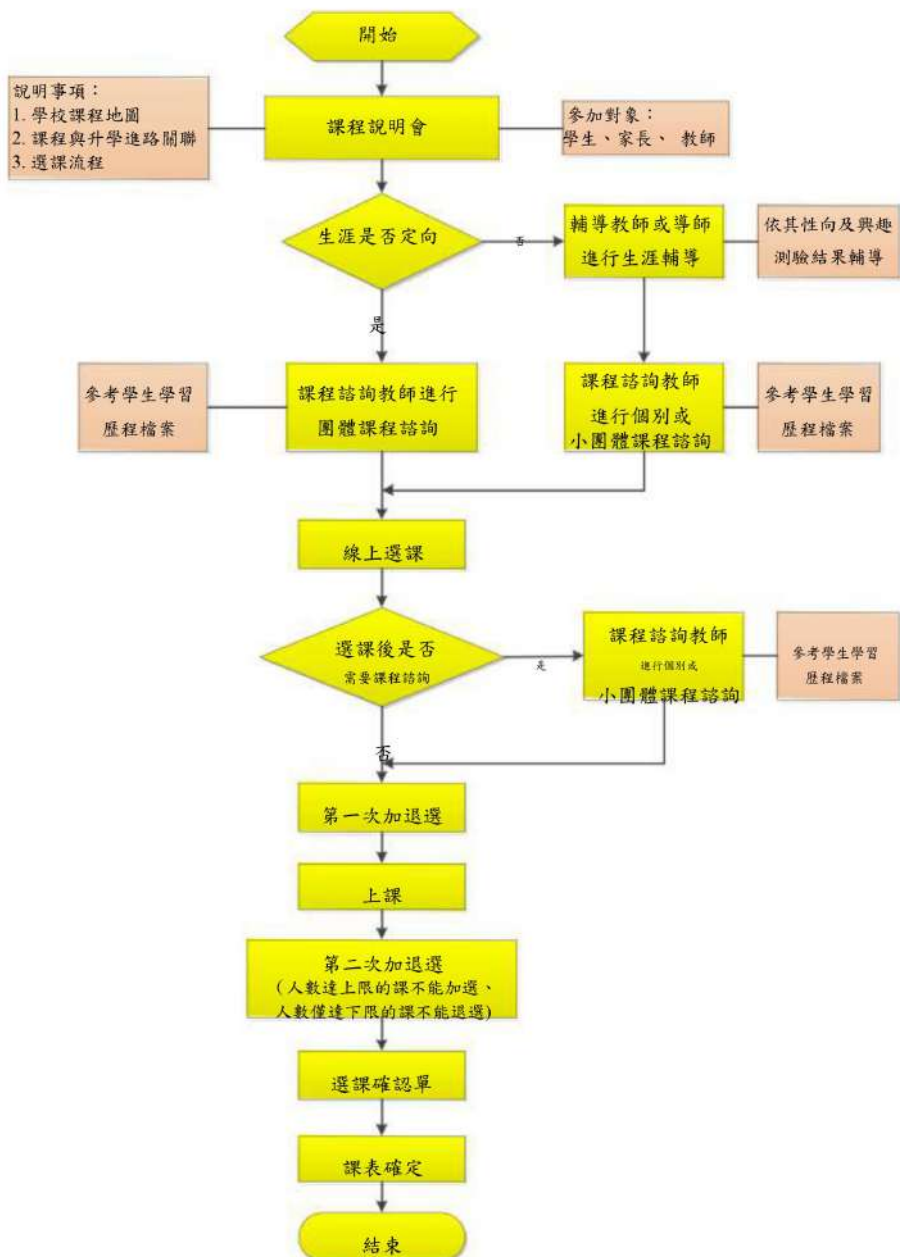
拾壹、選課規劃與輔導

一、選課流程規劃【含高一、高二及高三選課(組)流程】

(一) 流程圖

[140301 國立臺東大學附屬體中流程圖\(PDF格式\)](#)

課程輔導諮詢實施原則流程圖



<

(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	110/06/25	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	110/08/20	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：110/08/23 第二學期： 110/02/01	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	一學期：110/08/31 第二學期： 111/02/17	正式上課	跑班上課
5	一學期：110/09/10 第二學期： 111/02/26	加、退選	得於學期前兩週進行
6	111/09/30	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：

(二)生涯探索：

由輔導室利用學期時間施測並分析學生生涯進路與探索，再加以輔導。

(三)興趣量表：

由輔導室利用學期時間施測興趣量表並分析學生性向，再加以解釋與輔導。

(四)課程諮詢教師：

課諮教師藉由與輔導教師、導師共構三方橋梁，瞭解學生特質、性向與生涯定向等諮訊，再加以進行輔導。

新生透過新生訓練時，進行團體選課輔導，後續若有相關疑問則個別進行輔導與諮詢；舊生利用選課輔導說明或其他週會時間，做團體輔導及個人諮詢。

(五)其他：

拾貳、學校課程評鑑

一、學校課程評鑑計畫

[140301 國立臺東大學附屬體育高級中學課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

國立臺東大學附屬體育高級中學課程評鑑實施要點

108年10月8日課程發展委員會通過

壹、依據：

依108年5月30日臺教授國部字第1080050523B號「高級中等學校課程評鑑實施要點」訂定。

貳、宗旨：

- (一)評估課程實施與相關推動措施成效，回饋課綱之研修，作為課程改進之參考。
- (二)作為課程政策規劃及整體教學環境改善之重要依據，落實教學正常化。
- (三)鼓勵教師個人反思與社群專業對話，引導學校課程與教學的變革與創新，以協助教師教學與改善學生學習為目標，

參、目的：

學校依課程自我評鑑過程及結果，辦理下列事項：

- (一)改善學校課程實施條件及整體教學環境。
- (二)安排增廣、補強教學或學生學習輔導。
- (三)激勵教師進行課程及教學創新。
- (四)調整教材教法、回饋教師專業成長規劃。
- (五)增進教師對課程品質之重視。
- (六)提升家長及學生對課程發展之參與及理解。
- (七)前一學年度課程評鑑結果，納入當學年度學校課程計畫修正之參考。

肆、課程評鑑小組：以學校課程發展委員會為主體，並得邀請課程評鑑相關領域專家學者數人列席指導。

召集人：校長。

總幹事：教務主任。

委員：

- (一)行政人員代表8人：學務主任、總務主任、輔導主任、國中部主任、圖書館主任、教學組長、註冊組長、設備組長。
- (二)各學科代表7人：國文、數學、英文、自然、社會、藝能、體育科代表各1人。
- (三)家長會代表1人。
- (四)術科教師及教練代表2人。
- (五)學生代表1人。
- (六)專家學者1人。
- (七)特教代表1人。

伍、課程評鑑向度、檢核項目及等第：

向度	檢核重點	完成 時程	優	良	可	待 加 強	無
課程 規劃	1. 能透過討論對話的過程，增進學校成員對課程綱要之理解、詮釋與轉化，以擬定學校課程目標。	學期初		✓			
	★教師投入新課綱的推動課程參與狀況 (後中_師/三/9)	後中資料 庫問卷					
	2. 編擬各年級各學習領域與多元選修課程計畫，兼重各年級縱向的銜接與領域間橫向的統整，並落實學校課程目標。	學期初		✓			
	★課程規劃組織與運作-課程計畫 (後中_師/三/2-4-3)	後中資料 庫問卷					
	3. 依據學校訂定的教科用書評選辦法，選用適切的教學材料，並能敘明選擇的理由，使用自編自選之教材時，於課程發展委員會中討論審查。	前學期中		✓			
	★課程規劃組織與運作-教材審定 (後中_師/三/2-4-3)	後中資料 庫問卷					
教學 實施	1. 教師依據各學科與多元選修課程計畫，擬定落實的具體做法與進度進行教學。	學期初		✓			
	★教學負擔與挑戰：新課綱推動挑戰-開設符合學生需求之選修課程(後中_師/三/17)	後中資料 庫問卷					
	2. 教師能視課程內容、學習重點、學生特質及資源條件，採用相應合適之多元教學策略，並重視教學過程之適性化。	學期中		✓			
	★整體課程實施成果：教師面向-運用更多元的教學方法(後中_師/三/18)	後中資料 庫問卷					
	3. 組成教師社群以共備課程或進行協同教學，並根據課程運作情形進行分享或反思。	學期中			✓		
	★整體課程實施成果：教師面向-和	後中資料					

	同事專業互動增加並使課程內容更為創新精進(後中_師/三/18)	庫問卷					
	4.教師於教學過程或定期評量,能掌握課綱及課程計畫規劃之核心素養、學習內容與學習表現,並根據評量結果進行補救教學或教學改進。	學期中		✓			
	★整體課程實施成果:教師面向-提高多元評量的應用及更加了解學生學習狀況(後中_師/三/18)	後中資料 庫問卷					
	5.教學研究會能就各課程之教學實施情形進行對話、討論,適時改進課程與教學計畫及其實施。	學期中				✓	
	★整體課程實施成果:教師面向-課程內容更為創新精進(後中_師/三/18)	後中資料 庫問卷					
	6.教師教學檔案上傳播客系統	學期中				✓	
	7.完成共備觀課議課表單紀錄	學期末			✓		
	★社群或團隊專業支持與合作:公開授課(後中_師/三/13)	後中資料 庫問卷					
學生 學習	1.學生之學習結果表現,能達成各該領域/科目課程目標。	學期中				✓	
	★整體課程實施評價:學生面向-更能為自己的學習負責任(後中_師/六/1)	後中資料 庫問卷					
	2.學生之學習結果表現,能達成各該領域/科目課綱訂定之核心素養,並精熟各學習重點。	學期中				✓	
	★整體課程實施評價:學生面向-基礎能力更為紮實(後中_師/六/1)	後中資料 庫問卷					
	3.學生之學習結果表現,於各年級及學習階段具持續進展之現象。	學期中				✓	
	★整體課程實施評價:學生面向-參與更多更專注(後中_師/六/1)	後中資料 庫問卷					
	4.學生之學習結果表現,符合預期教育成效,展現適性教育特質。	學期中			✓		
	★整體課程實施評價:學生面向-學習興趣提高(後中_師/六/1)	後中資料 庫問卷					
	5.學生能完成學習歷程檔案	學期末				✓	
	★課程說明:學習歷程檔案(後中_師/五/12-1)	後中資料 庫問卷					

辦理成效與特色	1.(自然科)課程多元呈現(講述、實驗、討論、報告)，提升學習動機。 2.(科技科)同科同領域教師合作與討論教材用心。 3.(數學科)校內教師能依學生程度及需求，規劃多元選修課程。 4.(社會科)契合在地地區移民及原住民特色文化設計及執行課程內容 5.(英文科) 高一的英文選修課是"英語聽講"，學生對於該課選用的教材 <i>World English</i> 的部分有關各國文化的主題有高度興趣，此外，學生對於學習英文的日常生活會話也很熱烈。 6.(體育科)持拍運動對學生視覺與協調的動作有明顯的能力差異，透過練習對於能力較差的學生能有明顯的進步。
遭遇困難及待改進事項	1.(自然科)課成地圖無法讓學生應對學測。 2.(自然科)學生學習動機低落。 3.(音樂科)高中音樂教師僅 1 名，且為外聘代課，較無法參與課程推動。 4.(數學科)學生的學習藝院雖有提升，但學習成效仍偏低。 5.(國文科)工具類或研究方法類資源與策略少。 6.(社會科)本校全員皆為體育學生，體育各項競賽賽程惠與中斷學生的學習持續性及之事的累進性。 7.(英文科) 108 新課綱將原來四學分的英文課程改為二學分的英文必修課程，另外二學分則為英文選修課程。因四個學分拆為兩個必修課程，同時壓縮了兩個課程的時間與內容，所以授課教師只能選擇教材的部分內容教授，無法教授完整的內容。 8.(體育科)女學生對動態活動興趣缺乏
具體改進策略	1.(自然科)開設選修課讓有需求學生上課。 2.(數學科、體育科)落實多元評量。 3.(國文科)延請專業師資專案辦理校內研習或鼓勵老師外出精進參與工作坊學習。 4.(社會科)用補救及賽後教學來改進 5.(英文科) 建議科內教師可以找科外教師組成跨學科的教師社群，例如邀請生活科技或電腦軟體應用的教師一起合作，讓學生攝錄課堂上學生們練習英文對話的過程並加以編輯以做為學習歷程檔案。此外，也可以結合音樂科、國文科、社會科、電腦軟體應用科等教師共同討論跨科教案，以便學生可以使用英語介紹台

	灣各個族群的傳統歌舞、神話傳說、社會文化與歷史等等，甚至可以進一步開設加深加廣的相關選修課，該課程的規劃可採借台灣重要歷史事件，以歌舞劇並結合影片（由學生拍攝剪輯的紀錄片）的方式，鼓勵學生開口使用英語（甚至殖民時期的日語）與本土語言（閩、客、各族原住民族的語言）來演出。這些課堂中的產出也可做為學生的學習檔案。 6.(體育科)教學活動調整
--	---

(一)對於課程規劃整體自評結果，科內有何建議與能精進的方式？

- 1.(科技科)生活科技科可將國中、高中一併規劃，以利軟硬體充分利用。
- 2.(數學科、體育科)定期召開領域會議，討論課程規劃。
- 3.(社會科)社會科朝向移民文化及原住民文化跨領域方向彙整，冀雍在未來校內能規劃出一個公開展示學生的學習實作空間，以公開發展學生的實作學習成效。
- 4.(英文科)建議增加科內討論課程的時間並鼓勵共備。
- 5.(體育科)派員輪流參加課程相研習。

(二)對於教學實施整體自評結果，科內有何建議與能精進的方式？

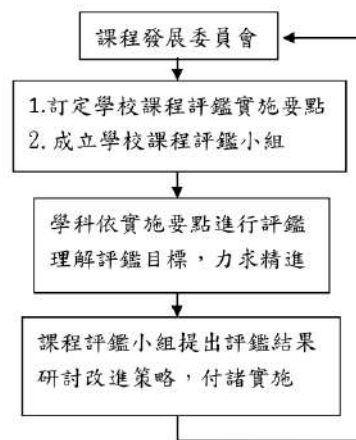
- 1.(數學科)定期召開領域會議，分享教學實施的經驗與成校。
- 2.(社會科、英文科)社會科教師成立社群，在領域內有相互支援和討論的空間平臺。

(三)對於學生學習整體自評結果，科內有何建議與能精進的方式？

- 1.(數學科)落實多元評量，引導學生建立學習歷程檔案。
- 2.(國文科)能針對學生學習之課成反饋有所機制如設計之問卷、表單等，好做滾動式修正，充實課程與教學。
- 3.(社會科)學生因競賽賽成與學習重心在運動項目上，在學柯的學習難以在班級的學科教學及學習上有效銜接與延續，累積學科的學習成效。
- 4.(社會科)提供學生多元學習的機會，並能提供學生時作成品的展示空間，建立學生的學習信心，並培養與訓練和生活結合，讓學生有帶的走的能力。
- 5.(英文科)本校已制定學生參賽基準並開始實施，期望該參賽基準對於學生在學科方面的學習表現能產生一定的警惕的作用。

陸、實施方式：

每學期末送各科教學研究會討論，依課程評鑑的向度及檢核重點完成自評，並描述辦理成效與特色、遭遇困難及待改進事項、具體改進策略等，送課程評鑑小組提出整體課程評鑑結果，作為課程計畫修正辦理之參考。



柒、本計畫經課程發展委員會通過，陳校長核可後實施，修正時亦同。

二、108學年度學校課程評鑑結果

[140301_國立臺東大學附屬體中108學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)