

備查文號：

體育班：115年01月23日臺教授國字第1156600140A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114年11月27日114學年度第1次課程發展委員會會議通過

(115學年度入學學生適用)

中華民國115年01月26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、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、教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、教育部修正發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：本校114年11月27日114學年度第3次體發會會議通過

※體育班：本校114年11月27日114學年度第1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	63	3	71	3	72	9	206
合計			3	63	3	71	3	72	9	206

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	3	33
合計			3	99

三、體育班核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	軟式網球
2	球類	棒球
3	球類	足球
4	格鬥類	柔道
5	格鬥類	跆拳道
6	目標類	射箭
7	目標類	射擊
8	競技類	田徑
9	競技類	舉重
10	戶外運動類	現代五項

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

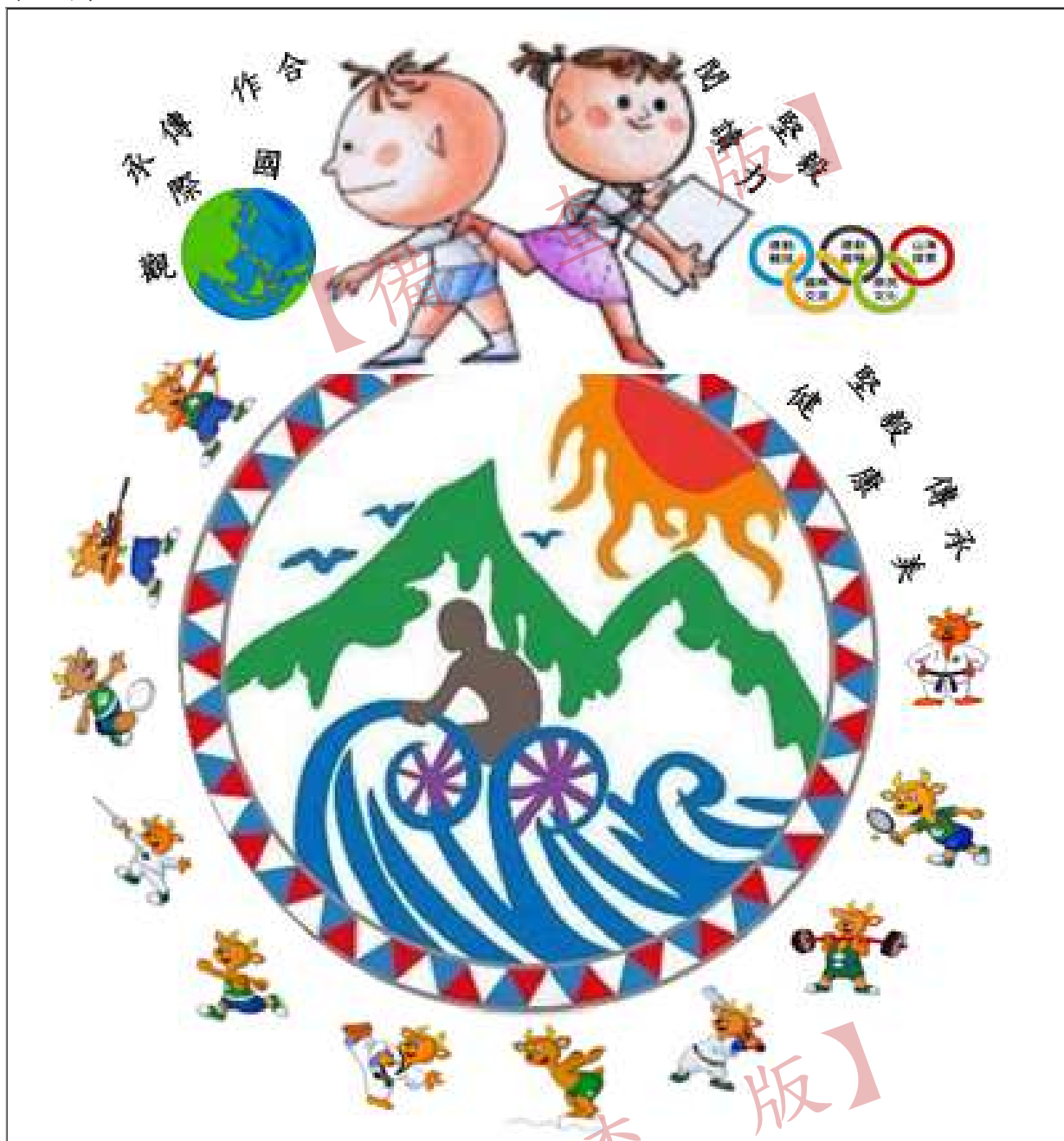


【備查版】

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



肆、課程發展組織要點

國立臺東大學附屬體育高級中學課程發展委員會設置要點

91 年 08 月 31 日校務會議通過

91 年 09 月 11 日公布實施

94 年 06 月 30 日校務會議通過第一次修訂

95 年 07 月 04 日校務會議通過第二次修訂

98 年 01 月 19 日校務會議通過第三次修訂

100 年 06 月 27 日校務會議通過第四次修訂

101 年 09 月 11 日臨時校務會議修訂

110 年 01 月 20 日校務會議通過第六次修訂

111 年 06 月 30 日校務會議通過第七次修訂

一、依據教育部頒布「十二年國民基本教育課程綱要」、「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」及「十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要」之規定，訂定本要點。

二、國立臺東大學附屬體育高級中學課程發展委員會（以下簡稱本會）負責規畫全校總體課程計畫，決定每周各學習領域學習節數，審查自編教材，負責課程與教學的評鑑，進行學習評鑑，以培養具備人本情懷、統整能力、民主素養、鄉土與國際意識，以及能進行終身學習之健全國民。

三、本會設委員 24 人，委員均為無給職，其組成方式如下：

（一）當然委員 2 人：校長及教務主任為當然委員，並由校長兼任召集人，教務主任兼執行秘書。

（二）學校行政代表 2 人：國中部主任、教學組長。

（三）學科教師代表 7 人：由各學科教學研究會召集人擔任或推舉教師代表。含語文領域（國文科、英文科各 1 人）、數學領域 1 人、社會領域 1 人、自然科學領域 1 人、健康與體育領域 1 人，藝術、科技、綜合活動領域推派 1 人，共 7 人。

（四）術科教師及教練代表 6 人：由術科教師及教練推舉之。

（五）家長代表 1 人。

（六）特教代表 1 人。

（七）學生代表 1 人。

（八）學者專家 1 人。

（九）原住民教師代表 1 人。

（十）部落代表 1 人。

（十一）外埠學者專家 1 人。

四、本會之職掌如下：

（一）充分考量學校條件、社區特性、家長期望、學生需要等因素，結合全體教師與社區資源，發長學校本位課程，並審慎規畫全校總體課程計畫。

（二）審查國、高中部課程計畫，有關生命教育、性別平等教育、法治教育、人權教育、環保教育、永續發展、多元文化、生涯教育、家庭教育、消費者保護教育及運動教育等重要議題宜納入相關的課程中。

（三）審查國中各學習領域課程計畫，內容包含：「學年/學期學習目標、單元活動主題、相對應能力指標、時數、備註」等項目。且應融入有關兩性、環境、資訊、家政、人權、生涯發展、運動教育等議題。

（四）統整各學習領域課程計畫，發展學校總體課程計畫。

（五）應於每學年開學前一個月，擬定下一學年度學校總體課程計畫。

（六）擬定「選用教科用書辦法」。

（七）審查自編教科用書。

（八）決定各學習領域之學習節數及彈性領域課程學習節數。

（九）決定應開設之選修課。

（十）審查各學習領域課程小組之計畫於執行成效。

（十一）規劃教師專業成長進修計畫，增進專業成長。

（十二）負責課程與教學評鑑，並進行學習評鑑。

（十三）其他有關課程發展事宜。

五、為使本委員會順利運作，下設各工作小組分工辦理，各組成員由本委員會決議選任。各組分工及工作要點如下：

（一）行政組：（1）課程發展委員會各組之協調（2）會議資料之彙整

（二）課程規劃組：（1）彙整各科課程計畫草案（2）科目學分數規劃（3）必修課程規

（4）規劃綜合活動之實施草案（5）學校特色活動之蒐集與規劃

（6）法定重要教育工作納入課程規劃。

（三）教科書選用審查組：（1）擬定教材審定運作機制（2）教材審定本選用。

（四）自編教材編審組：（1）審議各科自編教材。

（五）教師進修規劃組：（1）規劃教師專業進修事宜。

（六）課程評鑑組：（1）擬定評鑑相關辦法草案（2）規劃教師課程發展專業進修草案。

- 六、本會委員任期一年（任其自 08 月 01 日起至隔年 07 月 31 日止），得連選連任。候補委員或補選（推）舉產生之委員，其任期均至原任期屆滿之日止。
- 七、本會每年定期舉行二次，每學期各一次，以六月、十二月各召開一次為原則，為必要時得召開臨時會議。每年六月召開會議必須提出下學年度學校總體課程計畫，經校務會議通過後實施。
- 八、本會由校長召集，須有應出席委員二分之一（含）以上出席，方得開議。須有出席委員二分之一（含）以上之同意，方得議決，投票採無記名投票或舉手方式行之。
- 九、本會開會時得視事實需要邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。十、本會之行政工作，由教務處主辦、相關單位協辦。
- 十一、本要點經校務會議通過後經校長公告實施，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

107年08月29日經校務會議通過

109年08月28日校務會議修正通過

112年02月10日校務會議修正通過

112年08月29日校務會議修正通過

一、依據：民國110年3月2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、提高運動競技技能，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）國際體育交流及課程規劃。

（八）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。

（九）寒、暑訓規畫及督導。

（十）新設或調增減運動項目。

（十一）運動傷害防護計畫審議及考核。

（十二）體育教師兼任運動專項審議及需求。（十三）運動場館規劃及管理。

（十四）指定體育班召集人及遴任導師。（十五）其他有關體育班發展事項。

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，任一性別委員人數，應占委員總數1/3以上，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、輔導主任、體育組長。

（二）學科教師代表互推2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）學生代表1-2人且不受前項委員總數之限制。

（六）得聘請學者專家、教育行政機關、單項運動組織或列席諮詢或研討。

五、為順利推動會務，本會下設工作小組：課程規劃及課業輔導組；訓練規劃及競賽督導組；生活輔導及進路規劃組；招生規劃及評鑑檢核組。

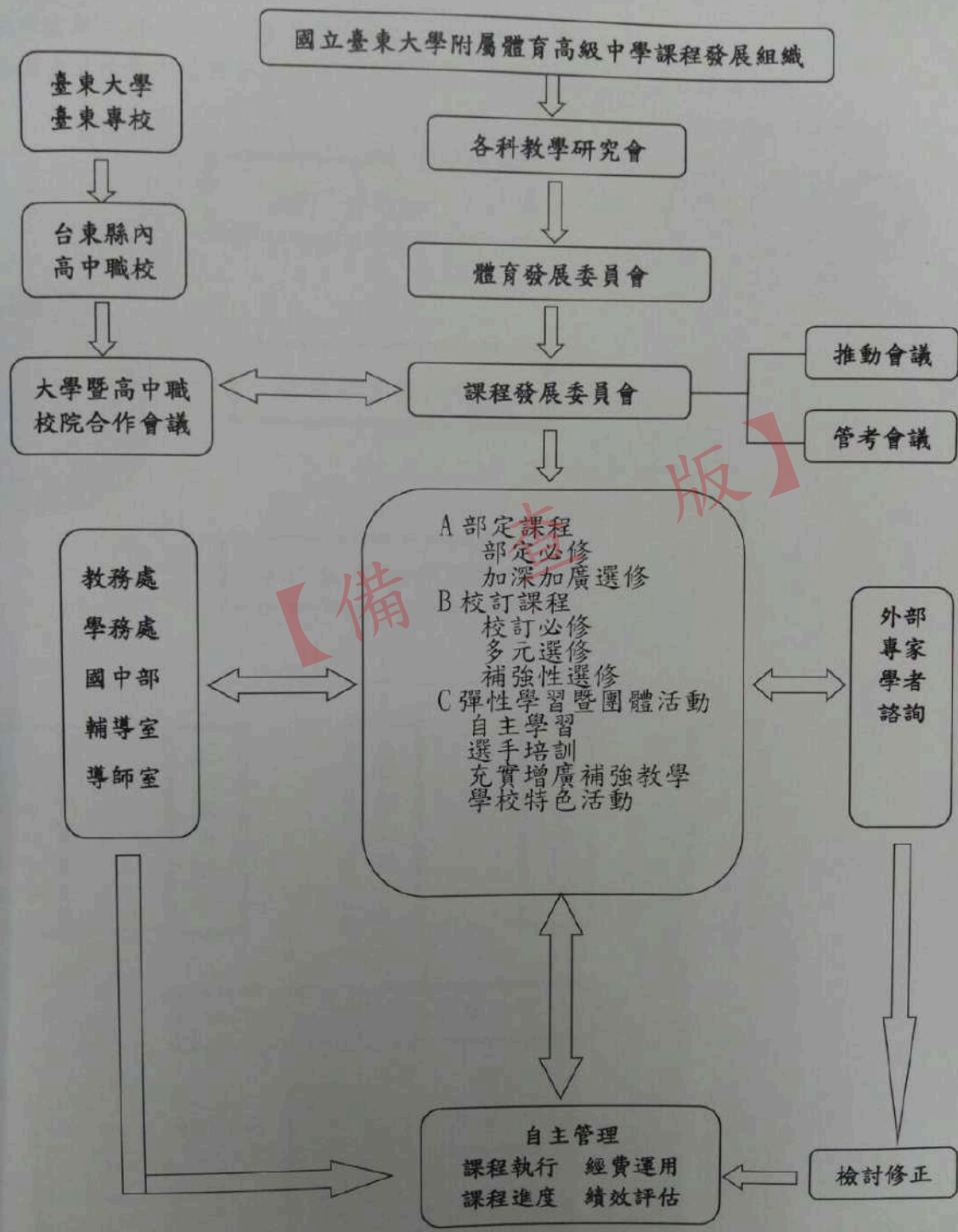
六、本會召集人、副召集人、執行秘書及委員均為無給職，任期壹年（每年8月1日起至翌年7月31日止），委員隨其職務進退之。

七、本會由校長召集，或由委員二分之一以上連署召集，並由連署委員互推一人召集之。本會開會時，以召集人擔任主席，召集人因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。

八、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。

九、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。

十、本設置要點經校務會議通過，陳校長核定後公告實施，修正時亦同。



國立臺東大學附屬體育高級中學
課程發展推動組織架構

【備查版】

114學年度 課程發展委員會

本會設委員 24 人，委員均為無給職，其組成方式如下：

- (一) 當然委員 2 人：校長及教務主任為當然委員，並由校長兼任召集人，教務主任兼執行秘書。
- (二) 學校行政代表 2 人：國中部主任、教學組長。
- (三) 學科教師代表 7 人：由各學科教學研究會召集人擔任或推舉教師代表。含語文領域（國文科、英文科各 1 人）、數學領域 1 人、社會領域 1 人、自然科學領域 1 人、健康與體育領域 1 人，藝術、科技、綜合活動領域推派 1 人，共 7 人。
- (四) 術科教師及教練代表 6 人：由術科教師及教練推舉之。
- (五) 家長代表 1 人。
- (六) 特教代表 1 人。
- (七) 學生代表 1 人。
- (八) 學者專家 1 人。
- (九) 原住民教師代表 1 人。
- (十) 部落代表 1 人。
- (十一) 外埠學者專家 1 人。

- (一) 當然委員 2 人：陳明志、余冉迪
- (二) 學校行政代表 2 人：連亞倫、陳文青
- (三) 學科教師代表 7 人：林廷璋、鄭賢女、鍾佩娟、陳進傑、孫千惠、蔡俊良、蒲雅玲
- (四) 術科教師及教練代表 6 人：陳惠哲、范希聖、許語喬、陳書源、孫泰山、張玉美
- (五) 家長代表 1 人：蘇良誠
- (六) 特教代表 1 人：羅蜀君
- (七) 學生代表 1 人：謝宗邑
- (八) 學者專家 1 人：簡齊儒
- (九) 原住民教師代表 1 人：林德泉
- (十) 部落代表 1 人：洪志彰
- (十一) 外埠學者專家 1 人：鄭漢文

114 學年度 體育班發展委員會

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，任一性別委員人數，應占委員總數 1/3 以上，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、輔導主任、體育組長。

陳明志、余冉迪、胡藝曦、楊明智、連亞倫、羅蜀君、施佳成

(二) 學科教師代表互推 2 人。

陳文青 林德泉

(三) 體育科教師代表 2 人、專任運動教練代表 1 人，共 3 人。

張玉美 范希聖 孫泰山

(四) 家長會代表 1 人。

陳惠珍

(五) 學生代表 1-2 人且不受前項委員總數之限制。

謝宗邑、張韋浚

一、課程地圖

[illegible]

【備查版】

二、學校特色說明

校定必修：本校訂定必修為扣合體育生發展需求，培養多元運動知能及必要能力，開設3門8學分課程為「運動人文概論」、「運動科學概論」及「水上救生」。

原住民文化課程：符應原住民學生逾八成，為使原住民體育生能夠在專項訓練之餘，學習母體文化並從中建立自信，傳承文化，開設多元選修課程如「認識臺灣原住民」、「臺灣原住民族社會與文化探究」、「部落玩家-部落英語導覽」、「原聲原味」、「原住民文學選讀」、「民俗植物探索與應用」、「原民手作」、「原民文化創意」。

山海探索課程：為擴展學生眼界，利用體育優勢進行多元生涯試探，開設特色多元選修課程「山海探索教育」，除了進行山域及水域項目如自行車、山野教育(登山、野營、繩索應用-攀樹、高空垂降與探索)、衝浪、SUP立槳、獨木舟、潛水等主題與體驗外，更藉此打破體育生的自我限制，在未來能往運動遊程或戶外運動專業教練方面發展。

【備查版】

【備查版】

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

115學年度入學新生適用

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	
		客語文	(2)	0	0	0	0	0	0	
		原住民族語文	2	0	0	0	0	0	2	
		閩南語文	(2)	0	0	0	0	0	0	
		閩東語文	(2)	0	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(2)	0	0	0	0	0	0	
		英語文	2	2	2	2	0	0	8	
	數學領域	數學A	0	0	0	0	0		8	
		數學B			2	2	0			
	社會領域	歷史	1	1	0	0	0		2	
		地理	0	0	1	1	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		1	
		化學	1	(1)	0	0	0		1	
		生物	0	0	0	0	1		1	
		地球科學	0	0	0	0	1		1	
	藝術領域	音樂	0	0	0	0	1	1	2	
		美術	1	1	0	0	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	1	0	0	0	1	
		生涯規劃	0	0	0	1	0	0	1	
		家政	0	0	0	0	0	0	0	
	科技領域	生活科技	(1)	1	0	0	0	0	1	
		資訊科技	1	(1)	0	0	0	0	1	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	0	0	1	1	2	
		體育	1	1	0	0	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		22	20	16	16	14	12	100	
	每週團體活動時間		2	2	2	2	2	2	12	
	每週彈性學習時間		1	3	3	3	3	3	16	
	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	2	2	0	0	4	
	跨領域/科目統整	運動人文概論	0	0	1	(1)	0	0	1	
		運動科學概論	0	0	(1)	1	0	0	1	
	校訂必修學分數小計		0	0	3	3	0	0	6	
加深加廣選修	語文領域	國學常識	0	0	(2)	2	0	0	2	
		語文表達與傳播應用	2	(2)	0	0	0	0	2	
		各類文學選讀	(2)	2	0	0	0	0	2	

		專題閱讀與研究	0	0	2	(2)	0	0	2	
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	0	(2)	0	
		原住民族語文溝通與表達	0	0	(2)	0	0	0	0	選修原住民族族語，開設於暑假。
		原住民族語文專題研究	0	0	0	0	(2)	0	0	選修原住民族族語，開設於暑假。
	藝術領域	表演創作	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	綜合活動領域	未來想像與生涯進路	0	0	0	0	1	1	2	
		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	0	0	1	1	2	
		運動與健康	0	0	0	0	0	2	2	
		健康與休閒生活	2	0	0	0	0	0	2	
第二外國語文	日語	0	0	0	0	0	(2)	0		
補強性選修	語文領域	補強-國語文	0	0	0	0	2	0	2	
	社會領域	補強-歷史	0	0	0	0	2	0	2	
		補強-地理	0	0	0	0	(2)	0	0	
		補強-公民與社會	0	0	0	0	2	0	2	
	自然科學領域	補強-物理	0	0	0	0	(2)	0	0	
		補強-化學	0	0	0	0	(2)	0	0	
		補強-地球科學	0	0	0	0	(2)	0	0	
多元選修	通識性課程	公民	0	0	1	1	0	0	2	為因應本校單科型高中社會領域必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修公民與社會內容，不另外填寫課程計劃表。
		生活英語	0	0	0	0	(2)	0	0	
		自傳與讀書計畫	0	0	0	0	(2)	0	0	
		走入數學E世界I	(2)	0	0	0	0	0	0	
		走入數學E世界II	0	(2)	0	0	0	0	0	
		社會環境議題	0	0	0	0	(2)	0	0	
		英語文V	0	0	0	0	(2)	0	0	為因應本校單科型高中英文必修選分過少，與111年起繁星採計英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。
		旅遊英文	0	0	0	0	0	2	2	
		看Youtube學英文	0	(2)	0	0	0	0	0	
		英文I	2	0	0	0	0	0	2	為因應本校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II	0	2	0	0	0	0	2	為因應本校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	2	為因應本校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	2	為因應本校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。
飲食文學選讀	0	0	0	0	(2)	0	0	
英語歌曲教唱	(2)	0	0	0	0	0	0	
英語歌曲學文化	0	0	0	0	(2)	(2)	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	0	0	0	(2)	0	
數學I	2	0	0	0	0	0	2	為因應本校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。
書法及硬筆字習作	0	0	0	0	0	2	2	
迷你網球	0	0	0	0	0	(2)	0	
國語文V	0	0	0	0	2	0	2	為因應本校單科型高中國語文必修選分過少,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。
統整數學	0	0	0	0	(2)	0	0	
部落玩家-部落英語導覽	0	0	0	0	0	2	2	
閱讀與寫作 (for PISA)	0	0	0	0	(2)	0	0	
資訊軟體應用與實作 I	0	0	0	0	1	0	1	
資訊軟體應用與實作 II	0	0	0	0	0	1	1	
運動文學選讀	0	0	0	0	0	(2)	0	
運動英語課程	0	0	(2)	0	0	0	0	

	語言與人權-- 從殖民、同化 到多元主義	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	應用數學	0	0	0	0	0	2	2	
	數學II	0	2	0	0	0	0	2	為因應本校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	2	為因應本校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	2	為因應本校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。
	數學推理	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	歐美電影賞析	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
實作(實驗)及 探索體驗	STEAM玩創藝 (上)	0	0	0	0	(2)	0	0	
	山海人文教育	0	0	0	0	(3)	(3)	0	
	山海探索教育	0	0	0	0	3	3	6	
	民俗植物探索 與應用	0	0	0	0	0	(2)	0	
	自然探究與實 作	0	0	2	0	0	0	2	因單科型課程自然領域必修學分過少，考量學生升學需求，開設自然探究與實作課程供學生選修。
	原民手作I	0	0	0	0	(3)	0	0	
	原民手作II	0	0	0	0	0	(3)	0	
	原住民文化創 意(下)	0	0	0	0	0	(3)	0	
	原住民文化創 意(上)	0	0	0	0	(3)	0	0	
	STEAM玩創藝 (下)	0	0	0	0	0	(2)	0	
	原聲原味I	0	0	0	0	(2)	0	0	
	原聲原味II	0	0	0	0	0	(2)	0	
	運動心理學	0	2	0	0	0	0	2	
	自然科學與生 活	0	0	0	2	0	0	2	
跨領域/科目專 題	認識臺灣原住 民II	0	(2)	0	0	0	0	0	
	閱來閱自由	0	0	(2)	0	0	0	0	
	文學開麥拉	0	0	0	(2)	0	0	0	
	每週為你讀詩	0	0	0	0	0	(2)	0	
	認識臺灣原住 民I	(2)	0	0	0	0	0	0	

	跨領域/科目統整	從山海到社會	0	0	0	0	0	(2)	0	
		臺灣原住民族社會與文化探究 I	0	0	(2)	0	0	0	0	
		臺灣原住民族社會與文化探究 II	0	0	0	(2)	0	0	0	
其他	特殊需求領域(體育專長)	專項術科課程(高一現代五項)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		專項術科課程(高一軟網)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		專項術科課程(高一田徑)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		專項術科課程(高二足球)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		專項術科課程(高二柔道)	0	0	(2)	(2)	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(高二棒球)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		專項術科課程(高二跆拳道)	0	0	(2)	(2)	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(高一舉重)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		專項術科課程(高二田徑)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		專項術科課程(高三射箭)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		專項術科課程(高三射擊)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		專項術科課程(高二射箭)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		專項術科課程(高二射擊)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		專項術科課程(高二現代五項)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		專項術科課程(高二軟網)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		專項術科課程(高三舉重)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		專項戰術應用	2	2	2	2	2	2	12	
		專項術科課程(高二舉重)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		專項術科課程(高三田徑)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	

	專項術科課程 (高三足球)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	專項術科課程 (高三柔道)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	競技運動綜合 訓練	0	(3)	(6)	(3)	(6)	(3)	0	
	專項術科課程 (高三現代五 項)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	專項術科課程 (高三軟網)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	專項術科課程 (高三棒球)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	專項術科課程 (高三跆拳道)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
選修學分數總計		10	10	11	11	16	18	76	
必修學分數總計		32	30	30	30	30	30	182	
每週節數總計		35	35	35	35	35	35	210	

柒、課程及教學規劃表

一、探究與實作課程

(一)自然科學探究與實作課程

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱： 水上救生	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數： 4
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
議題融入：	海洋、安全、防災、生涯規劃	
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	三上、前測驗介紹、體能訓練、救生游法 三下、統一測驗介紹、體能訓練、救生員基本能力、自救法及求生法
	三	三上、自救課程 三下、統一測驗介紹、體能訓練、救生員基本能力、自救法及求生法
	四	三上、救生方式 三下、岸上救生練習
	五	三上、入水法 三下、岸上救生練習
	六	三上、游泳池法規、基本潛水、CPR急救術 三下、入水法
	七	三上、游泳池法規、基本潛水、CPR急救術 三下、入水法
	八	三上、急救術、實測 三下、入水法
	九	三上、急救術、實測 三下、救生員職責、游泳池管理、救生板救援
	十	三上、接近法 三下、救生員職責、游泳池管理、救生板救援
		內容綱要
		課程目的、進度、評分方式
		三上、1.抬頭捷泳 2.抬頭蛙泳 3.體能訓練 三下、1.基本四式檢測2.基本潛泳 3.體能訓練
		三上、1.漂浮2.韻律呼吸3.踩水4.體能訓練 三下、1.漂浮3分鐘2.踩水30秒以上3.抽筋處理 5.浮具製作6.借物待援
		三上、1.徒手救援 2.器材救援 三下、1.徒手救援 2.環境器材救援
		三上、1.岸上入水法 2.水面潛水法3.體能訓練 三下、1.徒手救援 2.環境器材救援
		三上、1.游泳池相關法規、安全措施。2.裝備介紹與使用、岸上入水法、水面入水法。3.心肺復甦術、復甦姿勢、異物哽塞處理、急症處置、搬運4.救生板救援。 三下、1.直接入水法 2.水面潛水法3.體能訓練
		三上、1.游泳池相關法規、安全措施。2.裝備介紹與使用、岸上入水法、水面入水法。3.心肺復甦術、復甦姿勢、異物哽塞處理、急症處置、搬運4.救生板救援。 三下、1.直接入水法 2.水面潛水法3.體能訓練
		三上、1.急救術複習2.魚雷浮漂 三下、1.直接入水法 2.水面潛水法3.體能訓練
		三上、1.急救術複習2.魚雷浮漂 三下、1.救生員應具備條件、救生員職務與責任、執勤態度與方式、緊急事故處理程序。2.泳池構造簡介、泳池環境管理、泳池水質管理、相關機具管理。3.裝備介紹與使用、救生板救援。
		三上、1.緊急停游2.正面 3.背面 4.側面 三下、1.救生員應具備條件、救生員職務與責任、執勤態度與方式、緊急事故處理程序。2.泳

		池構造簡介、泳池環境管理、泳池水質管理、相關機具管理。3. 裝備介紹與使用、救生板救援。
十一	三上、接近法 三下、救生員職責、游泳池管理、救生板救援	三上、1. 緊急停游2. 正面 3. 背面 4. 側面 三下、1. 救生員應具備條件、救生員職務與責任、執勤態度與方式、緊急事故處理程序。2. 泳池構造簡介、泳池環境管理、泳池水質管理、相關機具管理。3. 裝備介紹與使用、救生板救援。
十二	三上、防衛法 三下、救生員職責、游泳池管理、救生板救援	三上、1. 單手推離 2. 雙手推離 3. 雙手下壓 4. 單腳蹬離 三下、1. 救生員應具備條件、救生員職務與責任、執勤態度與方式、緊急事故處理程序。2. 泳池構造簡介、泳池環境管理、泳池水質管理、相關機具管理。3. 裝備介紹與使用、救生板救援。
十三	三上、防衛法 三下、水中接近法	三上、1. 單手推離 2. 雙手推離 3. 雙手下壓 4. 單腳蹬離 三下、1. 緊急停游 2. 側面 3. 水中4. 學科測驗
十四	三上、帶人法 三下、水中接近法	三上、1. 藉物帶人2. 抓髮帶人3. 抓腕帶人4. 仰式帶人 三下、1. 緊急停游 2. 側面 3. 水中4. 學科測驗
十五	三上、帶人法 三下、水中接近法	三上、1. 藉物帶人2. 抓髮帶人3. 抓腕帶人4. 仰式帶人 三下、1. 緊急停游 2. 側面 3. 水中4. 學科測驗
十六	三上、起岸法 三下、台灣及台東地區海域介紹。海域安全	三上、1. 單人起岸 2. 扶拖法 3. 消防員式 4. 馬蹬式 三下、1. 海洋概況簡介2. 如何辨別危險海域 3. 魚雷浮漂使用
十七	三上、起岸法 三下、台灣及台東地區海域介紹。海域安全	三上、1. 單人起岸 2. 扶拖法 3. 消防員式 4. 馬蹬式 三下、1. 海洋概況簡介2. 如何辨別危險海域 3. 魚雷浮漂使用
十八	三上、檢定考複習 三下、總測驗	三上、拖帶假人、水域尋找法、CPR練習 三下、1. 模擬救生反應演練2. 術科測驗(救生員實測、急救能力)
十九	三上、檢定考複習	三上、拖帶假人、水域尋找法、CPR練習
二十	三上、總複習、測驗	三上、1. 模擬救生反應演練2. 學科測驗3. 術科測驗(救生四式、潛泳、仰漂、踩水、假人拖帶、急救能力)
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：		

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	
議題融入：	性別平等、環境、品德、法治、生涯規劃、閱讀素養	
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
	一	二上、預備週 二下、預備週
	二	二上、運動人文課程介紹 二下、運動人文課程介紹
	三	二上、體育發展的起源 二下、體育發展的起源
	四	二上、促進體育思想的學說 二下、體育發展的趨勢
	五	二上、促進體育思想的學說 二下、體育發展的趨勢
	六	二上、中國古代體育發展 二下、體育賽事屬性
	七	二上、中國古代體育發展 二下、體育賽事屬性
	八	二上、現代生活與體育 二下、第一次評量

內容綱要

二上、
課程準備
二下、
課程準備

二上、
何謂體育、體育學習的內涵
體育的目標
二下、
運動的起源與發展歷程與國際情勢的發展

二上、
古代帝國主義的影響
古埃及 古波斯 古希臘
二下、
運動的起源與發展歷程與國際情勢的發展

二上、
文藝復興發展時代
近代歐美體育發展
二下、
現代運動與古代運動的比較

二上、
現代英美體育發展
二下、
現代運動與古代運動的比較

二上、
學校體育運動
軍事訓練的體育活動
二下、
國際賽事舉辦的歷程與目的
1.奧運 2.界杯足球賽 3.界運動會 4.世界學生運動會的發展

二上、
健身醫療的體育運動
休閒娛樂的體育運動
二下、
國際賽事舉辦的歷程與目的
1.奧運 2.界杯足球賽 3.界運動會 4.世界學生運動會的發展

二上、
生活需求方面
心理 社會 親近大自然

		二下、 第一次評量
九	二上、 認識運動 二下、 運動場館 的藝術	二上、 運動的目的 二下、 運動對個體發展與美感 1. 奧運場館的藝術原術 2. 各項國際賽事的建築的寓意
十	二上、 認識運動 二下、 運動場館 的藝術	二上、 運動的分類 二下、 運動對個體發展與美感 1. 奧運場館的藝術原術 2. 各項國際賽事的建築的寓意
十一	二上、 現代社會與身體活動的關係 二下、 運動場館的藝術	二上、 社會的特徵 二下、 運動對個體發展與美感 1. 奧運場館的藝術原術 2. 各項國際賽事的建築的寓意
十二	二上、 運動心理學 二下、 運動文 化的價值	二上、 社會常見的疾病 二下、 運動對人類文化發展的助益
十三	二上、 第二次評量 二下、 第二次 評量	二上、 建立愉悅的運動生涯 二下、 第二次評量
十四	二上、 認識運動競賽 二下、 運動 彩券的源起	二上、 認識奧運 古代奧運 現代奧運 二下、 運動的潛在價值
十五	二上、 認識大型賽會 二下、 運動 彩券的源起	二上、 近代運動賽事 二下、 運動彩券的效益
十六	二上、 認識大型賽會 二下、 運動 彩券的源起	二上、 亞洲各項運動賽事 二下、 社會體育公益的推展
十七	二上、 學校運動競賽的意義 二 下、 社會資源與體育發展	二上、 學校體育的涵意 校內各項運動的發展 二下、 企業贊助體育賽事
十八	二上、 體育人應有的 人文與道德 素養 二下、 社會資源與體育發展	二上、 人文精神的內涵 二下、 企業成立專業體育團隊
十九	二上、 體育人應有的 人文與道德 素養 二下、 社會資源與體育發展	二上、 體育人之人文素養 二下、 民間體育團隊如何運作
二十	二上、 期末評量 二下、 期末評量	二上、 運動人文範圍報告 二下、 運動人文範圍報告
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：			

【備查版】

【備查版】

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	
議題融入：	科技、資訊、安全	
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：		
學習目標：	培養運動學術知能素養及運動常識	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	二上、預備週 二下、預備週
	二	二上、運動生理學專題 二下、運動心理學專題
	三	二上、運動生理學專題 二下、運動心理學專題
	四	二上、運動生理學專題 二下、運動心理學專題
	五	二上、運動訓練的規畫 二下、運動心理學專題
	六	二上、運動疲勞與恢復 二下、運動營養專題
	七	二上、第一次評量 二下、第一次評量
	八	二上、重量訓練的介紹 二下、運動營養專題
	九	二上、重量訓練安排 二下、運動營養專題
	十	二上、專長分項制定重訓計畫 二下、運動營養專題
	十一	二上、重量訓練實施的方式 二下、運動醫學
	十二	二上、如何制定重訓的次數及頻率 二下、運動醫學
	十三	二上、第二次評量 二下、第二次評量
	十四	二上、運動生物力學 二下、運動管理學專題
	十五	二上、運動生物力學 二下、運動管理學介紹
	十六	二上、運動科技 二下、運動管理學的實務運作
	十七	二上、運動科技 二下、運動管理學在未來的發展

	十八	二上、運動科技 二下、運動員生涯與規劃	二上、科技運用在訓練的趨勢 二下、運動管理學系及運動休閒系的發展
	十九	二上、期末複習評量 二下、期末複習評量	二上、運動科技 二下、運動管理學
	二十	二上、期末檢討 二下、期末檢討	二上、全學期範圍 二下、全學期範圍
	二十一		
	二十二		
學習評量：		期中2次評量(30%、30%)期末評量(40%)	
備註：		課本內容大綱、補充影片	

【備查版】

【備查版】

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：走入數學E世界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	
議題融入：	科技、資訊、閱讀素養	
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： 認識臺灣原住民I	
	英文名稱：	
授課年段：	一上	學分總數： 2
課程屬性：	跨領域/科目專題	
議題融入：	人權、生涯規劃、國際教育、原住民族教育	
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：	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>藝S-U-B3：善用多元感官，體驗與鑑賞藝術文化與生活。</p> <p>藝 S-U-C3：探索在地及全球藝術與文化的多元與趨勢。</p> <p>科 S-U</p>	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	課程簡介 1. 課程進行及評量方式、分組 課程內容簡介
	二	歷史遷移 1. 各族歷史遷移介紹、族群分布 2. 「臺灣原住民文化知識網」網站介紹 3. 電腦軟體應用(資訊融入)
	三	社會制度(一) 1. 臺灣原住民各族社會制度介紹
	四	社會制度(二) 1. 臺灣原住民各族社會制度介紹
	五	祭儀信仰(一) 1. 臺灣原住民祭儀由來之傳說(一)
	六	祭儀信仰(二) 1. 臺灣原住民祭儀由來之傳說(二)
	七	期中考-1 1. 討論與分享 2. 個人心得上傳學習歷程平臺3. 電腦軟體應用(資訊融入)
	八	建築工藝(一) 石板屋 1. 介紹臺灣原住民傳統聚落與排灣族石板屋 2. 石板屋內外空間內涵
	九	建築工藝(二) 琉璃珠 1. 琉璃珠傳說故事 2. 排灣族與琉璃珠
	十	建築工藝(三) 巴拉冠 1. 介紹臺灣原住民傳統聚落與卑南族巴拉冠 2. 巴拉冠內外空間內涵
	十一	建築工藝(四) 編織 1. 藤或竹來編織器具介紹 2. 卑南族編織作品賞析(融入藝術人文)
	十二	樂舞文化(一) 1. 臺灣原住民族各族的音樂賞析(融入藝術人文)
	十三	樂舞文化(二) 1. 臺灣原住民族各族的舞蹈賞析(融入藝術人文)
	十四	期中考-2 1. 臺灣原住民族阿美族歌謠與舞蹈作品賞析心得
	十五	平埔族群 1. 平埔族群介紹 2. 凱達格蘭族簡介 3. 北投社 4. Ki-Patauw女巫之說由何而來
	十六	衣飾美學：傳統服飾 1. 從老照片認識傳統服飾
	十七	衣飾美學：傳統服飾 1. 我家傳統服飾的故事

	十八	期末考	1. 期末心得 2. 參觀史前文化博物館台灣原住民展區
	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)		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：走入數學E世界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	
議題融入：	科技、資訊	
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：運動心理學	
	英文名稱：	
授課年段：	一下	學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
議題融入：	生命、生涯規劃、閱讀素養	
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
	一	課程說明、自我介紹
	二	分組討論、影片欣賞
	三	影片欣賞、案例討論
	四	分組討論、影片欣賞
	五	分組討論
	六	分組討論
	七	學科知識複習
	八	學科知識複習
	九	期中考
	十	分組討論
	十一	分組討論、影片欣賞
	十二	分組討論、影片欣賞
	十三	分組討論、影片欣賞
	十四	分組討論、影片欣賞
	十五	學科知識複習
	十六	學科知識複習
	十七	學科知識複習
	十八	期末考
	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： 認識臺灣原住民II		
	英文名稱：		
授課年段：	一下	學分總數： 2	
課程屬性：	跨領域/科目專題		
議題融入：	人權、生涯規劃、多元文化、原住民族教育		
師資來源：	校內跨科協同		
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動： 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：	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	內容綱要
	一	課程簡介	課程內容簡介與分組
	二	生命禮俗(一)：從出生到成長	臺灣原住民成為人子儀式之成長儀式
	三	生命禮俗(二)：從戀愛到婚禮	介紹臺灣原住民關於戀愛儀式
	四	生命禮俗(二)：從戀愛到婚禮	介紹臺灣原住民傳統結婚儀式
	五	生命禮俗(三)：死亡與喪葬儀式	介紹臺灣原住民傳統與現代葬禮型式
	六	實作體驗（資訊融入）	以自己收集的幼時照片製作個人介紹簡報
	七	期中考-1	小組討論與分享、個人心得報告
	八	歲時祭儀文化：神祖之靈歸來	祭儀由來之傳說
	九	歲時祭儀文化：神祖之靈歸來	儀式與歌謠
	十	藝術之美：手工藝品	臺灣原住民傳統手工藝品介紹(融入藝術人文)
	十一	藝術之美：手工藝品	臺灣原住民傳統手工藝品欣賞(融入藝術人文)
	十二	藝術之美：樂舞文化	分組練習臺灣原住民族舞蹈創作(融入藝術人文)
	十三	藝術之美：樂舞文化	分組練習臺灣原住民族舞蹈創作(融入藝術人文)
	十四	期中考-2	發表個人或團體原住民舞蹈即興表演創作
	十五	命名制度：與親屬關係	命名制度、家名制度
	十六	命名制度：與親屬關係	親屬關係、親屬稱謂
	十七	世界南島語族	從語言、考古與物質文化看南島語族的遷徙
	十八	期末考	個人或小組發表期末心得
	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：自然探究與實作	
	英文名稱：Natural exploration and practice	
授課年段：	二上	學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
議題融入：	科技、資訊、能源、安全、防災、戶外教育	
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：C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	學生圖像,	
學習目標：	<p>學習目標 本課程以日常生活遭遇的科學問題為主題，課程設計以跨科概念為主題，利用探究式的教學模式為媒介，讓學生了解科學與日常生活之關連。並達成以下學習目標：</p> <p>(1)發現問題：能依據主題內容，進行討論，提出核心問題。</p> <p>(2)規劃與研究：能探究核心問題之成因與結果，提列各變因並設計實驗驗證。</p> <p>(3)論證與建模：能依據數據資料進行分析、解釋與推論、提出結論、建立模型。</p> <p>(4)表達與分享：能提出完整研究報告(包含評價、回饋及反思)。</p>	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	科學筆記
	三	降落傘飛起來(物理)
	四	降落傘飛起來(物理)
	五	降落傘飛起來(物理)
	六	降落傘飛起來(物理)
	七	小巨人立起來-不倒翁(物理、生科)
	八	小巨人立起來-不倒翁(物理、生科)
	九	竹蟬叫起來-共鳴(物理、生科)
	十	竹蟬叫起來-共鳴(物理、生科)
內容綱要		
科學家之路與科學方法		
觀察及紀錄訓練		
(物理) 引導探究：觀察及找出變因 1.提問引導學生觀察與發現影響降落傘飛行的問題。 2.小組討論，寫下至少三個影響因素。 3.決定自己想研究的問題，寫下自己的假設。		
實驗與紀錄：確定變因及實驗設計 1.透過教師提供原型規劃做為對照組。 2.設計操作變因、詳列控制變因。 3.測試並記錄結果。 4.改變操作變因、控制變因測試紀錄結果。		
論證及建模： 1.引討討論，嘗試解釋結果 2.實驗資料分析 3.資料詮釋與修正		
表達與分享： 1.分組學生上台發表研究結果 2.意見交流與建議		
引導探究：觀察及找出變因 1.提問引導學生觀察與發現影響竹蟬聲響大小的問題。 2.小組討論，寫下至少三個影響因素。 3.決定自己想研究的問題，寫下自己的假設。		
實驗、紀錄、表達分享： 1.改變操作變因、控制變因測試紀錄結果 2.討論及分析不倒翁能夠穩定的原因 3.分享成果及發現的關鍵問題		
引導探究：觀察及找出變因 1.提問引導學生觀察與發現影響竹蟬聲響大小的問題。 2.小組討論，寫下至少三個影響因素。 3.決定自己想研究的問題，寫下自己的假設。		
實驗與紀錄：確定變因及實驗設計 1.透過教師提供原型規劃做為對照組。 2.設計操作變因、詳列控制變因。		

		3. 測試並記錄結果。 4. 改變操作變因、控制變因測試紀錄結果。
十一	竹蟬叫起來-共鳴（物理、生科）	論證及建模： 1. 引討討論，嘗試解釋結果 2. 實驗資料分析 3. 資料詮釋與修正
十二	竹蟬叫起來-共鳴（物理、生科）	表達與分享： 1. 分組學生上台發表研究結果 2. 意見交流與建議
十三	LED燈亮起來-水果電池、可樂電池（化學）	引導探究：觀察及找出變因 1. 提問引導學生觀察與發現影響竹蟬聲響大小的問題。 2. 小組討論，寫下至少三個影響因素。 3. 決定自己想研究的問題，寫下自己的假設。
十四	LED燈亮起來-水果電池、可樂電池（化學）	實驗與紀錄：確定變因及實驗設計 1. 透過教師提供原型規劃做為對照組。 2. 設計操作變因、詳列控制變因。 3. 測試並記錄結果。 4. 改變操作變因、控制變因測試紀錄結果。
十五	LED燈亮起來-水果電池、可樂電池（化學）	論證及建模： 1. 引討討論，嘗試解釋結果 2. 實驗資料分析 3. 資料詮釋與修正
十六	LED燈亮起來-水果電池、可樂電池（化學）	表達與分享： 1. 分組學生上台發表研究結果 2. 意見交流與建議
十七	期末成果分享	【表達與溝通】 1. 學生分組報告實驗結果與結論 2. 各組學生展示成果PPT及科學筆記
十八	期末成果分享	18 期末成果分享 【表達與溝通】 1. 完成學習歷程報告 2. 教師總結
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 形成性評量(60%)： 以領綱公布之能力為本，用Rubric的方式訂定課程進行中的評量標準，作為老師課程進行中形成性評量的依據，並要求學生以自評表、科學筆記本作為學習成果的一部份。 2. 總結性評量(40%)： (1)教師發展以素養能力為主的評量試題；模擬大考中心的研究試卷，發展出符合探究與實作領綱學習內容的試題。 (2)學生科學筆記書寫、學習歷程製作及上傳狀況。	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動英語課程		
	英文名稱：		
授課年段：	二上	學分總數：2	
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	生涯規劃、多元文化、閱讀素養、國際教育		
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與所在的環境，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	內容綱要
	一	Unit 1 運動賽事英語	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
	二	Unit 1 運動賽事英語	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
	三	Unit 2 運動員自我介紹	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
	四	Unit 2 運動員自我介紹	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
	五	Unit 3 媒體訪問	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
	六	Unit 3 媒體訪問	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
	七	期中考週	期中考
	八	Unit 4 柔道、角力	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
九	Unit 4 柔道、角力	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：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：臺灣原住民族社會與文化探究 I		
	英文名稱：		
授課年段：	二上	學分總數： 2	
課程屬性：	跨領域/科目統整		
議題融入：	人權、環境、生涯規劃、多元文化、原住民族教育		
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。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上、課程簡介	三上、1. 各族歷史遷移介紹、族群分布 2. 「臺灣原住民族文化知識網」網站介紹 3. 電腦軟體應用(資訊融入)
	二	三上、歷史遷移	三上、1. 各族歷史遷移介紹、族群分布 2. 「臺灣原住民族文化知識網」網站介紹 3. 電腦軟體應用(資訊融入)
	三	三上、社會制度(一)	三上、臺灣原住民各族社會制度介紹
	四	三上、社會制度(二)	三上、臺灣原住民各族社會制度介紹
	五	三上、祭儀信仰(一)	三上、臺灣原住民祭儀由來之傳說(一)
	六	三上、祭儀信仰(二)	三上、臺灣原住民祭儀由來之傳說(二)
	七	期中考	三上、1. 討論與分享 2. 個人心得上傳學習歷程平臺 3. 電腦軟體應用(資訊融入)
	八	三上、建築工藝(一) 石板屋	三上、1. 介紹臺灣原住民傳統聚落與排灣族石板屋 2. 石板屋內外空間內涵
	九	三上、建築工藝(二) 琉璃珠	三上、1. 介紹臺灣原住民傳統聚落與卑南族巴拉冠 2. 巴拉冠內外空間內涵
	十	三上、建築工藝(三) 巴拉冠	三上、1. 藤或竹來編織器具介紹 2. 卑南族編織作品賞析(融入藝術人文)
	十一	三上、建築工藝(四) 編織	三上、臺灣原住民族各族的音樂賞析(融入藝術人文)
	十二	三上、樂舞文化(一)	三上、臺灣原住民族各族的舞蹈賞析(融入藝術人文)
	十三	三上、樂舞文化(二)	三上、臺灣原住民族各族的舞蹈賞析(融入藝術人文)
	十四	期中考-2	三上、臺灣原住民族阿美族歌謠與舞蹈作品賞析心得
	十五	三上、平埔族群	三上、1. 平埔族群介紹 2. 凱達格蘭族簡介3. 北投社 4. Ki-Patauw女巫之說由何而來
	十六	三上、衣飾美學：傳統服飾	三上、從老照片認識傳統服飾
十七	三上、衣飾美學：傳統服飾	三上、我家傳統服飾的故事	

	十八	期末考	三上、1. 期末心得 2. 參觀史前文化博物館台灣原住民展區
	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)		

課程名稱：	中文名稱：閱來閱自由		
	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		
議題融入：	性別平等、人權、環境、生命、法治、科技、多元文化、閱讀素養、國際教育		
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，C3.多元文化與國際理解，		
學生圖像：	學生圖像，		
學習目標：	<p>這是一堂帶領學生跳脫課本、穿梭文化與現實的閱讀探索課。從乖乖如何成為台灣科技圈的「守護神」、珍珠奶茶在全球掀起潮流，到關於肖像權的日常法律問題，課程中將閱讀各類深具趣味與議題性的文章，理解文本如何反映生活、文化與歷史脈絡。學生能閱讀到關於鴨嘴獸、米爾格倫實驗、婦女參政運動、辛棄疾與邱吉爾等「文本中的主角」，也將學會提問、思辨與回應世界。這門課不是填鴨式的閱讀練習，而是一次開眼界、動腦筋的閱讀冒險之旅。透過這堂課，學生將可以：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 培養對各類文本的閱讀理解與思辨能力。2. 建立多元視角，學會從文化、社會、歷史等面向詮釋內容。3. 學習提出問題、表達觀點，並透過討論激發想像與創意。4. 養成主動閱讀與關心世界的習慣。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	課程介紹、說明評量方式及分組，訂定學習規則與共識；引導學生自我介紹與閱讀經驗分享。
	二	閱讀工具箱：閱讀技巧練習及教學示範	教師帶領學生練習文章的閱讀方法，包括找主旨句、段落結構、關鍵詞彙與推論技巧，並示範文本探究與賞析，利用閱讀技巧引導學生閱讀，分配學生本學期負責導讀之文本。
	三	文本導讀：乖乖文化	探討乖乖零食與科技文化的關聯，台灣民間神祕「守護神」現象的文化心理分析。
	四	文本導讀：珍珠奶茶與全球化	探討台灣的珍奶如何成為全球潮流，分析文化輸出與國家認同感的建構。
	五	文本導讀：快門背後的法律問題	探討街拍中的肖像權，案例討論與法律基礎介紹。
	六	文本導讀：珍奶文化與文化挪用	延伸第4週議題，探討加拿大健康版波霸飲料爭議，思考國家間文化挪用與尊重的界線。
	七	文本導讀：鴨嘴獸——奇幻中的真實	閱讀科普文本，認識鴨嘴獸的獨特生物學特徵與演化故事。
	八	文本導讀：相信你的直覺？	探討直覺的心理學與神經機制，學生分享自身直覺經驗。
	九	閱讀回顧與講者演講	小組整理前8週內容；邀請講者（如心理學、文化研究或新聞工作者）進行主題分享。
	十	文本導讀：相信你的直覺？	探討經典心理實驗與權威服從的道德兩難；若未於第9週演講，則可安排此週演講。
	十一	文本導讀：防治外來種Q&A	閱讀簡易科普問答；探討外來種對本土生態的影響與解方。
	十二	文本導讀：等待一朵花的名字	閱讀黃春明小說《等待一朵花的名字》節選，認識台灣鄉土文學作家，帶領學生小說的閱讀技巧與欣賞。
	十三	文本導讀：聽力危機	探討現代人聽力保護議題；閱讀相關數據與案例討論。
	十四	文本導讀：為公平戰鬥	<ol style="list-style-type: none">1. 探討美國南方的種族隔離歷史與法律制度。2. 認識英國婦女參政運動；從文本理解激進抗爭的背景。

	十五	文本導讀：沒有終點的戰爭——以阿衝突	閱讀淺白敘述的歷史脈絡與宗教地緣背景。
	十六	文本導讀：逆境中的力量——邱吉爾的演講	分析名人演講的修辭與說服力，連結歷史脈動。
	十七	文本導讀：驀然回首，非常辛棄疾	認識辛棄疾其人其文，賞析詩詞與歷史時局的連結。
	十八	總結與成果分享	學生小組簡報或創作展示，自我回顧與課程回饋。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 出席狀況、參與課程及作業完成度 1. 分組討論與報告整體性、合作功能 2. 學員間能相互評鑑欣賞與濟弱扶傾使課程並進的差異化成長 3. 作品完成度與創造性 4. 實作歷程的學習與工作態度		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：文學開麥拉	
	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	
議題融入：	性別平等、人權、生命、家庭教育、多元文化	
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，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：	<p>經典小說不只存在於書頁之間，它們也曾在銀幕上綻放出另一種生命。本課程將帶領學生閱讀多部中文小說與其改編電影片段，透過文學文本與影像作品的對照，思考敘事手法、角色塑造、歷史背景與藝術風格的異同。</p> <p>這堂課不僅閱讀故事，更關心故事「如何被說」、如何「轉化成畫面」。本課程將鼓勵學生討論改編的必要性與創意，並學習從多角度閱讀文本與觀看電影，培養跨媒介的思辨力與藝術欣賞力。</p> <p>學生能在本課程學習到：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解原著與電影的敘事結構與主題表現，認識小說與影像在敘事節奏、人物塑造上的異同。 2. 培養文本分析與影像閱讀的能力，從中訓練學生對文學與電影語言的敏感度與判讀力。 3. 提升對文化與歷史語境的認識，透過作品探討社會價值觀、性別角色、歷史轉折與中國當代語境。 4. 發展批判性思考與創意思維，透過改編比較與討論，思索藝術創作的選擇與可能。 5. 增進口語表達與書面表達能力，透過課堂討論、觀影心得與文本分析練習，表達個人觀點並尊重他人意見。 	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	開場與導論
	二	魯冰花（一）
	三	魯冰花（二）
	四	父後七日（一）
	五	父後七日（二）
	六	妻妾成群
	七	大紅燈籠高高掛
	八	霸王別姬（一）
	九	霸王別姬（二）
	十	角色模擬X文本解謎挑戰
	十一	風聲（一）
	十二	風聲（二）

	十三	夜譚十記・盜官記	閱讀馬識途〈盜官記〉，分析筆法的荒謬性、社會批判與小說中幽默感。
	十四	讓子彈飛	欣賞電影片段，討論語言遊戲、政治諷刺與劇情敘事方式，並與小說原型作風格對照。
	十五	我不是潘金蓮（一）	閱讀劉震雲小說，理解敘事結構、身分困境與荒謬現實主題，探討主角行動的背後意義。
	十六	我不是潘金蓮（二）	欣賞電影片段，分析鏡頭造型（圓形畫面）、節奏與主題展現，並討論影像詮釋差異。
	十七	文學x影像創意活動（一）	小組活動：選擇作品進行創意轉化，選項包括： ①改編短劇演出 ②改編電影封面再設計與說明報告。
	十八	文學x影像創意活動（二）	創意成果發表與全班回饋交流，討論「改編如何創造新意」，並進行課程總結與延伸閱讀／觀影建議分享。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 出席狀況、參與課程及作業完成度 2. 分組討論與報告整體性、合作功能 3. 學員間能相互評鑑欣賞與濟弱扶傾使課程並進的差異化成長 4. 作品完成度與創造性 5. 實作歷程的學習與工作態度		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 自然科學與生活	
	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	
議題融入：	科技、資訊、能源	
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： 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：	<p>紙箱嫩雞主題課程設計以「物質與能量（INa）」的跨科概念為主題，利用日常生活中烤雞過程中「能量的形式與轉換」與「生物體內的能量與代謝」作為媒介，讓學生了解科學與日常生活之關連。並達成以下學習目標：</p> <p>(1)發現問題：能依據主題內容，進行討論，提出核心問題。</p> <p>(2)規劃與研究：能探究核心問題之成因與結果，提列各變因並設計實驗驗證。</p> <p>(3)論證與建模：能依據數據資料進行分析、解釋與推論、提出結論、建立模型。</p> <p>(4)表達與分享：能提出完整研究報告(包含評價、回饋及反思)。</p>	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	科學筆記
	二	紙飛機一
	三	紙飛機二
	四	紙飛機三
	五	紙飛機四
	六	滯空時間最久的紙飛機（一）
	七	滯空時間最久的紙飛機（二）
	八	安全坡道
	九	期中評量
	十	主題：紙箱嫩雞(一)
內容綱要		<p>觀察及紀錄訓練</p> <p>結構式探究：觀察及找出變因 1.提問引導學生觀察與發現影響紙飛機飛行的問題，決定自己想研究的問題，寫下自己的假設。 2.改良紙飛機測試並記錄結果。 3.嘗試解釋結果。</p> <p>引導探究：確定變因及實驗設計 1.透過原型機規劃做為對照組。 2.實驗設計：觀察組。 3.實驗與紀錄。</p> <p>引導探究：建模及論證 1.建模的方式。 2.實驗資料分析。 3.資料詮釋與修正。</p> <p>引導探究：論證 1.ADI論證自評表。 2.成果簡報製作。 3.互評。</p> <p>開放探究：【情境體驗】 1.請學生觀察找資料，觀察什麼形式最容易滯留在空中最久。 2.將學生問題分類，留下課程想要探討的問題。【探究與實作】 1.請學生針對自己要探討的問題，每個人都折出滯空時間最久的紙飛機（可以上網找資料）。 2.實際試飛，並在筆記本上記錄自己認為紙飛機滯空時間最久的原因。。 3.學生上台發表自己的觀察結果。</p> <p>【作品改良】 1.請學生改良紙飛機。 2.實際試飛，利用科學筆記記錄測試結果及改良結果。【飛行競賽】 1.每個人都上場進行三回合的比賽，在空中停留最久的飛機為優勝。 2.每回合之間給予十分鐘的修正。【反思與討論】 學生上台分享討論結果。 教師總結。</p> <p>開放探究：【情境體驗】 1.觀察雨天坡道打滑現象。 2.將學生問題分類，想要探討的問題。【探究與實作】 1.請學生針對自己要探討的問題，設計坡道實驗，讓彈珠從坡道起點滑到桌面超過八秒。 2.原型設計與製作。 3.實驗資料搜集。 4.改良與修正。 5.資料建模與報告 6.學生上台發表研究結果。</p> <p>期中評量</p> <p>【觀察現象】 1.請學生分為4人一組 2.教師先詢問學生好的烤雞要滿足甚麼條件。 3.拿出不</p>

		同的烤雞，讓學生品嚐比較差異的項目。 4. 介紹紙箱烤雞與讓肉質嫩化的嫩精(蛋白酶)。 5. 讓學生思考除去調味後，甚麼樣的條件會產生出好吃的烤雞，引導學生往能量的供給(熟度)與酵素的作用(口感)去思考。
十一	主題：紙箱嫩雞(二)	【蒐集資訊】 請學生上網蒐集，並小組報告烤雞製作方式(共同點、相異點) 【形成或訂定問題】 利用上一節課的暫時性結論，加上這週蒐集的資料，讓每組提出6個影響烤雞的問題
十二	主題：紙箱嫩雞(三)	【提出可驗證的觀點】 讓各組依據已提出的問題，提出可驗證的觀點 【尋找變因或條件】 從可驗證的觀點，尋找關鍵變因或條件 【擬定研究計畫】 引導學生設計研究實驗，分為實驗題目設定、實驗設計含變因的操作、結果預設三部分
十三	主題：紙箱嫩雞(四)	【收集資料數據】 1. 搜集做探究實驗所需要的材料(包括不同材質、配方濃度)，用課程的時間實際動手組裝，依據實驗流程開始架設實驗儀器。 2. 依該組實驗設計執行實驗，並記錄實驗結果
十四	主題：紙箱嫩雞(五)	【收集資料數據】 1. 接續上週，開始操作實驗並記錄相關的數據。 2. 使用正確的格式呈現數據，並從數據中得出自己組的暫時性的結論，並做簡單分享給他組。
十五	主題：紙箱嫩雞(六)	【收集資料數據】 1. 依據其他組別給予的建議，重新檢視之前的實驗步驟與結果，是否有疏漏或是不周詳之處，若有疏漏則針對需要改進部分加強。 2. 依該組修改後實驗設計執行實驗，並記錄實驗結果。
十六	主題：紙箱嫩雞(七)	【分析資料和呈現證據】 【解釋和推理】 1. 指導學生實驗報告撰寫與分析。 2. 製作報告簡報(PPT)
十七	主題：紙箱嫩雞(八)	【提出結論或解決方案】 【論證與建模】 【表達與溝通】 1. 學生分組報告實驗結果與結論 2. 每組須報告建立理想材料狀態與烤雞步驟 3. 教師總結
十八	期末評量	期末評量
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 形成性評量(60%)：(1)學習單30% (2)課程參習30% 2. 總結性評量(40%)：(1)評量試題20% (2)研究主題報告20%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：臺灣原住民族社會與文化探究Ⅱ	
	英文名稱：	
授課年段：	二下	學分總數：2
課程屬性：	跨領域/科目統整	
議題融入：	人權、環境、生涯規劃、多元文化、原住民族教育	
師資來源：		
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：	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>藝S-U-B3：善用多元感官，體驗與鑑賞藝術文化與生活。</p> <p>藝 S-U-C3：探索在地及全球藝術與文化的多元與趨勢。</p>	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三下、課程簡介
	二	三下、生命禮俗(一)：從出生到成長
	三	三下、生命禮俗(二)：從戀愛到婚禮
	四	三下、生命禮俗(二)：從戀愛到婚禮
	五	三下、生命禮俗(三)：死亡與喪葬儀式
	六	三下、介紹臺灣原住民傳統與現代葬禮型式
	七	期中考
	八	三下、歲時祭儀文化：神祖之靈歸來
	九	三下、歲時祭儀文化：神祖之靈歸來
	十	三下、藝術之美：手工藝品
	十一	三下、藝術之美：手工藝品
	十二	三下、藝術之美：樂舞文化
	十三	三下、藝術之美：樂舞文化
	十四	期中考-2
	十五	三下、命名制度：與親屬關係
	十六	三下、命名制度：與親屬關係
	十七	三下、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 (30%)	
備註：	輔助教材： 網站「台灣原住民文化知識網」(https://knowlegde.gov.taipei/Default.aspx)	

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	
議題融入：	科技、資訊、多元文化	
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	

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">3. 合作學習法4. 協同教學法5. 示範與實作教學法 |
|---|

【備查版】

【備查版】

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： 8
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
議題融入：	環境、海洋、安全、戶外教育	
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：	<p>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。</p>	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上、自行車運動 三下、自行車運動
	二	三上、自行車運動 三下、自行車運動
	三	三上、自行車運動 三下、自行車運動
		內容綱要
		<p>三上、] 1)單車歷史與總類概論介紹 2)認識單車各部位構造 3)領騎基本觀念建立及知識運用 4)無線電使用方式及任務交付</p> <p>三下、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。</p>
		<p>三上、[單車基礎維修]</p> <p>(一) 1.前後輪拆卸與補胎(內外胎更換) 2.剎車片拆裝與調整。</p> <p>3.保養實作</p> <p>(二)1.變速系統認識(變速器檔位、鏈條認識) 2.練習變速技巧與運用 3.正確騎乘方式與姿勢調整 4.練習及訓練控制時間</p> <p>三下、[單車基礎維修]</p> <p>(一) 1.前後輪拆卸與補胎(內外胎更換) 2.剎車片拆裝與調整。</p> <p>3.保養實作</p> <p>(二)1.變速系統認識(變速器檔位、鏈條認識) 2.練習變速技巧與運用 3.正確騎乘方式與姿勢調整 4.練習及訓練控制時間</p>
		<p>三上、[單車基礎維修]</p> <p>(一) 1.前後輪拆卸與補胎(內外胎更換) 2.剎車片拆裝與調整。</p> <p>3.保養實作</p> <p>(二)1.變速系統認識(變速器檔位、鏈條認識) 2.練習變速技巧與運用 3.正確騎乘方式與姿勢調整 4.練習及訓練控制時間</p> <p>三下、[單車基礎維修]</p> <p>(一) 1.前後輪拆卸與補胎(內外胎更換) 2.剎車片拆裝與調整。</p> <p>3.保養實作</p> <p>(二)1.變速系統認識(變速器檔位、鏈條認識) 2.練習變速技巧與運用 3.正確騎乘方式與姿勢調整 4.練習及訓練控制時間</p>

四	三上、自行車運動 三下、自行車運動	<p>三上、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。</p> <p>三下、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。</p>
五	三上、自行車運動 三下、自行車運動	<p>三上、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）</p> <p>三下、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）</p>
六	三上、自行車運動 三下、自行車運動	<p>三上、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）</p> <p>三下、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）</p>
七	三上、人文生態導覽 三下、人文生態導覽	<p>三上、[人文歷史之旅] 古老的寺院文化，隨著時代的挪移，在台灣落地生根，這些具歷史意義及建築特色的廟宇，及在地藝文空間，背後一定暗藏許多有趣的人文故事，騎著自行車規劃路線，體驗一場與人文、廟宇歷史相關的故事之旅。</p> <p>三下、[地質生態-小野柳自然觀察] 透過戶外解說課程，了解特有生態與地質文化，學習觀察應用與田野調查方式，練習將建構性知識融會貫通，觀摩景點導覽解說。</p>
八	三上、山域課程 三下、海域課程	<p>三上、[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</p> <p>三下、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</p>
九	三上、山域課程 三下、海域課程	<p>三上、[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</p> <p>三下、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</p>
十	三上、山域課程 三下、海域課程	<p>三上、[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</p> <p>三下、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</p>
十一	三上、山域課程 三下、海域課程	<p>三上、[登山通訊器材操作實務] 1)對講機、衛星電話、衛星導航(GPS)</p> <p>三下、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</p>
十二	三上、山域課程 三下、海域課程	<p>三上、[登山裝備設計原理與操作技巧] 1)了解個人核心裝備設計原理與操作技巧(包括登山鞋、睡袋、登山背包) 2)了解個人必要裝備設計原理與操作技巧(包括頭燈、登山杖、衣物) 3)了解團體必要裝備設計原理與操作技巧(包括帳篷、爐</p>

		具、炊具、燃料、聯絡用具、急救醫療用具等。) 三下、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
十三	三上、山域課程 三下、海域課程	三上、1)輕量化：裝備精簡的實作教學 2)登山糧食計畫 -登山糧食分類 -登山糧食的計畫與採買 -登山者3W1H 的營養管理 -輕量化糧食製作工法 3)野外炊事技巧與實作 三下、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
十四	三上、山域課程 三下、海域課程	三上、1)了解個人核心裝備設計原理與操作技巧(包括登山鞋、睡袋、登山背包) 2)了解個人必要裝備設計原理與操作技巧(包括頭燈、登山杖、衣物) 3)了解團體必要裝備設計原理與操作技巧(包括帳篷、爐具、炊具、燃料、聯絡用具、急救醫療用具等。) 三下、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
十五	三上、山域課程 三下、海域課程	三上、1)了解個人核心裝備設計原理與操作技巧(包括登山鞋、睡袋、登山背包) 2)了解個人必要裝備設計原理與操作技巧(包括頭燈、登山杖、衣物) 3)了解團體必要裝備設計原理與操作技巧(包括帳篷、爐具、炊具、燃料、聯絡用具、急救醫療用具等。) 三下、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
十六	三上、山域課程 三下、海域課程	三上、體中戶外場地露營炊事活動 三下、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
十七	三上、山域課程 三下、海域課程	三上、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 三下、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
十八	三上、綜合成果考評 三下、綜合成果考評	各組期末報告及反思
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		實際操作50%、分組報告30%、職涯規劃20%
備註：		

課程名稱：	中文名稱：生活英語		
	英文名稱：		
授課年段：	三上		學分總數：2
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	生命、法治、安全、家庭教育、戶外教育		
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：	<p>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喜歡開口說英語，本課將藉由模擬學生在日常生活中的所有情況、際遇、心情或是互動，讓學生可以用最簡單的字彙與句型說出來。</p> <p>2. 提升學生的英語能力，學習多元文化並了解英語的文化脈絡。本課程 95%的單字皆出自教育部頒布的「基礎一千兩百字」，根據這些基礎單字設計校園實用對話，內容皆是國中小學生的學校生活用語。此外，也由導讀講解幫助學生理解課文內容與文法。</p> <p>3. 本課程模擬 6 個情境及常用對話。情境對話內容豐富，包含升旗典禮、期待新老師、課堂相關情境、下課玩耍、午餐菜色、學校運動會、以及週末來臨互道再見等情境對話。</p>		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	升旗典禮	1.Going to School·上學去 2.. We're Going to Be Late·我們要遲到了 3. Flag Raising Ceremony·升旗典禮
	二	升旗典禮	1.Going to School·上學去 2.. We're Going to Be Late·我們要遲到了 3. Flag Raising Ceremony·升旗典禮
	三	期待新老師	1.Talking About the New Teacher·討論一個新來的老師 2. Is He a New Teacher?·他是新來的老師嗎? 3.That's Our Class·那是我們班 4. Get into theClassroom·進到教室去
	四	期待新老師	1.Talking About the New Teacher·討論一個新來的老師 2. Is He a New Teacher?·他是新來的老師嗎? 3.That's Our Class·那是我們班 4. Get into theClassroom·進到教室去
	五	課堂情境	1. Spell Your Name, Please·請拼出妳的名字 2. Open Your Books·翻開你們的書 3. Page Thirteen, NotThirty·是第十三頁，不是第三十頁 4. A Word That Begins With C·一個C 開頭的字
	六	課堂情境	1. Spell Your Name, Please·請拼出妳的名字 2. Open Your Books·翻開你們的書 3. Page Thirteen, NotThirty·是第十三頁，不是第三十頁 4. A Word That Begins With C·一個C 開頭的字
	七	課堂情境	1. Spell Your Name, Please·請拼出妳的名字 2. Open Your Books·翻開你們的書 3. Page Thirteen, NotThirty·是第十三頁，不是第三十頁

		4. A Word That Begins With C · 一個C 開頭的字
八	下課玩耍	1. Let's Play · 我們來玩吧 2. Let's Roller Blade · 我們來溜直排輪 3. Stop Reading Comic Books · 別再看漫畫書 4. I Am So Sorry · 我很抱歉 5. I'll Buy You a Soda · 我請你喝一瓶汽水
九	下課玩耍	1. Let's Play · 我們來玩吧 2. Let's Roller Blade · 我們來溜直排輪 3. Stop Reading Comic Books · 別再看漫畫書 4. I Am So Sorry · 我很抱歉 5. I'll Buy You a Soda · 我請你喝一瓶汽水
十	下課玩耍	1. Let's Play · 我們來玩吧 2. Let's Roller Blade · 我們來溜直排輪 3. Stop Reading Comic Books · 別再看漫畫書 4. I Am So Sorry · 我很抱歉 5. I'll Buy You a Soda · 我請你喝一瓶汽水
十一	午餐菜色	1. Lunchtime · 午餐時間 2. Where Did You Just Go? 你剛剛去哪裡? 3. Let's Share · 我們來分享吧 4. The Taste of Onion · 洋蔥的味道 5. You Are a Picky Eater · 你好挑食喔 6. I Love Dumplings · 我愛吃水餃 7. I Have Two of Them · 我有兩個
十二	午餐菜色	1. Lunchtime · 午餐時間 2. Where Did You Just Go? 你剛剛去哪裡? 3. Let's Share · 我們來分享吧 4. The Taste of Onion · 洋蔥的味道 5. You Are a Picky Eater · 你好挑食喔 6. I Love Dumplings · 我愛吃水餃 7. I Have Two of Them · 我有兩個
十三	午餐菜色	1. Lunchtime · 午餐時間 2. Where Did You Just Go? 你剛剛去哪裡? 3. Let's Share · 我們來分享吧 4. The Taste of Onion · 洋蔥的味道 5. You Are a Picky Eater · 你好挑食喔 6. I Love Dumplings · 我愛吃水餃 7. I Have Two of Them · 我有兩個
十四	學校運動會	1. Sports Day · 運動會 2. Track and Field Events · 田徑比賽項目 3. Three-Legged Race · 兩人三腳比賽 4. Egg and Spoon Race · 湯匙與蛋比賽 5. You Did Your Best · 你盡力了 6. Inside the Gym · 在體育館裡面 7. We Won · 我們贏了
十五	學校運動會	1. Sports Day · 運動會 2. Track and Field Events · 田徑比賽項目 3. Three-Legged Race · 兩人三腳比賽 4. Egg and Spoon Race · 湯匙與蛋比賽 5. You Did Your Best · 你盡力了 6. Inside the Gym · 在體育館裡面 7. We Won · 我們贏了
十六	學校運動會	1. Sports Day · 運動會 2. Track and Field Events · 田徑比賽項目 3. Three-Legged Race · 兩人三腳比賽 4. Egg and Spoon Race · 湯匙與蛋比賽 5. You Did Your Best · 你盡力了 6. Inside the Gym · 在體育館裡面 7. We Won · 我們贏了
十七	道別	1. Have a Birthday Party · 辦一個生日派對 2. I Envy You · 我羨慕你

			3. Which Movie Do You Want to See? 你想看哪部電影? 4. Have a Nice Weekend · 週末愉快
	十八	道別	1. Have a Birthday Party · 辦一個生日派對 2. I Envy You · 我羨慕你 3. Which Movie Do You Want to See? 你想看哪部電影? 4. Have a Nice Weekend · 週末愉快
	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： 自傳與讀書計畫	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	生命、生涯規劃	
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：	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，一為讀書計畫的規劃。 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；讀書計畫之規畫能放眼未來做好學前準備，並訂定目標後執行。 3. 藉由自傳及讀書計畫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	何謂讀書計畫
	十三	大學學什麼？
	十四	搭讀書計畫鋼架
	十五	近程讀書計畫
	十六	中程讀書計畫
	十七	遠程讀書計畫
	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： 社會環境議題	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	環境、海洋、能源、國際教育	
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. 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	台灣的資源與能源
	十二	台灣的資源與能源
	十三	人口議題
	十四	人口議題
		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?

	十五	糧食議題	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
	十六	糧食議題	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
	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：	<p>一、評量方式：</p> <p>1. 個人學習歷程檔案、口頭報告、作業、作品</p> <p>二、評量依據：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、評量標準：</p> <p>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%</p> <p>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%</p>		
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：	三上、三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	性別平等、生命、家庭教育、國際教育	
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

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。

期中考

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。

	二十	Unit 9 學生期末發表	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。
	二十一	期末考週	期末考
	二十二		
學習評量：			
備註：			

【備查版】

【備查版】

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：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：	防災、生涯規劃、戶外教育、原住民族教育		
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	內容綱要
	一	(一) 認識玉石	了解玉石形成原因、成分及種類
	二	(一) 玉石選材	如何選擇玉石
	三	(一) 玉石切割	說明玉石如何切割取材
	四	(一) 玉石研磨拋光	明白玉石研磨程序及使用砂紙拋光方法
	五	(二) 認識咖啡	介紹咖啡種類及產地
	六	(二) 咖啡沖泡工具	介紹咖啡沖泡方式及沖泡工具
	七	(二) 手沖咖啡	了解手沖咖啡的流程及實際操作
	八	(二) 咖啡豆分級	說明咖啡豆分級的方式和級別面圖與立體圖
	九	(三) 堆肥介紹	了解蔬果殘渣堆肥的用途
	十	(三) 堆肥比例	明白堆肥製作流程及比例
	十一	(三) 堆肥製作	清楚堆肥製作方式
	十二	(四) 木工機具介紹	介紹木工機具種類及和用途，及使用安全宣導
	十三	(四) 認識漂流木	了解漂流木形成原因及種類
	十四	(四) 漂流木研磨	清楚使用砂紙拋光方法
	十五	(四) 漂流木塗料	知道如何製作、使用天然護木油實木板基礎加工實作課程
	十六	(五) 介紹皮革工具	皮革工藝基本工具介紹與應用
	十七	(五) 皮革DIY	皮革鑰匙圈及手環(含上色與安裝平釦、鑰匙環)
	十八	(五) 手縫基礎技法	手縫基礎技法與蠟線使用(扁、圓蠟線使用)產品製作與分享
	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：	

【備查版】

【備查版】

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	
議題融入：	生涯規劃、多元文化、閱讀素養、原住民族教育	
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：	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p>	
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
		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
十五	神話與文創專題報告(一)	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	
議題融入：	多元文化、閱讀素養、原住民族教育	
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
	一	簡介部落文學
	二	認識原民作家
	三	導讀名家詩文
	四	導讀名家詩文
	五	認識原民作家
	六	導讀名家詩文
	七	導讀名家詩文
	八	原文我可以
	九	喜悅分享
	十	原音天籟
	十一	台灣史前博物館(主題展)
	十二	認識原民歌手
	十三	欣賞原民歌曲
	十四	欣賞原民歌曲
	十五	欣賞原民歌曲
	十六	欣賞原民歌曲
	十七	部落文化體驗
	十八	原音我可以
	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：原聲原味I	
	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	
議題融入：	生涯規劃、多元文化、戶外教育、原住民族教育	
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：	<p>一、跨領域協同教學：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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

【備查版】

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	
議題融入：	科技、資訊、閱讀素養	
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	
		內容綱要
		實數、絕對值方程式與不等式
		一次與二次函數、三次函數的圖形特徵
		多項式不等式
		圓的切線，圓與直線關係的代數與幾何判定
		有限項遞迴數列，有限項等比級數，常用的求和公式
		集合、樹狀圖，加法原理，乘法原理，取捨原理。
		樣本空間與事件，複合事件的古典機率性質，期望值
		主觀機率與客觀機率、條件機率、貝氏定理、列聯表
		一維數據的平均數、標準差、數據的標準化
		二維數據的散布圖，最適直線與相關係數
		指數律、對數律
		指數函數及其圖形，按比例成長或衰退的數學模型，常用對數函數的圖形，在科學和金融上的應用
		正弦、餘弦、正切，特殊角的值、正弦定理、餘弦定理
		正弦函數的圖形、週期性，其振幅、週期與頻率，週期性現象
		平面向量的運算，正射影與內積，兩向量的垂直與平行判定，兩向量的夾角
		生活情境與平面幾何的比例問題（在設計和透視上）
		空間中兩直線、兩平面、及直線與平面的關係，識圓錐曲線
		矩陣的定義，矩陣的係數積與加減運算，矩陣相乘，反方陣

	二十二		
學習評量：	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
備註：			

【備查版】

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	
議題融入：	多元文化、閱讀素養	
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
	一	「夏日宴」
	二	「夏日宴」
	三	「夏日宴」
	四	「夏日宴」
	五	「夏日宴」
	六	「秋日宴」
	七	「秋日宴」
	八	「秋日宴」
	九	「冬日宴」
	十	「冬日宴」
	十一	「冬日宴」
	十二	「冬日宴」
	十三	「冬日宴」
	十四	「冬日宴」
	十五	「冬日宴」
	十六	「春日宴」
	十七	「春日宴」
	十八	「春日宴」
	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： 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		
議題融入：	性別平等、人權、環境、法治		
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、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：數學推理		
	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		
議題融入：	科技、資訊、閱讀素養		
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：	

【備 查 版】

【備 查 版】

課程名稱：	中文名稱： 歐美電影賞析		
	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		
議題融入：	性別平等、人權、環境、多元文化、國際教育		
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： 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	
議題融入：	性別平等、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、國際教育、原住民族教育	
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
		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

	十四	品德教育	〈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
	十五	生命教育	〈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
	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

【備查版】

【備查版】

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	
議題融入：	科技、資訊、安全	
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	數學應用
	二	物理應用
	三	化學應用
	四	化學應用
	五	生活科技應用
	六	生活科技應用
	七	藝術素養與應用
	八	人文素養與應用
	九	創客技能練習與應用
	十	創客技能練習與應用
	十一	創客技能練習與應用
	十二	創客技能練習與應用
	十三	創客技能練習與應用
	十四	創客技能練習與應用
	十五	創客技能練習與應用 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

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 民俗植物探索與應用	
	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	
議題融入：	環境 能源 戶外教育 原住民族教育	
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 A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：	
	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：		
學習目標：	在石化科技及醫療未發達的年代，無論食、衣、住、行、育、樂等生活所需，多取材於植物等天然資源。經由課程學習，讓學生能探索傳統原住民生活中所運用到的植物，並從實做中了解其原理並深化文化素養。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	食-原住民傳統作物認識與種植
	二	食-野菜
	三	食-筍
	四	食-食物保存
	五	食-發酵
	六	衣-構樹
	七	衣-月桃
	八	衣-黃麻
	九	傳統生火技術
	十	樹葉敲印染
	十一	ECO-printing 植物移印染
	十二	育樂-童玩
	十三	育樂-童玩
		內容綱要
		1. 小米。 2. 紅藜。 3. 油芒。 4. 樹豆。 5. 樹薯。
		1. 常見可食植物介紹、採集。山蘇、昭和草、過溝菜蕨、龍葵。 2. 校園植物認識體驗活動。
		製作體驗 1. 酸筍 2. 脆筍 3. 筍乾
		1. 燻製 2. 醃漬 3. 時令水果醃漬體驗。(梅子或洛神花)
		1. 酵素原理 2. 小米酒原理。 3. 麥芽糖製作
		1. 植物纖維應用介紹 2. 樹皮布敲製
		1. 月桃葉剝取保存技巧 2. 月桃編織實作
		1. 黃麻纖維刮取實作。 2. 黃麻捻繩體驗。
		1. 鑽木取火。 2. 傳統生火技術。
		1. 植物移印染介紹及實作。
		1. 植物移印染介紹及實作。
		1. 原住民童玩介紹 2. 竹蜻蜓製作 3. 竹製玩具 4. 笛 5. 水槍 6. 竹炮
		1. 原住民童玩介紹 2. 竹蜻蜓製作 3. 竹製玩具 4. 笛

		5. 水槍 6. 竹炮
十四	生活用品-器物	1. 傳統竹藤編介紹 2. 簡易竹藤編
十五	生活用品-器物	簡易竹藤編
十六	生活用品-器物	簡易竹藤編
十七	收穫的季節	個人作品發表
十八	無具野炊	成果驗收及無具野炊
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 形成性評量(50%)： (1)學習單撰寫(30%)、課程參與度(20%)作為評量依據。 2. 總結性評量(50%)： (1)教師發展以素養能力為主的評量試題(25%) (2)學生針對全學期課程繳交學習成果報告(25%)。	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 每週為你讀詩	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數： 2
課程屬性：	跨領域/科目專題	
議題融入：	性別平等、生命、家庭教育、生涯規劃、多元文化	
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： C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	學生圖像,	
學習目標：	本課程以文學中的詩為基礎，以授課、分組討論、影片賞析等形式，帶領學生從文本出發，並以多元角度探討愛情的各個面向，包括:愛情的發展階段、各種形式的愛情與內涵、愛情裡的自我意象、關係的經營與表達等，學生修習之後不僅能以文本了解愛情觀，亦能從心理、社會文化的觀點來討論及修正，更藉課程討論與作業中，理解自身的自我價值與愛情觀，並學會經營及告別愛情的健康模式。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	愛是什麼？
	三	怦然的瞬間
	四	怦然的瞬間
	五	相處的點滴
	六	相處的點滴
	七	在愛情中的自己
	八	在愛情中的自己
	九	相愛容易？相處難？
	十	相愛容易？相處難？
	十一	愛情中的重要價值
	十二	愛情中的重要價值
	十三	愛情中的重要價值
	十四	分手快樂？
	十五	分手快樂？
	十六	下一站，一定幸福？
	十七	下一站，一定幸福？
	十八	我愛故我在
	十九	答案在哪裡？
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 課堂參與討論與活動 10% 2. 期中考 30% 3. 期末考 30% 3. 團體報告 30%	
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：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：	環境、安全、生涯規劃、原住民族教育		
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：	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能實際操作咖啡萃取技術及咖啡拉花。</p> <p>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</p> <p>5. 瞭解咖啡萃取技術流程，並實際操作。</p> <p>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。</p> <p>7. 能欣賞原民作家的藝術作品，以啟發對藝術創作的靈感</p> <p>8. 能實地創作原民手工藝術創作，傳承部落文化精神</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	(一) 玉石蛋面製作	了解如何研磨蛋面
	二	(一) 玉石水滴製作	了解如何研磨水滴
	三	(一) 玉石心形製作	了解如何研磨心形
	四	(一) 玉石自由創作	自由創作研磨玉石
	五	(二) 咖啡豆的挑選	介紹各產地咖啡的風味
	六	(二) 咖啡的萃取	介紹及學習咖啡萃取的方法
	七	(二) 咖啡的烘焙	知道如何使用咖啡烘焙的機具
	八	(二) 咖啡的挑豆	了解如何挑除不良的咖啡豆
	九	(三) 酵素製作	了解蔬果酵素的用途
	十	(三) 酵素製作	明白酵素製作流程及比例
	十一	(三) 酵素製作	清楚酵素製作方式
	十二	(四) 棧板的取材	包括如何使用刨刀及切割取材
	十三	(四) 棧板的電燒	說明電燒原理及安全措施
	十四	(四) 電燒木塗料	知道如何使用塗料及天然護木油
	十五	(五) 磁釦安裝	皮邊編織筆記本套
	十六	(五) 皮雕印花設計	皮雕印花工具使用與圖案設計
	十七	(五) 皮革上色	油性染料使用與邊油上色技法
	十八	(五) DIY手工皮帶	皮帶組裝與皮帶斬之使用
	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：	

【備查版】

【備查版】

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	
議題融入：	多元文化、戶外教育、原住民族教育	
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)
	內容綱要	
	1. 說明課程進行及評量方式 2. 說明创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。
十	部落田野調查行前準備(二)	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：原聲原味II	
	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	
議題融入：	生涯規劃、多元文化、戶外教育、原住民族教育	
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，	
	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：	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、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

【備查版】

【備查版】

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	
議題融入：	安全、防災、閱讀素養、戶外教育	
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
	一	課程導論
	二	出發
	三	地方飲食
	四	異國料理
	五	美食分享SHOW
	六	期中開卷考
	七	分組報告(一)
	八	高山探索
	九	海洋探索
	十	【體育】野遊
	十一	冒險之旅
	十二	分組報告(二)
	十三	荒野風情
	十四	城市漫遊
	十五	回家
	十六	課程結語
	十七	旅行計畫 成果發表
	十八	旅行計畫 成果發表
	十九	
	二十	
	二十一	
	內容綱要	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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)	
	1.俯拾即是旅行好去處：臺灣山水 2.紀行與抒情	
	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」	
	1.健行、爬山等戶外教學活動 2.課前分組準備	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	

	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%		
備註：	教材：《出發趣》 陳克明、葉家伶、劉宸芳、薛樂蓉、羅嘉欣主編 三民印刻，2018.02		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 旅行遊世界	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	環境、能源、國際教育	
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 內容綱要
	一	台灣 <ol style="list-style-type: none"> 1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 3. 公民議題探討
	二	台灣 <ol style="list-style-type: none"> 1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 4. 公民議題探討
	三	亞洲(一) <ol style="list-style-type: none"> 1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 5. 公民議題探討
	四	亞洲(一) <ol style="list-style-type: none"> 1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 6. 公民議題探討
	五	亞洲(二) <ol style="list-style-type: none"> 1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 7. 公民議題探討
	六	亞洲(二) <ol style="list-style-type: none"> 1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 8. 公民議題探討
	七	歐洲 <ol style="list-style-type: none"> 1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 9. 公民議題探討
	八	歐洲 <ol style="list-style-type: none"> 1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 10. 公民議題探討
	九	北美洲 <ol style="list-style-type: none"> 1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 11. 公民議題探討
	十	北美洲 <ol style="list-style-type: none"> 1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 12. 公民議題探討
	十一	中南美洲 <ol style="list-style-type: none"> 1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 13. 公民議題探討
	十二	中南美洲 <ol style="list-style-type: none"> 1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 14. 公民議題探討

	十三	非洲	1. 地理空間介紹 2. 文化特色介紹 15. 公民議題探討
	十四	非洲	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：			
<p>一、評量方式： 個人學習歷程檔案、口頭報告、作業、作品</p> <p>二、評量依據：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、評量標準：</p> <p>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%</p> <p>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%</p>			
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 旅遊英文	
	英文名稱： Travel English I	
授課年段：	三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	多元文化、閱讀素養、國際教育	
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	
		內容綱要
		各式餐廳、菜單
		餐具、西式餐廳
		速食餐廳（一）、速食餐廳（二）
		在美食街、烹調方式
		調味料、味道
		烹飪教室、餐廳總結
		衣物（一）
		衣物（二）
		帽與鞋
		配件飾品
		顏色與圖案
		衣著總結
		城市、商店街
		街景、百貨公司
		便利商店、郵局
		銀行、警察與消防
		飯店、飯店住宿
		城市導覽總結

	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：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 書法及硬筆字習作	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	品德、生命、多元文化、閱讀素養	
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.學習書寫優美的硬筆楷書。 4.學習書寫優美的硬筆行書。 5.瞭解中國書法美學與生活應用。 6.提升硬筆書法的審美能力與文創應用。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	書法名家介紹
	三	書法筆法
	四	書法筆法
	五	書法臨摹
	六	書法臨摹
	七	硬筆介紹
	八	硬筆書法
	九	硬筆書法
	十	硬筆書法
	十一	硬筆書法
	十二	硬筆書法
	十三	硬筆書法
	十四	硬筆書法
	十五	書法作品
	十六	書法作品
	十七	書法作品
	十八	作品成果
	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： 迷你網球	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	生命、戶外教育	
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,	
學生圖像：	學生圖像,	
學習目標：	1、透過迷你網球活動練習，挑戰自我與超越，展現運動員基本動作的身體控制力。 2、以迷你網球的團隊綜合戰術，比賽策略，培養以同理心，積極與人溝通互動的態度，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	迷你網球規則介紹
	三	正手拍基本動作
	四	反手拍基本動作
	五	左右橫移擊球
	六	正手發球、高壓發球
	七	前排正手截擊
	八	前排反手截擊
	九	前排截擊連續動作
	十	高壓殺球
	十一	後場不定向
	十二	前排不定向
	十三	雙打組合搭配
	十四	雙打組合搭配
	十五	雙打戰術搭配
	十六	單打戰術講解
	十七	單打戰術搭配
	十八	單打戰術應用
	十九	模擬比賽雙打
	二十	模擬比賽單打
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 確認學生能做出正確動作。50% 2. 確認學生充分了解比賽規則，並能自行完成比賽。50%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 從山海到社會	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數： 2
課程屬性：	跨領域/科目統整	
議題融入：		
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：	<p>課程以山與海的對話(認識島嶼環境與綠色挑戰)、綠色記憶(族群文化與土地永續的實踐)、永續行動(從理念到地方實踐)，三大軸線交織而成以下學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解台灣作為海島國家的地理特性與環境挑戰，認識土地與人之間的互動關係。 2. 探討原住民與地方社群如何透過歷史與文化實踐綠生活。 3. 從在地到全球，培養學生對永續發展、公民參與與地方行動的關注與實作能力。 4. 引導學生設計屬於在地的綠生活提案或小旅行方案，作為學習歷程檔案成果。 	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	台灣的海島環境與人地互動
	二	永續漁業與海洋文化
	三	自然災害與海島脆弱性
	四	土地退化與山林保育
	五	能源挑戰與再生能源空間布局
	六	小組報告：永續島嶼行動 × 綠色小旅行規劃
	七	從歷史看自然共生觀：原住民族環境觀
		內容綱要
		<p>1. 四面環海、地形破碎、天然資源稀缺：認識海島地形與自然限制，討論海岸地區開發問題、離島生活條件。</p> <p>2. 討論：人地互動（聚落、交通、資源分配），製作「我的家鄉地理生活圖」</p>
		<p>1. 臺灣近海漁業、過度捕撈、文化漁法、海域資源與濫捕問題：導入「台灣海鮮指南」、阿美族三叉捕魚、成功鎮鏢旗魚</p> <p>2. 討論：設計「我的永續海鮮選擇」倡議行動</p>
		<p>颱風、地震、豪雨、海岸侵蝕、災害敏感地區、原住民災後重建智慧：探討嘉蘭永久屋災後重建、社區避難、防災設計與風險管理行動</p> <p>2. 討論：小組分享國內外原住民災防與生態知識，理解災害管理方式與挑戰</p>
		<p>山坡地濫墾、水土保持、生態旅遊：分析山坡地濫墾與水土保持問題，參考鸞山森林博物館模式、原民TEK，討論山林保育與部落共生，設計「永續旅遊路線」或「社區保育倡議書」</p>
		<p>島嶼能源進口依賴高、再生能源爭議：了解風場與太陽能設施空間，探討台灣再生能源布局與社區接受度，請學生提出「我家鄉的綠能規劃」模擬提案</p>
		<p>綠色旅遊、生態永續、文化保存：學生分組設計「綠色小旅行」：</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 旅遊地點選擇（具文化／生態價值） ② 環保交通方式 ③ 在地餐飲與友善消費 ④ 永續教育活動（如淨灘、導覽、訪談原民）
		<p>傳統生態智慧、敬天惜物：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識原住民族與自然共存的歷史觀(原住民族的狩獵文化觀：如賽夏族的「禁忌獵物」、布農族的「分肉禮儀」、魯凱族的「獵人教育」等反映對動物族群、氣候、倫理的敬重) 2. 探討阿美族、布農族等如何透過輪耕、獵場限

		<p>制、儀式節令來維護資源</p> <p>3. 案例討論：人與自然的關係在現代的挑戰(現代過度消費的反思)</p>
八	族群互動與環境資源利用史	<p>生態資源分配與文化保存：</p> <p>1. 探討漢人移民、原住民與自然資源之間的族群互動的歷史張力（山林、漁獵、農耕）</p> <p>2. 原住民族如何透過飲食與環境互動發展文化</p> <p>3. 案例探究：耆老如何教孩子認識山林與食材</p>
九	食物地圖 × 飲食永續思辨	<p>食物足跡、永續消費：</p> <p>1. 建構「原住民傳統食材 × 當代超市食材」對照圖</p> <p>2. 探討現代化如何改變原住民飲食方式與生產鏈</p> <p>3. 討論：本土食材的保存與再現，是否可納入永續飲食推廣？</p>
十	原住民祭典與永續文化智慧	<p>節令飲食、地產地消：</p> <p>1. 認識阿美族「收穫祭」、布農族「小米文化」、排灣族「石板烤肉」等飲食特色</p> <p>2. 探討傳統食物的季節性與氣候連動</p> <p>3. 活動：學生設計一份「當令的原民餐桌」</p>
十一	從殖民到現代：食物文化的轉變	<p>飲食自主、文化再現：</p> <p>1. 殖民政策與市場化如何改變原住民飲食（如種植作物、商業化肉品）</p> <p>2. 討論「誰控制了我們的餐桌？」</p> <p>3. 小組分享：原民飲食的歷史斷裂與復興之路、殖民與現代制度如何改變獵人文化（如日本時代的獵槍管制、國家公園法、山林劃定），導致獵人角色逐漸凋零，但也促使文化重構與再發聲</p>
十二	小組報告：原民文化資產與綠色旅遊	<p>永續文化、地方創生：</p> <p>1. 探討「結合原住民食材與現代生活」的飲食（如原民便當、在地早餐店、社區廚房）</p> <p>2. 探討原住民文化資產如何成為永續旅遊資源、永續飲食的文化價值與現代意義</p> <p>3. 活動：請學生結合阿美族海獵文化與現代生活需求設計一套「永續海味餐桌」</p>
十三	公共議題與民主參與入門	<p>1. 社會參與、環境議題：認識公共議題的定義、影響與多元利害關係人，引導學生思考生活中與環境有關的議題</p> <p>2. 小組討論：社區或日常生活中的綠色議題（如旅遊垃圾、過度觀光、交通污染）</p>
十四	政策與法規如何影響我們	<p>1. 政策制定、永續治理：認識政策形成流程、政府角色、公民參與方式</p> <p>2. 小組討論：當下環境有關的政策（如「國旅補助」或「碳交易機制」），這些政策有沒有考慮到永續旅遊的原則？</p>
十五	世界怎麼做：綠色旅行國際政策	<p>比較不同國家如何推動永續觀光政策（例如歐盟、日本、紐西蘭）：</p> <p>1. 國際比較任務：小組查找不同國家的綠色旅遊政策、永續標章制度、補助或法規</p> <p>2. 製作比較表格（內容、目的、效果、值得借鏡之處）</p>
十六	原住民傳統生態智慧與現代環境政策	<p>原民文化權、土地正義、環境永續：</p> <p>1. 探討原民如何以傳統知識維繫山林與海洋（例：射魚祭、禁伐山）</p> <p>2. 分組閱讀《原住民族基本法》中關於土地與環境的條文</p> <p>3. 公民角色扮演：模擬環境衝突協調會議</p>
十七	國際視野：國際綠色旅行政策小報	<p>國際合作與比較、政策學習：</p> <p>1. 查詢各國針對綠色旅行／環境永續的政策（如日本的低碳旅遊補助、紐西蘭毛利族自然旅遊守則、歐盟永續旅遊策略、日本綠色稅與「地方創生×低碳觀光」補助、紐西蘭生態旅遊標章制度</p>

		等) 2. 製作國際綠色旅行政策簡報 3. 小組發表：哪些國家的制度最適合借鏡？
十八	小組報告：綠色旅行 x 公共政策提案模擬	政策倡議、民主參與、創意表達： 小組構思「推動綠色旅行與生態文化保存」的公民提案 1. 結合：原民智慧 x 在地文化 x 永續消費 x 政策誘因（如交通、住宿、導覽） 2. 製作政見書、海報或簡報檔案 3. 各組發表政見與資料（不可以投給自己） 4. 票選出最具創意與可行性的政策提案 5. 回饋與互評：政策的永續性與社會公平性是否兼顧？
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	<p>一、評量方式： 學習歷程、小組任務、課堂討論、小組報告</p> <p>二、評量依據：</p> <p>1. 情意方面：學生對環境永續、社區關懷與文化尊重具備積極參與與反思態度。</p> <p>2. 技能方面：學生能運用探究與表達技巧，完成具永續意識的社會實踐任務。</p> <p>3. 認知方面：學生能理解社會科核心概念，並能運用知識解釋台灣環境與人文議題。在課堂小組合作中，能針對討論議題提出自己的見解。</p> <p>三、評量標準：</p> <p>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%</p> <p>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%</p>	
備註：	<p>本課程採跨領域統整策略，結合地理、歷史與公民科內容，運用探究式學習、走讀實作與合作專題，引導學生從在地環境與文化出發，認識永續發展議題。透過政策提案、小旅行設計等任務，強化學生的批判思考、問題解決與公民參與能力，實踐素養導向教學。</p>	

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	
議題融入：	資訊、閱讀素養	
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》	小組討論、報告
十八	期末作業：	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： 應用數學	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	閱讀素養、國際教育	
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：		

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		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、安全、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、原住民族教育		
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：	一、培養專項運動體能、提升運動表現。P-V-1 二、執行專項運動基本動作技能。T-V-B1 三、深化專項運動戰術戰略應用能力。Ta-V-1 四、提升專項運動之心理素質。Ps-V-D1		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	技，體 一上:專項基礎動作訓練。(節奏、敏捷) 一下:一般體能訓練。(基礎有氧耐力)	一上:跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 一下:心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。
	二	技，體 一上:專項基礎動作訓練。(節奏、敏捷) 一下:一般體能訓練。(基礎有氧耐力)	一上:跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 一下:心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。
	三	技、心 二一上:各項基礎技術影片賞析並演練。 一下:持續加強柔軟度及心肺耐力強化。(高雄港都盃賽前減量訓練)	一上:技術模擬熟悉度。 一下:高雄港都盃(賽前減量訓練)。
	四	技、心 一上:各項基礎技術影片賞析並演練。 一下:高雄港都盃。(比賽週)	一上:技術模擬熟悉度。 一下:高雄港都盃(比賽週)，按照比賽日程進行各項賽事。
	五	心、戰 一上:技術模擬熟悉度。 一下:高雄港都盃(比賽週)，按照比賽日程進行各項賽事。	一上:跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係。(完成學科交付之作業) 一下:基本技術模擬檢核與修正並配合比賽心理因素動作演練。(針對國英數配合課任老師加強學業)
	六	體、技 一上:轉化基礎動作課表操作(第一次段考)。 一下:配合少量課表技術模擬演練。(第一次段考)	一上:短程技術演練。(配合段考時間搭配閱讀時間) 一下:基本技術檢核與修正並且利用少量靠表加強學生比賽能力(段考)。
	七	心、戰 一上:全國運動會。(賽前減量訓練逐步調整至高峰)(第一次段考) 一下:持續加強敏捷、協調、瞬發力與基礎速度等專項體能。	一上:搭配少量訓練達到賽前減量調整。 一下:透過課表檢測各項專項能力並紀錄。
	八	戰、體 一上:全國運動會。(比賽週)。 一下:透過課表檢測各項專項能力並紀錄。	一上:依據每日比賽日程進行比賽並作比賽分析。 一下:要求起跑技術訓練、以及出手速度。

九	戰 一上：全國中等錦標賽。(賽前減量訓練) 一下：連假。(安排短期移地訓練)	一上：依據每日比賽日程進行比賽並作比賽分析。 一下：更換不環境進行訓練，也讓選手轉換心情。
十	戰、心 一上：賽後恢復。 一下：全國中等學校運動會。(減量強週)	一上：維持能量訓練及逐步了解運動防護基本概念。 一下：減量訓練逐步調整至高峰。
十一	技 一上：減量弱週。 一下：全國中等學校運動會。(減量弱週)	一上：維持能量訓練及逐步了解運動防護基本概念。 一下：減量訓練逐步調整至高峰。
十二	技 一上：屏東盃中小學田徑賽。 一下：全國中等學校運動會。(比賽週)	一上：依據每日比賽日程進行比賽並作比賽分析。(屏東盃) 一下：依據每日比賽日程進行比賽並作比賽分析。(全中運)
十三	戰、技 一上：第二次段考。(校慶運動會及球類競賽) 一下：第二次段考。	一上：當週前三天都是段考不做課表訓練。(利用課餘動態操、有氧慢跑維持體能) 一下：段考後安排球類活動。
十四	戰、技 一上：觀看當年度自身比賽影片。(知道並練習溝通與表達) 一下：重點賽事後安排動態休息。(機能恢復)	一上：觀看比賽影片並學習說出自身主要問題。(以供未來訓練參考依據) 一下：集合、點名後，依學生興趣安排體育活動。
十五	體 一上：冬季訓練。(訓練期前期) 一下：全身性體能、跑步基礎動作再強化。	一上：進行上半年賽後審視不足部份，先以量的形式達到訓練效益。(例：知道並操作接力動作之基礎技術) 一下：知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係。
十六	體 一上：冬季訓練。(訓練期) 一下：全身性體能、跑步基礎動作再強化。	一上：體能能量的儲備。(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：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	體、技 一上：訓練期短恢復週。 一下：學校水上動會。	一上：稍微做個有氧恢復訓練即可並做點簡單測驗。 一下：安排搭配泳池體能訓練手段並藉以讓選手訓練游泳技巧。
十八	體、技 一上：專項訓練期準備期。 一下：增進環境適應的能力。	一上：心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下：訓練與競賽環境適應。
十九	體、技 一上：專項訓練期準備期。 一下：認識及實施配速。	一上：心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 一下：配速概念。
二十	體、技 一上：第三次段考。 一下：第三次段考。	一上：段考。(不做課表訓練但利用課餘維持體能狀態) 一下：段考。(不做課表訓練但利用課餘維持體能狀態)
二十一		
二十二		
學習評量：	整體評量比例： 一、測驗10%：專項體能、測驗10%：專項技術。 二、學習態度40%：上課出勤率、上課精神、遵守場地與安全規範、積極參與練習、團隊合作。 三、訓練日誌20%：紀錄內容完整度、反思深度、文字敘述清楚、準時繳交。 比賽成績20%：縣市級含以上、運動家精神。	
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		
議題融入：	性別平等、品德、生命、法治、安全、國際教育		
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：	高一上 一、加強選手基本動作與體能訓練如，盤球、傳球、停球、射門、重量、體能練習。 二、能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。		
	高一下 一、加強選手基本動作與體能訓練如，盤球、傳球、停球、射門、重量、體能練習。 二、能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、尊重競技運動文化，且表現出符合運動倫理道德之行為。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	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 一下：(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	一上：(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 一下：(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
	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 一下：(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	一上：(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 一下：(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	一上：(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 一下：(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	一上：(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 一下：(戰)陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術
	四	一上：(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 一下：(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	一上：(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 一下：(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
	五	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 一下：(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	一上：(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 一下：(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
	六	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 一下：(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	一上：(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 一下：(戰)陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術
	七	一上：(心)統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整 一下：(心)統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整	一上：(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 一下：(心)陣地攻守性球類運動自我調整、正向激勵與團隊凝聚力
	八	一上：(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	一上：(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

	合作技術 一下：（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	一下：（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	一上：（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 一下：（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	一上：（戰）陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術 一下：（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
十	一上：（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 一下：（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	一上：（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 一下：（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
十一	一上：（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 一下：（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	一上：（戰）陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術 一下：（戰）陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術
十二	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 一下：（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	一上：（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 一下：（戰）陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術
十三	一上：（心）統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整 一下：（心）統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整	一上：（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 一下：（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	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 一下：（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	一上：（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 一下：（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
十五	一上：（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 一下：（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	一上：（戰）陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術 一下：（戰）陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術
十六	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 一下：（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	一上：（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 一下：（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
十七	一上：（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 一下：（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	一上：（戰）陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術 一下：（戰）陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術
十八	一上：（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 一下：（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	一上：（戰）陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術 一下：（戰）陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻戰術
十九	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 一下：（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	一上：（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 一下：（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
二十	一上：（心）統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整 一	一上：（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

		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	一下：（心）陣地攻守性球類運動自我調整、正向激勵與團隊凝聚力
	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：			

【備查版】

【備查版】

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	
議題融入：		
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、能說出柔道的簡易規則，並做出柔道基本動作(Ta-V-2、T-V-1) 二、能設計並執行柔道綜合體能(P-V-1、Ps-V-1) 三、柔道比賽狀況處理(Ps-IV-D1)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上：禮節與常規說明、專項體能測驗 一下：規則說明與運用、專項體能測驗
	二	一上：基本動作寢技技術 一下：基本立技技術練習
	三	一上：基本動作寢技技術變化 一下：進階立技動作技術(一)
	四	一上：基本動作立技技術 一下：進階立技動作技術(二)
	五	一上：基本動作立技技術變化 一下：實戰攻擊訓練
	六	一上：戰術運用與實作 一下：模擬比賽、心理技能訓練
	七	一上：段考及專項體能測驗 一下：段考及專項體能測驗
	八	一上：模擬比賽、心理技能訓練 一下：戰術觀念與應(一)
	九	一上：攻擊觀念 一下：戰術觀念與應(二)
	十	一上：反擊觀念 一下：賽前攻防訓練、心理訓練
	十一	一上：綜合攻防訓練 一下：參加指定盃賽
	十二	一上：段考及專項體能測驗 一下：段考及專項體能測驗
	十三	一上：參加指定盃賽 一下：賽後檢討及身體恢復
	十四	一上：賽後檢討及身體恢復 一下：影片技術分析
	十五	一上：綜合實戰技術練習 一下：綜合攻擊訓練(一)
	十六	一上：綜合戰術運用 一下：綜合攻擊訓練(二)

	十七	一上：模擬比賽、心理技能訓練 一下：賽前攻防訓練、心理訓練	一上：校內分組對抗賽、心理建設訓練、賽後分析檢討 一下：加強對戰觀念、意象及放鬆訓練
	十八	一上：賽前攻防訓練及影片分析 一下：基本動作強化(一)	一上：加強對戰觀念、針對對手賽況分析 一下：個人專項動作加強-得意技 個人專項動作加強-學習新技術
	十九	一上：賽前攻防訓練、心理訓練 一下：基本動作強化(二)	一上：加強對戰觀念、意象及放鬆訓練 一下：個人專項動作加強-得意技 個人專項動作加強-學習新技術
	二十	一上:段考 (心理、技術、戰術)期末檢討 一下:段考	一上:第三次段考準備與調整期末檢討與訂定下學期訓練目標 一下:第三次段考
	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：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高一射箭)	
	英文名稱：Archery	
授課年段：	一上、一下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、原住民族教育	
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、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蒐，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
	一	一上：1.器材介紹及場地環境安全注意事項宣導 2.射箭基本原理與觀念介紹 一下：1.拉弓練習 2.射箭基本動作訓練
	二	一上：1.器材介紹及場地環境安全注意事項宣導 2.射箭基本原理與觀念介紹 一下：1.拉弓練習 2.射箭基本動作訓練
	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

內容綱要

一上：

體能：認識個人生理特質-基本與專項體能檢測。

技術：場地及器材安全規定宣導；認識並了解射箭基本動作組合之原理。

戰術：認識射箭器材；了解射箭器材使用方法與動作流程。

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：正確做出基本動作每個步驟動作要領。

戰術：能修正錯誤動作並成功做出正確動作。

心理：了解並練習射箭相關心理技能

一上：

體能：認識個人生理特質-基本與專項體能檢測。

技術：場地及器材安全規定宣導；認識並了解射箭基本動作組合之原理。

戰術：認識射箭器材；了解射箭器材使用方法與動作流程。

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：正確做出基本動作每個步驟動作要領。

戰術：能修正錯誤動作並成功做出正確動作。

心理：了解並練習射箭相關心理技能

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	<p>一上：彈力帶射箭基本動作訓練</p> <p>一下：1. 專項技術賽穩定度 2. 調整與賽前模擬比賽</p>	<p>一上：</p> <p>體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力</p> <p>技術：加強固定前手轉手基本動作與持弓手握姿調整、了解射箭基本動作流程與步驟。</p> <p>戰術：觀看國外優秀選手比賽影片-映像訓練 心理：以意象訓練為主，加強選手抗壓能力。</p> <p>一下：</p> <p>體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力。</p> <p>技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏。</p> <p>戰術：比賽情境模擬訓練-狀況演練-加射、10秒。</p> <p>心理：加強比賽時的自我對話-增強企圖心。</p>
五	<p>一上：彈力帶射箭基本動作訓練</p> <p>一下：1. 專項技術賽中穩定度調整 2. 全國青年盃</p>	<p>一上：</p> <p>體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力。</p> <p>技術：能做出正確射箭基本動作要領、加強前手動作穩定性；利用彈力帶模擬實際射箭流程與訓練肌肉耐力。</p> <p>戰術：觀賞國內外射箭比賽影片，認識比賽進行模式。</p> <p>一下：</p> <p>體能：加強基本體能與專項體能-增強肌力與肌耐力。</p> <p>技術：增強射箭整體動作的穩定性、節奏與協調性。</p> <p>戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀。</p> <p>心理：訂定自我青年盃目標、增強企圖心與臨場抗壓能力</p>
六	<p>一上：彈力帶射箭基本動作訓練</p> <p>一下：1. 賽後檢討與心得分享； 2. 專項技術調整</p>	<p>一上：</p> <p>體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力。</p> <p>技術：能做出正確射箭基本動作要領、加強前手動作穩定性；利用彈力帶模擬實際射箭流程與訓練肌肉耐力。</p> <p>戰術：觀賞國內外射箭比賽影片，認識比賽進行模式。</p> <p>心理：專注力、呼吸訓練</p> <p>一下：</p> <p>體能：加強基本體能與專項體能穩定性</p> <p>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</p> <p>心理：自我對話的重要性、呼吸訓練與自我對話課程</p>
七	<p>一上：段考週 一下：段考週</p>	<p>一上：</p> <p>體能：加強基本與專項體能。</p> <p>技術：定期評量-15M專項技術測驗。</p> <p>學科課業加強。</p> <p>一下：</p> <p>體能：加強基本與專項體能。</p> <p>技術：定期評量-50M專項技術測驗。</p> <p>學科課業加強。</p>
八	<p>一上：1. 彈力帶射箭基本動作訓練 2. 近距離基本動作訓練 一下：1. 專項技術訓練 2. 專項體能</p>	<p>一上：</p> <p>體能：利用彈力帶增加訓練強度；</p> <p>技術：精熟射箭基本動作流程：模擬放箭動作技巧及要領。</p> <p>戰術：認識射箭比賽規則</p> <p>心理：應用呼吸調整緊張情緒</p> <p>一下：</p> <p>體能：專項體能與核心肌群增強訓練。</p> <p>技術：加強個人動作穩定性與動作正確性；了解瞄準器調整操作；因應氣候變化抓準瞄準時機。</p>

		<p>戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、加射</p> <p>心理：以意象訓練為主，加強選手抗壓能力</p>
九	<p>一上： 1.彈力帶射箭基本動作訓練</p> <p>2.近距離基本動作訓練 一下： 1.專項技術訓練 2.專項體能</p>	<p>一上：</p> <p>體能：利用彈力帶增加訓練強度</p> <p>技術：精熟射箭基本動作流程：模擬放箭動作技巧及要領。</p> <p>戰術：了解射箭比賽規則</p> <p>心理：應用呼吸調整緊張情緒</p> <p>一下：</p> <p>體能：專項體能與核心肌群增強訓練。</p> <p>技術：加強個人動作穩定性與動作正確性；了解瞄準器調整操作；因應氣候變化抓準瞄準時機。</p> <p>戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、加射</p> <p>心理：以意象訓練為主，加強選手抗壓能力</p>
十	<p>一上： 近距離基本動作訓練 一</p> <p>下： 熟練專項技術與賽前各項就賽狀況模擬訓練</p>	<p>一上：</p> <p>體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力</p> <p>技術：加強前手直線放箭動作的穩定性與後手貼緊下巴放箭的節奏</p> <p>戰術：了解比賽規則-個人、團體、混雙等對抗訓練</p> <p>心理：運動員目標設定技巧講解說明</p> <p>一下：</p> <p>體能：加強基本與專項體能-增強肌力與肌耐力</p> <p>技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏</p> <p>戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、加射</p> <p>心理：意象訓練、呼吸調整，加強選手抗壓能力</p>
十一	<p>一上： 專項技術賽前穩定度調整</p> <p>一下： 1.比賽技術與心理應用 2.全國中等學校運動會</p>	<p>一上：</p> <p>體能：加強基本與專項體能-增強上肢肌力、肌耐力與核心肌群的穩定性。</p> <p>技術：增強射箭基本動作的穩定性與節奏；熟練因應氣候瞄準的技巧。</p> <p>戰術：熟悉比賽規則與射箭場禮儀</p> <p>心理：應用呼吸調整緊張情緒</p> <p>一下：</p> <p>體能：加強基本與專項體能-增強上肢肌力、肌耐力與核心肌群的穩定性。</p> <p>技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏</p> <p>戰術：分組討論-賽後成績檢討與調整</p> <p>心理：訂定與調整下一階段目標</p>
十二	<p>一上： 1.專項技術賽中穩定度調整</p> <p>2.全國總統盃 一下： 進階技術與心理技巧應用</p>	<p>一上：</p> <p>體能：加強基本與專項體能-增強上肢肌力、肌耐力與核心肌群的穩定性。</p> <p>技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏</p> <p>戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀</p> <p>心理：增強企圖心</p> <p>一下：</p> <p>體能：多元化體能-增加力量、柔韌性與協調性</p> <p>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)。</p> <p>戰術：了解天候因素對箭著點的影響，建立瞄準時機之概念。</p> <p>心理：運動員的放鬆技巧實際應用。</p>
十三	<p>一上： 1.賽後競賽成績檢討 2.賽後專項技術穩定度調整 一下： 1.專項技術體能(重量訓練) 2.進階技術與心理技巧應用</p>	<p>一上：</p> <p>體能：加強基本體能與專項體能穩定性</p> <p>技術：增強射箭基本動作的穩定性與節奏；熟練因應氣候瞄準的技巧。</p> <p>戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀</p> <p>心理：自我對話的重要性</p> <p>一下：</p> <p>體能：重量訓練，提升體能，拉大技術成長的空間。</p> <p>技術：加強個人動作穩定性與動作正確性(近距</p>

		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：運動員的放鬆技巧實際應用。
十四	一上：段考週 一下：段考週	一上： 體能：加強基本與專項體能。 技術：射箭專項技術綜合評量。 學科課業加強。 一下： 體能：加強基本與專項體能。 技術：射箭專項技術綜合評。 學科課業加強。
十五	一上：專項競賽技術與心理調整應用 一下：1.專項技術體能(重量訓練) 2比賽技術與心理應用	一上： 體能：加強專項基本體能與專項體能穩定性 技術：綜合技術訓練；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：運動員目標設定技巧說明。 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)；能正確做出射箭完整步驟動作要領。 心理：放鬆與注意力訓練
十六	一上：專項競賽技術與心理調整應用 一下：1.專項技術體能(重量訓練) 2比賽技術與心理應用	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；能正確調整瞄準器。 戰術：比賽情境模擬訓練-個人積點積分測驗 心理：呼吸訓練，加強學生面對壓力調整放鬆能力
十七	一上：專項競賽技術與心理調整應用 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：加強專項基本體能與專項體能穩定性 技術：綜合技術訓練；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 心理：呼吸訓練，加強學生面對壓力調整放鬆能力
十八	一上：專項競賽技術與心理調整應用 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：影片觀賞/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：呼吸訓練，加強學生面對壓力調整放鬆能力
十九	一上：1.器材維護與心理技巧調整 2.專項技術調整 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：了解器材維護及表養的重要性；培養自我管理的能力；增強射箭整體動作的穩定性與節奏

		<p>戰術：分組討論-檢討自我動作優缺點，擬定自我訓練計劃。</p> <p>一下：</p> <p>體能：放鬆訓練。</p> <p>技術：加強個人基本動作穩定性與正確性(70M節奏訓練)。</p> <p>心理：學年度成績總檢討</p>
二十	<p>一上： 1. 器材維護與心理技巧調整</p> <p>2. 專項技術調整 一下： 期末測驗</p>	<p>一上：</p> <p>體能：多元化體能-增加力量、柔韌性與協調性</p> <p>技術：了解器材維護及表養的重要性；培養自我管理能力；增強射箭整體動作的穩定性與節奏</p> <p>戰術：分組討論-檢討自我動作優缺點，擬定自我訓練計劃。</p> <p>一下：</p> <p>體能：最大肌力與基本體能檢測。</p> <p>技術：期末70M雙局測驗/70M循環對抗測驗。</p> <p>戰術：期末整體表現檢討與考核。</p> <p>心理：放鬆與注意力訓練</p>
二十一	<p>一上： 期末測驗</p>	<p>一上：</p> <p>體能：最大肌力與基本體能檢測。</p> <p>技術：期末70M雙局測驗/70M循環對抗測驗。</p> <p>戰術：期末整體表現檢討與考核。</p> <p>心理：放鬆與注意力訓練</p>
二十二		
學習評量：	<p>1. 平時學習團隊相處情況；40%</p> <p>2. 參賽情況：20%</p> <p>3. 評量檢測：20%</p> <p>4. 出缺席：20%</p>	
備註：	<p>一、青年盃、全中運、總統盃競賽成績</p> <p>二、賽後心得撰寫</p> <p>三、平時專項與體能測驗</p>	

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高一射擊)		
	英文名稱：Shooting		
授課年段：	一上、一下		學分總數：2
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、生命、法治、安全、生涯規劃、國際教育		
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：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、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 一下 一、了解射擊男女混和賽新賽制與規則 二、了解射擊裝備調整與規則 三、射擊動作完整度訓練 四、賽事參與增加比賽經驗		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上(體)體能訓練 一下(體)基礎體能(技、戰)射擊賽制	一上 基礎體能訓練心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等。 一下 心肺耐力與肌耐力訓練 認識男女混和團體賽賽制，與模擬搭配練習、訂定學期目標
	二	一上(體)體能訓練(技)槍枝認識 一下(體)專項體能(技、戰)裝備規則與強化基礎動作	一上 基礎體能訓練心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等。 認識空氣手槍與空氣步槍，與槍枝基礎結構 一下 撐槍訓練 強化基礎動作與了解射擊相關裝備的調整規則
	三	一上(體)體能訓練(技)射擊基礎動作 一下(技、戰)模擬比賽與個別指導	一上 基礎體能訓練心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等。 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 賽事模擬訓練、規則與賽事狀況演練、針對選手個別問題與槍枝調整
	四	一上(技、戰)射擊賽制 一下(技、戰)青年盃射擊錦標賽	一上 認識空氣步槍與空氣手槍個人與團體賽制 一下 選手賽事參與與賽事觀摩、討論
	五	一上(體)專項體能(技)射擊基礎動作 一下(心、技、戰)賽後檢討(體)基礎體能	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 賽後檢討與修正 比賽影片觀賞與討論 身心放鬆與針對個別問題 心肺耐力與肌耐力訓練
	六	一上 段考(技)射擊基礎動作 一下 段考(技、戰)動作流程訓練	一上 段考準備與調整 空氣步槍與空氣手槍基礎動作練習 一下 段考準備與調整 舉槍完整度與動作步驟強化
	七	一上(體)專項體能(技)射擊基礎動作 一下(技、戰、心)模擬比賽與個別指導、撰寫比賽計畫、心理抗壓訓練	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 賽事模擬訓練、規則與賽事狀況演練、針對選手個別問題與槍枝調整、撰寫比賽計畫 心理抗壓訓練
	八	一上(技、戰)射擊動作調整 一下(技、戰)全國中等學校運動會	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 選手賽事參與與賽事觀摩、討論

	九	一上 (體)專項體能 (技、戰)射擊動作調整 一下 (心、技、戰)賽後檢討 (體)基礎體能	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 賽後檢討與修正 比賽影片觀賞與討論 身心放鬆與針對個別問題 心肺耐力與肌耐力訓練
	十	一上 (體)專項體能 (技、戰)射擊動作調整 一下 (體)專項體能 (技、戰)動作流程訓練	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 撐槍訓練 舉槍完整度與動作步驟強化
	十一	一上 (技、戰)比賽規則、比賽計畫撰寫 一下 (體)專項體能 (技、戰)射擊站姿重心調整	一上 了解比賽規則與流程，結合訓練模擬比賽撰寫轉賽計畫與目標 一下 強化基礎動作、重心調整、腳步調整
	十二	一上 (戰、技)中正盃射擊錦標賽 一下	一上 中正盃射擊錦標賽 部分學生賽事參與 其餘觀摩與討論 一下
	十三	上 (技、戰)賽後檢討 一下	一上 賽後檢討與修正 比賽影片觀賞與討論 一下
	十四	一上 段考 (體)基礎體能與專項體能 一下 段考	一上 段考準備與調整 基礎體能練習與專項肌耐力訓練 一下
	十五	一上 (體)專項體能 (技)射擊站姿訓練 一下 (技、戰)比賽節奏訓練	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 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整
	十六	一上 (體)專項體能 (技)射擊站姿訓練 一下 (技、戰)模擬比賽與個別指導 比賽節奏訓練 撰寫比賽計畫	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 基礎體能練習與專項肌耐力加強 一下 賽事模擬訓練、規則與賽事狀況演練、針對選手個別問題與槍枝調整 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整 撰寫比賽計畫
	十七	一上 (體)專項體能 (技)射擊站姿訓練 一下 (技、戰)全國梅花盃射擊錦標賽	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 撐槍訓練增加肌耐力與撐槍穩定度 一下 選手賽事參與與賽事觀摩、討論
	十八	一上 (技、戰)個別調整 一下 (心、技、戰)賽後檢討 (體)基礎體能	一上 針對選手問題個別動作與槍枝調整 一下 賽後檢討與修正 比賽影片觀賞與討論 身心放鬆與針對個別問題 心肺耐力與肌耐力訓練
	十九	一上 (技、戰)個別調整 一下 (技、戰)測驗、國際規則	一上 針對選手問題個別動作與槍枝調整 一下 期末測驗 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。
	二十	一上 (技、戰)測驗 一下 (心、技、戰)期末檢討	一上 了解比賽規則與流程，並進行期末測驗 一下 期末檢討、槍枝保養、訂定下學期目標
	二十一	一上 段考 (心、技、戰)期末檢討 一下 段考	一上 段考準備與調整 期末檢討與訂定下學期訓練目標 一下 段考
	二十二		
學習評量：		一上 規則測驗30% 專項測驗20% 比賽成績20% 出席率30% 一下 規則測驗15% 比賽20% 術科測驗15% 戰術設計學習單15% 撰寫比賽計畫15% 出席率20%	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高一現代五項)	
	英文名稱：	
授課年段：	一上、一下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生命、安全、國際教育	
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、培養專項運動體能、提升運動表現。P-V-1 二、執行專項運動基本動作技能。T-V-B1 三、深化專項運動戰術戰略應用能力。Ta-V-1 四、提升專項運動之心理素質。Ps-V-D1	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上：基礎核心訓練 一下：專項體能
	二	一上：基礎核心訓練 一下：專項綜合體能
	三	一上：強化核心訓練 一下：專項綜合體能、專項技術
	四	一上：強化核心訓練 一下：核心肌群訓練
	五	一上：全身協調訓練 一下：游泳耐力訓練
	六	一上：全身協調訓練 一下：全國中正盃
	七	一上：培養學生的身體控制與平衡能力、提升核心穩定與重心轉換能力，為水中動作打基礎 一下：全國中正盃、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。
	八	一上：第一次段考。 一下：第一次段考
	九	一上：漂浮訓練、心理訓練 一下：游泳耐力訓練
	十	一上：踢水訓練、專項綜合體能 一下：全國中正盃
	十一	一上：踢水訓練、專項綜合體能 一下：檢討心得分享、心理訓練

內容綱要

一上：基礎穩定，建立核心肌群啟動與穩定控制
一下：心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等

一上：基礎穩定，建立核心肌群啟動與穩定控制
一下：整體體能訓練、專項基本動作分解訓練

一上：強化深層肌肉（腹橫肌、多裂肌、橫膈膜、骨盆底肌）。
一下：整體體能訓練、專項連貫動作訓練

一上：強化深層肌肉（腹橫肌、多裂肌、橫膈膜、骨盆底肌）。
一下：核心肌群、上肢肌群

一上：培養學生的身體控制與平衡能力、提升核心穩定與重心轉換能力，為水中動作打基礎。
一下：長距離游泳，訓練長游能力以及調整基本動作。

一上：培養學生的身體控制與平衡能力、提升核心穩定與重心轉換能力，為水中動作打基礎
一下：全國中正盃、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。

一上：嘴巴及鼻子的吸氣與吐氣、悶氣
一下：維持基本體能及生活作息、觀看比賽影片、比賽檢討心得分享、填寫心得。

一上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
一下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。

一上：熟悉水性、掌握呼吸控制與身體放鬆，了解浮力原理並能在水中維持穩定姿勢。
一下：長距離游泳，訓練長游能力以及調整基本動作。

一上：學習踢水的基本姿勢與腿部動作節奏，建立水中平衡與推進感。
一下：全國中正盃、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。

一上：強化踢水的連續性與推進效率，能維持穩定節奏並與呼吸、滑行連結。
一下：觀看比賽影片、比賽檢討心得分享、溝通心理輔導、填寫心得。

十二	一上：划手訓練、專項技術 一下：游泳速耐力訓練	一上：理解划手的基本原理與動作結構，能在水中完成正確的划手路徑並感受推進力。 一下：間歇性游泳訓練與衝刺訓練
十三	一上：划手訓練、專項技術 一下：游泳速耐力訓練	一上：強化划手動作的穩定性與效率，並能與踢水、換氣結合形成流暢的游泳節奏。 一下：間歇性游泳訓練與衝刺訓練
十四	一上：第二次段考(校慶運動會及球類競賽) 一下：第二次段考	一上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 一下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
十五	一上：仰式漂浮訓練 一下：游泳阻力訓練、抓水訓練	一上：培養自然呼吸與信任浮力的能力，為後續換氣動作做好準備。 一下：穿著阻力褲、配戴划手板強度70%
十六	一上：換氣訓練、專項體能 一下：游泳阻力訓練、游泳阻力訓練	一上：學習划手與換氣的基本節奏，培養動作協調與水中呼吸控制。 一下：穿著阻力褲、配戴划手板強度70%
十七	一上：換氣訓練、專項體能 一下：游泳速度訓練	一上：強調划手與換氣的連貫性，提升穩定度與整體游泳效率。 一下：高強度短距離衝刺，訓練動作與協調訓練
十八	一上：連續泳姿訓練、專項技術、專項體能 一下：游泳速度訓練	一上：滑行與動作銜接，培養身體延伸與水中平衡感。 一下：高強度短距離衝刺，訓練動作與協調訓練
十九	一上：連續泳姿訓練、專項技術、專項體能 一下：期末能力測驗	一上：踢水、划手與換氣，完成連續泳姿的協調與推進。 一下：能力測驗 50m、100m、200m
二十	一上：第三次段考 一下：第三次段考	一上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 一下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
二十一		
二十二		
學習評量：游泳測驗20%、跑步測驗20%、學習態度30%、訓練日誌 10%、比賽成績 20%		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高一軟網)	
	英文名稱：	
授課年段：	一上、一下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生命	
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：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、培養專項運動體能、提升運動表現。P-V-1 二、執行專項運動基本動作技能。T-V-B1 三、深化專項運動戰術戰略應用能力。Ta-V-1 四、提升專項運動之心理素質。Ps-V-D1	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	1上：專項體能、專項技術 1下：專項體能、心理訓練
	二	1上：專項體能、專項技術 1下：專項體能
	三	1上：專項體能、專項技術 1下：專項體能、技術動作精進
	四	1上：專項體能、技術動作精進、心理訓練 1下：專項體能、戰術訓練
	五	1上：專項體能、專項技術 1下：專項體能、戰術訓練
	六	1上：(第一次段考) 1下：(第一次段考)
	七	1上：專項體能、技術動作精進、心理訓練 1下：專項體能、技術動作精進
	八	1上：專項體能、專項技術 1下：專項體能、戰術訓練
	九	1上：專項體能、專項技術 1下：專項體能、技術動作精進、心理訓練
	十	1上：專項體能、技術動作精進 1下：專項體能、技術動作精進
		內容綱要
		1上：正、反拍基本動作、填寫訓練日誌。 1下：後場拉球吊高、攻擊動作、心理輔導、填寫訓練日誌。
		1上：正、反拍基本動作(左右移位)、填寫訓練日誌。 1下：後場拉球吊高、攻擊配球、移位、填寫訓練日誌。
		1上：正、反拍基本動作(左右前後移位、填寫訓練日誌。 1下：後場拉球吊高、攻擊配球、移位；前排卡位練習、填寫訓練日誌。
		1上：正、反拍基本動作(不定向移位、放短球及處理短球位置)、心理輔導、填寫訓練日誌。 1下：後場拉球吊高、攻擊配球、移位；前排卡位練習、填寫訓練日誌。
		1上：網前正面、正、反截擊、高壓殺球基本動作、填寫訓練日誌 1下：後場拉球吊高、攻擊配球、移位；前排卡位防守練習、填寫訓練日誌。
		1上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 1下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
		1上：網前正、反截擊連續攻擊動作、心理輔導、填寫訓練日誌。 1下：後場拉球吊高、移位練習、填寫訓練日誌。
		1上：網前正、反截擊、殺球連續攻擊動作、填寫訓練日誌。 1下：後場拉球攻擊配球、移位練習、填寫訓練日誌。
		1上：網前正、反截擊連續防守動作、填寫訓練日誌。 1下：後場拉球吊高、攻擊配球、移位；前排卡位預判攻、防練習、心理輔導、填寫訓練日誌。
		1上：網前正、反截擊、殺球連續攻、防動作、填寫訓練日誌。 1下：(高壓發球)前排發球上網卡位預判攻、防練習、填寫訓練日誌。

十一	1上：專項體能、技術動作精進 1 下：專項體能、技術動作精進、心理訓練	1上：網前正、反截擊、殺球連續攻、防動作、填寫訓練日誌。 1下：(低手切發球)前排發球上網卡位預判攻、防練習、心理輔導、填寫訓練日誌。。
十二	1上：專項體能、技術動作精進 1 下：全中運	1上：網前半場正、反截擊基本動作、填寫訓練日誌。 1下：全中運、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。
十三	1上：第二次段考。(校慶運動會及球類競賽) 1下：第二次段考。	1上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 1下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
十四	1上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 1下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。	1上：全中運選拔賽、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。 1下：觀看比賽影片、討論賽後心得、升學輔導。
十五	1上：專項體能、技術動作精進 1 下：攻擊防守之結合、心理訓練	1上：低手切發球上網正、反截擊連續攻擊動作、填寫訓練日誌。 1下：前後排綜合練習(前排接球)、心理輔導、填寫訓練日誌。
十六	1上：專項體能、技術動作精進 1 下：攻擊防守之結合	1上：後場拉球隨球上網卡位移動、填寫訓練日誌。 1下：前後排綜合練習(前排發球)、填寫訓練日誌。
十七	1上：專項體能、技術動作精進 1 下：攻擊防守之結合	1上：後場拉球隨球上網卡位之正、反截擊連續攻擊動作、填寫訓練日誌。 1下：前後排綜合練習(後排接球)、填寫訓練日誌。
十八	1上：專項體能、技術動作精進 1 下：攻擊防守之結合、心理訓練	1上：後場拉球隨球上網卡位之正、反截擊、殺球連續攻擊動作、填寫訓練日誌。 1下：前後排綜合練習(前排接球)、心理輔導、填寫訓練日誌。
十九	1上：專項體能、技術動作精進 1 下：模擬比賽、影片欣賞	1上：後場拉球腳步閃身動作、填寫訓練日誌。 1下：戰術影片分享、戰術演練、填寫訓練日誌。
二十	1上：第三次段考。 1下：第三次段考。	1上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 1下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
二十一		
二十二		
學習評量：		後場測驗20%、網前測驗20%、學習態度30%、訓練日誌 10%、比賽成績 20%
備註：		

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		
議題融入：			
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：	<p>一上：</p> <p>一、瞭解專項運動戰術戰略知能</p> <p>二、執行專項運動戰術戰略技能</p> <p>三、深化專項運動戰術戰略應用能力</p> <p>四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力</p> <p>一下：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：1.投球基本動作講解 2.投球動作分 解 3.體能訓練4.棒球禮儀（體、心、技） 一下：1.投球基本動作講解 2.投球動作分 解 4.投球動作解析(技)	一上：1.投球動作要領 2.握球方式訓練 3.投球分解動作4.跑步動作訓練 5.團隊運動道德、倫理與行為 一下：1.投球動作要領複習 2.近距離投網練習 3.墊步投球練習
	二	一上：1.短打基本動作講解 2.短打動作分 解 3.短打動作解析(技) 一下：1.短打基本動作講解 2.短打動作分 解 4.短打動作解析(技)	一上：1.短打徒手動作要領 2.發球機短打練習 3.實戰短打練習 一下：1.犧牲觸擊動作要領 2.發球機短打練習 3.實戰短打練習
	三	一上：1.高飛球守備動作講解 2.高飛球守 備動作分解 3.高飛球守備動作解析(技) 一下：1.高飛球守備動作講解 2.高飛球守 備動作分解 4.高飛球守備動作解析(技)	一上：1.高飛球接球要領 2.來球方向判斷 3.啟動腳步方向練習 一下：1.高飛球接球要領複習 2.正面高飛球練習 3.發球機接球練習
	四	一上：1.平飛球守備動作講解 2.平飛球守 備動作分解 3.平飛球守備動作解析(技) 一下：1.平飛球守備動作講解 2.平飛球守 備動作分解 4.平飛球守備動作解析(技)	一上：1.平飛球徒手跑位 2.來球方向判斷 3.啟動腳步方向練習 一下：1.平飛球接球要領複習 2.正面平飛球練習 3.發球機接球練習
	五	一上：1.滾地球守備動作講解 2.滾地球守 備動作分解 3.滾地球守備動作解析(技) 一下：1.滾地球守備動作講解 2.滾地球守 備動作分解 4.滾地球守備動作解析(技)	一上：1.滾地球徒手跑位 2.滾地球接球腳步練習 3.滾地球彈跳計算練習 一下：1.滾地球接球要領複習 2.正面滾地球練習 3.發球機接球練習
	六	一上：1.打擊動作講解 2.打擊動作分 解 3.打擊動作解析(技) 一下：1.打擊動作講解 2.打擊動作分 解 4.打擊動作解析(技)	一上：1.打擊揮棒動作要領 2.打擊預備腳步練習 3.空揮棒練習 一下：1.打擊揮棒動作要領複習 2.打擊腰部轉體練習 3.空揮棒練習
	七	一上：第一次評量/體能訓練(體) 一下：第一次評量/體能訓練(體)	一上：第一次評量/跑步動作訓練 一下：第一次評量/身體活動度訓練
	八	一上：1.跑壘動作講解 2.跑壘動作分 解 3.跑壘動作解析(技) 一	一上：1.跑壘技巧練習 2.跑壘路線練習 3.跑壘踩壘練習

	下：1. 跑壘動作講解 2. 跑壘動作分解 4. 跑壘動作解析(技)	一下：1. 跑壘動作要領複習 2. 本壘至一壘跑壘練習 3. 壘間距離跑壘狀況演練
九	一上：1. 投手接球動作講解 2. 投手接球動作分解 3. 投手接球動作解析(技) 一下：1. 投手接球動作講解 2. 投手接球動作分解 4. 投手接球動作解析(技)	一上：1. 投手動作練習 2. 甩毛巾練習 3. 近距離投網練習 一下：1. 投手動作複習 2. 抬腿至跨步練習 3. 近距離投網練習
十	一上：1. 捕手接球動作講解 2. 捕手接球動作分解 3. 捕手接球動作解析(技) 一下：1. 捕手接球動作講解 2. 捕手接球動作分解 4. 捕手接球動作解析(技)	一上：1. 準備動作練習 2. 手套移動位置練習 3. 拋球接球練習 一下：1. 捕手手動作複習 2. 腳步轉換練習 3. 近距離投網練習
十一	一上：1. 內野手接球動作講解 2. 內野手接球動作分解 3. 內野手接球動作解析(技) 一下：1. 內野手接球動作講解 2. 內野手接球動作分解 4. 內野手接球動作解析(技)	一上：1. 準備動作練習 2. 短拋球感練習 3. 彈跳球練習 一下：1. 滾地球接球要領複習 2. 綜合滾地球練習 3. 實戰練習
十二	一上：1. 外野手接球動作講解 2. 外野手接球動作分解 3. 外野手接球動作解析(技) 一下：1. 外野手接球動作講解 2. 外野手接球動作分解 4. 外野手接球動作解析(技)	一上：1. 準備動作練習 2. 接球動作分解練習 3. 啟動腳步分向練習 一下：1. 外野飛球接球要領 2. 來球方向判斷 3. 發球機接球練習
十三	一上：1. 守備團隊戰術講解 2. 守備團隊戰術分解 3. 守備團隊戰術解析(技、戰) 一下：1. 守備團隊戰術講解 2. 守備團隊戰術分解 4. 守備團隊戰術解析(技、戰)	一上：1. 投捕戰術講解 2. 投手牽制練習 3. 投球牽制默契配合 一下：1. 投捕戰術講解複習 2. 捕手阻殺練習 3. 捕手守備暗號練習
十四	一上：第二次評量/體能訓練(體) 一下：第二次評量/體能訓練(體)	一上：第二次評量/間歇訓練 一下：第二次評量/耐力訓練
十五	一上：1. 攻擊戰術講解 2. 攻擊戰術分解 3. 攻擊戰術解析(技、戰) 一下：1. 攻擊戰術講解 2. 攻擊戰術分解 4. 攻擊戰術解析(技、戰)	一上：1. 短打戰術講解 2. 直球短打練習 3. 短打出球方向練習 一下：1. 短打戰術講解複習 2. 變化球短打練習 3. 短打實戰練習
十六	一上：1. 綜合打擊講解 2. 綜合打擊分解 3. 綜合打擊解析(技、戰) 一下：1. 綜合打擊講解 2. 綜合打擊分解 4. 綜合打擊解析(技、戰)	一上：1. 好球點短打練習 2. 短打方向控制練習 3. 強制短打練習 一下：1. 輕擊方向控制練習 2. 假點真打打擊講解 3. 假點真打打擊練習
十七	一上：1. 綜合守備講解 2. 綜合守備分解 3. 綜合守備解析(技) 一下：1. 綜合守備講解 2. 綜合守備分解 4. 綜合守備解析(技)	一上：1. 短打球處理練習 2. 滾地球傳接練習 3. 高飛球傳接練習 一下：1. 內野守備講解 2. 內野各狀況守備練習 3. 內野實戰練習
十八	一上：1. 比賽內容講解 2. 比賽內容分解 3. 比賽內容解析(心) 一下：1. 比賽內容講解 2. 比賽內容分解 4. 比賽內容解析(心)	一上：1. 比賽紀錄講解 2. 比賽內容檢討 3. 比賽內容改進要點 一下：1. 比賽紀錄講解複習 2. 學習紀錄符號 3. 紀錄符號測驗
十九	一上：1. 體能訓練講解 2. 體能訓練分解 3. 體能訓練解析(體) 一下：1. 體能訓練講解 2. 體能訓練分解 4. 體能訓練解析(體)	一上：1. 基本體能需求講解 2. 基本體能訓練各細項 3. 基本體能實作 一下：1. 重量訓練需求講解 2. 重量訓練訓練各細項 3. 重量訓練實作
二十	一上：1. 運動傷害講解 2. 運動傷害分解 3. 運動傷害解析(體、心) 一下：1. 運動傷害講解 2. 運動傷害分解 4. 運動傷害解析(體、心)	一上：1. 運動傷害基本觀念 2. 運動傷害的預防 3. 運動傷害的治療 一下：1. 運動禁藥基本觀念 2. 運動禁藥的預防 3. 運動禁藥的危險因素
二十一	一上：第三次評量/體能訓練(體) 一下：第三次評量/體能訓練(體)	一上：第三次評量/速度訓練 一下：第三次評量/爆發力訓練
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	
議題融入：		
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 內容綱要
	一	一上：禮節與常規說明、基本體能測驗 一下：規則說明與運用、專項體能測驗 一上：生活常規學習與禮節規定、基本體能訓練及前測 一下：說明跆拳道國際公布之規則、基本體能訓練及前測
	二	一上：（體）基本體能訓練（技）基本動作一足技 一下：（體）專項體能（技）基本動作一足技 一上：（體）心肺耐力、柔軟度（伸展）、肌（耐）力等一般體能。 （技）足技前抬腳、前踢 下壓 教學與演練 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。 （技）後退反擊旋踢、內掛
	三	一上：（體）基本體能訓練（技）基本動作一足技步伐、正拳 一下：（體）專項體能（技）基本動作結合一足技 一上：（體）心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能。 （技）滑步前踢 滑步下壓 正拳攻擊 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。 （技）旋踢+旋踢、旋踢+下壓
	四	一上：（體）基本體能訓練（技）基本動作一足技步伐、正拳 一下：（體）專項體能（技）基本結合動作一足技 一上：（體）心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能。 （技）滑步前踢 滑步下壓 正拳攻擊 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。 （技）旋踢+旋踢、旋踢+下壓
	五	一上：（體）基本體能訓練（技）基本動作一足技步伐、正拳 一下：（體）專項體能（技）基本結合動作一足技 一上：（體）心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能。（技）滑步前踢 滑步下壓 正拳攻擊 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。 （技）旋踢+旋踢、旋踢+下壓
	六	一上：（體）基本體能訓練（技）基本動作一足技腳法 一下：（體）專項體能（技）基本結合動作一足技 一上：（體）心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能。 （技）側踹、後踢 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。 （技）旋踢+旋踢、旋踢+下壓
	七	一上：段考及專項體能測驗 一下：段考及專項體能測驗 一上：第一次段考、基本體能訓練及期中測驗測 一下：第一次段考、基本體能訓練及期中測驗測
	八	一上：（體）基本體能訓練（技）基本動作一足技腳法 一下：（體）專項體能（技）基本結合動作一足技 一上：（體）心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能。 （技）側踹、後踢 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。 (技)旋踢+內掛、旋踢+後踢
九	一上：(體)基本體能訓練 (技)基本動作-足技腳法 一下：(體)專項體能 (技)基本結合動作-足技	一上：(體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 (技)側踹、後踢 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。 (技)旋踢+內掛、旋踢+後踢
十	一上：(體)專項體能 (技)基本動作-足技腳法 一下：(體)專項體能 (技)基本結合動作-足技	一上：(體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。(技)後旋踢、空中兩腳 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。 (技)旋踢+內掛、旋踢+後踢
十一	一上：(體)專項體能 (技)基本動作-足技腳法 一下：(體)專項體能 (技)基本結合動作-足技	一上：(體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。(技)後旋踢、空中兩腳 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。 (技)旋踢+內掛、旋踢+後踢
十二	一上：(體)專項體能 (技)基本動作-足技腳法 一下：(體)專項體能 (技)基本結合動作-足技	一上：(體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。(技)後旋踢、空中兩腳 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。 (技)旋踢+內掛、旋踢+後踢
十三	一上：段考及專項體能測驗 一下：段考及專項體能測驗	一上：第二次段考、基本體能訓練及後測。 一下：第二次段考、基本體能訓練及後測
十四	一上：(體)專項體能 (技)基本動作-足技腳法 一下：(體)專項體能 (技)基本結合動作-足技	一上：(體)心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。(技)後旋踢、空中兩腳 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。 (技)旋踢+空中兩腳、旋踢+360度旋踢。
十五	一上：(體)專項體能 (技)基本動作-足技腳法 一下：(體)專項體能 (技)基本結合動作-足技	一上：(體)全身性協調體能、力量、速度、肌(耐)力、靈敏等專項體能。 (技)360度旋踢、後退反擊旋踢 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。 (技)旋踢+空中兩腳、旋踢+360度旋踢。
十六	一上：(體)專項體能 (技)基本動作-足技腳法 一下：(體)專項體能 (技)基本結合動作-足技	一上：(體)全身性協調體能、力量、速度、肌(耐)力、靈敏等專項體能。 (技)360度旋踢、後退反擊旋踢 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。 (技)旋踢+空中兩腳、旋踢+360度旋踢。
十七	一上：(體)專項體能 (技)基本動作-足技腳法 一下：(體)專項體能 (技)基本結合動作-足技	一上：(體)全身性協調體能、力量、速度、肌(耐)力、靈敏等專項體能。 (技)360度旋踢、後退反擊旋踢 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。 (技)旋踢+空中兩腳、旋踢+360度旋踢。
十八	一上：(技)動作及技術檢核(心)心理 一下：(技)動作及技術檢核(心)心理技能訓練	一上：(技)跆拳道規則講解、基本技術檢核與修正(心)心理輔導與溝通。 一下：(技)跆拳道規則講解、基本技術檢核與修正(心)意象訓練及心理溝通。
十九	一上(技、戰)測驗 一下(心、技、戰)期末檢討	一上介紹比賽規則及升段流程、裝備保養 一下期末專項訓練總檢討、比賽裝備保養
二十	一上:段考(心理、技術、戰術)期末檢討 一下:段考	一上:第三次段考準備與調整期末檢討與訂定下學期訓練目標 一下:第三次段考
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：			

【備查版】

【備查版】

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	
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育	
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：	<p>一、基礎訓練與技能掌握：建立良好的運動基礎，熟悉舉重技術，發展基本體能，學會自我管理和心理調整。P-III-A2</p> <p>二、體能目標：建立基本體能，提升核心力量、全身力量和爆發力，為後續高強度訓練奠定基礎。T-III-B1</p> <p>三、技術目標：學會基本的舉重動作，特別是抓舉和挺舉的技術要求，並能夠正確執行。T-IV-B1</p> <p>四、戰術目標：了解舉重比賽規則與基本策略，學習如何選擇適當的比賽重量，準備進入競技領域。Ta-V-C2</p> <p>五、心理目標：開始培養自信心與冷靜心態，學會面對訓練中的挑戰與壓力，發展基礎的情緒管理技能。Ps-III-D3</p>	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	<p>高一上：一般體能檢測暨專項運動體能訓練 高一下：一般體能檢測專項運動體能訓練</p> <p>高一上： 1. 一分鐘仰臥起坐。 2. 坐姿體前彎。 3. 立定跳。 4. 800及1600公尺跑。 高一下： 1. 一分鐘仰臥起坐。 2. 坐姿體前彎。 3. 立定跳。 4. 800及1600公尺跑。 體能訓練：1. 提升學生的體能素質，包括力量、爆發力、耐力和柔韌性。 2. 培養學生的舉重技術，掌握正確的動作技巧和訓練方法。 3. 訓練學生的專項戰術和應用能力，提升比賽表現。</p>
	二	<p>高一上：基礎肌力訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練) 高一下：基礎肌力訓練動作教學(二)(競技運動綜合訓練)</p> <p>高一上： 1. 後蹲。 2. 實力推。 3. 伸肌肌群訓練。 高一下： 1. 後蹲。 2. 實力推。 3. 伸肌肌群訓練。 專項運動技術： 1. 引導學生理解伸肌群的重要性，進行臀大肌和股二頭肌的基本力量訓練。</p>
	三	<p>高一上：基礎肌力訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練) 高一下：基礎肌力訓練動作教學(二)(競技運動綜合訓練)</p> <p>高一上： 1. 前蹲。 2. 硬舉。 3. 屈肌肌群訓練。 高一下： 1. 前蹲。</p>

		2. 硬舉。 3. 屈肌肌群訓練。 專項運動技術： 1. 針對下肢屈肌群進行強化，提升腿部力量。 2. 介紹屈肌群的基本功能，進行股四頭肌和髖屈肌的訓練，如腿舉、髖屈曲等，並加強膝蓋和髖部的穩定性。
四	高一上：基礎抓舉訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練) 高一下：基礎抓舉訓練動作教學(二)(競技運動綜合訓練)	高一上： 1. 送槓。 2. 拋抓。 3. 伸肌肌群訓練。 高一下： 1. 送槓。 2. 拋抓。 3. 伸肌肌群訓練。 專項運動技術： 強調舉重動作中的伸肌群發力技巧，指導學生如何正確運用伸肌群來提升舉重技術，避免運動傷害。
五	高一上：基礎肌力訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練) 高一下：基礎肌力訓練動作教學(二)(競技運動綜合訓練)	高一上： 1. 後蹲複習。 2. 前蹲複習。 3. 屈肌肌群訓練。 高一下： 1. 後蹲複習。 2. 前蹲複習。 3. 屈肌肌群訓練。 專項運動技術： 介紹舉重中的屈肌群角色，針對二頭肌、股四頭肌、臀大肌等進行力量訓練。
六	高一上：基礎抓舉訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練) 高一下：基礎抓舉訓練動作教學(二)(競技運動綜合訓練)	高一上： 1. 送槓動作複習。 2. 拋抓動作複習。 3. 伸肌肌群訓練。 高一下： 1. 送槓動作複習。 2. 拋抓動作複習。 3. 伸肌肌群訓練。 專項運動技術： 深入訓練臀大肌，進行臀橋、臀推等動作，讓學生理解臀部對舉重動作的支撐作用。
七	高一上：基礎肌力訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練) 高一下：基礎肌力訓練動作教學(二)(競技運動綜合訓練)	高一上： 1. 硬舉動作複習。 2. 窄硬與寬硬訓練。 3. 屈肌肌群訓練。 高一下： 1. 硬舉動作複習。 2. 窄硬與寬硬訓練。 3. 屈肌肌群訓練。 專項運動技術： 通過硬拉、髖屈曲等動作，訓練髖屈肌和股四頭肌的協同發力。
八	高一上：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) 高一下：木棍及空槓技術軌道學習(二)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	高一上： 1. 不接觸直腿抓。 2. 不接觸高翻。 高一下： 1. 不接觸直腿抓。 2. 不接觸高翻。 專項運動技術： 1. 木棍握持訓練：介紹正確的握槓姿勢，手的位置及寬度，強調手腕與握把的自然位置。 2. 站姿與準備姿勢：學會正確的站立姿勢，腳與

		<p>肩膀同寬，膝蓋微彎，背部挺直。</p> <p>3. 木棍操作練習：通過木棍模擬動作，幫助學生習慣動作的節奏與姿勢。</p>
九	<p>高一上：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) 高一下：木棍及空槓技術軌道學習(二)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)</p>	<p>高一上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不接觸下蹲抓。 2. 不接觸下蹲翻。 <p>高一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不接觸下蹲抓。 2. 不接觸下蹲翻。 <p>專項運動技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用木頭及空槓學習垂直往上的動作即直接下蹲接槓鈴的動作。 2. 學習槓鈴技術軌跡為直上直下的連貫性動作。
十	<p>高一上：木棍及空槓技術軌道學習(一)(專項運動技術) 高一下：木棍及空槓技術軌道學習(二)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)</p>	<p>高一上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發力。 2. 抓舉發力動作練習。 3. 挺舉動作發力練習。 <p>高一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發力。 2. 抓舉發力動作練習。 3. 挺舉動作發力練習。 <p>專項運動技術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 強調發力的基本原理 <ol style="list-style-type: none"> 1. 訓練學生了解如何從地面開始發力，強調腿部(大腿、臀部)、核心及上肢協同發力。 2. 討論抓舉和挺舉的發力時機，注意動作的流暢性和連貫性。 <p>• 發力準備：木棍與空槓技術練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生使用木棍進行抓舉與挺舉的基礎姿勢練習，專注於身體的協調與發力的順序。 2. 強調膝蓋和臀部的協同發力，並練習正確的起始姿勢與槓鈴控制。
十一	<p>高一上：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) 高一下：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)</p>	<p>高一上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抓舉。 2. 高抓。 3. 下蹲抓。 <p>高一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抓舉。 2. 高抓。 3. 下蹲抓。 <p>專項運動技術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 空槓抓舉(Snatch) <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生使用空槓模擬抓舉動作，重點放在動作的流暢性、爆發力與下肢的協調發力。 2. 學生在引導下完成抓舉動作，逐步提高槓鈴的穩定性與正確的上舉姿勢。
十二	<p>高一上：基礎挺舉訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練) 高一下：基礎挺舉訓練動作教學(二)(競技運動綜合訓練)(專項運動技術)</p>	<p>高一上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 挺舉 2. 翻鈴 3. 半挺 <p>高一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 挺舉 2. 翻鈴 3. 半挺 <p>專項運動技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 挺舉基本動作介紹 <ul style="list-style-type: none"> • 介紹挺舉(Clean)動作的結構，包括從地面拉起、過膝、過髖、轉換至肩部等。 • 強調挺舉動作的流暢性與各個階段的技術要求。

十三	<p>高一上：基礎挺舉訓練動作教學(一)(競技運動綜合訓練) 高一下：基礎挺舉訓練動作教學(二)</p>	<p>高一上： 1. 挺舉 2. 高翻 3. 借力推 高一下： 1. 挺舉 2. 高翻 3. 借力推 專項運動技術： 1. 挺舉分解訓練 • 第一階段：地面到膝蓋的發力 學生練習從地面開始，強調腿部和臀部的協同發力，確保槓鈴平穩上升。 強調膝蓋不過快伸展，避免槓鈴偏移軌跡。 • 第二階段：膝蓋到髖部的發力 學生集中於臀部的爆發力，學習如何利用髖部推動槓鈴，並避免上半身過早拉起。</p>
十四	<p>高一上：抓舉提鈴動作之要領(上)(專項運動技術) 高一下：抓舉提鈴動作之要領(下)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)</p>	<p>高一上： 1. 抓舉預備姿勢。 2. 抓舉提鈴重心。 高一下： 1. 抓舉預備姿勢。 2. 抓舉提鈴重心。 專項運動技術： 1. 起始姿勢的調整 • 學生學習如何正確站位：雙腳與肩同寬，槓鈴位於腳掌中間，雙手握槓的寬度稍寬於肩膀，並確保背部挺直。 • 學生練習保持背部穩定，避免圓背或腰部過度彎曲。</p>
十五	<p>高一上：抓舉提鈴動作之要領(上)(專項運動技術) 高一下：抓舉提鈴動作之要領(下)(專項運動技術)(專項運動體能訓練)</p>	<p>高一上： 1. 抓舉提鈴練習。 2. 抓舉肌群使用提示與注意。 高一下： 1. 抓舉提鈴練習。 2. 抓舉肌群使用提示與注意。 專項運動技術： 1. 抓舉動作分解訓練 • 第一階段：地面到膝蓋的過渡 學生練習從地面開始，強調腿部發力，避免槓鈴偏離身體，保持槓鈴穩定。 • 第二階段：膝蓋過髖的發力 進一步加強臀部與髖部的爆發力，專注於髖部推進動作，使槓鈴向上移動，並確保身體保持直立。 2. 高拉(High Pull)練習 • 學生進行高拉動作，將槓鈴從膝蓋拉至胸部上方。這有助於學生理解如何運用下肢爆發力，並為後續的抓舉過程打下基礎。 3. 核心穩定性訓練 • 強調在整個動作過程中，保持核心穩定性，避免身體過度前傾或晃動，確保槓鈴的運行軌跡穩定。</p>
十六	<p>高一上：挺舉提鈴動作之要領(上)(專項運動技術) 高一下：挺舉提鈴動作之要領(下)(專項運動技術)(專項運動體能訓練)</p>	<p>高一上： 1. 挺舉預備姿勢。 2. 挺舉提鈴重心。 高一下： 1. 挺舉預備姿勢。 2. 挺舉提鈴重心。 專項運動技術： 1. 挺舉基本動作介紹</p>

		<ul style="list-style-type: none"> 介紹挺舉 (Clean and Jerk) 的基本動作：分為兩個階段，翻鈴 (Clean) 和上挺 (Jerk)。 強調翻鈴的起始姿勢、槓鈴拉升過程、以及上挺階段的快速轉換與穩定。 <p>2. 起始姿勢的調整</p> <ul style="list-style-type: none"> 學生學習正確的起始站位：雙腳與肩同寬，槓鈴位於腳掌中間，雙手握槓寬度稍寬於肩膀，保持背部直立，膝蓋微彎。 強調保持穩定的背部，避免圓背或過度彎腰。
十七	<p>高一上：挺舉上挺動作之要領 (上) (專項運動技術) 高一下：挺舉上挺動作之要領 (下) (專項運動技術) (專項運動體能訓練)</p>	<p>高一上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 借力推。 架上挺。 <p>高一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 借力推。 架上挺。 <p>專項運動技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 上挺動作訓練 <ul style="list-style-type: none"> 學生學習如何快速將槓鈴從肩部推上，並利用腿部的爆發力來推動槓鈴穩定在頭上。 上挺時要保持核心穩定，並確保槓鈴在垂直線上推動，避免槓鈴向前或向後偏移。
十八	<p>高一上：箱上抓舉發力動作之要領 (上) (專項運動技術) 高一下：箱上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)</p>	<p>高一上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 抓舉膝上動作。 抓舉發力動作之精修。 <p>高一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 抓舉膝上動作。 抓舉發力動作之精修。 <p>專項運動技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 抓舉 (Snatch) 發力分解 <ul style="list-style-type: none"> 起始姿勢的調整：強調腳掌、臀部與肩部的位位置，學生學會如何將身體重心準備為發力狀態。 腿部發力：學生學習如何從膝蓋和臀部發力，通過臀部爆發力帶動槓鈴上升。 全身協同發力：指導學生如何在槓鈴上升過程中，保持身體核心的穩定性，避免過多依賴手臂。
十九	<p>高一上：翻鈴 (Clean) 發力動作之要領 (上) (專項運動技術) 高一下：翻鈴 (Clean) 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)</p>	<p>高一上、：</p> <ol style="list-style-type: none"> 箱上高翻。 箱上下蹲翻。 <p>高一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 箱上高翻。 箱上下蹲翻。 <p>專項運動技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 翻鈴 (Clean) 的第二階段 (爆發) <ul style="list-style-type: none"> 學生練習從膝蓋以上的爆發階段，強調臀部的強力推動，並保持動作流暢。 <p>強調「腳蹬地、臀推」的發力方式，槓鈴應該直線向上移動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 核心穩定性訓練 <ul style="list-style-type: none"> 學生學會在拉升與爆發階段保持核心穩定，避免身體前傾或彎腰。 培養穩定的背部和核心，並學會在運動過程中保持良好的姿勢。
二十	<p>高一上：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) 高一下：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) (競技運動綜合訓練)</p>	<p>高一上、高一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 最大抓舉重量 (Max Snatch)。 最大挺舉重量 (Max Clean & Jerk)。 <ul style="list-style-type: none"> 測驗目標： <ol style="list-style-type: none"> 評估學生掌握的舉重基本動作技巧與發力模式。 測試學生的爆發力、最大力量、穩定性及核心

		控制能力。 3. 透過測驗，檢視學生在訓練中取得的進步，並為未來課程規劃提供參考。
	二十一	<p>高一上： 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） 高一下： 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）（競技運動綜合訓練）</p> <p>高一上、高一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 力量測試（1RM測試）。 <ul style="list-style-type: none"> 每個測試項目（下蹲翻、直腿抓、深蹲、前蹲、高拉）都會根據學生能完成的最大重量（1RM）來進行評分。 設定根據學生的年齡、性別及訓練階段，對比其個人表現的指標範圍。 技術表現。 <ul style="list-style-type: none"> 在每個測試項目中，學生的動作規範性將進行評分，確保動作的正確性與安全性。 特別關注學生在發力過程中的穩定性、姿勢控制及動作協調。
	二十二	
學習評量：	<p>一、技術評量</p> <p>目的：評估學生掌握舉重基本動作技術的能力，確保動作規範與有效執行。</p> <ol style="list-style-type: none"> 抓舉技術（Snatch） 挺舉技術（Clean & Jerk） <p>評量方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> 實作演示：教師觀察並記錄學生在訓練中的動作表現。 技術錄影分析：將學生進行抓舉、挺舉等動作過程錄製，進行後期的技術分析，指出優缺點。 <p>二、體能評量</p> <p>目的：評估學生的基本體能狀況，並分析其對舉重表現的影響。</p> <ol style="list-style-type: none"> 力量評量： 爆發力與速度評量： 心肺耐力評量： <p>評量方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> 量化測試：進行1RM測試、爆發力測試等，記錄數據並進行分析。 體能訓練跟踪：根據學生的體能發展進行周期性跟踪，並根據成效調整訓練計畫。 <p>三、知識評量</p> <p>目的：評估學生對舉重運動理論、技術知識以及器材使用等方面的理解。</p> <ol style="list-style-type: none"> 舉重基本理論與生物力學： 訓練原理與方法： <p>評量方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> 書面測試：通過期中與期末的書面考試，測試學生對舉重運動理論、技巧及器材使用等方面的知識。 小組討論與案例分析：學生分組討論舉重技巧、比賽策略、傷害預防等議題，並進行案例分析。 <p>四、心理與態度評量</p> <p>目的：評估學生在訓練中的心理狀態、態度以及競賽準備情況。</p> <ol style="list-style-type: none"> 訓練態度： 心理素質： 比賽準備與自我管理： <p>評量方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> 觀察與紀錄：教師在日常訓練中觀察學生的態度與心理狀況，並作為評量依據。 心理測評：可選用簡單的心理測量工具來評估學生的心理素質，尤其是比賽前後的壓力應對能力。 <p>五、實際表現評量</p> <p>目的：通過學生的實際表現來檢驗其綜合能力，包括技術、體能、知識的運用。</p> <ol style="list-style-type: none"> 綜合比賽演練： 期末評估： <p>評量方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> 實際競賽或模擬比賽：根據學生在比賽中的表現進行評分，測試其技術、體能、心理素質等綜合能力。 期末實踐演練：學生需進行技術表現展示，並接受老師的綜合評價。 <p>總結：本課程的學習評量從技術、體能、知識、態度等多方面對學生進行全方位的評估。這樣</p>	

	的評量不僅有助於了解學生在專項技術上的掌握情況，還能檢視學生在體能訓練、心理素質以及學習態度等方面的成長並幫助學生在舉重運動中獲得更大的進步。
備註：	對外比賽： 一月台東縣全縣運動會 二月全國青年盃舉重錦標賽 四月全國中等學校運動會 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	
議題融入：		
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
	一	基本技術
	二	基本技術
	三	基本技術
	四	技術運用實作
	五	技術運用實作
	六	運動心理學
	七	運動心理學
	八	運動訓練法
	九	運動訓練法
	十	專項規則介紹
	十一	戰術探討
	十二	戰術探討
	十三	各國戰術探討
	十四	各國戰術探討
	十五	戰術演練
	十六	戰術演練
	十七	戰術演練
	十八	綜合
	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：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動學概論	
	英文名稱：	
授課年段：	一上、一下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、人權、品德、生命、法治、安全、戶外教育	
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、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學生圖像	
學習目標：	培養運動科學知能素養並能將運動科學運用在專長訓練上，提升運動效能。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	高一上:課程簡介 高一下:課程簡介
	二	高一上:運動的生理機轉1 高一下:運動的發展歷程與教育價值1
	三	高一上:運動的生理機轉2 高一下:運動的發展歷程與教育價值2
	四	高一上:運動的生理機轉3 高一下:運動的發展歷程與教育價值3
	五	高一上:運動的生理機轉4 高一下:運動的社會議題1
	六	高一上:運動的力學概念1 高一下:運動的社會議題2
	七	高一上:運動的力學概念2 高一下:運動的社會議題3
	八	高一上:運動的力學概念3 高一下:運動的倫理素養1
	九	高一上:運動的心理機制1 高一下:運動的倫理素養2
	十	高一上:運動的心理機制2 高一下:運動的倫理素養3
	十一	高一上:運動的心理機制3 高一下:運動的倫理素養4
	十二	高一上:期中報告 高一下:期中測驗
	十三	高一上:影片欣賞 高一下:運動防護1
	十四	高一上:運動訓練概念1 高一下:運動防護2
	十五	高一上:運動訓練概念2 高一下:運動防護3
	十六	高一上:運動訓練概念3 高一下:運動防護4
	十七	高一上:運動訓練概念4 高一下:運動防護5

內容綱要

高一上:上課大綱、評分方式說明
高一下:上課大綱、評分方式說明、分組

高一上: 能量轉換與運動、能量消耗的概念
高一下: 運動的起源與發展歷程

高一上: 心肺系統與有氧運動
高一下: 運動對個體發展與美感體驗的功効與對人類文化發展的助益

高一上: 神經系統與身體活動、骨骼肌造與功能
高一下: 運動的教育價值、運動的潛在價值

高一上: 運動營養與表現
高一下: 運動文化的概念、運動與全球化

高一上: 動作表現中的直線運動與拋射體運動
高一下: 運動與禁藥

高一上: 動作表現中的旋轉運動、慣性定律運動
高一下: 運動與性別、族群，運動與偏差行為

高一上: 力量、質量、加速度、作用力、反作用力
高一下: 運動倫理與公民意識的基本概念

高一上: 運動競賽成敗歸因、自我效能與運動表現
高一下: 運動倫理的意義、運動情境中的倫理價值與實踐

高一上: 焦慮和運動表現、運動情境中的壓力
高一下: 奧林匹克精神的意義、公平競爭與守法自律

高一上: 心理技巧訓練的概念與訓練的方法
高一下: 運動比賽與爭議

高一上: 期中報告
高一下: 期中測驗

高一上: 運動心理相關影片欣賞及討論
高一下: 運動防護的概念、常見的運動傷害

高一上: 體能訓練與技巧訓練、戰術訓練的類型
高一下: 運動傷害發生的原因與預防及處理方式

高一上: 運動中的訓練處方要素與資訊應用
高一下: 高熱下的運動傷害、熱平衡與體溫調節

高一上: 運動訓練計畫的重要性
高一下: 運動按摩生理作用和技巧

高一上: 運動訓練計畫的擬定
高一下: 肌內效貼得先備知識與貼法

	十八	高一上:運動訓練概念5 高一下:專題報告	高一上:運動訓練計畫的執行與修正 高一下:專題報告
	十九	高一上:期末複習 高一下:期末複習	高一上:重點複習與問題討論 高一下:重點複習與問題討論
	二十	高一上:期末考 高一下:期末考	高一上:期末筆試測驗 高一下:期末筆試測驗
	二十一		
	二十二		
學習評量:	單元作業、紙筆測驗、分組報告、專題報告		
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：	一下、二上、二下、三上、三下	學分總數： 6
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
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
		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。

	十五	(三)、戰術	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。
	十六	(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	
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、安全、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、原住民族教育	
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：	一、培養專項運動體能、提升運動表現。P-V-1 二、執行專項運動基本動作技能。T-V-B1 三、深化專項運動戰術戰略應用能力。Ta-V-1 四、提升專項運動之心理素質。Ps-V-D1	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	技 二上:理解並操作跑、預擺/蹬、跳(起跳騰空)/落地等專項技術。 二下:理解並操作跑、預擺/蹬、跳(起跳騰空)/落地等專項技術。
	二	技 二上:了解與運用專項體能訓練之原理原則。二下:起跑技術/跳步技術(助跑/起跳/空中動作/落地)等相關技術提升。
	三	技、心 二上:理解並操作跑、跳(起跳騰空)/落地等專項技術之進階技術。(臺北市秋季田徑公開賽週)。 二下:了解並運用心理技巧。
	四	技、心 二上:理解並操作跑、跳(起跳騰空)/落地等專項技術之進階技術。(各項基礎技術影片賞析並演練)(新北城市盃比賽週)二下:了解並運用心理技巧。
	五	心、戰 二上:了解並運用心理技巧。(連假前安排訓練時段課程)二下:透過溝通與討論分析比賽心得。
	六	心、戰 二上:了解並運用心理技巧。(第一次段考訓練前安排閱讀時間)(段考前閱讀)二下:了解並執行環境適應能力;配合少量課表技術模擬演練。
	七	心、戰 二上:全國運動會。(賽前減量訓練逐步調整至高峰)(第一次段考)二下:遵守並運用競賽規則、指令與道德。
	八	戰、體 二上:全國運動會。(比賽週)。二下:持續加強敏捷、協調、瞬發力與基礎速度等專項體能。
	九	戰 二上:賽後恢復與情報蒐集。(全國中等學校田徑錦標賽賽前減量訓
		內容綱要
		二上:跑、預擺/蹬、跳(起跳騰空)/落地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:跑、預擺/蹬、跳(起跳騰空)/落地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:敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 二下:專項進階技術逐步提升並漸進達到熟練程度。
		二上:跑、跳、蹬/踢之運動力學原理。(臺北市秋季田徑公開賽賽前減量訓練)。 二下:目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。
		二上:跑、跳、蹬/踢之運動力學原理。(新北城市盃比賽週按照比賽日程進行各項賽事) 二下:目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。
		二上:壓力管理與自我對話等心理技巧。(連假前安排訓練時段課程) 二下:訓練模擬比賽環境。
		二上:目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。(配合段考時間搭配閱讀時間)(針對國英數配合課任老師加強學業)(段考前閱讀) 二下:訓練與競賽環境。
		二上:搭配少量訓練達到賽前減量調整。(提高質的訓練方式)(第一次段考) 二下:運動道德。
		二上:依據每日比賽日程進行比賽並作比賽分析。 二下:要求起跳技術訓練、以及落地完整動作。
		二上:賽後恢復與競賽規則。(全國中等學校田徑錦標賽賽前減量訓練)

	練) 二下: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:更換不同環境進行訓練,也讓選手轉換心情。(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	戰、心 二上:了解比賽競賽規則。(依據每日比賽日程進行比賽並作比賽分析)(全國中等學校田徑錦標賽週) 二下:目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。	二上:競賽與情報蒐集、運動道德。(全國中等學校田徑錦標賽週) 二下:要求起跳技術訓練、以及落地完整動作。
十一	技 二上:遵守並運用競賽規則、指令與道德。(減量弱週) 二下:了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之技術內容、負荷、安全原則與運動防護。	二上:競賽與情報蒐集、運動道德。(維持能量訓練) 二下:有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之技術內容、負荷、安全原則與運動防護。
十二	技 二上:遵守並運用競賽規則、指令與道德。(屏東盃全國中小學田徑賽/週) 二下:理解並操作跳遠/三級跳遠動作之進階技術。	二上:競賽與情報蒐集、運動道德。(屏東盃全國中小學田徑賽) 二下:跳遠/三級跳遠準備動作與啟動動作之進階技術。
十三	戰、技 二上:賽後恢復與觀看當年度自身比賽影片。(知道並練習溝通與表達)重點賽事後安排動態休息。(機能恢復) 二下:理解並操作跳遠/三級跳遠動作之進階技術。	二上:媒體識讀。(以供未來訓練參考依據)集合、點名後,依校慶運動會安排體育活動。 二下:跳遠/三級跳遠準備動作與啟動動作之進階技術。
十四	二上:媒體識讀。(以供未來訓練參考依據)集合、點名後,依校慶運動會安排體育活動。 二下:跳遠/三級跳遠準備動作與啟動動作之進階技術。	二上:當週前三天都是段考不做課表訓練。(利用課餘動態操、有氧慢跑維持體能)段考後安排球類活動。集合、點名後,依校慶運動會安排體育活動。 二下:要求起跳技術訓練、以及落地完整動作。
十五	體 二上:冬季訓練。(訓練期前期) 二下:全身性體能、跑步基礎動作再強化。	二上:以量的形式達到訓練效益。(例:理解並操作跳躍動作之進階技術) 二下:一般體能及跑、跳、蹬/走、踢間之關係。
十六	體 二上:冬季訓練。(訓練期) 二下:全身性體能、跑步基礎動作再強化。	二上:體能能量的儲備。(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) 二下: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	體、技 二上:訓練期短恢復週。 二下:全身性體能、跑步基礎動作再強化。	二上:稍微做個有氧恢復訓練並做針對性測驗。 二下:安排訓練後恢復治療等基礎知識及運動防護基本概念。
十八	體、技 二上:了解並執行環境適應能力。(專項訓練期準備期) 二下:增進環境適應的能力。	二上:心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 二下:訓練與競賽環境適應。
十九	體、技 二上: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。(專項訓練期準備期) 二下:認識及實施配速。	二上: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:配速概念。
二十	體、技 二上:了解與運用專項體能訓練之原理原則。(第三次段考) 二下:遵守並運用競賽規則、指令與道德。	二上:敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。(第三次段考) 二下:運動道德。
二十一		
二十二		
學習評量:	整體評量比例: 一、測驗10%:專項體能、測驗10%:專項技術。 二、學習態度40%:上課出勤率、上課精神、遵守場地與安全規範、積極參與練習、團隊合作。	

	三、訓練日誌20%：紀錄內容完整度、反思深度、文字敘述清楚、準時繳交。 四、比賽成績20%：縣市級含以上、運動家精神。
備註：	

【備查版】

【備查版】

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	
議題融入：	性別平等、品德、安全、生涯規劃、國際教育	
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：	高二上 一、提升選手進階動作與體能訓練如，盤球、傳球、停球、射門、重量、體能訓練。 二、依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。	
	高二下 一、提升選手進階動作與體能訓練如，盤球、傳球、停球、射門、重量、體能訓練。 二、依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 三、能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	二上：(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 二下：(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
	二	二上：(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 二下：(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	二上：(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 二下：(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	二上：(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 二下：(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
	五	二上：(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 二下：(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	二上：(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 二下：(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
	七	二上：(心)統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整 二下：(心)統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整
	八	二上：(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 二下：(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	二下：(體)陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方處方
九	二上：(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 二下：(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 二下：(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
十	二上：(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 二下：(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 二下：(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
十一	二上：(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 二下：(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	二上：(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 二下：(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	二上：(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 二下：(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	二上：(體)陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方處方 二下：(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	二上：(心)統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整 二下：(心)統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整	二上：(心)陣地攻守性球類運動自我調整、正向激勵與團隊凝聚力 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
十四	二上：(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 二下：(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	二上：(體)陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方處方 二下：(體)陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方處方
十五	二上：(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 二下：(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	二上：(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 二下：(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
十六	二上：(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 二下：(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	二上：(體)陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方處方 二下：(體)陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方處方
十七	二上：(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 二下：(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	二上：(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 二下：(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
十八	二上：(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 二下：(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	二上：(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 二下：(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
十九	二上：(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 二下：(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	二上：(體)陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方處方 二下：(體)陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方處方
二十	二上：(心)統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整 二	二上：(心)陣地攻守性球類運動自我調整、正向激勵與團隊凝聚力

		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	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
	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：			

【備查版】



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	
議題融入：		
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：	能統整柔道不同型態的連續攻防觀念，並能熟練及強化柔道個人基本戰術運用(Ta-V-1) 熟悉與運用各種心理知識於柔道比賽情境中，處理競技運動的問題(PS-IV-1)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：訓練檢討、專項體能測驗 二下：訓練檢討、專項體能測驗
	二	二上：基本動作寢技技術-壓制 二下：基本立技足技技術練習-出腳掃、送腳掃
	三	二上：基本動作寢技技術變化-固技 二下：進階立技動作技(一)
	四	二上：基本動作立技技術-腰技 二下：進階立技動作技(二)
	五	二上：基本動作立技技術變化 二下：實戰(對摔)攻擊訓練
	六	二上：戰術運用與實作足技+寢技 二下：模擬比賽、心理技能訓練
	七	二上：段考及柔道專項體能測驗 二下：段考及柔道專項體能測驗
	八	二上：模擬比賽、心理技能訓練-自我對話 二下：戰術觀念與應用(一)
	九	二上：攻擊觀念-足技聯絡立技 二下：戰術觀念與應用(二)
	十	二上：反擊觀念-後退步的移位 二下：賽前攻防訓練、心理訓練
	十一	二上：綜合攻防訓練 二下：參加指定盃賽
	十二	二上：參加指定盃賽 二下：賽後檢討及身體恢復
	十三	二上：段考及專項體能測驗 二下：段考及專項體能測驗
	十四	二上：賽後檢討及身體恢復 二下：影片技術分析
	十五	二上：綜合實戰技術練習-對摔檢討 二下：綜合攻擊訓練(一)
		內容綱要
		二上：點名了解出席、訓練狀況及生活表現、基本體能訓練前測。 二下：點名了解出席、訓練狀況及生活表現、基本體能訓練前測
		二上：橫四方、上四方、後袈裟動作練習 二下：出腳掃、送腳掃前後、側面帶動基本動作學習
		二上：寢技壓制動作變、變、變動作連絡變化 二下：釣手位移之足技基本動作運用(大內割-出腳掃)
		二上：掃腰、大腰動作練習 二下：足技聯絡得意技及寢技之應用(大內割-三角固)
		二上：空間位移動作摔倒-掃腰聯絡大外割 二下：連續攻擊練習並修正空間應用(模擬實戰對摔)
		二上：針對立技、寢技實戰戰術運用 二下：分組校內對抗賽、心理建設訓練-意象訓練、賽後分析檢討
		二上：第一次段考、基本體能訓練及期中測驗。 二下：第一次段考、基本體能訓練及期中測驗。
		二上：分組校內對抗賽、心理建設訓練-放鬆訓練、賽後分析檢討 二下：場邊處理的反攻擊練習
		二上：針對被動式選手之攻擊動作運用 二下：規則優勢與劣勢時戰術應用
		二上：針對主動式選手之反攻擊動作運用 二下：加強對戰觀念、意象及放鬆訓練
		二上：主、被動選手之戰術運用及對摔檢討 二下：參加指定盃賽-全中運
		二上：參加指定盃賽-全國中正盃 二下：賽後影片檢討、身體疲勞恢復
		二上：第二次段考、基本體能訓練及後測。 二下：第二次段考、基本體能訓練及後測
		二上：賽後影片檢討、身體疲勞恢復 二下：針對同量級選手模式之分析及學習
		二上：針對不同邊選手之應對及變化 二下：三人聯絡技摔倒訓練

	十六	二上：綜合戰術運用-心理戰術 二下：綜合攻擊訓練(二)	二上：加強攻防觀念、模擬比賽情境 二下：擂台訓練模式-設定動作類型
	十七	上二：模擬比賽、心理技能訓練 二下：賽前攻防訓練、心理訓練	二上：校分組對抗賽-對摔檢討、心理建設訓練、賽後分析檢討 二下：加強對戰觀念、意象及放鬆訓練
	十八	二上：賽前攻防訓練及影片分析 二下：基本動作強化(一)	二上：加強對戰觀念、針對對手賽況分析 二下：個人專項動作加強-得意技
	十九	二上：賽前攻防訓練、心理訓練 二下：基本動作強化(二)	二上：加強對戰觀念、意象及放鬆訓練 二下：個人專項動作加強-得意技 個人專項動作加強-學習新技術
	二十	二上:段考(心理、技術、戰術)期末檢討 二下:段考	二上:第三次段考準備與調整期末檢討與訂定下學期訓練目標 二下:第三次段考
	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：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 專項術科課程(高二射箭)		
	英文名稱： Archery		
授課年段：	二上、二下		學分總數： 2
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、原住民族教育		
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、了解並執行中階體能訓練，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、精進專項運動之心理技巧，能藉由專項運動心理技巧的探索與鍛鍊，提升個人專項運動心理技巧水平。 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。 四、在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。 五、利用專業項能，給予學生學習方向與目標，達成生涯規畫之成果。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上： 提升射箭專項運動能力素養 二下： 提升70M射箭基本動作能力	二上： 體能：了解及運用專項體能訓練之原理原則-利用彈力帶增強肌力與肌耐力訓練 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏-利用彈力帶修正放箭動作 戰術：認識訓練計畫擬定方式 心理：認識射箭相關心理技能 二下： 體能：了解及運用專項體能訓練之原理原則-增強協調與核心肌群的激勵 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏-強化70M箭值集中性要求 戰術：了解射箭基本規則與禮儀 心理：了解並練習射箭相關心理技能
	二	二上： 提升射箭專項運動能力素養 二下： 提升70M射箭基本動作能力	二上： 體能：了解及運用專項體能訓練之原理原則-利用彈力帶增強肌力與肌耐力訓練 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏-利用彈力帶修正放箭動作 戰術：認識訓練計畫擬定方式 心理：認識射箭相關心理技能 二下： 體能：了解及運用專項體能訓練之原理原則-增強協調與核心肌群的激勵 技術：增強射箭整體動作的穩定性與節奏-強化70M箭值集中性要求 戰術：了解射箭基本規則與禮儀 心理：了解並練習射箭相關心理技能
	三	二上： 提升射箭專項運動能力素養 二下： 提升70M射箭基本動作能力	二上： 體能：規劃與執行專項體能訓練-加強上肢與核心肌群的肌耐力 技術：利用科學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-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：熟悉並善用心理技巧與競賽策略-目標設

		<p>定、壓力管理與自我對話訓練</p> <p>二下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能訓練-加強上肢與核心肌群的肌耐力</p> <p>技術：利用科學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-增強射箭整體動作的穩定性與節奏</p> <p>心理：熟悉並善用心理技巧與競賽策略-目標設定、壓力管理與自我對話訓練</p>
四	<p>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</p>	<p>二上：</p> <p>體能：執行與評估有氧、無氧訓練、間歇訓練與循環訓練與運動傷害防護-加強心肺耐力訓練-5K跑走訓練</p> <p>技術：科技儀器與運動技術分析-利用簡易攝影觀察並修正錯誤動作，加強放箭動作穩定性</p> <p>戰術：統整與應用運動科學與國際競賽資訊，規劃與創新動作-觀賞國外優秀選手比賽影片，檢討自己動作優缺點。</p> <p>心理：熟悉並善用心理技巧與競賽策略-溝通與自我表達</p> <p>二下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能訓練-加強上肢與核心肌群的肌耐力</p> <p>技術：科學儀器與運動技術分析-根據分析結果調整技術動作提升運動表現-增強射箭整體動作的穩定性與節奏</p> <p>戰術：運動規則解析-比賽情境模擬訓練-對抗賽、加射</p> <p>心理：心理技巧與競賽策略-以意象訓練為主，加強選手抗壓能力</p>
五	<p>二上：專項技術與體能強化 二下：1.專項技術賽中穩定度調整 2.全國青年盃</p>	<p>二上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-規劃增強肌力與肌耐力訓練</p> <p>技術：加強前手動作穩定性</p> <p>戰術：比賽情境模擬訓練-個人循環對抗訓練 二下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-維持專項體能</p> <p>技術：科學儀器與運動技術分析-穩定維持競賽中射箭整體動作的流暢性與節奏，提升競技成績。</p> <p>戰術：運動規則解析-遵守比賽規則與射箭場禮儀</p> <p>心理：團隊互動與合作-團隊默契培養</p>
六	<p>二上：專項技術與體能強化 二下：專項技術賽後基本動作穩定度調整</p>	<p>二上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行</p> <p>技術：科學儀器與運動技術分析-加強前手伸展動作穩定性(70M快射訓練)</p> <p>戰術：運動規則解析-比賽情境模擬訓練-團體、混雙對抗訓練</p> <p>心理：規劃並執行競技運動健康管理-專注力與呼吸技巧訓練、認識禁藥</p> <p>二下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行</p> <p>技術：科技儀器與運動技術分析-增強射箭整體動作的穩定性與節奏(70M快射訓練)</p> <p>戰術：統整與應用運動科學與國際競賽資訊，規劃與創新動作-觀賞國外優秀選手比賽影片，檢討自己動作優缺點。</p> <p>心理：規劃並執行競技運動健康管理-專注力與呼吸技巧訓練、認識禁藥</p>

七	二上：段考週 二下：段考週	<p>二上：</p> <p>體能：加強基本與專項體能。</p> <p>技術：定期評量-70M專項技術與射箭英文測驗。</p> <p>學科課業加強。</p> <p>二下：</p> <p>體能：加強基本與專項體能。</p> <p>技術：定期評量-70M專項技術與射箭常識測驗。</p> <p>學科課業加強。</p>
八	二上：提升射箭專項瞄準能力 二下：專項技術穩定與賽前模擬課程	<p>二上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行</p> <p>技術：科技儀器與運動技術分析-加強前手動作穩定性與因應氣候變化射箭瞄準能力(70M瞄點訓練)</p> <p>戰術：運動規則解析-了解與遵守射箭比賽規則，並免犯規動作</p> <p>心理：熟悉並善用心理技巧與競賽策略-學習並能應用呼吸調整緊張情緒</p> <p>二下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行</p> <p>技術：科技儀器與運動技術分析-加強前手動作穩定性與因應氣候變化射箭瞄準能力加強前手動作穩定性(70M瞄點訓練)</p> <p>戰術：統整與應用運動科學與國際競賽資訊，規劃與創新動作-觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習</p> <p>心理：熟悉並善用心理技巧與競賽策略-設定總統盃參賽目標</p>
九	二上：提升射箭專項瞄準能力 二下：專項技術穩定與賽前模擬課程	<p>二上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行</p> <p>技術：科技儀器與運動技術分析-加強前手動作穩定性與因應氣候變化射箭瞄準能力(70M瞄點訓練)</p> <p>戰術：運動規則解析-了解與遵守射箭比賽規則，並免犯規動作</p> <p>心理：熟悉並善用心理技巧與競賽策略-學習並能應用呼吸調整緊張情緒</p> <p>二下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行</p> <p>技術：科技儀器與運動技術分析-加強前手動作穩定性與因應氣候變化射箭瞄準能力(70M瞄點訓練)</p> <p>戰術：統整與應用運動科學與國際競賽資訊，規劃與創新動作-觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習</p> <p>心理：熟悉並善用心理技巧與競賽策略-設定總統盃參賽目標</p>
十	二上：提升射箭專項瞄準能力 二下：熟練專項技術與賽前各項情境模擬	<p>二上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能訓練-增強前手肌力與肌耐力(重量訓練)</p> <p>技術：科技儀器與運動技術分析-增強射箭瞄準時整體動作的穩定性與節奏(70M瞄點訓練)</p> <p>戰術：運動規則解析-比賽情境模擬訓練-團體、混雙對抗訓練</p> <p>心理：熟悉並善用心理技巧與競賽策略-加強比賽時的自我對話-增強企圖心</p> <p>二下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能訓練-維持專項體能</p> <p>技術：科技儀器與運動技術分析-加強射箭動作整體穩定性提升競技成績</p> <p>戰術：運動規則解析-了解與遵守射箭比賽規</p>

		則，並免犯規動作 心理：熟悉並善用心理技巧與競賽策略-加強比賽時的自我對話-增強企圖心
十一	二上：提升70M距離射箭基本動作能力 二下：1.專項技術賽中穩定度調整 2.全國中等學校運動會	二上： 體能：規劃與執行專項體能訓練-增強肌力與肌耐力(重量訓練) 技術：運動力學原理與運動技術分析-提升70M距離射箭基本動作能力，觀察學生射箭動作是否到位 戰術：運動規則解析-遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：規劃並執行競技運動健康管理-學會並能應用呼吸調整緊張情緒 二下： 體能：規劃與執行專項體能-維持專項體能 技術：科學儀器與運動技術分析-穩定維持競賽中射箭整體動作的流暢性與節奏，提升競技成績。 戰術：熟悉並善用競賽規則、指令與倫理-遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：團隊互動與合作-團隊默契培養
十二	二上：提升70M距離射箭基本動作能力 二下：賽後專項體能與技術調整	二上： 體能：規劃與執行專項體能-有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估 技術：運動力學原理與運動技術分析-提升70M距離射箭基本動作能力，觀察學生射箭動作是否到位 戰術：運動規則解析-遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：規劃並執行競技運動健康管理-學會並能應用呼吸調整緊張情緒 二下： 體能：規劃與執行專項體能-增強肌力與肌耐力(重量訓練) 技術：科技儀器與運動技術分析-增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：統整與應用運動科學與國際競賽資訊，規劃與創新動作-觀賞國外優秀選手比賽影片，檢討自己動作優缺點。 心理：規劃並執行競技運動健康管理-專注力與呼吸技巧訓練、認識禁藥
十三	二上：1.專項技術賽中穩定度調整 2.全國總統盃 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：規劃與執行專項體能-維持專項體能 技術：科學儀器與運動技術分析-穩定維持競賽中射箭整體動作的流暢性與節奏，提升競技成績。 戰術：運動規則解析-遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：團隊互動與合作-團隊默契培養 二下： 體能：規劃與執行專項體能-針對射箭所需之肌群進行重量訓練 技術：科學儀器與運動技術分析-增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：統整與應用運動科學與國際競賽資訊，規劃與創新動作-賽後成績檢討與動作調整 心理：熟悉並善用心理技巧與競賽策略-加強比賽時的自我對話-認識目標設定與自我對話的重要性
十四	二上：段考週 二下：段考週	二上： 體能：加強基本與專項體能。 技術：定期評量-70M專項技術與射箭英文測驗。

		<p>學科課業加強。</p> <p>二下：</p> <p>體能：加強基本與專項體能。</p> <p>技術：定期評量-70M專項技術與射箭常識測驗。</p> <p>學科課業加強。</p>
十五	<p>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：</p> <p>1. 專項技術體能(重量訓練) 2. 射箭節奏與集中性訓練</p>	<p>二上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-針對射箭所需之肌群進行重量訓練</p> <p>技術：科技儀器與運動技術分析-增強70M放箭動作節奏與集中性訓練</p> <p>戰術：統整與應用運動科學與國際競賽資訊，規劃與創新動作-觀賞國外優秀選手比賽影片，檢討自己動作優缺點。</p> <p>心理：規劃並執行競技運動健康管理-專注力與呼吸技巧訓練、認識禁藥</p> <p>二下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-規劃執行利用空中瑜珈加強學生核心肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：科技儀器與運動技術分析-增強70M放箭動作節奏與集中性訓練</p> <p>戰術：統整與應用運動科學與國際競賽資訊，規劃與創新動作-觀賞國外優秀選手比賽影片，檢討自己動作優缺點。</p> <p>心理：規劃並執行競技運動健康管理-認識目標設定與自我對話的重要性</p>
十六	<p>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：</p> <p>1. 重量與核心訓練 2. 70M個人、混雙、團體對抗賽訓練</p>	<p>二上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-執行利用彈力球與TRX訓練，加強學生核心肌群與上肢肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：運動力學原理與運動表現-觀察學生在70M個人、混雙、團體對抗賽訓練中動作執行完整性</p> <p>戰術：運動規則解析-熟悉射箭資格賽與對抗賽規則</p> <p>心理：發揮並表現團隊合作-培養團體對抗賽時的互動與合作</p> <p>二下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-規劃執行利用空中瑜珈加強學生核心肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：運動力學原理與運動表現-觀察學生在70M個人、混雙、團體對抗賽訓練中動作執行完整性</p> <p>戰術：運動規則解析-熟悉射箭資格賽與對抗賽規則</p> <p>心理：發揮並表現團隊合作-培養團體對抗賽時的互動與合作</p>
十七	<p>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：</p> <p>1. 重量與核心訓練 2. 70M個人、混雙、團體對抗賽訓練</p>	<p>二上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-執行利用彈力球與TRX訓練，加強學生核心肌群與上肢肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：運動力學原理與運動表現-觀察學生在70M個人、混雙、團體對抗賽訓練中動作執行完整性</p> <p>戰術：運動規則解析-熟悉射箭資格賽與對抗賽規則</p> <p>心理：發揮並表現團隊合作-培養團體對抗賽時的互動與合作</p> <p>二下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-規劃執行利用空中瑜珈加強學生核心肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：運動力學原理與運動表現-觀察學生在70M個人、混雙、團體對抗賽訓練中動作執行完整性</p> <p>戰術：運動規則解析-熟悉射箭資格賽與對抗賽規則</p>

		心理：發揮並表現團隊合作-培養團體對抗賽時的互動與合作
十八	<p>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)</p>	<p>二上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-執行利用彈力球與TRX訓練，加強學生核心肌群與上肢肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：運動力學原理與運動表現-加強學生70M前手動作穩定性與後手放箭的節奏</p> <p>戰術：運動規則解析-比賽情境模擬訓練-對抗賽、團體</p> <p>心理：熟悉並善用心理技巧與策略-目標設定、壓力管理、自我對話等心理技巧運用</p> <p>二下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-規劃執行利用空中瑜珈加強學生核心肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：運動力學原理與運動表現-加強學生70M前手動作穩定性與後手放箭的節奏</p> <p>戰術：運動規則解析-比賽情境模擬訓練-對抗賽、團體</p> <p>心理：熟悉並善用心理技巧與策略-目標設定、壓力管理、自我對話等心理技巧運用</p>
十九	<p>二上： 放鬆與學年度成績檢討 二下： 放鬆與學年度成績檢討</p>	<p>二上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-執行利用彈力球與TRX訓練，加強學生核心肌群與上肢肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：科技儀器與運動技術分析-增強70M射箭動作的整體穩定性與節奏</p> <p>戰術：國際競賽資訊與運動科學-觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習</p> <p>心理：熟悉並善用心理技巧與策略-目標設定、壓力管理、自我對話等心理技巧運用</p> <p>二下：</p> <p>規劃與執行專項體能-規劃執行利用空中瑜珈加強學生核心肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：科技儀器與運動技術分析-增強70M射箭動作的整體穩定性與節奏</p> <p>戰術：國際競賽資訊與運動科學-觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習</p> <p>心理：熟悉並善用心理技巧與策略-目標設定、壓力管理、自我對話等心理技巧運用</p>
二十	<p>二上： 1. 器材維護與心理技巧調整 2. 專項技術調整 二下： 期末測驗</p>	<p>二上：</p> <p>體能：多元化體能-增加力量、柔軟性與協調性</p> <p>技術：了解器材維護及保養的重要性；培養自我管理能力；增強射箭整體動作的穩定性與節奏</p> <p>戰術：運動倫理-分組討論-檢討自我動作優缺點，擬定自我訓練計劃。</p> <p>二下：</p> <p>體能：最大肌力與基本體能檢測。</p> <p>技術：期末70M雙局測驗/70M循環對抗測驗。</p> <p>戰術：期末整體表現檢討與考核。</p> <p>學科課業加強。</p>
二十一	二上：期末測驗	<p>二上：</p> <p>體能：最大肌力與基本體能檢測。</p> <p>技術：期末70M雙局測驗/70M循環對抗測驗。</p> <p>戰術：期末整體表現檢討與考核。</p> <p>心理：放鬆與注意力訓練</p> <p>學科課業加強。</p>
二十二		
學習評量：	<p>1. 平時學習團隊相處情況；40%</p> <p>2. 參賽情況：20%</p>	

	3. 評量檢測：20% 4. 出缺席：20%
備註：	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

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高二射擊)	
	英文名稱：Shooting	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生命、法治、安全、生涯規劃、國際教育	
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：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、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 二下 一、分析比賽賽況 二、射擊技術應用 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	二上(體)專項體能(心、技)訓練目標與強化動作基礎概念 二下(心、技、戰)訂定學期目標 心理技能訓練與動作組合訓練
	二	二上(技、戰)模擬比賽與個別指導比賽節奏訓練 撰寫比賽計畫 二下(心、技)心理技能訓練與動作組合訓練(技)指向練習
	三	二上(戰)協會盃射擊錦標賽 二下(技、戰)模擬比賽與個別指導比賽節奏訓練 撰寫比賽計畫
	四	二上(心、技、戰)賽後檢討(體)基礎體能 二下(技、戰)青年盃射擊錦標賽
	五	二上(心)心理技能訓練(體)專項體能 二下(心、技、戰)賽後檢討(體)專項體能
	六	二上段考(心)心理技能訓練(體)專項體能 二下段考(技、戰)分數組合要求
	七	二上(體)專項體能(技)節奏訓練 二下(技、戰)模擬比賽與個別指導比賽節奏訓練 撰寫比賽計畫
	八	二上(體)專項體能(技)節奏訓練 二下(技、戰)全國中等學校運動會
	九	二上(體)專項體能(技)節奏訓練(戰)決賽練習 二下(心、技、戰)賽後檢討(體)基礎體能
	十	二上(技、視力回收)節奏訓練(戰)決賽練習 二下(體、技)基礎
		內容綱要
		二上 開學期初隊會訂定訓練目標及比賽規劃。舉槍流程完整度與動作步驟強化 二下 開學期初隊會訂定訓練目標及比賽規劃。自我對話與意象訓練結合專項練習，與動作完整度訓練
		二上 賽事模擬訓練、規則與賽事狀況演練、針對選手個別問題與槍枝調整 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整 撰寫比賽計畫 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 針對槍指自然指向調整練習，達到每槍指向的一致性
		二上 選手賽事參與與賽事觀摩、討論 二下 賽事模擬訓練、規則與賽事狀況演練、針對選手個別問題與槍枝調整 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整 撰寫比賽計畫
		二上 賽後檢討與修正 比賽影片觀賞與討論 身心放鬆與針對個別問題 心肺耐力與肌耐力訓練 二下 選手賽事參與與賽事觀摩、討論
		二上 自我對話與意象訓練結合專項練習 站姿重心調整與撐槍訓練 二下 賽後檢討與修正 比賽影片觀賞與討論 身心放鬆與針對個別問題 心肺耐力與肌耐力訓練
		二上 段考訓練調整時長 自我對話與意象訓練結合專項練習 站姿重心調整與撐槍訓練 二下 考段調整訓練時長 每輪次分數要求
		二上 撐槍訓練加強專項肌耐力練習，空槍動作組合強化 動作流程節奏性練習 二下 賽事模擬訓練、規則與賽事狀況演練、針對選手個別問題與槍枝調整 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整 撰寫比賽計畫
		二上 撐槍訓練加強專項肌耐力練習，空槍動作組合強化 動作流程節奏性練習 二下 選手賽事參與與賽事觀摩、討論
		二上 撐槍訓練加強專項肌耐力練習，空槍動作組合強化 動作流程節奏性練習 決賽賽制練習 二下 賽後檢討與修正 比賽影片觀賞與討論 身心放鬆與針對個別問題 心肺耐力與肌耐力訓練
		二上 動作流程節奏性練習 決賽賽制練習 瞄準動作圖形準確度練習，視線焦距調整練習

	動作強化 (心)心理技能	二下 動作組合練習, 掌握每發節奏性, 達到高一致性動作。自我對話與意象訓練結合專項練習
十一	二上 (技、戰)模擬比賽與個別指導 比賽節奏訓練 撰寫比賽計畫 二下 (體、技)基礎動作強化 (心)心理技能	二上 賽事模擬訓練、規則與賽事狀況演練、針對選手個別問題與槍枝調整 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整 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。自我對話與意象訓練結合專項練習
十二	二上 (戰、技)中正盃射擊錦標賽 二下 (體、技)基礎動作強化 (心)心理技能 (技、戰)射擊模擬器	二上 選手賽事參與與賽事觀摩、討論 二下 動作組合練習, 掌握每發節奏性, 達到高一致性動作。自我對話與意象訓練結合專項練習 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
十三	二上 (心、技、戰)賽後檢討 (體)基礎體能 二下 (體、技)基礎動作強化 (心)心理技能 (技、戰)射擊模擬器	二上 賽後檢討與修正 比賽影片觀賞與討論 身心放鬆與針對個別問題 心肺耐力與肌耐力訓練 二下 動作組合練習, 掌握每發節奏性, 達到高一致性動作。自我對話與意象訓練結合專項練習 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
十四	二上 段考 (體)基礎體能 二下 段考 (心)心理技能	二上 段考調整訓練強度與時長 心配耐力與肌耐力訓練 二下 考段調整訓練時長 自我對話與意象訓練結合專項練習
十五	二上 (技)視力回收 (心)心理技能訓練 二下 (體、技)基礎動作強化 (心)心理技能 (技、戰)射擊模擬器	二上 瞄準動作圖形準確度練習, 視線焦距調整練習 自我對話與意象訓練結合專項練習 二下 動作組合練習, 掌握每發節奏性, 達到高一致性動作。自我對話與意象訓練結合專項練習 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
十六	二上 (技)視力回收 (心)心理技能訓練 二下 (技、戰)模擬比賽與個別指導 比賽節奏訓練 撰寫比賽計畫	二上 瞄準動作圖形準確度練習, 視線焦距調整練習 自我對話與意象訓練結合專項練習 二下 賽事模擬訓練、規則與賽事狀況演練、針對選手個別問題與槍枝調整 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整 撰寫比賽計畫
十七	二上 (技)擊發後保持動作加強 二下 (技、戰)全國梅花盃射擊錦標賽	二上 基本動作強化與擊發後保持動作完整性訓練 二下 選手賽事參與與賽事觀摩、討論
十八	二上 (技)擊發後保持動作加強 二下 (心、技、戰)賽後檢討 (體)基礎體能	二上 基本動作強化與擊發後保持動作完整性訓練 二下 賽後檢討與修正 比賽影片觀賞與討論 身心放鬆與針對個別問題 心肺耐力與肌耐力訓練
十九	二上 (技、戰)測驗、國際規則 二下 (技、戰)測驗、國際規則	二上 期末測驗 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。 二下 期末測驗 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。
二十	二上 (心、技、戰)期末檢討 二下 (心、技、戰)期末檢討	二上 期末檢討、槍枝保養、訂定下學期目標 二下 期末檢討、槍枝保養、訂定下學期目標
二十一	二上 段考 二下 段考	二上 段考 二下 段考
二十二		
學習評量:	二上 規則測驗15% 比賽25% 術科測驗10% 學期目標10% 撰寫比賽計畫15%	

	出席率25% 二下 規則測驗15% 比賽25% 術科測驗10% 學期目標10% 撰寫比賽計畫15% 出席率25%
備註：	

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高二現代五項)	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、安全、國際教育	
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：	一、培養專項運動體能、提升運動表現。P-V-1 二、執行專項運動基本動作技能。T-V-B1 三、深化專項運動戰術戰略應用能力。Ta-V-1 四、提升專項運動之心理素質。Ps-V-D1	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	二上：強化核心訓練 二下：射擊持槍控制訓練 二上：強化深層肌肉（腹橫肌、多裂肌、橫膈膜、骨盆底肌） 二下：以乾射訓練專注於扳機細節與槍口穩定性
	二	二上：強化核心訓練 二下：射擊持槍控制訓練 二上：強化深層肌肉（腹橫肌、多裂肌、橫膈膜、骨盆底肌） 二下：加入定點瞄準，建立肌肉張力與視覺穩定的耐力
	三	二上：全身協調訓練 二下：瞄準系統與視覺控制 二上：培養學生的身體控制與平衡能力、提升核心穩定與重心轉換能力 二下：使用瞄準停留找出最佳瞄準節奏，降低無效動作。
	四	二上：心肺能力訓練 二下：瞄準系統與視覺控制 二上：建立基礎耐力、穩定心率，提升脂肪利用率 二下：進行視覺焦點切換，提升眼睛回到準星的速度。
	五	二上：心肺能力訓練 二下：扳機控制 二上：以均速進行中長距離跑，提高跑步經濟性與心肺耐受度 二下：練習低心率射擊，建立射擊與呼吸的協同穩定。透過分段施力練習，強化精準射擊控制。
	六	二上：全國協會盃 二下：全國理事長盃 二上：全國協會盃、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。 二下：全國理事長盃、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。
	七	二上：檢討心得分享 二下：檢討心得分享 二上：觀看比賽影片、比賽檢討心得分享、填寫心得。 二下：觀看比賽影片、比賽檢討心得分享、填寫心得。
	八	二上：第一次段考。 二下：第一次段考 二上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 二下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
	九	二上：速度訓練 二下：呼吸節奏與心率管理 二上：提升神經肌肉驅動與速度動作效率。 二下：在輕度跑步後導入射擊，訓練心率回穩速度。
	十	二上：速度訓練 二下：全國中正盃 二上：速度訓練 二下：全國中正盃
	十一	二上：速耐力訓練 二下：檢討心得分享、心理訓練 二上：速耐力訓練 二下：檢討心得分享、心理訓練

十二	二上：速耐力訓練 二下：檢討心得分享、心理訓練	二上：速耐力訓練 二下：檢討心得分享、心理訓練
十三	二上：技術與跑步經濟性 二下：心理訓練與比賽節奏	二上：提升神經肌肉協調，降低能量耗損，提高跑步效率。 二下：進行變化性訓練改善干擾下的表現波動，提升抗壓能力。
十四	二上：第二次段考(校慶運動會及球類競賽) 二下：第二次段考	二上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 二下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
十五	二上：技術與跑步經濟性術 二下：心率調控與節奏管理	二上：透過坡跑訓練強化離心控制與觸地剛性，提升跑步經濟性。 二下：練習跑步節奏轉換，讓學生在不同速度間切換仍能快速回到瞄準線。
十六	二上：重量訓練 二下：心率調控與節奏管理	二上：透過下肢力量訓練提升跑步時的力產生能力 二下：使用變速跑+射擊，訓練心率波動下的射擊穩定性與決策。
十七	二上：重量爆發訓練 二下：疲勞下射擊技術	二上：使用爆發力訓練增強伸肌鏈的反應力。 二下：在高心率跑步後進行射擊，提升乳酸下的動作控制能力。
十八	二上：射擊穩定性訓練 二下：全國城市盃	二上：透過基礎站姿調整與重心控制訓練，提升身體穩定度 二下：全國城市盃、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。
十九	二上：射擊穩定性訓練 二下：節奏取捨與射擊策略	二上：練習持槍手腕固定與前臂張力，使瞄準線更穩定。 二下：模擬比賽流程，讓學生建立射擊節奏與穩定扳機輸出。
二十	二上：練習持槍手腕固定與前臂張力，使瞄準線更穩定。 二下：模擬比賽流程，讓學生建立射擊節奏與穩定扳機輸出。	二上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 二下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
二十一		
二十二		
學習評量：	游泳測驗20%、跑射測驗20%、學習態度30%、訓練日誌 10%、比賽成績 20%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高二軟網)	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、安全、生涯規劃	
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：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：	學生圖像	
學習目標：	一、培養專項運動體能、提升運動表現。P-V-1 二、執行專項運動基本動作技能。T-V-B1 三、深化專項運動戰術戰略應用能力。Ta-V-1 四、提升專項運動之心理素質。Ps-V-D1	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	2上：專項體能、心理訓練 2下：攻防戰術影片學習、心理訓練
	二	2上：專項體能、專項技術 2下：專項體能、專項技術
	三	2上：專項體能、專項技術 2下：專項體能、技術動作精進
	四	2上：專項體能、專項技術 2下：專項體能、技術動作精進
	五	2上：戰術訓練、心理訓練 2下：專項體能、技術動作精進
	六	2上：(第一次段考) 2下：(第一次段考)
	七	2上：戰術訓練、心理訓練 2下：專項體能、技術動作精進
	八	2上：專項體能、技術動作精進 2下：專項體能、戰術訓練
	九	2上：2打1強度練習、填寫訓練日誌。 2上：心理訓練、技術動作精進 2下：專項體能、戰術訓練
	十	2上：全國單打排名賽 2下：心理訓練、戰術訓練
	十一	2上：影片欣賞 2下：專項體能、戰術訓練
		內容綱要
		2上：後排全場移位攻防能力、心理輔導、填寫訓練日誌。 2下：前排、後排攻防戰術影片學習、心理輔導、填寫訓練日誌。
		2上：後排全場移位攻防能力、填寫訓練日誌。 2下：前排基本攻擊練習，後排攻防戰練習、填寫訓練日誌。
		2上：後排全場不定向移位、填寫訓練日誌。 2下：前排基本攻擊練習，後排攻防戰練習、填寫訓練日誌。
		2上：後排全場不定向移位、填寫訓練日誌。 2下：前排基本防守練習，後排2對2攻防戰練習、填寫訓練日誌。
		2上：單打影片學習、單打模擬比賽、心理輔導、填寫訓練日誌。 2下：前排基本攻、守練習，後排2對2攻防戰練習、填寫訓練日誌。
		2上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 2下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
		2上：單打模擬比賽、單打心得分享、心理輔導、填寫訓練日誌。 2下：前排基本攻、守練習，後排1對2配球練習、填寫訓練日誌。
		2上：2打1強度練習、填寫訓練日誌。 2下：前後排綜合戰術應用、填寫訓練日誌。
		2上：2打1強度練習、賽前心理輔導、填寫訓練日誌。 2下：雙打模擬比賽。
		2上：全國單打排名賽、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。 2下：前後排綜合戰術講解及心理戰術應用、填寫訓練日誌。
		2上：觀看比賽影片、比賽檢討心得分享、升學輔導 2下：前後排綜合戰術實做應用、填寫訓練日誌。

十二	2上：專項體能、專項技術 2下：全中運	2上：前排基本動作練習、後排移位打點練習、填寫訓練日誌。 2下：全中運、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。
十三	2上：第二次段考。(校慶運動會及球類競賽) 2下：第二次段考。	2上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 2下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
十四	2上：全中運選拔賽、心理訓練 2下：心理訓練、戰術訓練	2上：全中運選拔賽、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。 2下：前後排綜合戰術實做應用、心理輔導、填寫訓練日誌。
十五	2上：專項體能、技術動作精進 2下：全國雙打排名賽	2上前後排接發球連續練習、填寫訓練日誌。 2下：全國雙打排名賽、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。
十六	2上：專項體能、技術動作精進 2下：心理訓練、雙打比賽檢討心得分享	2上：前後排接發球連續練習、填寫訓練日誌。 2下：觀看比賽影片、比賽檢討心得分享。
十七	2上：前後排接發球連續練習、填寫 2上：攻擊防守之結合 2下：專項體能、技術動作精進	2上：前後排接發球後，綜合練習、填寫訓練日誌。 2下：前排網前攻擊得分打點練習、填寫訓練日誌。
十八	2上：攻擊防守之結合 2下：專項體能、技術動作精進	2上：前後排接發球後，綜合練習、填寫訓練日誌。 2下：前排網前攻擊得分打點練習、填寫訓練日誌。
十九	2上：心理訓練、模擬比賽 2下：專項體能、技術動作精進	2上：前後排雙打戰術應用、心理輔導、填寫訓練日誌。 2下：前排半場攻擊得分打點練習、填寫訓練日誌。
二十	2上：第三次段考。 2下：第三次段考。	2上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 2下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
二十一		
二十二		
學習評量：	後場測驗20%、網前測驗20%、學習態度30%、訓練日誌 10%、比賽成績 20%	
備註：		

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		
議題融入：			
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	內容綱要
	一	二上：1.投球基本動作講解 2.投球動作分解 3.投球動作解析(技) 二下：1.投球基本動作講解 2.投球動作分解 3.投球動作解析(技)	二上：1.投球動作要領複習 2.近距離拋球練習 3.壘間距離拋球練習 二下：1.投球動作要領複習 2.轉換腳步投球練習 3.壘間距離投球練習
	二	二上：1.短打基本動作講解 2.短打動作分解 3.短打動作解析(技) 二下：1.短打基本動作講解 2.短打動作分解 3.短打動作解析(技)	二上：1.強迫觸擊動作要領 2.發球機短打練習 3.實戰短打練習 二下：1.突襲觸擊動作要領 2.發球機短打練習 3.實戰短打練習
	三	二上：1.高飛球守備動作講解 2.高飛球守備動作分解 3.高飛球守備動作解析(技) 二下：1.高飛球守備動作講解 2.高飛球守備動作分解 3.高飛球守備動作解析(技)	二上：1.高飛球接球要領複習 2.前後方向高飛球練習 3.發球機接球練習 二下：1.高飛球接球要領複習 2.左右方向高飛球練習 3.發球機接球練習
	四	二上：1.平飛球守備動作講解 2.平飛球守備動作分解 3.平飛球守備動作解析(技) 二下：1.平飛球守備動作講解 2.平飛球守備動作分解 3.平飛球守備動作解析(技)	二上：1.平飛球接球要領複習 2.前後方向平飛球練習 3.發球機接球練習 二下：1.平飛球接球要領複習 2.左右方向平飛球練習 3.發球機接球練習
	五	二上：1.滾地球守備動作講解 2.滾地球守備動作分解 3.滾地球守備動作解析(技) 二下：1.滾地球守備動作講解 2.滾地球守備動作分解 3.滾地球守備動作解析(技)	二上：1.滾地球接球要領複習 2.前方滾地球練習 3.發球機接球練習 二下：1.滾地球接球要領複習 2.左右方向滾地球練習 3.發球機接球練習
	六	二上：1.打擊動作講解 2.打擊動作分解 3.打擊動作解析(技) 二下：1.打擊動作講解 2.打擊動作分解 3.打擊動作解析(技)	二上：1.打擊揮棒動作要領複習 2.空揮棒練習 3.拋球打擊練習 二下：1.打擊揮棒動作要領複習 2.拋球打擊練習 3.拉擊打擊練習
	七	二上：第一次評量/體能訓練(體) 二下：第一次評量/體能訓練(體)	二上：第一次評量/進階繩梯訓練 二下：第一次評量/進階間歇訓練
	八	二上：1.跑壘動作講解 2.跑壘動作分解 3.跑壘動作解析(技、體) 二	二上：1.跑壘動作要領複習 2.一壘至各壘跑壘練習 3.壘間距離跑壘狀況演練

	下：1. 跑壘動作講解 2. 跑壘動作分解 3. 跑壘動作解析(技、體)	二下：1. 跑壘動作要領複習 2. 二壘至各壘跑壘練習 3. 壘間距離跑壘狀況演練
九	二上：1. 投手接球動作講解 2. 投手接球動作分解 3. 投手接球動作解析(技) 二下：1. 投手接球動作講解 2. 投手接球動作分解 3. 投手接球動作解析(技)	二上：1. 投手動作複習 2. 腰部轉體練習 3. 近距離投網練習 二下：1. 投手動作複習 2. 上肢甩臂練習 3. 近距離投網練習
十	二上：1. 捕手接球動作講解 2. 捕手接球動作分解 3. 捕手接球動作解析(技) 二下：1. 捕手接球動作講解 2. 捕手接球動作分解 3. 捕手接球動作解析(技)	二上：1. 捕手動作複習 2. 手部收球動作練習 3. 捕手擋球練習 二下：1. 投手動作複習 2. 傳球至一壘練習 3. 短打球處理練習
十一	二上：1. 內野手接球動作講解 2. 內野手接球動作分解 3. 內野手接球動作解析(技) 二下：1. 內野手接球動作講解 2. 內野手接球動作分解 3. 內野手接球動作解析(技)	二上：1. 滾地球接球要領複習 2. 前方滾地球練習 3. 發球機接球練習 二下：1. 滾地球接球要領複習 2. 左右方向滾地球練習 3. 發球機接球練習
十二	二上：1. 外野手接球動作講解 2. 外野手接球動作分解 3. 外野手接球動作解析(技) 二下：1. 外野手接球動作講解 2. 外野手接球動作分解 3. 外野手接球動作解析(技)	二上：1. 外野飛球要領複習 2. 各方向高飛球練習 3. 外野實戰飛球練習 二下：1. 外野滾地球接球要領 2. 來球方向判斷 3. 發球機接球練習
十三	二上：1. 守備團隊戰術講解 2. 守備團隊戰術分解 3. 守備團隊戰術解析(技、戰) 二下：1. 守備團隊戰術講解 2. 守備團隊戰術分解 3. 守備團隊戰術解析(技、戰)	二上：1. 內野夾殺講解 2. 內野夾殺對傳練習 3. 內野夾殺實戰練習 二下：1. 內野防守短打講解 2. 內野防守短打跑位練習 3. 內野防守短打實戰練習
十四	二上：第二次評量/跑壘訓練(體) 二下：第二次評量/跑壘訓練(體)	二上：第二次評量/本壘至二壘訓練 二下：第二次評量/二壘至本壘訓練
十五	二上：1. 攻擊戰術講解 2. 攻擊戰術分解 3. 攻擊戰術解析(技、戰) 二下：1. 攻擊戰術講解 2. 攻擊戰術分解 3. 攻擊戰術解析(技、戰)	二上：1. 盜壘戰術講解 2. 盜壘狀況及時機練習 3. 盜壘實戰練習 二下：1. 盜壘戰術講解複習 2. 雙盜壘狀況時機練習
十六	二上：1. 綜合打擊講解 2. 綜合打擊分解 5. 綜合打擊解析(技、戰) 二下：1. 綜合打擊講解 2. 綜合打擊分解 3. 綜合打擊解析(技、戰)	二上：1. 反向攻擊練習 2. 外野方向攻擊練習 3. 綜合攻擊練習 二下：1. 攻擊戰術講解複習 2. 攻擊戰術及跑壘練習 3. 攻擊實戰練習
十七	二上：1. 綜合守備講解 2. 綜合守備分解 5. 綜合守備解析(技、戰) 二下：1. 綜合守備講解 2. 綜合守備分解 3. 綜合守備解析(技、戰)	二上：1. 外野守備講解 2. 外野各狀況守備練習 3. 外野實戰練習 二下：1. 全盤跑位講解 2. 全盤轉傳練習 3. 全盤狀況實戰練習
十八	二上：1. 比賽內容講解 2. 比賽內容分解 5. 比賽內容解析(心) 二下：1. 比賽內容講解 2. 比賽內容分解 6. 比賽內容解析(心)	二上：1. 比賽紀錄講解複習 2. 計算攻守數據 3. 模擬比賽紀錄 二下：1. 競賽規則講解 2. 競賽場次計算 3. 模擬競賽方式
十九	二上：1. 體能訓練講解 2. 體能訓練分解 5. 體能訓練解析(體) 二下：1. 體能訓練講解 2. 體能訓練分解 6. 體能訓練解析(體)	二上：1. 敏捷訓練需求講解 2. 敏捷訓練訓練各細項 3. 敏捷訓練實作 二下：1. 力量訓練體能需求講解 2. 力量訓練訓練各細項 3. 力量訓練實作
二十	二上：1. 運動傷害講解 2. 運動傷害分解 5. 運動傷害解析(心、體) 二下：1. 運動傷害講解 2. 運動傷害分解 6. 運動傷害解析(心、體)	二上：1. 運動飲食基本觀念 2. 運動飲食營養方面 3. 運動前後的飲食時間 二下：1. 運動傷害防護 2. 運動前後的措施 3. 自我放鬆實務運用
二十一	二上：第三次評量/恢復及運動心理(心) 二下：第三次評量/恢復及運動心理(心)	二上：第三次評量/溝通與自我表達。 二下：第三次評量/目標設定、壓力管理與自我對話
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		
議題融入：			
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：	<p>二上：</p> <p>一、瞭解專項運動戰術戰略知能、</p> <p>二、執行專項運動戰術戰略技能、</p> <p>三、深化專項運動戰術戰略應用能力、</p> <p>四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力、</p> <p>五、提升跆拳道運動規則知能</p> <p>二下：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。</p>		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：訓練檢討、專項體能測驗 二下：訓練檢討、專項體能測驗	二上：點名了解出席、訓練狀況及生活表現、基本體能訓練前測。 二下：點名了解出席、訓練狀況及生活表現、基本體能訓練前測
	二	二上：(體)專項體能(技)基本足技動作複習 二下：(體)專項體能(技)基本足技動作複習	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。 (技)基本動作動作-側踩、旋踢、下壓、內掛、後踢、空中兩腳、360度旋踢。 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。 (技)基本動作動作-側踩、旋踢、下壓、內掛、後踢、空中兩腳、360度旋踢。
	三	二上：(體)專項體能(技)基本足技動作複習 二下：(體)專項體能(技)基本足技動作複習	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。 (技)基本動作動作-側踩、旋踢、下壓、內掛、後踢、空中兩腳、360度旋踢。 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。 (技)基本動作動作-側踩、旋踢、下壓、內掛、後踢、空中兩腳、360度旋踢。
	四	二上：(體)專項體能(技)專項技術之進階技術及步伐訓練 二下：(體)專項體能(技)專項技術之手部技術及步伐訓練	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。 (技)側踩+旋踢、側踩+下壓 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。 正拳攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。
	五	二上：(體)專項體能(技)專項技術之進階技術及步伐訓練 二下：	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。

	(技)專項技術之手部技術及步伐訓練	能。 (技)側踩+旋踢、側踩+下壓 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。(技)正拳攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。
六	二上：(體)專項體能(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-足技步伐訓練	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。 (技)側踩+旋踢、側踩+下壓 二下：(技)側踩+空中兩腳、側踩+360度旋踢步伐移位訓練。
七	二上：段考及跆拳道專項體能測驗 二下：段考及跆拳道專項體能測驗	二上：第一次段考、基本體能訓練及期中測驗。 二下：第一次段考、基本體能訓練及期中測驗。
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-足技步伐訓練	二上：(技)側踩+內掛、側踩+後踢，攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 二下：(技)側踩+空中兩腳、側踩+360度旋踢步伐移位訓練。
九	二上：(體)專項體能及核心訓練 (技)專項技術之進階技術及步伐訓練 二下：(體)專項體能及核心訓練 (技)專項技術之進階技術-足技步伐訓練	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。(技)側踩+內掛、側踩+後踢，攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 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。(技)側踩+空中兩腳、側踩+360度旋踢步伐移位訓練。
十	二上：(體)專項體能及核心訓練 (技)專項技術之進階技術及步伐訓練 二下：(體)專項體能及核心訓練 (技)專項技術之進階技術-足技步伐訓練	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。 (技)側踩+內掛、側踩+後踢，攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 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。(技)側踩+內掛、側踩+後踢踢步伐移位訓練
十一	二上：(體)專項體能及核心訓練 (技)專項技術之進階技術及步伐訓練 二下：(體)賽場體能 (技)專項技術之進階技術-足技步伐訓練	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。(技)側踩+內掛、側踩+後踢，攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 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。二下：(體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。(技)側踩+內掛、側踩+後踢踢步伐移位訓練
十二	二上：(體)專項體能及核心訓練 (技)專項技術之進階技術及步伐訓練 二下：(體)賽場體能(技)專項技術之進階技術-足技步伐訓練	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、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。(技)側踩+內掛、側踩+後踢踢步伐移位訓練
十三	二上：段考及專項體能測驗 二下：段考及專項體能測驗	二上：第二次段考、基本體能訓練及後測。 二下：第二次段考、基本體能訓練及後測
十四	二上：(戰)認識規則 (技)專項技術之進階技術及步伐訓練 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。(技)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：(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(技)專項技術之進階技術及步伐訓練 二下：	二上：(戰)比賽的計分方式、比賽的犯規動作等比賽規則講解。(技)側踩+空中兩腳、側踩

	(技)規則與得分技巧	+360度旋踢。 攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。 二下：(戰)比賽的計分方式、比賽的犯規動作等比賽規則講解。影片分析
十六	二上：(戰)認識規則(技)專項技術之進階技術及步伐訓練 二下：(戰)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。(技)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。 二下：(戰)電子護具得分技巧與優勢動作演練。影片分析及模擬賽
十七	二上：(心)心理技能訓練 (技)專項技術之進階技術及步伐訓練 二下：(心)心理技能實作 (技)綜合戰技的實作	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：(技)進階技術訓練檢核與評分(心)心理輔導與溝通、與教練間的默契培養。
十八	二上：(心)心理技能練習 (技)個人核心技術 二下：(心)心理技能實作 (技)綜合戰技的實作	二上：(技)核心技術訓練檢核與修正、(心)心理輔導與溝通、與教練間的默契培養。 二下：(技)進階技術訓練檢核與評分(心)心理輔導與溝通、與教練間的默契培養。
十九	二上 (技、戰)測驗 二下 (心、技、戰)期末檢討	二上 解析比賽規則流程與訓練內容差異性，並進行期末測驗訂定下學期目標、裝備保養 二下 期末檢討、比賽裝備保養
二十	二上:段考 (心理、技術、戰術)期末檢討 二下:段考	二上:第三次段考準備與調整期末檢討與訂定下學期訓練目標 二下:第三次段考
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：		

【備查版】

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	
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育	
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：		
學習目標：	一、體能目標：提升力量與爆發力，增強耐力，支持舉重比賽中的高強度表現。T-V-B1 二、技術目標：深化抓舉與挺舉技術，精確掌握動作要領，確保在不同重量下保持技術穩定。T-IV-B2 三、戰術目標：學習進階比賽策略，能根據對手和自身情況調整策略，提升競爭力。Ta-IV-C2 四、心理目標：強化比賽心態，學會在比賽中保持冷靜、應對壓力，培養良好的比賽心態。Ps-IV-D2	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	高二上：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)高二下：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	高二上：進階肌力訓練(一)(專項運動體能訓練)(競技運動綜合訓練)高二下：進階肌力訓練(二)(專項運動體能訓練)(競技運動綜合訓練)
	三	高二上：抓舉提鈴動作強化(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)高二下：抓舉提鈴動作強化

	(二) (專項運動體能訓練) (專項運動技術)	高二下： 1. 寬送槓85%。 2. 直腿抓75%。 3. 寬硬舉85%。 休息和恢復： 1. 以恢復肌肉和降低疲勞。 2. 強調伸展和放鬆的重要性，以防止肌肉緊張和受傷。 3. 進行不同重量和不同動作的舉重訓練，提高技術水平。
四	高二上：挺舉提鈴動作強化(一) (專項運動體能訓練) (專項運動技術) 高二下：挺舉提鈴動作強化(二) (專項運動體能訓練) (專項運動技術)	高二上： 1. 窄送槓80%。 2. 窄硬80%。 3. 意識控制80%。 高二下： 1. 窄送槓85%。 2. 窄硬85%。 3. 提鈴加強退膝動作85%。 4. 意識控制85%。
五	高二上：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) 高二下：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)	高二上： 1. 抓舉動作訓練70%。 2. 挺舉動作訓練70%。 3. 模擬比賽70%。 高二下： 1. 抓舉動作訓練75%。 2. 挺舉動作訓練75%。 3. 模擬比賽及級別75%。 專項戰術與應用： 1. 瞭解舉重比賽的規則和策略。 2. 分析比賽對手特點和實力，制定相應的戰術。 3. 進行比賽模擬訓練，提升在比賽場上的應變能力。
六	高二上：進階肌力訓練(一) (專項運動體能訓練) (競技運動綜合訓練) 高二下：進階肌力訓練(二) (專項運動體能訓練) (競技運動綜合訓練)	高二上： 1. 大肌群伸屈肌訓練70%。 2. 協調性與柔韌度訓練70%。 3. 動作控制70%。 高二下： 1. 大肌群伸屈肌訓練75%。 2. 協調性與柔韌度訓練75%。 3. 動作控制及調節呼吸75%。 呼吸：在執行運動的過程中，正確的呼吸技巧很重要。
七	高二上：抓舉提鈴動作強化(一) (專項運動體能訓練) (專項運動技術) 高二下：抓舉提鈴動作強化(二) (專項運動體能訓練) (專項運動技術)	高二上： 1. 寬送槓80%。 2. 直腿抓70%。 3. 寬硬舉80%。 高二下： 1. 寬送槓85%。 2. 直腿抓75%。 3. 寬硬舉85%。
八	高二上：挺舉提鈴動作強化(一) (專項運動體能訓練) (專項運動技術) 高二下：挺舉提鈴動作強化(二) (專項運動體能訓練) (專項運動技術)	高二上： 1. 窄送槓80%。 2. 窄硬80%。 3. 意識控制80%。 高二下： 1. 窄送槓85%。 2. 窄硬85%。 3. 提鈴加強退膝動作85%。 4. 意識控制85%。 專項運動技術：

		1. 學習舉重器材的正確使用方法和姿勢。 2. 掌握舉重動作的基本技巧，包括擺正姿勢、提起、出力和放下等。 3. 進行不同重量和不同動作的舉重訓練，提高技術水平。
九	高二上：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) 高二下：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)	高二上： 1. 抓舉動作訓練70%。 2. 挺舉動作訓練70%。 3. 模擬比賽70%。 高二下： 1. 抓舉動作訓練75%。 2. 挺舉動作訓練75%。 3. 模擬比賽及級別75%。 專項戰術與應用： 1. 瞭解舉重比賽的規則和策略。 2. 分析比賽對手的特點和實力，制定相應的戰術。 3. 進行比賽模擬訓練，提升在比賽場上的應變能力。
十	高二上：進階肌力訓練(一)(專項運動體能訓練)(競技運動綜合訓練) 高二下：進階肌力訓練(二)(專項運動體能訓練)(競技運動綜合訓練)	高二上： 1. 深蹲(Squat) 75%。 2. 背部伸展與屈曲肌群訓練75%。 3. 肩推(Shoulder Press) 85%。 高二下： 1. 深蹲(Squat) 80%。 2. 背部伸展與屈曲肌群訓練80%。 3. 頸後推(Shoulder Press) 80%。
十一	高二上：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) 高二下：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)	高二上： 1. 箱上寬送槓70%。 2. 箱上直腿抓70%。 3. 箱上寬硬舉70%。 高二下： 1. 箱上寬送槓75%。 2. 箱上直腿抓75%。 3. 箱上寬送加寬硬舉75%。 休息和恢復： 1. 提供充足的休息時間，以恢復肌肉和降低疲勞。 2. 強調伸展和放鬆的重要性，以防止肌肉緊張和受傷。 3. 進行不同重量和不同動作的舉重訓練，提高技術水平。
十二	高二上：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) 高二下：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)	高二上： 1. 箱上窄送槓70%。 2. 箱上高翻70%。 3. 箱上窄硬舉70%。 高二下： 1. 箱上窄送槓75%。 2. 箱上高翻75%。 3. 箱上窄送加窄硬舉75%。
十三	高二上：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) 高二下：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)	高二上： 1. 箱上抓舉動作訓練70%。 2. 箱上挺舉動作訓練70%。 高二下： 1. 箱上抓舉動作訓練75%。 2. 箱上挺舉動作訓練75%。 3. 箱上抓挺測驗75%。 專項戰術與應用： 1. 瞭解舉重比賽的規則和策略。 2. 分析比賽對手的特點和實力，制定相應的戰術。

		3. 進行比賽模擬訓練，提升在比賽場上的應變能力。
十四	高二上：挺舉上挺發力動作強化（一）（專項運動體能訓練）（專項運動技術）（競技運動綜合訓練）高二下：挺舉上挺發力動作強化（二）	高二上： 1. 半挺（Push Jerk）70%。 2. 全蹲挺（Push Jerk to Squat）70%。 3. 借力推70%。 高二下： 1. 半挺（Push Jerk）75%。 2. 全蹲挺（Push Jerk to Squat）75%。 3. 實力推75%。
十五	高二上：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）高二下：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）	高二上： 1. 槓鈴起始拉力訓練（Deadlift to high pull）70%。 2. 高拉力訓練（High Pulls）70%。 高二下： 1. 箱上寬送。 2. 高拉力訓練（High Pulls）75%。 3. 箱上寬硬舉75%。 專項運動技術： 課程設計的目標是通過科學的發力訓練和技術強化，幫助學生在抓舉過程中更高效地發揮力量，提高動作的成功率與穩定性。
十六	高二上：挺舉發力動作強化（一）（專項運動體能訓練）（專項運動技術）高二下：挺舉發力動作強化（二）（專項運動體能訓練）（專項運動技術）	高二上： 1. 箱上窄送槓70%。 2. 箱上高翻70%。 3. 箱上窄硬舉70%。 高二下： 1. 箱上窄送槓75%。 2. 箱上高翻75%。 3. 箱上下蹲翻加窄硬舉75%。
十七	高二上：挺舉上挺發力動作強化（一）（專項運動體能訓練）（專項運動技術）（競技運動綜合訓練）高二下：挺舉上挺發力動作強化（二）	高二上： 1. 半挺（Push Jerk）70%。 2. 全蹲挺（Push Jerk to Squat）70%。 3. 借力推70%。 高二下： 1. 半挺（Push Jerk）75%。 2. 全蹲挺（Push Jerk to Squat）75%。 3. 實力推75%。
十八	高二上：挺舉上挺拆腳動作強化（上）（專項運動體能訓練）（專項運動技術）（競技運動綜合訓練）高二下：挺舉上挺拆腳動作強化（下）（專項運動體能訓練）（專項運動技術）（競技運動綜合訓練）	高二上： 1. 步伐拆腳（Split Jerk）70%。 2. 推舉訓練（Push Press）70%。 3. 預蹲訓練70%。 高二下： 1. 步伐拆腳（Split Jerk）75%。 2. 推舉訓練（Push Press）75%。 3. 預蹲負重訓練75%。
十九	高二上：挺舉翻鈴發力動作強化訓練（上）專項運動體能訓練（專項運動技術）（競技運動綜合訓練）高二下：挺舉翻鈴發力動作強化訓練（下）專項運動體能訓練（專項運動技術）（競技運動綜合訓練）	高二上： 1. 窄送（Deadlift to Clean Pull）70%。 2. 翻鈴加前蹲70%。 3. 下蹲翻70%。 高二下： 1. 窄送（Deadlift to Clean Pull）75%。 2. 高翻加前蹲75%。 3. 下蹲翻加前蹲75%。
二十	高二上：挺舉上挺拆腳動作強化（上）（專項運動體能訓練）（專項運動技術）（競技運動綜合訓練）高二下：挺舉上挺拆腳動作強化（下）（專項運動體能訓練）（專項運動技術）（競技運動綜合訓練）	高二上： 1. 步伐拆腳（Split Jerk）70%。 2. 推舉訓練（Push Press）70%。 3. 預蹲訓練70%。 高二下： 1. 步伐拆腳（Split Jerk）75%。

		2. 推舉訓練 (Push Press) 75%。 3. 預蹲負重訓練75%。
二十一	高二上： 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） 高二下： 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）（競技運動綜合訓練）	高二上： 1. 抓舉測驗70%。 2. 挺舉測驗70%。 3. 各項肌力測驗70%。 高二下： 1. 抓舉測驗75%。 2. 挺舉測驗75%。 3. 各項肌力測驗75%。 專項戰術與應用： 1. 測驗結束後的策略分析： 目標：讓學生學會如何從比賽過程中進行自我分析與策略總結，從而在未來的比賽中更好地應用。 訓練方式：比賽後進行反思討論，分析自己的優勢與不足，並針對問題制定改進方案。 每場模擬比賽後進行策略分析與討論，促進學生的學習與成長。
二十二		
學習評量： <div> 一、技術評量 目的：評估學生掌握舉重基本動作技術的能力，確保動作規範與有效執行。 1. 抓舉技術 (Snatch) 2. 挺舉技術 (Clean & Jerk) 評量方式： • 實作演示：教師觀察並記錄學生在訓練中的動作表現。 • 技術錄影分析：將學生進行抓舉、挺舉等動作過程錄製，進行後期的技術分析，指出優缺點。 二、體能評量 目的：評估學生的基本體能狀況，並分析其對舉重表現的影響。 1. 力量評量： 2. 爆發力與速度評量： 3. 心肺耐力評量： 評量方式： • 量化測試：進行1RM測試、爆發力測試等，記錄數據並進行分析。 • 體能訓練跟踪：根據學生的體能發展進行周期性跟踪，並根據成效調整訓練計畫。 三、知識評量 目的：評估學生對舉重運動理論、技術知識以及器材使用等方面的理解。 1. 舉重基本理論與生物力學： 2. 訓練原理與方法： 評量方式： • 書面測試：通過期中與期末的書面考試，測試學生對舉重運動理論、技巧及器材使用等方面的知識。 • 小組討論與案例分析：學生分組討論舉重技巧、比賽策略、傷害預防等議題，並進行案例分析。 四、心理與態度評量 目的：評估學生在訓練中的心理狀態、態度以及競賽準備情況。 1. 訓練態度： 2. 心理素質： 3. 比賽準備與自我管理： 評量方式： • 觀察與紀錄：教師在日常訓練中觀察學生的態度與心理狀況，並作為評量依據。 • 心理測評：可選用簡單的心理測量工具來評估學生的心理素質，尤其是比賽前後的壓力應對能力。 五、實際表現評量 目的：通過學生的實際表現來檢驗其綜合能力，包括技術、體能、知識的運用。 1. 綜合比賽演練： 2. 期末評估： 評量方式： • 實際競賽或模擬比賽：根據學生在比賽中的表現進行評分，測試其技術、體能、心理素質等綜合能力。 </div>		

	<p>• 期末實踐演練：學生需進行技術表現展示，並接受老師的綜合評價。</p> <p>總結：本課程的學習評量從技術、體能、知識、態度等多方面對學生進行全方位的評估。這樣的評量不僅有助於了解學生在專項技術上的掌握情況，還能檢視學生在體能訓練、心理素質以及學習態度等方面的成長並幫助學生在舉重運動中獲得更大的進步。</p>
備註：	<p>對外比賽：</p> <p>一月台東縣全縣運動會</p> <p>二月全國青年盃舉重錦標賽</p> <p>四月全國中等學校運動會</p> <p>九月全國總統盃舉重錦標賽</p> <p>十月全國運動會</p>

【備查版】

【備查版】

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	
議題融入：	品德、生命、法治、安全、生涯規劃、戶外教育	
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	
	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、培養專項運動體能、提升運動表現。P-V-1 二、執行專項運動基本動作技能。T-V-B1 三、深化專項運動戰術戰略應用能力。Ta-V-1 四、提升專項運動之心理素質。Ps-V-D1	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上:鍛鍊期，專項課程說明與基礎動作建立。三下:鍛鍊期前期（專項準備），專項課程說明與基礎動作建立。
	二	三上:專項準備期，體能提升與技術初探。三下:比賽期（港都盃）。
	三	三上：技術連結與動作整合。三下:鍛鍊期前期，體能提升與技術初探。
	四	三上：全身協調與敏捷訓練 三下：攻防轉換訓練
	五	三上:專項力量與技術加強。三下:鍛鍊期中期，專項力量與技術加強。
	六	三上:模擬比賽與技術強化。三下:模擬比賽與技術強化。
	七	三上:全國運動會前調整。三下:鍛鍊期中期 / 比賽準備。
	八	三上:比賽期，全國運動會比賽週。三下:賽前模擬與調整。
	九	三上:比賽日程演練、技術穩定、體能維持、有氧/無氧恢復訓練、傷害防護。三下:比賽日程演練、技術穩定、體能維持、有氧/無氧恢復訓練。
		三上:專項課程架構介紹、投擲動作分解（起始、動作鏈結、完成動作）、核心穩定性、動態平衡、神經肌肉協調、投擲簡單練習。 三下:體能基礎（敏捷、協調、核心），投擲動作分解：起始、連結、完成動作，投擲簡單練習。
		三上:爆發力與瞬發力訓練、鐵餅基礎技術、標槍與鏈球動作分解、專項技術強化。 三下:比賽日程演練、專項技術穩定、體能維持、賽前心理準備、賽後恢復與傷害防護。
		三上:投擲連續動作演練、敏捷與速度循環訓練、投擲技術交替演練、動作協調性與力量結合循環訓練。 三下:爆發力、瞬發力訓練，鉛球與鐵餅基礎技術，標槍與鏈球動作分解。
		三上:技術混合練習、動作流暢度評估、力量維持與伸展、專項技術細節強化。 三下:投擲連續動作練習，敏捷+速度循環訓練，四項技術交替演練。
		三上:專項動作整合、力量與爆發力提升、投擲動作細節修正、動作流暢性與速度結合。 三下:專項動作整合、力量與爆發力提升、投擲細節修正、技術與體能同步訓練。
		三上:鐵餅、標槍、鏈球專項循環訓練、動作穩定性測試、模擬比賽情境演練、技術穩定性檢測。 三下:鉛球/鐵餅/標槍/鏈球專項循環訓練、動作穩定性測試、技術流暢性評估、心理策略介入。
		三上:全國運動會前調整。 三下:鍛鍊期中期 / 比賽準備。
		三上:比賽日程演練、技術穩定、體能維持、有氧/無氧恢復訓練、傷害防護。 三下:比賽日程演練、技術穩定、體能維持、有氧/無氧恢復訓練。
		三上:比賽期，比賽動作回顧、弱點分析、專項技術微調、力量維持、心理技巧應用。 三下:比賽期，全國中等學校運動會比賽週。

十	三上:比賽期,比賽動作回顧、弱點分析、專項技術微調、力量維持、心理技巧應用。 三下:比賽期,全國中等學校運動會比賽週。	三上:比賽期,比賽動作回顧、弱點分析、專項技術微調、力量維持、心理技巧應用。 三下:比賽期,全國中等學校運動會比賽週。
十一	三上:全中錦比賽恢復。 三下:技術細化與力量恢復。	三上:全中錦比賽恢復。 三下:技術細化與力量恢復。
十二	三上:屏東盃前技術調整。 三下:基礎體能恢復與心理調整	三上:減量+技術整合、投擲弱點修正、敏捷與爆發力訓練。 三下:敏捷、爆發力訓練,心理輔導。
十三	三上:減量+技術整合、投擲弱點修正、敏捷與爆發力訓練。 三下:敏捷、爆發力訓練,心理輔導。	三上:比賽日程演練,技術穩定,體能維持,賽後恢復。 三下:模擬比賽場景演練,體能循環以保持基礎耐力,心理策略演練。
十四	三上:賽後恢復與基礎重建。 三下:鍛鍊期後期,技術細化與力量循環。	三上:體能基礎恢復、技術動作回顧、力量循環、心理策略演練。 三下:專項力量循環,技術細化,敏捷與速度結合,爆發力提升。
十五	三上:過渡期:技術細化與力量強化。 三下:鍛鍊期後期,模擬比賽與心理調整。	三上:過渡期:技術細化與力量強化。 三下:鍛鍊期後期,模擬比賽與心理調整。
十六	三上:過渡期:專項動作整合。 三下:技術整合與模擬比賽。	三上:過渡期:專項動作整合。 三下:技術整合與模擬比賽。
十七	三上:過渡期:專項動作整合。 三下:技術整合與模擬比賽。	三上:投擲技術測試,針對動作弱點做矯正,力量循環以爆發力為主,體能測試與調整。 三下:四項技術測試,針對動作弱點做專項矯正,力量循環與爆發力提升。
十八	三上:鍛鍊期前期:專項力量循環。 三下:大學招生宣導。	三上:核心與下肢爆發力訓練,專項技術動作穩定性強化,敏捷、速度與力量結合。 三下:生涯規劃。
十九	三上:鍛鍊期前期:技術與體能整合。 三下:結業週,賽季回顧與未來規劃。	三上:投擲技術混合循環,技術與體能同步提升,模擬比賽場景動作演練。 三下:結業週,賽季回顧與未來規劃。
二十	三上:鍛鍊期前期:模擬比賽與巔峰準備。	三上:模擬比賽流程,專項技術穩定,心理策略與戰術演練,力量與體能維持。
二十一	三上:賽季巔峰與總結。	三上:比賽日程演練,技術與體能維持,賽季總結與分析,1/20休業式(休息日)。
二十二		
學習評量:	整體評量比例: 一、測驗10%:專項體能、測驗10%:專項技術。 二、學習態度40%:上課出勤率、上課精神、遵守場地與安全規範、積極參與練習、團隊合作。 三、訓練日誌20%:紀錄內容完整度、反思深度、文字敘述清楚、準時繳交。 四、比賽成績20%:縣市級含以上、運動家精神。	
備註:	專項術科課程(高三田徑)(投擲)	

【備查版】

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	
議題融入：	性別平等、品德、生命、安全、國際教育	
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 一、提升選手進階動作與體能訓練如，盤球、傳球、停球、射門、重量、體能訓練。 二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。 三、能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。 四、尊重競技運動文化，且表現出符合運動倫理道德之行為。	
	高三下 一、強化選手進階動作與體能訓練如，盤球、傳球、停球、射門。 二、依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 三、著重於個人小組的配合，加強競爭力及比賽強度，強化團隊戰術性攻防觀念，提高團隊凝聚力達到系統訓練效果。 四、能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	三上：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練 三下：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練 三上：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐 三下：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐
	二	三上：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練 三下：(技)精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 三上：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐 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
	三	三上：(技)精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 三下：(戰)熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 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)標的性球類運動比賽情境、計畫與創新、運動倫理
	四	三上：(技)精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 三下：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練 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：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐
	五	三上：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練 三下：(技)精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 三上：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐 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
	六	三上：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練 三下：(戰)熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 三上：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐 三下：(戰)標的性球類運動比賽情境、計畫與創新、運動倫理
	七	三上：(心)實踐並熟練標的性球類運動之心理技巧 三下：(心)實踐並熟練標的性球類運動之心理技巧 三上：(心)標的性球類運動綜合性心理技能 三下：(心)標的性球類運動賽前心理計畫
	八	三上：(技)精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 三下：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練 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：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐

九	三上：(戰)熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 三下：(技)精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	三上：(戰)標的性球類運動比賽情境、計畫與創新、運動倫理 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	三上：(技)精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 三下：(技)精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	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：(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
十一	三上：(戰)運用綜合性戰術規劃，創新設計標的性球類運動比賽計畫 三下：(戰)熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	三上：(戰)標的性球類運動綜合戰術、標的性球類運動比賽情境、計畫與創新 三下：(戰)標的性球類運動比賽情境、計畫與創新、運動倫理
十二	三上：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練 三下：(戰)運用綜合性戰術規劃，創新設計標的性球類運動比賽計畫	三上：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐 三下：(戰)標的性球類運動綜合戰術、標的性球類運動比賽情境、計畫與創新
十三	三上：(心)實踐並熟練標的性球類運動之心理技巧 三下：(心)實踐並熟練標的性球類運動之心理技巧	三上：(心)標的性球類運動賽前心理計畫 三下：(心)標的性球類運動綜合性心理技能
十四	三上：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練 三下：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練	三上：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐 三下：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐
十五	三上：(戰)運用綜合性戰術規劃，創新設計標的性球類運動比賽計畫 三下：(戰)熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	三上：(戰)標的性球類運動綜合戰術、標的性球類運動比賽情境、計畫與創新 三下：(戰)標的性球類運動比賽情境、計畫與創新、運動倫理
十六	三上：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練 三下：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練	三上：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐 三下：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐
十七	三上：(戰)運用綜合性戰術規劃，創新設計標的性球類運動比賽計畫 三下：(戰)熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	三上：(戰)標的性球類運動綜合戰術、標的性球類運動比賽情境、計畫與創新 三下：(戰)標的性球類運動比賽情境、計畫與創新、運動倫理
十八	三上：(戰)運用綜合性戰術規劃，創新設計標的性球類運動比賽計畫 三下：(戰)熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	三上：(戰)標的性球類運動綜合戰術、標的性球類運動比賽情境、計畫與創新 三下：(戰)標的性球類運動比賽情境、計畫與創新、運動倫理
十九	三上：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練 三下：(體)設計、創造並應用綜合性體能訓練	三上：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐 三下：(體)標的性球類運動體能運動處方之綜合設計、規劃與實踐
二十	三上：(心)實踐並熟練標的性球類運動之心理技巧	三上：(心)標的性球類運動綜合性心理技能
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	
議題融入：		
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：	能說出柔道規則並做出柔道技術立技、寢技動作(Ta-V-2、T-V-1) 能統整柔道不同型態的戰術運用，並能強化柔道攻擊防守觀念 (Ta-V-1) 能規畫並執行柔道綜合技術(P-V-1、Ps-V-1)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：柔道課程及上課規矩說明、體能測驗 三下：柔道課程及上課規矩說明、體能測驗
	二	三上：破勢技術練習 三下：寢技技術練習
	三	三上：破勢技術練習 三下：寢技技術練習
	四	三上：破勢技術練習 三下：寢技技術練習
	五	三上：破勢技術練習 三下：立技聯絡動作練習
	六	三上：戰術運用與實作 三下：立技聯絡動作練習
	七	三上：段考及柔道專項體能測驗 三下：段考及柔道專項體能測驗
	八	三上：模擬實際比賽、心理技能訓練 三下：比賽戰術應用、聯絡動作練習
	九	三上：參加比賽 三下：比賽影片技術分析、參賽心得對戰內容
	十	三上：考試、球類運動 三下：賽前攻防訓練、心理訓練、
	十一	三上：攻防組合訓練 三下：參加指定盃賽
	十二	三上：攻防組合訓練 三下：賽後檢討、球類運動
	十三	三上：賽後檢討、球類運動 三下：影片技術分析
	十四	三上：畢業考 三下：畢業考
	十五	三上：綜合實戰技術練習 三下：技術動作分享
		內容綱要
		三上：生活常規學習與柔道禮節規定、基本體能訓練前測。 三下：生活常規學習與柔道禮節規定、基本體能訓練前測。
		三上：向前向後向左向右帶動破勢動作練習 三下：立技丟體接袈裟壓制動作練習
		三上：左右側帶動破勢動作練習 三下：關節動作練習
		三上：釣手引手帶動破勢動作練習 三下：丟體接十字關節動作練習
		三上：釣手帶動接大內割動作練習引手帶動接小內割、 三下：前後向連絡動作技術練習
		三上：立技鎖雙手攻擊及防守戰術之運用 三下：同邊小外割動作技術練習、不同邊捨身技動作技術練習
		三上：第一次段考、基本體能訓練及期中測驗。 三下：第一次段考、基本體能訓練及期中測驗。
		三上：1.校內分組對抗賽2.心理建設訓練 三下：1.邊緣攻擊、防守反擊運用練習2.立技聯絡寢技動作技術練習
		三上：參加指定盃賽-全國柔道錦標賽 三下：同量級對手攻擊及防守型態之分析
		三上：賽後影片檢討、身體疲勞恢復、球類分組對抗 三下：對戰戰術模擬、意象放鬆訓練
		三上：攻擊與防守之戰術運用 三下：參加指定盃賽-全中運
		三上：攻擊與防守之戰術運用 三下：賽後影片檢討、身體疲勞恢復、分組球類活動
		三上：賽後影片檢討、身體疲勞恢復、球類分組對抗 三下：立技及寢技技術檢討修正
		三上：畢業考科目 三下：畢業考科目
		三上：同邊對手施術練習(破勢、小外割、帶動) 三下：高三畢業生分享個人得意技

	十六	三上：綜合實戰技術練習 三下：技術動作分享	三上：不同邊對手施術練習(捨身技、聯絡技、帶動) 三下：高三畢業生分享個人得意技
	十七	三上：綜合實戰技術練習	三上：不同邊對手施術練習(捨身技、聯絡技、帶動)
	十八	三上：段考、賽後檢討、國際賽影片欣賞	三上：賽後影片檢討、身體疲勞恢復、第三次段考、習得最新柔道規則、技術與觀念
	十九	三上：學測	三上：準備學測考試
	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：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 專項術科課程(高三射箭)		
	英文名稱： Archery		
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、原住民族教育		
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、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。 五、利用專業項能，給予學生學習方向與目標，達成生涯規畫之效果。 六、主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 七、培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上： 1. 射箭基本原理2. 擬定個人訓練計畫 三下： 1. 射箭基本原理 2. 擬定個人升學發展計畫	三上： 體能：規畫與實踐一般體能訓練 技術：了解國際射箭賽制趨勢-檢討自己動作優缺點-影片欣賞/70M動作調整 戰術：認識訓練計畫擬定方式 心理：練習射箭相關心理技能-呼吸調整 三下： 體能：規劃與執行專項體能訓練 技術：1. 國際射箭賽制變化趨勢探討 2. 增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：搜尋大學相關資訊並擬定初步升學計畫 心理：認識並熟練增強自信心的自我對話
	二	三上： 1. 射箭基本原理 2. 實施個人訓練計畫 三下： 1. 射箭基本原理 2. 搜尋個人升學發展管道	三上： 體能：依擬定一般體能訓練計畫實施訓練 技術：射箭器材維護與實作-弓箭拆裝與維護原則 戰術：依擬之訓練計畫實施專項技術訓練 心理：練習射箭相關心理技能-呼吸調整 三下： 體能：依擬定之專項體能訓練實施訓練 技術：70M射箭整體動作的穩定性與節奏-集中性 戰術：搜尋大學相關資訊並擬定初步升學計畫 心理：認識並熟練增強自信心的自我對話
	三	三上： 1. 射箭器材調整概述 2. 實施個人訓練計畫 三下： 射箭裁判規則	三上： 體能：依擬定一般體能訓練計畫實施訓練 技術：增強70M放箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：弓的弦距與直線/弓磅數與箭桿型號配對/搭建點與弦線的瑛用/工具檢查的用意 心理：實用射箭相關心理技能-意象訓練 三下： 體能：依擬定之專項體能訓練實施訓練 技術：70M射箭整體動作的穩定性與節奏-集中性 戰術：觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習 心理：以意象訓練為主，加強選手抗壓能力

四	三上： 1. 專項技術與體能強化 2. 射箭力學 三下： 專項技術穩定與賽前模擬課程	三上： 體能：檢討所擬定之一般體能訓練計畫實施成效-觀察增強肌力與肌耐力是否有增強 技術：增強70M放箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：射箭動作力量的轉換/作用力與反作用力/上肢左右手平衡原理 心理：認識並熟練增強自信心的自我對話 三下： 體能：加強專項體能-增強肌力與肌耐力 技術：因應氣候變化70M瞄點訓練/增強瞄點準確性與集中性-(70M-200支訓練) 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
五	三上： 進階射箭技術 三下： 1. 專項技術賽中穩定度調整 2. 全國青年盃	三上： 體能：依檢討之缺失重新擬定一般體能訓練計畫並實施訓練 技術：70M風向瞄點練習/放箭節奏一致性訓練 戰術：射箭動作錄影分析 三下： 體能：規劃與執行專項體能-維持專項體能 技術：科學儀器與運動技術分析-穩定維持競賽中射箭整體動作的流暢性與節奏，提升競技成績。 戰術：運動規則解析-遵守比賽規則與射箭場禮儀 心理：團隊互動與合作-團隊默契培養
六	三上： 進階射箭技術 三下： 專項技術賽後基本動作穩定度調整	三上： 體能：依檢討之缺失重新擬定一般體能訓練計畫並實施訓練 技術：70M瞄準訓練/集中性訓練 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 三下： 體能：規劃與執行專項體能-敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 技術：科技儀器與運動技術分析-增強射箭整體動作的穩定性與節奏(70M快射訓練) 戰術：統整與應用運動科學與國際競賽資訊，規劃與創新動作-觀賞國外優秀選手比賽影片，檢討自己動作優缺點。 心理：規劃並執行競技運動健康管理-專注力與呼吸技巧訓練、認識禁藥
七	三上：段考週 三下：段考週	三上： 體能：加強基本與專項體能。 技術：定期評量-70M專項技術與射箭英文測驗。 學科課業加強。 三下： 體能：加強基本與專項體能。 技術：定期評量-70M專項技術與射箭常識測驗。 學科課業加強。
八	三上： 射箭心理技能練習 三下： 專項技術穩定與賽前模擬課程	三上： 體能：心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等體能訓練 技術：意象訓練模擬/個人目標設定/70M練習 戰術：熟悉射箭比賽各項規則 心理：應用呼吸調整緊張情緒 三下： 體能：了解及運用專項體能訓練之原理原則-重量訓練 技術：加強前手動作與後手穩定性-直線 戰術：觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習 心理：設定全中運參賽目標

九	三上： 射箭抗壓訓練 三下： 專項技術穩定與賽前模擬課程	<p>三上：</p> <p>體能：心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等體能訓練</p> <p>技術：對抗情境模擬訓練/噪音訓練/加射賽模擬訓練</p> <p>戰術：訂定全國總統盃目標</p> <p>心理：應用呼吸調整緊張情緒</p> <p>三下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行</p> <p>技術：因應氣候變化70M瞄點訓練/增強瞄點準確性與集中性-(70M-200支訓練)</p> <p>戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、加射</p> <p>心理：加強比賽時的自我對話-增強企圖心</p>
十	三上： 遠距離技術練習 三下： 射箭個人賽、團體賽、混雙賽模擬練習	<p>三上：</p> <p>體能：心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等體能訓練</p> <p>技術：70M集中性訓練/風向訓練/快射訓練</p> <p>戰術：比賽情境模擬訓練-團體、混雙對抗訓練</p> <p>心理：加強比賽時的自我對話-增強企圖心</p> <p>三下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行</p> <p>技術：團體、混雙賽段抗練習/走位模擬練習/抗壓練習</p> <p>戰術：觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習</p> <p>心理：加強比賽時的自我對話-增強企圖心</p>
十一	三上： 遠距離技術練習 三下： 1. 專項體能專項技術穩定 2. 全國中等學校運動會	<p>三上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行</p> <p>技術：70M集中性訓練/風向訓練/快射訓練/雙局測驗</p> <p>戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀</p> <p>心理：應用呼吸調整緊張情緒</p> <p>三下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-維持專項體能</p> <p>技術：科學儀器與運動技術分析-穩定維持競賽中射箭整體動作的流暢性與節奏，提升競技成績。</p> <p>戰術：熟悉並善用競賽規則、指令與倫理-遵守比賽規則與射箭場禮儀</p> <p>心理：團隊互動與合作-團隊默契培養</p>
十二	三上： 射箭個人賽、團體賽、混雙賽模擬練習 三下： 專項技術穩定性練習	<p>三上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行</p> <p>技術：團體、混雙賽段抗練習/走位模擬練習/抗壓練習</p> <p>戰術：觀看國外射箭競賽影片-觀摩學習</p> <p>心理：加強比賽時的自我對話-增強企圖心</p> <p>三下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行</p> <p>技術：70M集中性訓練/風向訓練/快射訓練/雙局測驗</p> <p>戰術：遵守比賽規則與射箭場禮儀</p> <p>心理：應用呼吸調整緊張情緒</p>
十三	三上： 1. 專項技術穩定認識自我 2. 全國總統盃 三下： 1. 專項技術體能(重量訓練) 2. 射箭節奏與集中性訓練	<p>三上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-維持專項體能</p> <p>技術：科學儀器與運動技術分析-穩定維持競賽中射箭整體動作的流暢性與節奏，提升競技成績。</p> <p>戰術：運動規則解析-遵守比賽規則與射箭場禮儀</p> <p>心理：團隊互動與合作-團隊默契培養</p>

		<p>三下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估</p> <p>技術：70M8秒休10秒節奏練習、70M動作調整/引弓穩定度練習</p> <p>心理：認識目標設定與自我對話的重要性</p>
十四	三上：段考週 三下：段考週	<p>三上：</p> <p>體能：加強基本與專項體能。</p> <p>技術：定期評量-70M專項技術與射箭英文測驗。學科課業加強。</p> <p>三下：</p> <p>體能：加強基本與專項體能。</p> <p>技術：定期評量-70M專項技術與射箭常識測驗。學科課業加強。</p>
十五	三上：1. 專項技術體能 2. 射箭節奏與集中性訓練 三下：1. 專項技術體能 2. 裁判規則學習	<p>三上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-規劃執行利用空中瑜珈加強學生核心肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：70M8秒休10秒節奏練習、70M動作調整/引弓穩定度練習</p> <p>戰術：賽後成績檢討與調整</p> <p>三下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-規劃執行利用空中瑜珈加強學生核心肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：近距離動作調整(300支)</p> <p>戰術：認識國內外裁判實務-國際賽影片觀賞與講評</p>
十六	三上：1. 核心訓練 2. 射箭節奏與集中性訓練 三下：1. 核心訓練 2. 遠距離技術練習	<p>三上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-規劃執行利用空中瑜珈加強學生核心肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：70M8秒休10秒節奏練習、70M動作調整/引弓穩定度練習</p> <p>心理：認識目標設定與自我對話的重要性</p> <p>三下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-規劃執行利用空中瑜珈加強學生核心肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：70M集中/風向/放快箭等訓練</p>
十七	三上：1. 核心訓練 2. 遠距離技術訓練 三下：1. 核心訓練 2. 遠距離技術練習	<p>三上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-規劃執行利用空中瑜珈加強學生核心肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：70M集中/風向/放快箭等訓練</p> <p>三下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-規劃執行利用空中瑜珈加強學生核心肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：70M瞄點/節奏等練習</p>
十八	三上：1. 核心訓練 2. 70M狀況演練(比賽情境模擬訓練) 3. 裁判規則演練 三下：1. 核心訓練 2. 70M狀況演練(比賽情境模擬訓練) 3. 裁判規則演練	<p>三上：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-執行利用彈力球與TRX訓練，加強學生核心肌群與上肢肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：加強前手動作穩定性</p> <p>戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、團體</p> <p>心理：加強目標設定與自我對話的設定/模擬對抗賽裁判執法情境</p> <p>三下：</p> <p>體能：規劃與執行專項體能-執行利用彈力球與TRX訓練，加強學生核心肌群與上肢肌群的肌力、肌耐力</p> <p>技術：加強前手動作穩定性</p> <p>戰術：比賽情境模擬訓練-對抗賽、團體</p> <p>心理：加強目標設定與自我對話的設定/模擬對抗賽裁判執法情境</p>

	十九	三上：放鬆與學年度成績檢討 三下：放鬆與學年度成績檢討 射箭英文教學	三上： 體能：規劃與執行專項體能-執行利用彈力球與TRX訓練，加強學生核心肌群與上肢肌群的肌力、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：運用心理技巧 三下： 體能：規劃與執行專項體能-執行利用彈力球與TRX訓練，加強學生核心肌群與上肢肌群的肌力、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：運用心理技巧 認識射箭相關英文詞句
	二十	三上： 1. 器材維護與心理技巧調整 2. 專項技術調整 三下： 期末測驗	三上： 體能：規劃與執行專項體能-執行利用彈力球與TRX訓練，加強學生核心肌群與上肢肌群的肌力、肌耐力 技術：了解器材維護及保養的重要性；培養自我管理能力；增強射箭整體動作的穩定性與節奏 戰術：運動倫理-分組討論-檢討自我動作優缺點，擬定自我訓練計劃。 三下： 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核。 學科課業加強。
	二十一	三上：期末測驗	三上： 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核。 心理：放鬆與注意力訓練 學科課業加強。
	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：	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		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高三射擊)		
	英文名稱：Shooting		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、生命、法治、安全、生涯規劃、國際教育		
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：	三上 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 三下 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 五、扳機感應器使用		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上（體）專項體能（心、技）訓練目標與強化動作基礎概念、心理技能 三下（心、技、戰）訂定學期目標 心理技能訓練與動作組合訓練	三上 開學期初隊會訂定訓練目標及比賽規劃。舉槍流程完整度與動作步驟強化 自我對話與意象訓練結合專項練習 三下 開學期初隊會訂定訓練目標及比賽規劃。自我對話與意象訓練結合專項練習，與動作完整度訓練
	二	三上（技、戰、心）模擬比賽與個別指導 比賽節奏訓練 撰寫比賽計畫 心理抗壓訓練 三下（心、技）心理技能訓練與動作組合訓練（技）射擊模擬訓練器+扳機感應器	三上 1. 賽事模擬訓練、規則與賽事狀況演練 2. 針對選手個別問題與槍枝調整 3. 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整 三下 1. 自我對話與意象訓練結合專項練習，與動作完整度訓練 2. 用射擊模擬訓練器與扳機感應器結合訓練
	三	三上（技、戰、心）模擬比賽與個別指導 比賽節奏訓練 撰寫比賽計畫 心理抗壓訓練 三下（心、技）心理技能訓練與動作組合訓練（技）射擊模擬訓練器+扳機感應器	三上 1. 賽事模擬訓練、規則與賽事狀況演練 2. 針對選手個別問題與槍枝調整 3. 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整 三下 1. 自我對話與意象訓練結合專項練習，與動作完整度訓練 2. 用射擊模擬訓練器與扳機感應器結合訓練
	四	三上（技、戰、心）模擬比賽與個別指導 比賽節奏訓練 撰寫比賽計畫 心理抗壓訓練 三下（心、技）心理技能訓練與動作組合訓練（技）射擊模擬訓練器+扳機感應器	三上 1. 賽事模擬訓練、規則與賽事狀況演練 2. 針對選手個別問題與槍枝調整 3. 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整 三下 1. 自我對話與意象訓練結合專項練習，與動作完整度訓練 2. 用射擊模擬訓練器與扳機感應器結合訓練
	五	三上（心）心理技能訓練（體）專項體能（技）白靶訓練 三下（心、技、戰）賽後檢討（體）基礎體能	三上 1. 自我對話與意象訓練結合專項練習 撐槍訓練 2. 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。 三下 1. 賽後檢討與修正+整理個人檔案(含賽事成績與檢討資料) 比賽影片觀賞與討論 2. 身心放鬆與針對個別問題 心肺耐力與肌耐力訓練
六	三上 (心)心理技能訓練 (體)專項體能 (技)白靶訓練 三下 (心、技、戰)賽後檢討 (體)基礎體能	三上 段考調整訓練時長 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。 三下 段考調整訓練量，實射技術5發分數要求訓練(對抗性)
七	三上：段考及專項體能測驗 三下：段考及專項體能測驗	三上：第一次段考、基本體能訓練及期中測驗測 三下：第一次段考、基本體能訓練及期中測驗測
八	三上 (體)專項體能 (技)節奏訓練、白靶訓練 三下 (技、戰)賽前模擬賽	三上 撐槍訓練加強專項肌耐力練習，空槍動作組合強化 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，搭配動作流程節奏性練習 三下 選手賽事參與與賽事觀摩、討論比賽進行的預射
九	三上 (體)專項體能 (技)節奏訓練、白靶訓練 三下 (技、戰)賽前模擬賽	三上 撐槍訓練加強專項肌耐力練習，空槍動作組合強化 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，搭配動作流程節奏性練習 三下 選手賽事參與與賽事觀摩、討論比賽進行的預射
十	三上 (體)專項體能 (技)節奏訓練、白靶訓練 三下 (技、戰)賽前模擬賽	三上 動作流程節奏性練習、動作組合強化、環靶密度彈著範圍要求 決賽賽制練習 自我對話與意象訓練結合專項練習 三下 使用射擊模擬訓練器與扳機感應器結合訓練，了解自己射擊瞄準軌跡、擊發時機、擊發壓力情況變化並做紀錄
十一	三上 (技、戰)模擬比賽與個別指導 比賽節奏訓練 撰寫比賽計畫 三下 (技)射擊模擬訓練器+板機感應器	三上 賽事模擬訓練、規則與賽事狀況演練、針對選手個別問題與槍枝調整 比賽單發節奏訓練與決賽流程節奏調整 撰寫比賽計畫 三下 使用射擊模擬訓練器與扳機感應器結合訓練，了解自己射擊瞄準軌跡、擊發時機、擊發壓力情況變化並做紀錄
十二	三上 (戰、技)中正盃射擊錦標賽 三下 (技)射擊模擬訓練器+板機感應器	三上 選手賽事參與與賽事觀摩、討論 三下 使用射擊模擬訓練器與扳機感應器結合訓練，了解自己射擊瞄準軌跡、擊發時機、擊發壓力情況變化並做紀錄
十三	三上 (心、技、戰)賽後檢討 (體)基礎體能 三下 (技)精確度訓練	三上 賽後檢討與修正+整理個人檔案(含賽事成績與檢討資料) 比賽影片觀賞與討論 身心放鬆與針對個別問題 心肺耐力與肌耐力訓練 三下 畢業考週及技術綜合測驗
十四	三上 段考(體)體能調整 三下 段考(體)體能調整	三上 段考週調整訓練強度與時長 心肺耐力與肌耐力訓練 三下 段考週調整訓練強度與時長 心肺耐力與肌耐力訓練
十五	三上 (技)視力回收 (心)心理技能訓練 三下 (技)精確度訓練 (技、戰)分段分數要求	三上 瞄準動作圖形準確度練習，視線焦距調整練習 自我對話與意象訓練結合專項練習 三下 1. 強化動作的精確度，穩、瞄、扣，看靶運槍、接靶擊發 2. 要求每發技術每與動作的流暢， 3. 5發分數要求訓練
十六	三上 (技)視力回收 (心)心理技能訓練 三下 (技)精確度訓練 (技、戰)分段分數要求	三上 瞄準動作圖形準確度練習，視線焦距調整練習 自我對話與意象訓練結合專項練習 三下 1. 強化動作的精確度，穩、瞄、扣，看靶運槍、接靶擊發

		2. 要求每發技術每與動作的流暢， 3. 5發分數要求訓練
十七	三上（技）擊發後保持動作加強 （技、戰）射擊模擬訓練器（技、心） 自我控制與回饋 三下 比賽分享	三上 基本動作強化與擊發後保持動作完整性訓練 搭配安裝模擬訓練器，選手可自由選擇適當時間觀看瞄準軌跡與射擊資訊，自我控制與回饋 三下 畢業週
十八	三上（技）擊發後保持動作加強 （技、戰）射擊模擬訓練器（技、心） 自我控制與回饋	三上 基本動作強化與擊發後保持動作完整性訓練 搭配安裝模擬訓練器，選手可自由選擇適當時間觀看瞄準軌跡與射擊資訊，自我控制與回饋
十九	三上（技）擊發後保持動作加強 （技、戰）射擊模擬訓練器（技、心） 自我控制與回饋	三上 基本動作強化與擊發後保持動作完整性訓練 搭配安裝模擬訓練器，選手可自由選擇適當時間觀看瞄準軌跡與射擊資訊，自我控制與回饋
二十	三上（技、戰）測驗、國際規則 （心、技、戰）期末檢討 三下（心、 技、戰）期末檢討	三上 期末測驗 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。 期末檢討、槍枝保養、訂定下學期目標
二十一	三上 段考	三上 段考
二十二		
學習評量：	三上 規則測驗15% 比賽25% 術科測驗10% 學期目標10% 撰寫比賽計畫10% 個人檔案10% 出席率20% 三下 規則測驗15% 比賽25% 術科測驗10% 學期目標10% 撰寫比賽計畫10% 個人檔案10% 出席率20%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高三現代五項)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、安全、國際教育	
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：	一、培養專項運動體能、提升運動表現。P-V-1 二、執行專項運動基本動作技能。T-V-B1 三、深化專項運動戰術戰略應用能力。Ta-V-1 四、提升專項運動之心理素質。Ps-V-D1	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：技術訓練 三下：距離與節奏訓練
	二	三上：以分解動作訓練跨越、攀附、下壓等基本模式。 三下：透過進退距離練習建立「安全距離、威脅距離」的判斷能力。
	三	三上：全身協調與敏捷訓練 三下：攻防轉換訓練
	四	三上：全身協調與敏捷訓練 三下：攻防轉換訓練
	五	三上：爆發與上肢訓練 三下：戰術訓練
	六	三上：全國協會盃 三下：全國理事長盃
	七	三上：檢討心得分享 三下：檢討心得分享
	八	三上：第一次段考。 三下：第一次段考
	九	三上：爆發與上肢訓練 三下：戰術訓練
	十	三上：身體控制訓練 三下：全國中正盃
		內容綱要
		三上：以分解動作訓練跨越、攀附、下壓等基本模式。 三下：透過進退距離練習建立「安全距離、威脅距離」的判斷能力。
		三上：強調身體軸線、重心轉換與主動移位，使通過障礙更流暢。 三下：在節奏變化中練習停頓、誘導和壓制，使比賽節奏更具主動性。
		三上：以敏捷梯、方向切換訓練提升神經反應與步伐協調性強化動作節奏 三下：練習格擋反擊與反擊終結，使防守後能快速轉為有效得分。
		三上：導入反應式訓練增加身體對突發變化的動作準備。 三下：透過先攻、再攻與二次攻擊訓練提升攻防連續性與臨場反應。
		三上：使用跳箱、跨欄、短距加速等增強式訓練提升爆發力輸出。 三下：導入對不同對手的戰術選擇，建立基本比賽策略判斷。
		三上：全國協會盃、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。 三下：全國理事長盃、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。
		三上：觀看比賽影片、比賽檢討心得分享、填寫心得、根據半測結果調整技術與策略 三下：觀看比賽影片、比賽檢討心得分享、填寫心得、根據半測結果調整技術與策略
		三上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 三下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
		三上：透過複合動作增加力量與技術的轉換效果。 三下：模擬比賽情境調整策略，使得分節奏更具延續性與掌控性。
		三上：以反旋轉與抗屈伸核心訓練提升障礙通過時的軀幹穩定

		三下：全國中正盃、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。
十一	三上：控制訓練 三下：檢討心得分享	三上：使用平衡、單腳支撐與不穩定訓練提升身體控制能力。 三下：觀看比賽影片、比賽檢討心得分享、填寫心得。
十二	三上：賽道策略與節奏訓練 三下：心理訓練	三上：建立「節奏區段」概念，使整段賽道更順暢 三下：以專注控制與情緒提升比賽中穩定度與出手果斷
十三	三上：賽道策略與節奏訓練 三下：心理訓練	三上：以限時訓練強化決策、體能與技術在壓力下的穩定性 三下：建立個人例行程序，強化臨場節奏管理與心理抗壓力
十四	三上：第二次段考(校慶運動會及球類競賽) 三下：第二次段考	三上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 三下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
十五	三上：擊劍步法訓練 三下：比賽專項調整	三上：腳步要快但身體要穩；節奏是決定勝負的核心。 三下：降量提質，專注技術細節與速度保持
十六	三上：擊劍步法訓練 三下：比賽專項調整	三上：透過連續步法與變速節奏訓練提升進退判斷與爆發出擊能力。 三下：進行短流程高質量模擬，建立比賽感。
十七	三上：擊劍手部訓練 三下：正式模擬賽	三上：專注直刺、弧刺與打擊線控制，強化手部力量 三下：完整五項模擬賽，測試節奏、策略與動作穩定度
十八	三上：模擬比賽 三下：全國城市盃	三上：模擬比賽壓力下的擊劍與障礙穩定表現 三下：城市盃、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。
十九	三上：擊劍手部訓練 三下：心理輔導、未來規劃	三上：敲擊、檔劍的組合技巧，提高攻擊變化性與出手效率。 三下：引導學生認識未來職涯方向與個人興趣、建立面對未知的心理韌性，提升自我效能感
二十	三上：第三次段考 三下：第三次段考	三上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 三下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
二十一		
二十二		
學習評量：	游泳測驗10%、跑射測驗10%、障礙測驗10%、擊劍測驗10%、學習態度30%、訓練日誌 10%、比賽成績 20%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項術科課程(高三軟網)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、生命、法治、生涯規劃	
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：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、培養專項運動體能、提升運動表現。P-V-1 二、執行專項運動基本動作技能。T-V-B1 三、深化專項運動戰術戰略應用能力。Ta-V-1 四、提升專項運動之心理素質。Ps-V-D1	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	3上：專項體能、專項技術 3下：專項體能、專項技術 3上：半場截擊正、反基本動作、填寫訓練日誌。 3下：半場截擊2攻2守練習、填寫訓練日誌。
	二	3上：專項體能、專項技術 3下：專項體能、技術動作精進、心理訓練 3上：半場截擊正、反基本動作、填寫訓練日誌。 3下：雙前對1前1後，雙前排攻擊練習、心理輔導、填寫訓練日誌。
	三	3上：專項體能、專項技術 3下：專項體能、技術動作精進 3上：半場截擊正、反、殺球、卡位綜合練習、填寫訓練日誌。 3下：雙前對1前1後，雙前排防守練習、填寫訓練日誌。
	四	3上：專項體能、技術動作精進 3下：專項體能、專項技術 3上：半場截擊正、反、殺球、卡位綜合練習、填寫訓練日誌。 3下：雙前對1前1後，1前1後攻擊練習、填寫訓練日誌。
	五	3上：專項體能、技術動作精進 3下：專項體能、技術動作精進 3上：接、發球上網半場截擊正、反、殺球、卡位綜合練習、填寫訓練日誌。 3下：1前1後對1前1後練習、填寫訓練日誌。
	六	3上：(第一次段考) 3下：(第一次段考) 3上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 3下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
	七	3上：專項體能、技術動作精進 3下：專項體能、戰術訓練、心理訓練 3上：接、發球上網半場截擊正、反、殺球、卡位綜合練習(雙前對雙後)、填寫訓練日誌。 3下：雙前對1前1後，發球後模擬比賽(戰術實作)、心理輔導、填寫訓練日誌。
	八	3上：專項體能、技術動作精進、心理訓練 3下：心理訓練、戰術訓練 3上：雙打卡位講解(雙上網戰術)、模擬比賽、填寫訓練日誌。 3下：模擬比賽、心理輔導、填寫訓練日誌、填寫訓練日誌。
	九	3上：心理訓練、專項體能 3下：心理訓練、專項體能 3上：模擬比賽檢討心得分享。 3下：模擬比賽檢討心得分享。
	十	3上：全國單、雙打排名賽 3下：全國單、雙打錦標賽 3上：全國單打排名賽、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。 3下：全國單打排名賽、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。
	十一	3上：影片欣賞 3下：影片欣賞 3上：觀看比賽影片、比賽檢討心得分享、填寫訓練日誌。

		3下：觀看比賽影片、比賽檢討心得分享、填寫訓練日誌。
十二	3上：專項體能、技術動作精進 3下：全中運	3上：半場截擊2攻2守練習、填寫訓練日誌。 3下：全中運、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。
十三	3上：第二次段考。(校慶運動會及球類競賽) 3下：第二次段考。	3上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 3下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
十四	3上：全中運選拔賽、心理訓練 3下：專項體能、戰術訓練	3上：全中運選拔賽、賽前心理輔導、賽後分析、檢視訓練成效。 3下：雙打戰術綜合變化實際操作(雙後VS 1前1後)、填寫訓練日誌。
十五	3上：專項體能、戰術訓練 3下：專項體能、戰術訓練	3上：半場截擊3攻3守練習、填寫訓練日誌。 3下：雙打戰術綜合變化實際操作(1前1後VS 1前1後)、填寫訓練日誌。
十六	3上：專項體能、戰術訓練 3下：專項體能、戰術訓練	3上：雙前對雙後，前排攻擊練習、填寫訓練日誌。 3下：雙打戰術綜合變化實際操作(雙前VS 1前1後)、填寫訓練日誌。
十七	3上：專項體能、戰術訓練 3下：專項體能、戰術訓練	3上：雙前對雙後，前排防守練習、填寫訓練日誌。 3下：雙打戰術綜合變化實際操作(雙前VS 雙前)、填寫訓練日誌。
十八	3上：專項體能、戰術訓練 3下：專項體能、戰術訓練	3上：雙前對雙後，後排攻擊練習、填寫訓練日誌。 3下：雙打戰術綜合變化(雙前、雙後、1前1後)、填寫訓練日誌。
十九	3上：戰術訓練、心理訓練 3下：戰術訓練、心理訓練	3上：模擬比賽、心理輔導、填寫訓練日誌。 3下：模擬比賽、心理輔導、填寫訓練日誌。
二十	3上：第三次段考 3下：第三次段考	3上：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。 3下：考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息。
二十一		
二十二		
學習評量：	後場測驗20%、網前測驗20%、學習態度30%、訓練日誌 10%、比賽成績 20%	
備註：		

【備查版】

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	
議題融入：		
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：	<p>三上：</p> <p>一、瞭解專項運動戰術戰略知能</p> <p>二、執行專項運動戰術戰略技能</p> <p>三、深化專項運動戰術戰略應用能力</p> <p>四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力</p> <p>三下：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。</p>	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	<p>三上：1.投球基本動作講解2.投球動作分解3.投球動作解析(技) 三下：1.投球基本動作講解2.投球動作分解3.投球動作解析(技)</p> <p>三上：1.投球動作要領複習2.長距離投球練習3.投球落地點練習</p> <p>三下：1.投球動作要領複習2.野手轉傳練習3.設立目標物投球練習</p>
	二	<p>三上：1.短打基本動作講解2.短打動作分解3.短打動作解析(技) 三下：1.短打基本動作講解2.短打動作分解3.短打動作解析(技)</p> <p>三上：1.推擊觸擊動作要領2.發球機短打練習3.實戰短打練習</p> <p>三下：1.綜合觸擊動作練習2.發球機短打練習3.實戰短打練習</p>
	三	<p>三上：1.高飛球守備動作講解2.高飛球守備動作分解3.高飛球守備動作解析(技) 三下：1.高飛球守備動作講解2.高飛球守備動作分解3.高飛球守備動作解析(技)</p> <p>三上：1.高飛球接球要領複習2.高飛球綜合方向練習3.實戰高飛球練習</p> <p>三下：1.高飛球接球要領複習2.發球機接球練習3.實戰平飛球練習</p>
	四	<p>三上：1.平飛球守備動作講解2.平飛球守備動作分解3.平飛球守備動作解析(技) 三下：1.平飛球守備動作講解2.平飛球守備動作分解3.平飛球守備動作解析(技)</p> <p>三上：1.平飛球接球要領複習2.平飛球綜合方向練習3.實戰平飛球練習</p> <p>三下：1.平飛球接球要領複習2.發球機接球練習3.實戰平飛球練習</p>
	五	<p>三上：1.滾地球守備動作講解2.滾地球守備動作分解3.滾地球守備動作解析(技) 三下：1.滾地球守備動作講解2.滾地球守備動作分解3.滾地球守備動作解析(技)</p> <p>三上：1.滾地球接球要領複習2.滾地球綜合方向練習3.實戰滾地球練習</p> <p>三下：1.滾地球接球要領複習2.發球機接球練習3.實戰滾地球練習</p>
	六	<p>三上：1.打擊動作講解2.打擊動作分解3.打擊動作解析(技) 三下：1.打擊動作講解2.打擊動作分解3.打擊動作解析(技)</p> <p>三上：1.打擊揮棒動作要領複習2.拋球打擊練習3.推擊打擊練習</p> <p>三下：1.打擊揮棒動作要領2.綜合打擊練習3.實戰打擊練習</p>
	七	<p>三上：第一次評量/體能訓練(體) 三下：第一次評量/體能訓練(體)</p> <p>三上：第一次評量/高階爆發力訓練 三下：第一次評量/高階敏捷訓練</p>
	八	<p>三上1.跑壘動作講解2.跑壘動作分解3.跑壘動作解析(技、體) 三下：1.跑壘動作講解2.跑壘動作分解3.跑壘動作解析(技、體)</p> <p>三上：1.跑壘動作要領複習2.三壘至本壘跑壘練習3.壘間距離跑壘狀況演練</p> <p>三下：1.跑壘動作要領複習2.盜壘要領練習3.本壘至各壘跑壘練習</p>

九	三上：1. 投手接球動作講解2. 投手接球動作分解3. 投手接球動作解析(技) 三下：1. 投手接球動作講解2. 投手接球動作分解3. 投手接球動作解析(技)	三上：1. 投手動作複習2. 投手守備練習 3. 投手實戰練習 三下：1. 投手動作複習2. 投手補位練習 3. 投手實戰練習
十	三上：1. 捕手接球動作講解2. 捕手接球動作分解3. 捕手接球動作解析(技) 三下：1. 捕手接球動作講解2. 捕手接球動作分解3. 捕手接球動作解析(技)	三上：1. 投手動作複習2. 傳球至二壘練習3. 捕手高飛球練習 三下：1. 捕手動作複習2. 傳球至三壘練習3. 捕手實戰練習
十一	三上：1. 內野手接球動作講解2. 內野手接球動作分解3. 內野手接球動作解析(技) 三下：1. 內野手接球動作講解2. 內野手接球動作分解3. 內野手接球動作解析(技)	三上：1. 滾地球接球要領複習2. 滾地球綜合方向練習 3. 教練實戰滾地球練習 三下：1. 滾地球接球要領複習2. 發球機接球練習 3. 教練實戰滾地球練習
十二	三上：1. 外野手接球動作講解2. 外野手接球動作分解 3. 外野手接球動作解析(技) 三下：1. 外野手接球動作講解2. 外野手接球動作分解3. 外野手接球動作解析(技)	三上：1. 外野滾地球要領複習2. 各方向滾地球練習3. 外野實滾地球練習 三下：1. 綜合接球要領複習2. 綜合各方向來球練習3. 外野實戰守備練習
十三	三上：1. 守備團隊戰術講解2. 守備團隊戰術分解 3. 守備團隊戰術解析(技、戰) 三下：1. 守備團隊戰術講解2. 守備團隊戰術分解3. 守備團隊戰術解析(技、戰)	三上：1. 打帶跑戰術講解2. 直球擊球練習3. 打帶跑實戰練習 三下：1. 內野防守戰術講解2. 內野戰術跑位練習 3. 內野戰術實戰練習
十四	三上：第二次評量/重量訓練(體) 三下：第二次評量/重量訓練(體)	三上：第二次評量/肌耐力訓練 三下：第二次評量/爆發力訓練
十五	三上：1. 攻擊戰術講解2. 攻擊戰術分解 3. 攻擊戰術解析(技、戰) 三下：1. 攻擊戰術講解2. 攻擊戰術分解3. 攻擊戰術解析(技、戰)	三上：1. 全面攻擊講解複習2. 分組打擊練習3. 分組打擊暗號練習 三下：1. 打帶跑戰術講解複習2. 變化球擊球練習 3. 打帶跑實戰練習
十六	三上：1. 綜合打擊講解2. 綜合打擊分解 3. 綜合打擊解析(技、戰) 三下：1. 綜合打擊講解2. 綜合打擊分解 3. 綜合打擊解析(技、戰)	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：1. 全面攻擊講解複習2. 分攻守組別練習3. 模擬比賽攻擊練習
十七	三上：1. 綜合守備講解2. 綜合守備分解3. 綜合守備解析(技、戰) 三下：1. 綜合守備講解2. 綜合守備分解3. 綜合守備解析(技、戰)	三上：1. 全盤戰術講解複習2. 全盤防守練習3. 全盤守備暗號練習 三下：1. 全盤守備講解複習2. 分攻守組別練習3. 模擬比賽守備練習
十八	三上：1. 比賽內容講解2. 比賽內容分解3. 比賽內容解析(心) 三下：1. 比賽內容講解2. 比賽內容分解 8. 比賽內容解析(心)	三上：1. 影片分享2. 模擬比賽紀錄 3. 賽後檢視 三下：1. 比賽紀錄分析2. 個人比賽內容檢討3. 團隊比賽內容改進要點
十九	三上：1. 體能訓練講解 . 體能訓練分解3. 體能訓練解析(體) 三下：1. 體能訓練講解2. 體能訓練分解3. 體能訓練解析(體)	三上：1. 投手體能需求講解2. 投手體能訓練各細項3. 投手體能實作 三下：1. 野手體能需求講解2. 野手體能訓練各細 3. 野手體能實作
二十	三上：1. 運動傷害講解2. 運動傷害分解3. 運動傷害解析(心、體) 三下：1. 運動傷害講解2. 運動傷害分解3. 運動傷害解析(心、體)	三上：1. 彈力帶的使用講解2. 彈力帶的動作操作 3. 彈力帶實務運用 三下：1. 滾筒的使用講解2. 滾筒的動作操作3. 滾筒實務運用
二十一	三上：第三次評量/重量訓練(體) 三下：第三次評量/重量訓練(體)	三上：第三次評量/轉體肌力訓練 三下：第三次評量/技術肌力訓練
二十二		
學習評量：	三上： <ol style="list-style-type: none"> 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：	

【備查版】

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	
議題融入：		
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：	<p>三上：</p> <p>一、瞭解專項運動戰術戰略知能、</p> <p>二、執行專項運動戰術戰略技能、</p> <p>三、深化專項運動戰術戰略應用能力、</p> <p>四、熟練並於競賽實境中活用所需之戰術戰略綜合能力、</p> <p>五、提升跆拳道運動規則知能</p> <p>三下：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.對未來升學時有多元的運動技能及證照。</p>	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：課程說明、體能測驗 三下：課程說明、體能測驗
	二	三上：(體)賽場體能 (技)綜合技術 三下：(體)專項體能
	三	三上：(體)賽場體能 (技)綜合技術 三下：(體)賽場體能
	四	三上：(體)賽場體能 (技)綜合技術 三下：(體)賽場體能
	五	三上：(體)賽場體能 (技)綜合技術 三下：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練
	六	三上：(體)賽場體能 (技)綜合技術 三下：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練
		內容綱要
		三上：生活常規學習與跆拳道禮節規範、基本體能訓練前測。 三下：生活常規學習與跆拳道禮節規定範、基本體能訓練前測。
		三上：(體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。(技)側踩+旋踢+下壓 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。(技)側踩+旋踢+下壓 三下：(體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。
		三上：(體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。(技)側踩+旋踢+下壓、側踩+內掛+後踢。攻擊與防禦步伐移位訓練。 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+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：(體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。(技)側踩+旋踢+下壓、側踩+內掛+後踢。攻擊與防禦步伐移位訓練。 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+360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+360度旋踢。攻擊與防禦訓練、步伐移位訓練。
		三上：(體)有氧、無氧、間歇、循環等專項踢擊訓練。(技)側踩+旋踢+下壓、側踩+內掛+後踢。攻擊與防禦步伐移位訓練。

		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：段考及專項體能測驗 三下：段考及專項體能測驗	三上：第一次段考、基本體能訓練及期中測驗。 三下：第一次段考、基本體能訓練及期中測驗。
八	三上：(技)綜合技術與比賽攻守訓練 三下：(技)專項技術之進階技術及步伐訓練	三上：(技)側踹+空中兩腳+360度旋踢。 比賽攻擊與防禦訓練。 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(技)綜合技術與比賽攻守訓練 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。(技)側踹+空中兩腳+360度旋踢。比賽攻擊與防禦訓練。 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(技)綜合技術與比賽攻守訓練 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。(技)側踹+空中兩腳+360度旋踢。比賽攻擊與防禦訓練。 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(技)綜合技術與比賽攻守訓練 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。(技)側踹+空中兩腳+360度旋踢。比賽攻擊與防禦訓練。 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(技)模擬賽-4場次 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。 (技)1分鐘個人核心技术模擬賽及計分 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：第二次段考 三下：畢業考	三上：基本體能訓練及期中測驗 三下：畢業考科目
十四	三上：(技戰)規則及得分技術分析 三下：(技)規則與得分技巧	三上：(技戰)比賽的計分方式、比賽的犯規動作等比賽規則講解。實戰比賽三回合分析個人得分主要技術 三下：(戰)電子護具得分技巧與優勢動作演練。
十五	三上：(技戰)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。實戰比賽分析個人得分主要技術 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(心、技、戰)期末總檢討	三上：(戰)電子護具得分技巧與優勢動作演練。實戰比賽分析個人得分主要技術 三下：運動員生涯規劃、跆拳道未來發展及規則更新趨勢
十七	三上：(心)心理技能訓練 三下：畢業週	三上：(心)比賽心理輔導與溝通、與教練間的默契培養及意象訓練 三下：畢業典禮
十八	三上：(心)心理技能訓練	三上：(心)比賽心理輔導與溝通、與教練間的默契培養及意象訓練
十九	三上(心、技、戰)期末檢討	三上：解析比賽規則流程與訓練內容差異性，並進行期末測驗訂定下學期目標、裝備保養
二十	三上 段考 (心、技、戰)期末檢討	三上 段考準備與調整 期末檢討與訂定下學期訓練目標
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	
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育	
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：		
學習目標：	一、體能目標：達到舉重運動員的高強度體能標準，能在比賽中發揮最佳體能。P-V-A3 二、技術目標：精通抓舉與挺舉技術，能在比賽中穩定執行高負重動作。T-V-B3 三、戰術目標：熟練掌握比賽中的策略，能靈活應對不同情況，取得優勢。Ta-V-C3 四、心理目標：能夠在比賽中保持冷靜、專注，提升心理素質應對高壓情境。Ps-V-D4	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	高三上： 1.抓舉80%。 2.挺舉80%。 3.各項肌力測驗80%。 高三下： 1.抓舉85%。 2.挺舉85%。 3.各項肌力測驗85%。 4.比賽級別評估85%。 最大舉重測試（1RM測試）： 測試方式：進行學生的抓舉與挺舉的最大負重測試，了解學生的最大力量發揮能力。 評估標準：根據最大舉重測試結果來確定學生的力量級別，並與同年級學生的平均水平進行比較。 比賽模擬：在模擬比賽環境下進行抓舉與挺舉測試，評估學生的技術表現與策略應用。 1RM測試：測量學生的最大舉重能力，評估其力量水平。 心理素質測試：透過心理測試量表或比賽情境下的行為觀察，評估學生的心理素質。 戰術演練：通過比賽戰術模擬，評估學生在不同情況下的戰術選擇與應變能力。 舉重競技的技術需要長時間的練習和重複，並且需要專業的指導。運動員可以通過進行特定的練習，如分項舉重、技術練習和力量訓練來提高技術水平。重要的是要理解和熟練每個動作的正確技術，以避免受傷並提高表現。
	二	高三上： 1.複合性肌力訓練80%。 2.核心肌群訓練80%。 3.感受與認知表達80%。 高三下： 1.複合性肌力訓練85%。 2.核心肌群訓練85%。 3.感受與認知表達85%。 學生應反思訓練過程中的肌肉疲勞感，並學習辨識哪一部分肌肉在過程中發力最強，是否存在肌肉不均的情況。對於動作的深度、穩定性等進行自我感知和技術調整。

三	高三上：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)高三下：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)	高三上： 1. 膝上高翻80%。 2. 膝上下蹲翻80%。 3. 膝上窄送槓80%。 高三下： 1. 膝上高翻85%。 2. 膝上下蹲翻85%。 3. 膝上窄送槓85%。
四	高三上：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)高三下：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)	高三上： 1. 膝上高抓80%。 2. 膝上下蹲抓舉80%。 3. 膝上寬送槓80%。 高三下： 1. 膝上高摘抓85%。 2. 膝上下蹲抓85%。 3. 膝上寬送槓加下蹲抓85%。
五	高三上：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)高三下：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)	高三上： 1. 抓舉動作訓練80%。 2. 挺舉動作訓練80%。 3. 模擬比賽80%。 高三下： 1. 抓舉動作訓練85%。 2. 挺舉動作訓練85%。 3. 模擬比賽及級別確認85%。 舉重競技的技術需要長時間的練習和重複，並且需要專業的指導。運動員可以通過進行特定的練習，如分項舉重、技術練習和力量訓練來提高技術水平。重要的是要理解和熟練每個動作的正確技術，以避免受傷並提高表現。
六	高三上：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)高三下：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)	高三上： 1. 複合性肌力訓練85%。 2. 核心肌群訓練85%。 3. 感受與認知表達85%。 高三下： 1. 複合性肌力訓練90%。 2. 核心肌群訓練90%。 3. 感受與認知表達90%。
七	高三上：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)高三下：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)	高三上： 1. 高位拋抓80%。 2. 膝上寬送槓80%。 3. 寬挺蹲80%。 高三下： 1. 高位拋抓85%。 2. 膝上寬送槓85%。 3. 寬挺蹲85%。 4. 不接觸身體抓舉85%。
八	高三上：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)高三下：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)	高三上： 1. 膝上高翻80%。 2. 膝上下蹲翻80%。 3. 膝上窄送槓80%。 高三下： 1. 膝上高翻85%。 2. 膝上下蹲翻85%。 3. 膝上窄送加高翻85%。
九	高三上：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)高三下：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)	高三上： 1. 抓舉動作訓練80%。 2. 挺舉動作訓練80%。 3. 模擬比賽80%。 高三下： 1. 抓舉動作訓練85%。 2. 挺舉動作訓練85%。

		<p>3. 模擬比賽及級別確認85%。</p> <p>比賽模擬：通過模擬比賽環境，讓學生在高壓下執行抓舉與挺舉，熟悉比賽流程，減少比賽焦慮。</p> <p>心理調適訓練：進行壓力管理與集中訓練，幫助學生保持冷靜與專注，應對比賽中的壓力。</p>
十	<p>高三上：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) 高三下：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)</p>	<p>高三上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 深蹲 (Back Squat) 85%。 2. 硬舉 (Deadlift) 85%。 3. 前蹲 (front Squat) 85%。 <p>高三下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 深蹲 (Back Squat) 90%。 2. 硬舉 (Deadlift) 90%。 3. 前蹲 (front Squat) 90%。 4. 實力推90%。
十一	<p>高三上：抓舉動作精進(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練) 高三下：抓舉動作精進(二)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)</p>	<p>高三上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 直腿抓80%。 2. 寬送加高抓80%。 3. 寬挺蹲80%。 4. 寬送加下蹲抓80%。 <p>高三下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 直腿抓85%。 2. 寬送加高抓85%。 3. 寬挺蹲85%。 4. 寬送加下蹲抓85%。 5. 下蹲抓加支撐蹲85%。
十二	<p>高三上：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) 高三下：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)</p>	<p>高三上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 架上挺80%。 2. 借力推80%。 3. 半挺80%。 4. 全蹲挺80%。 <p>高三下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 架上挺85%。 2. 借力推85%。 3. 半挺85%。 4. 全蹲挺加支撐蹲85%。
十三	<p>高三上：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) 高三下：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)</p>	<p>高三上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 墊上抓舉動作訓練80%。 2. 墊上挺舉動作訓練80%。 3. 墊上寬送80%。 4. 墊上窄送80%。 <p>高三下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 墊上抓舉動作訓練85%。 2. 墊上挺舉動作訓練85%。 3. 墊上寬送85%。 4. 墊上窄送85%。 5. 墊上速拉85%。
十四	<p>高三上：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) 高三下：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)</p>	<p>高三上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 深蹲 (Back Squat) 85%。 2. 硬舉 (Deadlift) 85%。 3. 前蹲 (front Squat) 85%。 <p>高三下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 深蹲 (Back Squat) 90%。 2. 硬舉 (Deadlift) 90%。 3. 前蹲 (front Squat) 90%。 4. 實力推90%。
十五	<p>高三上：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) 高三下：抓舉支撐動作精進(二)(專項運動</p>	<p>高三上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 寬挺蹲80%。 2. 不接觸下蹲抓80%。 3. 後蹲跳80%。 <p>高三下：</p>

	體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	1. 寬挺蹲85%。 2. 不接觸高抓85%。 3. 不接觸下蹲抓85%。
十六	高三上：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)高三下：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)	高三上： 1. 架上挺80%。 2. 借力推80%。 3. 半挺80%。 4. 全蹲挺80%。 高三下： 1. 抓舉測試90%。 2. 挺舉測試90%。 3. 複合性肌力測試90%。 4. 反應速度與爆發力測試90%。 5. 技術動作的穩定性評估90%。 6. 心理與比賽模擬評估90%。 7. 級別確認。 檢測標準： 1. 完成度：根據學生在抓舉與挺舉動作的完成情況，評估其動作的準確度與流暢性。 2. 力量表現：根據複合性肌力測試結果，確定學生的下肢與核心力量水平。 3. 爆發力與反應速度：學生的反應時間、爆發力表現將是評估的重要指標。 比賽模擬與心理穩定性：學生在模擬比賽中的表現，包括其心理反應與技術穩定性。
十七	高三上：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)	高三上： 1. 墊上抓舉動作訓練85%。 2. 墊上挺舉動作訓練85%。 3. 墊上寬送85%。 4. 墊上窄送85%
十八	高三上：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)	高三上： 1. 寬挺蹲85%。 2. 不接觸下蹲抓85%。 3. 後蹲跳85%。
十九	高三上：抓舉動作精進(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	高三上： 1. 直腿抓85%。 2. 寬送加高抓85%。 3. 寬挺蹲85%。 4. 寬送加下蹲抓85%
二十	高三上：挺舉動作精進(一)(專項運動體能訓練)(專項運動技術)(競技運動綜合訓練)	高三上： 1. 架上挺85%。 2. 預蹲加衝槓85%。 3. 預蹲加半挺85%。 4. 預蹲加全蹲挺85%。
二十一	高三上：期末專項體能檢測(上)(專項運動體能訓練)(專項戰術應用)(專項運動技術)	高三上： 1. 抓舉測試90%。 2. 挺舉測試90%。 3. 複合性肌力測試90%。 4. 反應速度與爆發力測試90%。 5. 技術動作的穩定性評估90%。 6. 心理與比賽模擬評估90%。 7. 級別確認90%。 檢測標準： 1. 完成度：根據學生在抓舉與挺舉動作的完成情況，評估其動作的準確度與流暢性。 2. 力量表現：根據複合性肌力測試結果，確定學生的下肢與核心力量水平。 3. 爆發力與反應速度：學生的反應時間、爆發力表現將是評估的重要指標。 比賽模擬與心理穩定性：學生在模擬比賽中的表現，包括其心理反應與技術穩定性。

	二十二		
學習評量：		<p>一、技術評量</p> <p>目的：評估學生掌握舉重基本動作技術的能力，確保動作規範與有效執行。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抓舉技術 (Snatch) 2. 挺舉技術 (Clean & Jerk) <p>評量方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 實作演示：教師觀察並記錄學生在訓練中的動作表現。 • 技術錄影分析：將學生進行抓舉、挺舉等動作過程錄製，進行後期的技術分析，指出優缺點。 <p>二、體能評量</p> <p>目的：評估學生的基本體能狀況，並分析其對舉重表現的影響。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 力量評量： 2. 爆發力與速度評量： 3. 心肺耐力評量： <p>評量方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 量化測試：進行IRM測試、爆發力測試等，記錄數據並進行分析。 • 體能訓練跟踪：根據學生的體能發展進行周期性跟踪，並根據成效調整訓練計畫。 <p>三、知識評量</p> <p>目的：評估學生對舉重運動理論、技術知識以及器材使用等方面的理解。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 舉重基本理論與生物力學： 2. 訓練原理與方法： <p>評量方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 書面測試：通過期中與期末的書面考試，測試學生對舉重運動理論、技巧及器材使用等方面的知識。 • 小組討論與案例分析：學生分組討論舉重技巧、比賽策略、傷害預防等議題，並進行案例分析。 <p>四、心理與態度評量</p> <p>目的：評估學生在訓練中的心理狀態、態度以及競賽準備情況。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 訓練態度： 2. 心理素質： 3. 比賽準備與自我管理： <p>評量方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 觀察與紀錄：教師在日常訓練中觀察學生的態度與心理狀況，並作為評量依據。 • 心理測評：可選用簡單的心理測量工具來評估學生的心理素質，尤其是比賽前後的壓力應對能力。 <p>五、實際表現評量</p> <p>目的：通過學生的實際表現來檢驗其綜合能力，包括技術、體能、知識的運用。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合比賽演練： 2. 期末評估： <p>評量方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 實際競賽或模擬比賽：根據學生在比賽中的表現進行評分，測試其技術、體能、心理素質等綜合能力。 • 期末實踐演練：學生需進行技術表現展示，並接受老師的綜合評價。 <p>總結：本課程的學習評量從技術、體能、知識、態度等多方面對學生進行全方位的評估。這樣的評量不僅有助於了解學生在專項技術上的掌握情況，還能檢視學生在體能訓練、心理素質以及學習態度等方面的成長並幫助學生在舉重運動中獲得更大的進步。</p>	
備註：		<p>對外比賽：</p> <p>一月台東縣全縣運動會</p> <p>二月全國青年盃舉重錦標賽</p> <p>四月全國中等學校運動會</p> <p>九月全國總統盃舉重錦標賽</p> <p>十月全國運動會</p>	

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 日課程發展委員會會議通過
中華民國 112 年 11 月 30 日課程發展委員會會議修正通過

- 一、依據：教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之「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教務處主任擔任主席，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，並於學生申請截止日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. 教務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. 教務處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，由教務處收整後，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，格式詳如附件一至三。

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程發展委員會通過，陳請校長核定後施行，修正時亦同。

【備查版】

【備查版】

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	
學習分類	<input type="checkbox"/> 學科精進 <input type="checkbox"/> 科學實作實驗 <input type="checkbox"/> 閱讀心得、小論文報告 <input type="checkbox"/> 專題製作/研究 <input type="checkbox"/> 藝能創作 <input type="checkbox"/> 其它		對應科目	<input type="checkbox"/> 國文 <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 生化 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 科普 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 小論文 <input type="checkbox"/> 閱讀心得 <input type="checkbox"/> 美術 <input type="checkbox"/> 商管 <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 跨領域 <input type="checkbox"/> 人文社會
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	18 節
自主學習主題			相關學科/領域	
內容說明 (請敘明目標、動機等)			學習方法或策略	
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	(段考週)		
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			

	12		
	13	(段考週)	
	14		
	15		
	16		
	17		
	18	成果發表	
	19	成果發表	
	20	(段考週)	
需要設備場地			
預期成果 (請填入具體 量化之指標)			
成果展示	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 僅同意於校內學習平台提供_____給其他同學參考		
以下為審查填寫欄，申請者勿填。			
規格審查	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過 <input type="checkbox"/> 其他_____		
初審	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過 審查意見： <div style="text-align: right;">簽名：</div>		
複審	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過 審查意見： <div style="text-align: right;">簽名：</div>		
自主學習小組 會議	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過		

【備查版】

附件二

國立臺東大學附屬體育高級中學學生自主學習自我檢核表

學生		班級/座號	
學期		申請時數	18小時
自主學習主題			
學習分類	<input type="checkbox"/> 學科精進 <input checked="" type="checkbox"/> 科學實作實驗 <input type="checkbox"/> 閱讀心得、小論文報告 <input checked="" type="checkbox"/> 專題製作/研究 <input type="checkbox"/> 藝能創作 <input type="checkbox"/> 其它	對應科目	<input type="checkbox"/> 國文 <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然 <input type="checkbox"/> 社會 <input checked="" type="checkbox"/> 生化 <input checked="" type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 閱讀心得 <input type="checkbox"/> 科普 <input type="checkbox"/> 小論文 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 美術 <input checked="" type="checkbox"/> 人文社會 <input checked="" type="checkbox"/> 商管 <input type="checkbox"/> 音樂 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域
共學名單			
其他自學時間 (小時數)			
設備需求			
場地需求			
自主學習目標 內容概述			
預期成果			

週次	星期	節次	規劃進度	進度檢核	學習心得及反思
1					
2					
3					
4					
5					

6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

中華民國 年 月 日

【備查版】

附件三

國立臺東大學附屬體育高級中學學生自主學習成果報告

申請人				班級/座號	
申請學期				申請時數	
計畫名稱					
學習分類	<input type="checkbox"/> 學科精進 <input checked="" type="checkbox"/> 科學實作實驗 <input type="checkbox"/> 閱讀心得、小論文報告 <input checked="" type="checkbox"/> 專題製作/研究 <input type="checkbox"/> 藝能創作 <input type="checkbox"/> 其它		對應科目	<input type="checkbox"/> 國文 <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然 <input type="checkbox"/> 社會 <input checked="" type="checkbox"/> 生化 <input checked="" type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 閱讀心得 <input checked="" type="checkbox"/> 科普 <input type="checkbox"/> 小論文 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 美術 <input type="checkbox"/> 人文社會 <input checked="" type="checkbox"/> 商管 <input type="checkbox"/> 音樂 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域	
共學名單					
其他自學時間 (小時數)					
設備需求					
指導教師需求					
自主學習目標 內容概述					
預期效益					
週次	星期	節次	規劃進度	進度檢核	學習心得及反思
1					
2					
3					
4					

5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

成果簡述

成果說明：照片	
說明：	說明：
說明：	說明：

※同學可以視需要使用

佐證資料
如有相關可資證明的相關資料，請協助條列如下，並檢附於成果報告之後。

指導老師建議 (無則免填)	導師建議 (無則免填)	家長建議 (無則免填)

中 華 民 國 年 月 日

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		0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	18	0	0	0	0	0	0		
短期性授課	充實/增廣	微課程(生涯探索)	0	0	0	3	2	6	3	2	6	3	2	6	3	2	6	3	2	6	
	充實/增廣	微課程(術科專題)	0	0	0	3	2	6	3	2	6	3	2	6	3	2	6	3	2	6	
	補強性	學藝補強	0	0	0	3	2	6	3	2	6	3	2	6	3	2	6	3	2	6	

三、學校特色活動

活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
校外教學暨品德教育活動	戶外教學	8	0	8	0	8	0	24	藉由校外教學的進行，將教室的學習延伸至教室外，提供相關題材以及探索的機會，從直接體驗中獲得相關知識和經驗。戶外教學另有安排原住民部落的參訪，兼具自然與人文的課程，擴展文化視野。
水上運動會	全校參加	0	8	0	8	0	8	24	推廣水域運動風氣與增進水上活動安全知能，及培養學生發展健康身心。
社團成果展	全校參加	4	4	4	4	4	0	20	藉由成果展讓學生可以有表演的舞台，展現半年學習成果，提昇表演能力，展現學生自我不同的魅力，增加自信。
班際球類競賽	全校參加	4	0	4	0	4	0	12	藉由各年級班際球賽競賽，凝聚班級向心力，促進學生身心健全發展，發揮團隊精神，增進彼此情誼。
陸上運動會	全校參加	8	0	8	0	8	0	24	配合十二年國民基本教育，體適能為身體適應生活、動與環境的綜合能力。提倡各項運動，凝聚班級向心力，促進學生身心健康，期能使學生擁有良好體適能和體會規律運動的重要性。
戶外探索	結合山海探索教育課程辦理	0	0	0	0	8	8	16	讓學生將課堂所學實際運用於戶外場域中，面對場域中實際發生的問題讓學生從中去思考解決方法與團隊合作。
部落參訪	結合原民選修課程，規劃原住民部落參訪	0	0	4	0	4	4	12	藉由參訪部落，瞭解部落特色之文化與歷史脈絡，與原鄉部落族人互動交流、經驗傳承。
學校各處室特色活動、講座	結合團體活動實施	12	12	12	12	12	8	68	透過各處室特色活動及講座之執行發展友善校園，並設計教育活動及輔導管教措施，提升學生多元學習視野，提倡反霸凌、性別平等、防治藥物濫用、宣導交通安全等觀念，並推廣法治教育、品德教育、環境教育、國際教育等重要議題。
心理測驗與結果解釋	輔導室分年級辦理	2	0	2	0	2	0	6	高一實施賴氏人格測驗、高二實施性向測驗、高三實施興趣測驗。透過測驗與解釋讓學生增進對自我的探索，了解自己的興趣，並提升生涯的覺察能力，進而發展出適合自己的生涯規劃，做出正確的生涯選擇。
英語朗讀比賽	學生報名參加	0	2	0	2	0	2	6	為加強英語科教學，引導學生重視發音正確，讓學生了解音韻之美，藉以提升英語之學習興趣。
國語文暨本土語競賽	學生報名參加	2	0	2	0	2	0	6	加強推行語文教育，提升本校學生語文素養與學習興趣，藉由競賽，讓學生更了解本土文化。

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\(PDF格式\)](#)



國立臺東大學附屬體育高級中學
National Taichung University Affiliated Physical Education Senior High School

陸

多元選修作業流程

STEP
1

選課說明

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



統一選課

學生依興趣自由選課
教務處依學生志願及性向編班

STEP
2

STEP
3

錄取

選課截止後教務處統一公告錄取名單
公告上課地點、教師
學生跑班上課



加退選

學生於規定時間內進行加退選作業

STEP
4

<

(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	115年6月初	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	115年8月新生訓練	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：115年8月 (開學前二週) 第二學期：116年1~2月 (第二學期開學前二週)	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：115年9月第一學期正式上課週 第二學期：116年2月第二學期開學正式上課週	正式上課	跑班上課
5	一學期：115年9月第一學期開學兩週內 第二學期：116年2月第二學期開學兩週內	加、退選	得於學期前兩週進行
6	116年5月初	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：請查看學校網頁公告。

(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會或其他時間，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

二、113學年度學校課程評鑑結果

[140301 國立臺東大學附屬體中113學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)