

備查文號：

體育班：110年1月26日北市教體字第1103021631號函備查

高級中等學校課程計畫

市立內湖高工

學校代碼：403401

普通型課程計畫書

109年11月10日本校課程發展委員會第1次會議通過

校長簽章：



(110學年度入學學生適用)

中華民國110年02月01日

學校基本資料表

學校校名	市立內湖高工			
普通型	普通班			
技術型	專業群科		1. 電機與電子群：資訊科 2. 電機與電子群：電子科 3. 電機與電子群：控制科 4. 電機與電子群：電機科 5. 電機與電子群：冷凍空調科 6. 外語群：應用英語科	
	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				
進修部				
實用技能學程				
特殊教育及特殊類型	1. 體育班 2. 服務群：門市服務科			
實驗班				
聯絡人	處室	教務處	電話	(02)26574874-335
	職稱	實驗研究組組長		

備註：不適用型別(普通型、技術型…)可整列刪除。

壹、依據

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

二、103年11月28日教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、107年2月21日教育部發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：109年11月9日本校體發會第2次會議通過

※體育班：109年11月10日本校課程發展委員會第1次會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
普通型	學術群	體育班	1	28	1	20	1	23	3	71
技術型	電機與電子群	資訊科	3	112	3	103	3	109	9	324
		電子科	4	144	4	145	4	130	12	419
		控制科	2	65	2	65	2	65	6	195
		電機科	4	148	4	138	4	138	12	424
		冷凍空調科	2	70	2	69	2	72	6	211
	外語群	應用英語科	2	65	2	63	0	0	4	128
	服務群	門市服務科	1	10	0	0	0	0	1	10
	其他	綜合職能科	0	0	0	0	2	21	2	21
合計			19	642	18	603	18	558	55	1803

二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
實用技	電機與電子群	微電腦修護科	1	15
普通型	學術群	體育班	1	34
技術型	電機與電子群	資訊科	3	35
		電子科	4	35
		控制科	2	35
		電機科	4	35
		冷凍空調科	2	35
	外語群	應用英語科	2	35
	服務群	門市服務科	1	15
合計			20	659

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

- ※宏觀創新
- ※和諧關懷
- ※卓越人文



二、學生圖像

※移動整合力

國際視野 跨域學習

搜集、分析、整合資料的能力

運用資料及邏輯推理解決問題的能力

方案規劃、執行及檢核的能力

關心、思辨國際議題的能力

※品格實踐力

熱情服務 關懷生命

對道德課題實踐的能力

對公共議題實踐的能力

運用同理心與他人溝通的能力

尊重、欣賞多元文化的能力

包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力

※創造鑑賞力

優質技藝 藝文鑑賞

設計實作的能力

美感鑑賞、創作的的能力

聽、說、讀、寫表達的能力

肆、課程發展組織要點

一、依據教育部103年11月28日臺教授國部字第1030135678A號頒布「十二年國民基本教育課程綱要總綱」之宗旨、實施要點，訂定本校課程發展委員會組織要點(以下簡稱本要點)。

二、本校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員29人，委員任期一年，任期自每年八月一日起至隔年七月三十一日止，其組織成員如下：

(一) 召集人：校長。

(二) 學校行政人員：由教務主任、學務主任、實習主任、輔導主任、教學組長、註冊組長、實驗研究組長、訓育組長、特教組長、體育組長擔任之，共計10人；並由教務主任兼任執行秘書，實習主任兼任副執行秘書。

(三) 領域/科目教師：由各領域/科目召集人(含語文(國語文)領域、數學領域、自然領域、人文藝能領域、軍護領域)擔任之，每領域1人，共計5人。

(四) 專業群科教師：由各專業群科之科主任擔任之，每專業群科1人，共計6人。

(五) 教師代表：由學校教師會會長1人、核心小組委員2人擔任之。

(六) 專家學者：由學校聘任專家學者1人擔任之。

(七) 產業代表：由學校聘任產業代表1人擔任之。(設有專業群科學程者應設置之)

(八) 學生代表：由班聯會會長1人擔任之。

(九) 學生家長委員會代表：由學校學生家長委員會會長1人擔任之。

三、本委員會根據總綱的基本理念和課程目標，進行課程發展，其任務如下：

(一) 掌握學校教育願景，發展學校本位課程。

(二) 統整及審議學校課程計畫。

(三) 審查學校教科用書的選用，以及全年級或全校且全學期使用之自編教材。

(四) 進行學校課程自我評鑑，並定期追蹤、檢討和修正。

四、本委員會其運作方式如下：

(一) 本委員會由校長召集並擔任主席，每年定期舉行二次會議，以十月前及六月前各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。

(二) 如經委員二分之一以上連署召開時，由校長召集之，得由委員互推一人擔任主席。

(三) 本委員會每年十一月前召開會議時，必須完成審議下學年度學校課程計畫，送所屬教育主管機關備查。

(四) 本委員會開會時，應有出席委員三分之二(含)以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一(含)以上之同意，方得議決。

(五) 本委員會得視需要，另行邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。

(六) 本委員會相關之行政工作，由教務處主辦，實習處和進修部協辦。

五、本委員會設下列組織：(以下簡稱研究會)

(一) 各領域/科目教學研究會：由領域/科目教師組成之，由召集人召集並擔任主席。

(二) 各專業群科(學程)教學研究會：由各科(學程)教師組成之，由科(學程)主任召集並擔任主席。

(三) 各群課程研究會：由該群各科(學程)教師組成之，由該群之科(學程)主任互推召集人並擔任主席。

(四) 研究會針對專業議題討論時，應(或得)邀請業界代表或專家學者參加。

六、各研究會之任務如下：

(一) 規劃校訂必修和選修科目，以供學校完成各科和整體課程設計。

(二) 規劃跨群科或學科的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。

(三) 協助辦理教師甄選事宜。

(四) 辦理教師或教師社群的教學專業成長，協助教師教學和專業提升。

(五) 辦理教師公開備課、授課和議課，精進教師的教學能力。

(六) 發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生學習動機和有效學習。

(七) 選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。

(八) 擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。

(九) 協助轉學生原所修課程的認定和後續課程的銜接事宜。

(十) 其他課程研究和發展之相關事宜。

七、各研究會之運作原則如下：

(一) 各領域/科目/專業群科(學程)教學研究會每學期舉行三次會議，必要時得召開臨時會議；各群課程研究會每年定期舉行二次會議。

(二) 每學期召開會議時，必須提出各領域/科目和專業群科之課程計畫、教科用書或自編教材，送請本委員

會審查。

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

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

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

(六) 各研究會之行政工作及會議記錄，由各領域/科目/專業群科(學程)/各群召集人主辦，教務處和實習處協助之。

八、本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行。

88年3月5日課程發展委員會會議通過

92年2月18日課程發展委員會會議修正通過

94年2月14日校務會議修正通過

108年1月18日校務會議修正通過

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

403401 市立內湖高工課程地圖(PDF格式)

學校願景		宏觀創新、和諧關懷、卓越人文					
學生圖像		移動整合力、品格實踐力、創造鑑賞力					
		一上	一下	二上	二下	三上	三下
體育班課程	部定必修	國語文4 數學4 歷史1 公民1 地理1 健康護理1 全民國防1 英語文4 數學4 歷史1 公民1 生物1 地理1 健康護理1 全民國防1 專項體能訓練4 專項技術訓練4	國語文4 數學4 歷史1 公民1 地理1 健康護理1 全民國防1 英語文4 數學4 歷史1 公民1 生物1 地理1 健康護理1 全民國防1 專項體能訓練4 專項技術訓練4	國語文4 數學4 歷史1 公民1 地理1 物理1 化學1 英語文4 數學4 歷史1 公民1 地理1 物理1 化學1 專項體能訓練4 專項技術訓練4	國語文4 數學4 歷史1 公民1 地理1 物理1 化學1 英語文4 數學4 歷史1 公民1 地理1 物理1 化學1 專項體能訓練4 專項技術訓練4	國語文2 數學1 英語1 體育2 歷史1 公民1 生物1 地理1 健康護理1 全民國防1 專項體能訓練4 專項技術訓練4	國語文2 數學1 英語1 體育2 歷史1 公民1 生物1 地理1 健康護理1 全民國防1 專項體能訓練4 專項技術訓練4
	校訂必修					專題實作2	
	校訂選修					國學素識2 英文閱讀與寫作2 數學素識/運動傷害防護4	國學素識/英文閱讀與寫作2 數學素識/運動傷害防護4
		專項運動訓練2	專項運動訓練2	專項運動訓練2	專項運動訓練2	運動服從素養3 專項運動訓練2	運動服從素養3 專項運動訓練2
彈性學習		增廣補強/學校特色/自主學習/選手培訓					
團體活動		社團活動/主題演講/校外參訪					

二、學校特色說明

配合國家培育體育人才政策，提昇本市排球、划船、跆拳道、桌球運動水準，本校自九十八年度起於設立體育班，並於一〇五學年度增設桌球項目，招生對象為具有相關專長及具有優秀運動潛力之國中畢業生，目前計有排球、划船、跆拳道、桌球等體育團隊，兼顧體育發展及生涯進路。

本校體育班的課程規劃上注重學生品格教育、重視人文的科學素養文化與科學教育並重的學習環境，型塑知行合一的學生品格涵養。並透過多元精緻的校訂必修、選修課程、各類學藝與體育競賽、社團活動及學校特色活動等，提供學生適性發展與多采多姿的生活。以「忠誠勤樸」為校訓，透過生活教育、情境營造、學生輔導及自律學習等方面養成學生「真誠、勤奮、良知、善行」的良好品德，塑造生活規律、勤奮努力、有教養的湖工青年。

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	2	2	20	
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
	數學領域	數學A	4	4	4	4	0		16	
		數學B			(4)	(4)	0			
	社會領域	歷史	1	1	1	1	0		4	
		地理	1	1	1	1	0		4	
		公民與社會	1	1	1	1	0		4	
	自然科學領域	物理	0	0	1	1	0		2	
		化學	0	0	1	1	0		2	
		生物	1	1	0	0	0		2	
		地球科學	0	0	1	1	0		2	
	藝術領域	音樂	0	0	0	0	1	1	2	
		美術	0	0	0	0	1	1	2	
		藝術生活	0	0	0	0	0	0	0	
	綜合活動領域	生命教育	0	0	0	0	0	1	1	
		生涯規劃	0	0	0	0	0	1	1	
		家政	0	0	0	0	0	0	0	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	0	0	0	
		資訊科技	0	0	0	0	2	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	1	1	0	0	0	0	2	
		體育	0	0	0	0	2	2	4	
	全民國防教育		1	1	0	0	0	0	2	
	體育專業學科	運動學概論	0	0	0	0	0	2	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		26	26	26	26	18	18	140	
	每週團體活動時間		3	3	3	3	3	3	18	
	每週彈性學習時間		2	2	2	2	2	2	12	
	每週節數小計		31	31	31	31	23	23	170	
校訂必修	專題探究	專題實作	0	0	0	0	0	2	2	
	校訂必修學分數小計		0	0	0	0	0	2	2	
加深加廣選修	語文領域	國學常識	0	0	0	0	2	2	4	
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	2	(2)	2	
多元選修	通識性課程	數學面面觀	0	0	0	0	4	4	8	
其他	特殊需求領域 (體育專長)	划船專項戰術1	2	2	0	0	0	0	4	
		划船專項戰術2	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		划船專項戰術3	0	0	0	0	(2)	(2)	0	

		桌球專項戰術1	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		桌球專項戰術2	0	0	2	2	0	0	4	
		桌球專項戰術3	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		排球專項戰術1	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		排球專項戰術2	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		排球專項戰術3	0	0	0	0	2	2	4	
多元選修	職能探索	自我運動生涯 升學與就業探索	0	0	0	0	0	2	2	
		自我運動生涯 訂定探索	0	0	0	0	2	0	2	
		自我運動生涯 校園探索	0	2	0	0	0	0	2	
		自我運動生涯 探索	2	0	0	0	0	0	2	
		自我運動生涯 策略規劃探索	0	0	0	2	0	0	2	
		運動生涯自我 行銷探索	0	0	2	0	0	0	2	
	運動防護	運動傷害防護 初階	0	0	0	0	(4)	0	0	
		運動傷害防護 進階	0	0	0	0	0	(4)	0	
選修學分數總計			4	4	4	4	12	10	38	
必修學分數總計			30	30	30	30	30	30	180	
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210	

柒、課程及教學規劃表

一、探究與實作課程

(一)自然科學探究與實作課程

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱： 專題實作		
	英文名稱： Project Development		
授課年段：	三下	學分總數： 2	
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： 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：	搜集、分析、整合資料的能力、運用資料及邏輯推理解決問題的能力		
學習目標：	使學生能對課堂上所學的各项基本概念與原理均能融會貫通。 培育學生針對題目，廣泛收集相關資料，進而自行研讀考究之能力。 使學生了解報告的撰寫方式，同時訓練學生的報告撰寫能力。 充實大學推甄資料及訓練思考及創新能力。 使學生能對課堂上所學的各项基本概念與原理均能融會貫通。 培育學生針對題目，廣泛收集相關資料，進而自行研讀考究之能力。 使學生了解報告的撰寫方式，同時訓練學生的報告撰寫能力。 充實大學推甄資料及訓練思考及創新能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	專題製作理論	1. 專題通論與專題格式篇、 2. 專題製作的意義
	二	專題製作理論	1. 專題製作的目的、專題製作流程 2. 專題製作議題案例分享
	三	專題製作理論	1. 專題製作的目的、專題製作流程 2. 專題製作議題案例分享
	四	專題製作理論	1. 資料蒐集、專題計畫書架構 2. 課堂分組
	五	專題製作實作	撰寫專題計畫書、專題製作基本資料、團隊成員個人資料、
	六	專題製作實作	專題製作背景及目的、專題製作方法、步驟與進度、預期成果
	七	運動行銷專題	以運動賽事、運動中心、奧運模式等為議題。
	八	運動平等專題	以女性運動員、性別平等為議題。
	九	特殊運動專題	以殘奧、電競、棋藝運動等為議題
	十	專題報告	依議題進行簡報或多媒體型態發表
	十一	專題報告	依議題進行簡報或多媒體型態發表
	十二	專題報告	依議題進行簡報或多媒體型態發表
	十三	專題報告	依議題進行簡報或多媒體型態發表
	十四	專題報告	以殘奧、電競、棋藝運動等為議題
	十五	專題報告	依議題進行簡報或多媒體型態發表
	十六	專題報告	依議題進行簡報或多媒體型態發表
	十七	專題報告	依議題進行簡報或多媒體型態發表
	十八	專題報告	依議題進行簡報或多媒體型態發表
	十九		
	二十		

	二十 一		
	二十 二		
學習評量：	1. 期中報告(計畫書書面)——15% 2. 期中報告(口頭)——15% 3. 期末報告(書面)——30% 4. 專題成品——30% 5. 平時表現——10%		
對應學群：			
備註：	一、本課程以多元討論及針對體育事件為主。以議題分組。 二、每次教學以觀摩、討論、結論、評量為原則實施。 三、為使學生充分了解專題製作的方法，宜多使用教具、示教板、投影片、多媒體或網路教材資源庫支援教學。 四、本課程須先具備簡報製作、多項運動專業能力為基礎，以提高學習成效。 五、可依學生之學習背景與學習能力隨時調整授課內容與授課進度。 六、依議題邀請講者或是實際參訪運動中心及場館。		

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：自我運動生涯探索	
	英文名稱：Sports self-career exploration	
授課年段：	一上	學分總數：2
課程屬性：	職能探索	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	搜集、分析、整合資料的能力，熱情服務 關懷生命，包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力，	
學習目標：	1.創造正面學習、互相關懷的教室文化：透過老師的關懷，助教與學生之間的互動，使學生能培養良好的人際關係、孕育積極學習、歡樂融洽的班級氣氛。 2.培養學生個人自我了解、探索職場優勢和專業熱情：提升個人自信、學習表達技巧和其他就業力，來執行生涯規劃。 3.擬定生涯策略規劃：提升個人成長，經營自己成就職場能力，強化面試技巧，制定發展計劃。 4.培養學生打造個人品牌及裝備自我行銷和面試技巧 5.增進反思學習能力：經由持續反思，能將上課所學的知識內化成為能力。 6.培養批判思考與問題解決能力：在課堂中透過同學間的分享、激發多元觸角，吸取彼此不同面向的想法，培養全面且獨立的思維，分析並解決問題。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	準備週
	二	班級經營
	三	班級經營
	四	生涯探索
	五	生涯探索
	六	生涯規劃
	七	第一次段考
	八	生涯規劃
	九	生涯規劃
	十	生涯規劃
	十一	生涯規劃
	十二	經營自己
	十三	第二次段考
	十四	經營自己
	十五	經營自己
	十六	經營自己
	十七	經營自己
	十八	經營自己
	十九	專業倫理
		內容綱要
		課程內容簡介，教學大綱說明，分組等事宜
		班級文化的經營 & 介紹「亞瑟安德森情境分析步驟」理論(1)
		班級文化的經營 & 介紹「亞瑟安德森情境分析步驟」理論(2)
		生涯探索(1) 瞭解工作、職業、事業、專業、職業及呼召基本概念
		生涯探索(2)介紹什麼是全球移動人才發展 & 「亞瑟安德森情境分析步驟」理論(3)
		生涯規劃(1)：生涯策略規劃的挑戰及可運用之理論 & 生涯策略規劃目標執行18 步驟
		第一次段考
		職場攀登力領袖成長營(1)
		生涯規劃(2)：生涯檔案製作
		職場攀登力領袖成長營(2)
		職場攀登力領袖成長營反思心得
		經營自己(1)：打造個人品牌
		第二次段考
		經營自己(2)：專業形象塑造
		經營自己(3)：簡歷個人口頭報告
		經營自己(4)：增進人脈結合
		經營自己(5)：生涯檔案口頭報告
		經營自己(6)：模擬面試
		在工作職場上，遇上道德兩難時處理的辦法

	二十	專業倫理	在工作職場上，與長官相處的辦法
	二十一	專業倫理	在工作職場上，兩性間相處的辦法
	二十二	第三次段考	第三次段考
學習評量：	1. 職涯檔案(包括課堂學習成果記錄) 2. 個人口頭報告 3. 模擬面試 4. 亞瑟安德森情境分析分組報告 5. PILOT 課程反思心得： 6. 平時考核(出缺勤、課程參與、學習態度)		
對應學群：	社會心理、		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：自我運動職涯校園探索		
	英文名稱：Sports self-career campus exploration		
授課年段：	一下		學分總數：2
課程屬性：	職能探索		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，		
學生圖像：	國際視野 跨域學習，關心、思辨國際議題的能力，品格實踐力，熱情服務 關懷生命，對道德課題實踐的能力，對公共議題實踐的能力，運用同理心與他人溝通的能力，尊重、欣賞多元文化的能力，包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力，		
學習目標：	透過課程探索、學習職涯職業之相關知識、技能，達成適性選擇的目標。致力達成增進自我了解，發展個人潛能。提升生涯規劃與終身學習能力。激發主動探索和研究的的精神。培養獨立思考與解決問題的能力之課程目標。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程簡介	1. 智慧財產權觀念宣導 2. 課程能力指標簡介
	二	職涯職業興趣測驗	1.自我探索專題（認識就業環境、探索職業興趣） 2.學涯管理專題（適應校園生活、擬定學習計劃）
	三	餐旅職涯探索	認識就業環境、探索職業興趣
	四	全球化旅遊業職涯探索	認識就業環境、探索職業興趣
	五	全球化旅遊業職涯探索	認識就業環境、探索職業興趣
	六	資訊化/創意商管職涯探索	認識就業環境、探索職業興趣
	七	第一次段考	第一次段考
	八	補教、幼保職涯探索	認識就業環境、探索職業興趣
	九	學術職涯探索	認識就業環境、探索職業興趣
	十	自我學涯規劃專題(一)	適應校園生活、擬定學習計劃
	十一	自我學涯規劃專題(二)	適應校園生活、擬定學習計劃
	十二	自我學涯規劃專題(三)	適應校園生活、擬定學習計劃
	十三	第二次段考	第二次段考
	十四	社會企業(參訪行程)	內湖運動中心

	十五	社會企業(參訪行程)	松山運動中心
	十六	社會企業(參訪行程)	True fitness 健身中心
	十七	社會企業(參訪行程)	動力魔球健身中心
	十八	社會企業(參訪行程)	麥克王運動訓練班
	十九	社會企業(參訪行程)	全民運動健身房
	二十	分組報告	分組報告
	二十一	分組報告	分組報告
	二十二	第三次段考	第三次段考
學習評量：	1. 職涯檔案(包括課堂學習成果記錄) 2. 個人口頭報告 3. 模擬面試 4. 亞瑟安德森情境分析分組報告 5. PILOT 課程反思心得： 6. 平時考核(出缺勤、課程參與、學習態度)		
對應學群：	生命科學、社會心理、教育、遊憩運動、		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動職涯自我行銷探索	
	英文名稱：Sports career self-marking exploration	
授課年段：	二上	學分總數：2
課程屬性：	職能探索	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	國際視野 跨域學習，品格實踐力，熱情服務 關懷生命，對道德課題實踐的能力，運用同理心與他人溝通的能力，尊重、欣賞多元文化的能力，包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力，	
學習目標：	成學業到進入職場之間的轉銜階段，經常需要作決定，選擇未來發展。面對充滿許多可能性的未來，有許多不同的成功方式，每個人不一定要選擇和別人一樣的路，重要的是能否找到出路。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	準備週
	二	自我探索之一
	三	自我探索之一
	四	自我探索之二
	五	自我探索之三
	六	分組報告
	七	第一次段考
	八	職涯探索之一
	九	職涯探索之二
	十	職涯探索之三
	十一	職涯探索之四
	十二	分組報告
	內容綱要	
	課程主題介紹與教學說明	
	評量個人特質	
	評量個人特質	
	激發工作熱情與才幹，並完成知識與技能量表	
	敘說生涯經驗並草擬個人職涯方向作業評析(一)	
	分組報告	
	第一次段考	
	職業視窗六宮格	
	邀請職涯成功個案訪談與經驗分享(一)	
	職業探索與自我分析	
	邀請職涯成功個案訪談與經驗分享(二)	
	分組報告	

	十三	第二次段考	第二次段考
	十四	就業市場剖析(一)	專業證照市場導向與輔導策略
	十五	就業市場剖析(二)	求職與自我行銷
	十六	就業市場剖析(三)	中英文履歷撰寫與面試模擬作業評析(二)
	十七	分組討論	學習如何面對失敗與挫折，小組討論與分享
	十八	分組討論	你今後人生的成功機率是多少？
	十九	生涯籌劃之一	剪輯理想生涯
	二十	生涯籌劃之二	勾畫圓夢計畫
	二十一	生涯籌劃之三	落實實踐之道 作業評析(三)
	二十二	第三次段考	第三次段考
學習評量：	1. 職涯檔案(包括課堂學習成果記錄) 2. 個人口頭報告 3. 模擬面試 4. 平時考核(出缺勤、課程參與、學習態度)		
對應學群：	生命科學、社會心理、教育、		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：自我運動職涯策略規劃探索	
	英文名稱：Sports self-career plan exploration	
授課年段：	二下	學分總數：2
課程屬性：	職能探索	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變， B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達， C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	關心、思辨國際議題的能力，品格實踐力，熱情服務 關懷生命，對道德課題實踐的能力，對公共議題實踐的能力，運用同理心與他人溝通的能力，尊重、欣賞多元文化的能力，包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力，	
學習目標：	1.創造正面學習、互相關懷的教室文化：透過老師的關懷，助教與學生之間的互動，使學生能培養良好的人際關係、孕育積極學習、歡樂融洽的班級氣氛。 2.培養學生個人自我了解、探索職場優勢和專業熱情：提升個人自信、學習表達技巧和其他就業力，來執行職涯規劃。 3.擬定職涯策略規劃：提升個人成長，經營自己成就職場能力，強化面試技巧，制定發展計劃。 4.培養學生打造個人品牌及裝備自我行銷和面試技巧 5.增進反思學習能力：經由持續反思，能將上課所學的知識內化成為能力。 6.培養批判思考與問題解決能力：在課堂中透過同學間的分享、激發多元觸角，吸取彼此不同面向的想法，培養全面且獨立的思維，分析並解決問題。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	準備週
	二	團隊管理(一)
	三	團隊管理(二)
	四	專業倫理(一)
	五	專業倫理(二)
	六	分組討論
		內容綱要
		課程介紹
		歡樂融洽的班級文化的經營(1)
		歡樂融洽的班級文化的經營(2)
		複習「亞瑟安德森情境分析步驟」理論
		亞瑟安德森情境分析-以電影「天之驕子」為例
		分組討論

七	第一次段考	第一次段考
八	專業倫理(三)	亞瑟安德森情境分析-以電影「天之驕子」為例
九	職涯探索(一)	探索個人價值觀、多元智商，確認自己專業熱情(一)
十	職涯探索(二)	探索個人價值觀、多元智商，確認自己專業熱情(二)
十一	職涯探索(三)	探索個人價值觀、多元智商，確認自己專業熱情(三)
十二	分組討論	分組討論
十三	第二次段考	第二次段考
十四	職涯規劃(一)	職涯策略規劃的挑戰及可運用之理論
十五	職涯規劃(二)	職涯策略規劃的目標執行之步驟(一)
十六	職涯規劃(三)	職涯策略規劃的目標執行之步驟(二)
十七	經營自己(一)	打造個人品牌
十八	經營自己(二)	專業形象塑造
十九	經營自己(三)	增進人脈結合
二十	經營自己(四)	職涯檔案與模擬面試
二十一	分組討論	分組討論
二十二	第三次段考	第三次段考
學習評量：	1. 職涯檔案(包括課堂學習成果記錄) 2. 個人口頭報告 3. 模擬面試 4. 平時考核(出缺勤、課程參與、學習態度)	
對應學群：	生命科學、社會心理、教育、	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：自我運動職涯訂定探索	
	英文名稱：Sports self-career to set exploration	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	職能探索	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變， B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達， C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	關心、思辨國際議題的能力，品格實踐力，熱情服務 關懷生命，對道德課題實踐的能力，對公共議題實踐的能力，	
學習目標：	培育學生職涯發展能力。 增進與反思學習能力。 培養批判思考與問題解決能力。 培養學生自我了解、探索職場優勢和專業熱情。 促使學生了解及剖析自我人格特質與職涯性向。 能讓學生減少就職無謂摸索時間及心理層面不確定性。 推動學生接觸業界人脈發展以順利接軌理想職場。 強化並提升學生餐旅職涯就業潛質與人力市場競爭力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要

一	準備週	課程介紹
二	職涯探索	探索個體人格特質、職業價值觀
三	職涯探索	職場優勢，確認自己專業熱情，以規劃個人成長及職涯發展途徑
四	職涯策略藍圖規劃	運用理論及前輩職涯故事增進自我職涯策略規劃之成(績)效
五	職涯策略藍圖規劃	轉角就是成長機會，裝備自己的人力市場競爭力及職場優勢，進而走出自己獨特的職涯路
六	職涯規劃執行	時間管理與創造、執行力勝過好點子、職涯策略執行時之挑戰
七	第一次段考	第一次段考
八	職場探索	身心健康的價值
九	職場探索	個人特質及行為(人格探索)
十	職場探索	我的生涯故事
十一	職場探索	我的生涯價值(自我價值澄清)
十二	職場探索	我的生(職)涯興趣(興趣界定)
十三	第二次段考	第二次段考
十四	個人職涯規劃	執行力勝過好點子
十五	個人職涯規劃	職涯規劃與時間管理
十六	個人職涯規劃	職涯選擇與決定
十七	個人職涯規劃	職涯準備與行動
十八	瞭解自己	人格特質剖析(一)
十九	瞭解自己	人格特質剖析(二)
二十	瞭解自己	人格特質剖析(三)
二十一	瞭解自己	人格特質剖析(四)
二十二	第三次段考	第三次段考
學習評量：	1. 職涯檔案(包括課堂學習成果記錄) 2. 個人口頭報告 3. 模擬面試 4. 平時考核(出缺勤、課程參與、學習態度)	
對應學群：	生命科學、社會心理、教育、	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動傷害防護初階	
	英文名稱：Athletic training based	
授課年段：	三上	學分總數：4
課程屬性：	運動防護	
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，	
	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：	品格實踐力，熱情服務 關懷生命，設計實作的能力，	
學習目標：	運動專業學科知識能力，能認同體育運動專業形象，積極參與體育運動專業成長及進修，呈現健康及活潑外在形象。	

教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	認識上肢肌肉	了解身體肌肉組成
	二	認識下肢肌肉	了解身體肌肉組成
	三	上肢熱身及伸展	了解賽前熱身及賽後恢復的重要性
	四	下肢熱身及伸展	了解賽前熱身及賽後恢復的重要性
	五	身體恢復	了解運動後該如何讓身體放鬆
	六	第一次段考	第一次段考
	七	緊急傷害處理	了解緊急傷害發生時該如何控制腫脹與疼痛
	八	組織癒合	了解組織癒合的時程，愛與和平
	九	常見上肢運動傷害	了解常見傷害及處理方法
	十	常見下肢運動傷害	了解常見傷害及處理方法
	十一	運動急症	了解運動場上隨時可能發生的緊急狀況
	十二	第二次段考	第二次段考
	十三	關節活動度	了解踝關節活動度對於動力鍊的影響
	十四	關節活動度	了解髖關節活動度對於動力鍊的影響
	十五	關節活動度	了解胸椎關節活動度對於動力鍊的影響
	十六	上肢肌能貼紮	了解肌貼的使用時機與技巧
	十七	下肢肌能貼紮	了解肌貼的使用時機與技巧
	十八	第三次段考	第三次段考
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	筆試及術科測驗		
對應學群：	醫藥衛生、生命科學、遊憩運動、		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：數學面面觀		
	英文名稱：The way we look on math		
授課年段：	三上、三下	學分總數：4	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：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，		
學生圖像：	搜集、分析、整合資料的能力，運用資料及邏輯推理解決問題的能力，		
學習目標：	一、學生數學的基本能力複習，並且能以數學解決相關應用問題。二、增進學生基本數學知能，提升學生對數學的認識層次。三、培養學生思考與推理能力，以增進學生應用數學方法處理事務與態度。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	機率與統計	資料整理與圖表編製

二	機率與統計	算術平均數、中位數、百分等級
三	機率與統計	等比數列與等比級數
四	機率與統計	等比數列與等比級數
五	機率與統計	指數的運算與意義
六	機率與統計	解讀信賴區間與信心水準
七	第一次段考	第一次段考
八	指數與對數及其應用	對數的運算與意義
九	指數與對數及其應用	常用對數與其應用
十	排列與組合	橢圓的圖形與標準式
十一	排列與組合	雙曲線的圖形與標準式
十二	微分及其應用	極限的概念
十三	微分及其應用	組合
十四	第二次段考	第二次段考
十五	微分及其應用	微分公式
十六	微分及其應用	微分的應用
十七	機率與統計	樣本空間與事件
十八	積分及其應用	無窮等比級數
十九	積分及其應用	積分的概念與反導函數
二十	積分及其應用	數學期望值
二十一	積分及其應用	數學期望值
二十二	期末考	期末考
學習評量：	1. 口頭問答。 2. 隨堂小考。 3. 筆記與作業。 4. 學習態度與參與感。	
對應學群：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：自我運動職涯升學與就業探索	
	英文名稱：Sports self-career further education and employment exploration	
授課年段：	三下	學分總數：2
課程屬性：	職能探索	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	方案規劃、執行及檢核的能力，關心、思辨國際議題的能力，品格實踐力，熱情服務 關懷生命，尊重、欣賞多元文化的能力，包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力，	
學習目標：	1. 培養學生個人自我了解、探索職場優勢和專業熱情：提升個人自信、學習表達技巧和其他就業力，來執行職涯規劃。 2. 擬定職涯策略規劃：提升個人成長，經營自己成就職場能力，強化面試技巧，制定發展計劃。	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	課程簡介
	二	職涯職業興趣測驗

		2. 學涯管理專題 (擬定學習計劃)
三	自我探索之一	評量個人特質
四	自我探索之二	激發工作熱情與才幹，並完成知識與技能量表
五	自我探索之三	敘說生涯經驗並草擬個人職涯方向作業評析(一)
六	分組報告	分組報告
七	第一次段考	第一次段考
八	就業市場剖析(一)	求職與自我行銷
九	就業市場剖析(二)	專業證照的重要性
十	就業市場剖析(三)	履歷撰寫與面試模擬(一)
十一	分組討論	學習如何面對失敗與挫折，小組討論與分享
十二	分組討論	你今後人生的成功機率是多少？
十三	第二次段考	第二次段考
十四	職涯探索(一)	探索個人價值觀、多元智商，確認自己專業熱情(一)
十五	職涯探索(二)	探索個人價值觀、多元智商，確認自己專業熱情(二)
十六	職涯探索(三)	探索個人價值觀、多元智商，確認自己專業熱情(三)
十七	經營自己(一)	打造個人品牌
十八	經營自己(二)	專業形象塑造
十九	經營自己(三)	職涯檔案與模擬面試(二)
二十	經營自己(四)	職涯選擇與決定
二十一	分組討論	分組討論
二十二	第三次段考	第三次段考
學習評量：	1. 職涯檔案(包括課堂學習成果記錄) 2. 個人口頭報告 3. 模擬面試 4. 平時考核(出缺勤、課程參與、學習態度)	
對應學群：	生命科學、社會心理、教育、	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動傷害防護進階	
	英文名稱：Athletic training advanced	
授課年段：	三下	學分總數：4
課程屬性：	運動防護	
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， 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：	品格實踐力，熱情服務 關懷生命，運用同理心與他人溝通的能力，	
學習目標：	運動專業學科知識能力，能認同體育運動專業形象，積極參與體育運動專業成長及進修，呈現健康及活潑外在形象。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要

一	彈繃使用	了解彈繃的使用技巧與時機
二	運動貼紮介紹	了解不同種類的貼布特性
三	指、腕、肘關節運動貼紮	了解指、腕、肘關節受傷時該如何使用運動貼紮
四	指、腕、肘關節運動貼紮	了解指、腕、肘關節受傷時該如何使用運動貼紮
五	膝關節運動貼紮	了解膝關節受傷時該如何使用運動貼紮
六	第一次段考	第一次段考
七	膝關節運動貼紮	了解膝關節受傷時該如何使用運動貼紮
八	踝關節運動貼紮	了解踝關節受傷時該如何使用運動貼紮
九	踝關節運動貼紮	了解踝關節受傷時該如何使用運動貼紮
十	TRX	了解 TRX 使用方法及訓練方式
十一	Flossband	了解 Flossband 使用方法
十二	第二次段考	第二次段考
十三	肩胛骨穩定肌力訓練	了解肩膀肌力該如何訓練
十四	核心穩定肌力訓練	了解核心肌力該如何訓練及重要性
十五	臀肌肌力訓練	了解臀肌肌力該如何訓練
十六	腿部肌力訓練	了解腿部肌力該如何訓練
十七	腳踝肌力訓練	了解腳踝肌力該如何訓練
十八	期末考	期末考
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		筆試及術科測驗
對應學群：		醫藥衛生、生命科學、
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

名稱：	中文名稱：划船	
	英文名稱：Rowing	
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 期望全中運爭取佳績。2. 在高中時期學生的身心及生理發展是快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育國際觀的運動專業人才。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	認識划船並了解國外划船網站
	二	講解世界頂尖划船選手的動作
	三	了解奧運划船選手的訓練模式
	四	認知國外選手與國內選手差異性
	五	划船的基本動作練習
	六	測功儀與肌力與體能的動作訓練
	七	划船動作訓練
	八	划船動作訓練
	九	划船動作訓練
	十	測功儀與肌力與體能的動作訓練
	十一	測功儀與肌力與體能的動作訓練
	十二	划船動作訓練
	十三	划船動作訓練
	十四	划船訓練
	十五	測功儀測驗
	十六	肌力與體能訓練
	十七	划船訓練
	十八	划船測驗
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		

名稱：	中文名稱：桌球
-----	---------

英文名稱：table tennis		
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	為爭取教育盃各單項賽事佳績以代表學校參加全中運比賽，本課程希冀加強本校桌球隊選手桌球基本動作熟練及穩定，並強化選手個人戰術意識，以致在賽中能將技術和戰術融會貫通的運用。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	桌球基本動作訓練(一)
	二	桌球基本動作訓練(二)
	三	桌球基本動作訓練(三)
	四	桌球基本動作訓練(四)
	五	單打戰術訓練(1)
	六	單打戰術訓練(1-1)
	七	單打戰術訓練(2)
	八	單打戰術訓練(2-1)
	九	單打戰術訓練(3)
	十	單打戰術訓練(3-1)
	十一	單打戰術訓練(4)
	十二	單打戰術訓練(4-1)
	十三	單打戰術訓練(5)
	十四	單打戰術訓練(5-1)
	十五	單打戰術訓練(6)
	十六	單打戰術訓練(6-1)
	十七	單打戰術訓練(7)
	十八	單打戰術訓練(7-1)
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		

名稱：	中文名稱：排球	
	英文名稱：volleyball	
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	教導學生對排球運動的認知與學習，以提升個人的排球技術與規則，建立正確的排球學習技能觀念。透過個人動作練習到彼此相互練習關懷與團隊競賽合作及賞析之培養，進而養成公平、公正、勝不驕敗不餒風度與彼此尊重學習，進而提升人際關係、學習態度、利益、幫助別人與當下圓滿每次學習，達到體適能及身、心靈、語意的成長，使身體健康、生活如意、美滿及快樂的人生觀到終身運動養成。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
		內容綱要

序		
一	個人專項技術訓練	低手傳接球動作講解與練習
二	個人專項技術訓練	個人對空高、低手傳球
三	個人專項技術訓練	雙人高低手傳球、多人高低手傳球
四	個人專項技術訓練	2號位、3號位、4號位及後排攻擊技術介紹及練習
五	小組搭配	2號位、3號位、4號位及後排攻擊技術練習
六	小組搭配	2號位、3號位、4號位及後排攻擊技術練習
七	攻擊戰術介紹	空間差、時間差攻擊介紹
八	攻擊戰術介紹	空間差、時差攻擊訓練-小組搭配
九	攻擊戰術介紹	快攻與掩護攻擊
十	攻擊戰術介紹	快攻與掩護攻擊-小組搭配
十一	攻擊戰術介紹	分組練習與分組比賽
十二	攔網專項技術	攔網移位步伐與時間掌握
十三	攔網專項技術	攔網移位步伐與時間掌握-小組搭配
十四	攔網專項技術	攔網時間掌握於空間差攻擊應用-小組搭配
十五	攔網專項技術	小組訓練賽
十六	排球發球專項訓練	排球發球各專項技巧動作要領及戰術應用說明
十七	排球發球專項訓練	跳躍漂浮球發球戰術實作-分組對抗賽
十八	排球發球專項訓練	跳躍發球戰術實作-分組對抗賽
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

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： 划船專項戰術1		
	英文名稱： Rowing tactic 1		
授課年段：	一上、一下		學分總數： 4
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與： C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	移動整合力、國際視野 跨域學習、搜集、分析、整合資料的能力、運用資料及邏輯推理解決問題的能力、關心、思辨國際議題的能力、熱情服務 關懷生命、運用同理心與他人溝通的能力、尊重、欣賞多元文化的能力、包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力、設計實作的能力		
學習目標：	1.期望全中運爭取佳績。2.在高中時期學生的身心及生理發展是快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育國際觀的運動專業人才。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	認識划船並了解國外划船網站	1.介紹國外划船的相關網站。2.介紹世界相關盃賽
	二	講解世界頂尖划船選手的動作模式	分析奧運划船選手的動作。
	三	了解奧運划船選手的訓練模式	了解頂尖的划船選手的動作差異及優缺點。
	四	認知國外選手與國內選手差異性	瞭解世界划船選手的訓練模式與我國的訓練模式差異性
	五	划船的基本動作練習	1.測功儀分解動作練習。2.肌力與體能的動作養成
	六	測功儀與肌力與體能的動作訓練	1.測功儀動作練習。2.肌力與體能的動作練習
	七	划船動作訓練	1.在船上做分解動作練習。2.練習翻船自救能力
	八	划船動作訓練	1.在船上做基礎分解動作練習。2.練習翻船自救能力
	九	划船動作訓練	1.做直槳基礎動作練習。2.出水停動作練習。3.復位動作練習
	十	測功儀與肌力與體能的動作訓練	1.測功儀40分鐘有氧練習。2.肌力與體能的動作練習
	十一	測功儀與肌力與體能的動作訓練	1.測功儀20分鐘有氧練習兩趟。2.肌力與體能的動作練習

十二	划船動作訓練	18公里技術划1. 做直獎基礎動作練習。2. 出水停動作練習。3. 復位動作練習
十三	划船動作訓練	18公里有氧訓練長划
十四	划船訓練	18公里1.4公里熱身。2.4公里*3有氧訓練。3.4公里技術划
十五	測功儀測驗	熱身-分組測驗2000公尺
十六	肌力與體能訓練	重量訓練及慢跑
十七	划船訓練	18公里長划
十八	划船訓練	18公里1.4公里熱身。2.4公里*3有氧訓練。3.4公里技術划
十九	測功儀訓練	熱身20分鐘 主要課表1000*6趟
二十	肌力與體能訓練	重量訓練及慢跑
二十一	划船訓練	技術划12公里
二十二	划船測驗	2000公尺測驗2趟
學習評量：術科測驗		
對應學群：資訊、數理化、醫藥衛生、生物資源、社會心理、大眾傳播、教育、管理、遊憩運動		
備註：本課程1-11週為划船戰術1上課程，12-22週為划船戰術1下課程。		

課程名稱：	中文名稱：桌球專項戰術1	
	英文名稱：table tennis tactic 1	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	移動整合力、搜集、分析、整合資料的能力、運用資料及邏輯推理解決問題的能力、方案規劃、執行及檢核的能力、運用同理心與他人溝通的能力、設計實作的能力	
學習目標：	一、利用導讀、講解以及操作過程中讓學生學習戰術技巧，並增強思考能力 二、在戰術練習過程中，讓學生熟練專項技術，並能在比賽中實際操作 三、在學習過程中，讓學生能同理他人，提升心智能力，並提升心理技能能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	戰術課程目標說明
	二	基本動作訓練(一) 基本動作訓練(二)
	三	基本動作訓練(三) 基本動作訓練(四)
	四	基本動作訓練(五) 基本動作訓練(六)
	五	基本動作訓練(七) 基本動作訓練(八)
	六	基本動作訓練(九) 基本動作訓練(十)
	七	戰術意識(一) 戰術意識(二)
		內容綱要
		1. 導讀:三十六計-勝戰計 2. 講解本學期戰術訓練要點-左右打點
		1-1穩定線路控制能力-反手防守左推右攻 2-1穩定線路控制能力-正手防守左推右攻
		3-1穩定線路控制能力-左右防守左推右攻 4-1穩定線路控制能力-反手防守中間反手正手
		5-1穩定線路控制能力-正手防守中間反手正手 6-1穩定線路控制能力-左右防守中間反手正手
		7-1增強左右變線能力-反手相持變線 8-1增強左右變線能力-正手相持變線
		9-1增強進攻變線能力-反手拉兩大角 10-1增強進攻變線能力-正手拉兩大角
		1-1調動對手腳步-防守擺速(不能超過13板)

		2-1調動對手腳步-反手相持(兩人一起變線)
八	戰術意識(三) 戰術意識(四)	3-1調動對手腳步-發反手長球(不能超過5板得分) 4-1調動對手腳步-發正手長球(不能超過5板得分)
九	實戰經驗	1. 發長球第三板左右調動得三分其餘一分比賽 2. 接發長球第二板左右調動得三分其餘一分比賽
十	實戰經驗	1. 正常比一場球賽-錄影-觀看比賽-紀錄檢討 2. 正常比一場球賽(同一人)-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
十一	實戰經驗	1. 正常比一場球賽(同一人)-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
十二	戰術課程目標說明	1. 導讀:三十六計-敵戰計 2. 講解本學期戰術訓練要點-長短調動
十三	基本動作訓練(一) 基本動作訓練(二)	1-1多球訓練-擺短、劈長、撇球 2-1多球訓練-挑球(正手、反手)、擰球
十四	基本動作訓練(三) 基本動作訓練(四)	3-1穩定線路控制能力-發側旋反手短球壓制對手正手長邊 4-1穩定線路控制能力-發側旋反手短球壓制對手反手長邊
十五	基本動作訓練(五) 基本動作訓練(六)	5-1穩定線路控制能力-發側旋正手短球壓制對手正手長邊 6-1穩定線路控制能力-發側旋正手短球壓制對手反手長邊
十六	基本動作訓練(七) 基本動作訓練(八)	7-1穩定線路控制能力-發下旋反手短球壓制對手正手長邊 8-1穩定線路控制能力-發下旋反手短球壓制對手反手長邊
十七	基本動作訓練(九) 基本動作訓練(十)	9-1穩定線路控制能力-發下旋正手短球壓制對手正手長邊 10-1穩定線路控制能力-發下旋正手短球壓制對手反手長邊
十八	戰術意識(一) 戰術意識(二)	1-1斜對角意識增強-發全抬短球側旋, 斜對角長邊調動壓制得分40分 2-1斜對角意識增強-發全抬短球下旋, 斜對角長邊調動壓制得分40分
十九	戰術意識(三) 戰術意識(四)	3-1短長意識增強-發全抬短球側旋, 同落點長邊調動壓制得分40分 4-1短長意識增強-發全抬短球下旋, 同落點長邊調動壓制得分40分
二十	實戰經驗	1. 發全抬下旋短球, 第三板壓制長邊得三分, 其餘一分比賽 2. 發全抬側旋短球, 第三板壓制長邊得三分, 其餘一分比賽
二十一	實戰經驗	1. 正常比一場球賽-錄影-觀看比賽-紀錄檢討 2. 正常比一場球賽(同一人)-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
二十二	實戰經驗	1. 正常比一場球賽(同一人)-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
學習評量:		術科測驗、導讀心得報告、實作評量
對應學群:		社會心理、大眾傳播、教育、管理、遊憩運動
備註:		本課程1-11週為桌球戰術1上課程, 12-22週為桌球戰術1下課程。

課程名稱：	中文名稱：排球專項戰術1		
	英文名稱：volleyball tactic1		
授課年段：	一上、一下		學分總數：4
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：		
	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：	品格實踐力、熱情服務 關懷生命、對道德課題實踐的能力、包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力		
學習目標：	提升專項運動能力，了解專項運動的知識與規則，體驗運動魅力及習得基礎運動技能，發展未來從事興趣選項運動所應具備之能力，進一步培養規律運動的習慣		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	認識排球	本學期課程進度及上課方式規定介紹
	二	球感練習	排球熱身運動,體能訓練
	三	球感練習	傳球練習:低手傳球
	四	球感練習	傳球練習:移位低手傳球
	五	球感練習	發球與接球練習
	六	球感練習	傳球練習:移位高手傳球
	七	球感練習	傳球練習:高手傳球
	八	球感練習	托球練習:一般托球,直上托球,水平托球,低手托球
	九	球感練習	托球練習:向後托球,跳躍托球
	十	球感練習	扣球與接扣球練習
	十一	球感練習	扣球與攔網練習
	十二	認識排球	本學期課程進度及上課方式規定介紹
	十三	球感練習	攔網與防守練習
	十四	球感練習	扣球-修正球練習
	十五	球感練習	攔網後救球練習
	十六	球感練習	攔網與防守練習-小組搭配
	十七	球感練習	發球與接球練習-小組搭配
	十八	球感練習	扣球與接扣球練習-小組搭配
	十九	球感練習	發球專項技術練習-跳躍發球
	二十	球感練習	發球專項技術練習-漂浮球
	二十一	球感練習	發球專項技術練習排球發球觀念及戰術講解
二十二	球感練習	發球專項技術練習-漂浮球+跳躍發球結合訓練	
學習評量：	術科測驗		
對應學群：	醫藥衛生、教育、遊憩運動		
備註：	本課程1-11週為排球專項戰術1上課程，12-22週為排球專項戰術1下課程。		

課程名稱：	中文名稱：划船專項戰術2
-------	--------------

英文名稱：Rowing tactic 2		
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	移動整合力、國際視野 跨域學習、搜集、分析、整合資料的能力、運用資料及邏輯推理解決問題的能力、方案規劃、執行及檢核的能力、關心、思辨國際議題的能力、熱情服務 關懷生命、運用同理心與他人溝通的能力、尊重、欣賞多元文化的能力、包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力、設計實作的能力	
學習目標：	1.期望全中運爭取佳績。2.在高中時期學生的身心及生理發展是快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育國際觀的運動專業人才。3.期盼他們可以在划船課程上面學習到遇到問題，面對問題，並且解決問題的能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	划船基本安全知識及認知
	二	講解划船基本動作及技術架構
	三	分析頂尖的划船選手動作差異性
	四	介紹國外選手與國內選手差異性
	五	划船的基本動作練習
	六	測功儀與肌力與體能的動作訓練
	七	划船效率及動作分析修正
	八	划船基本動作熟悉訓練
	九	介紹並操作划船技術動作
	十	熟悉划船技術動作訓練
	十一	船隻感受度及動作技術訓練
	十二	最大肌力測試(3RM)
	十三	測功儀能量系統訓練
	十四	划船專項肌力與體能訓練(最大肌力日)
	十五	測功儀測驗
	十六	肌力與體能訓練
	十七	水面划船訓練
	十八	水面划船訓練
	十九	划船專項體能訓練
	二十	肌力與體能訓練
		內容綱要
		1.如何安全抬船 2.如何安全上下碼頭 3.認識不同水域特性 4.航道規則解說
		1.分析解釋解說划船動作模式 2.理解划船技術需求
		1.討論頂尖划船選手動作上優缺點 2.探討何謂有效率的划船動作
		1.分析探討國內外訓練環境差異性 2.分析國內外訓練方式差異性 3.討論選手目標設定及訓練計畫安排
		1.測功儀分解動作練習、2.肌力動作養成
		1.測功儀動作效率修正、2.爆發力動作養成
		1.船上執行動作分解訓練、2.練習翻船自救
		船上執行基礎分解動作練習、2.模擬船上危機狀況排除
		直立槳葉技術動作訓練
		1.動作定位平衡技術訓練 2.使用測功儀模擬訓練船隻感受度訓練
		1熟悉前幾週技術操作混合技術訓練 2.水面上船隻感受度技術訓練 3.使用不同船隻操作技術配合
		1.爆發力上膊 2.深蹲 3.硬舉 4.握推 5.站姿划船
		1. ATP-PC 2. 無氧系統 3. 乳酸系統 4. 有氧系統
		1.深蹲 2.硬舉 3.臥推 4.臥拉
		熱身-分組測驗2000公尺
		划船專項混合型肌力及能量系統訓練
		技術動作混和及操作划行
		1.技術動作熱身2.延伸技術長距離划行
		1.75%心律強度操作1000公尺*4(把握動作技術)
		重量訓練及慢跑

	二十一	基礎專項體能訓練訓練	1. 慢跑 2. 低強度測功儀操作技術動作
	二十二	划船體能測驗	2000公尺測驗
學習評量：	術科測驗		
對應學群：	資訊、數理化、醫藥衛生、生物資源、地球環境、社會心理、大眾傳播、遊憩運動		
備註：	本課程1-11週為划船戰術2上課程，12-22週為划船戰術2下課程。		

課程名稱：	中文名稱： 桌球專項戰術2		
	英文名稱： table tennis tactic 2		
授課年段：	二上、二下	學分總數： 4	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	移動整合力、搜集、分析、整合資料的能力、運用資料及邏輯推理解決問題的能力、方案規劃、執行及檢核的能力、運用同理心與他人溝通的能力、包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力、設計實作的能力		
學習目標：	一、利用導讀、講解以及操作過程中讓學生學習戰術技巧，並增強思考能力 二、在學習過程中，已能分析並知道對手每一場球賽的戰術應用 三、在戰術練習過程中，讓學生熟練專項技術，並能在比賽中實際操作 四、在比賽中，已能將規劃設計好的戰術操作執行 五、在學習過程中，讓學生能同理他人，提升心智能力，並提升心理技能能力 六、在學習過程中，能和同儕與隊友分享分析戰術能力，並共同討論設計對應戰術		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	戰術課程目標說明	1. 導讀:三十六計-攻戰計 2. 講解本學期戰術訓練要點-發球戰術運用
	二	基本動作訓練(一) 基本動作訓練(二)	1-1發球練習-下旋或側下旋左右短球(測驗質量和落點) 2-1發球練習-側旋或側上旋左右短球(測驗質量和落點)
	三	基本動作訓練(三) 基本動作訓練(四)	3-1多球訓練-正手拉弧圈球、拉前衝球或殺球(側身正手弧圈、前衝) 4-1多球訓練-反手拉弧圈球、拉前衝球或彈球
	四	基本動作訓練(五) 基本動作訓練(六)	5-1增強第三板質量(單球多練)-發側旋反手短球壓制對手長邊 6-1增強第三板質量(單球多練)-發側旋正手短球壓制對手長邊
	五	基本動作訓練(七) 基本動作訓練(八)	7-1增強第三板質量(單球多練)-發下旋反手短球以拉弧圈球壓制對手長邊 8-1增強第三板質量(單球多練)-發下旋正手短球以拉弧圈球壓制對手長邊
	六	基本動作訓練(九) 基本動作訓練(十)	9-1增強第三板質量(單球多練)-發側旋或側下旋至反手短球，以前衝球壓制對手長邊 10-1增強第三板質量(單球多練)-發側旋或側下旋至正手短球，以前衝球壓制對手長邊
	七	戰術意識(一) 戰術意識(二)	1-1發球戰術意識增強-發正手位下旋或側旋，直接發球得分40分

		2-1發球戰術意識增強-發反手位下旋或側旋，直接發球得分40分
八	戰術意識(三) 戰術意識(四)	3-1第三板搶攻意識增強-發正手位下旋或側旋，第三板攻擊得分40分 4-1第三板搶攻意識增強-發正手位下旋或側旋，第三板攻擊得分40分
九	實戰經驗	1. 發正手位短球，第三板壓制長邊得三分，其餘一分比賽 2. 發反手位短球，第三板壓制長邊得三分，其餘一分比賽
十	實戰經驗	1. 正常比一場球賽-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
十一	實戰經驗	2. 正常比一場球賽(同一人)-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
十二	戰術課程目標說明	1. 導讀:三十六計-混戰計 2. 講解本學期戰術訓練要點-發球戰術運用
十三	基本動作訓練(一) 基本動作訓練(二)	1-1發球練習-下旋或側下旋左右短球、長球(測驗質量和落點及動作相似度) 2-1發球練習-側旋或側上旋左右短球、長球(測驗質量和落點及動作相似度)
十四	基本動作訓練(三) 基本動作訓練(四)	3-1多球訓練-正手拉弧圈球、拉前衝球或殺球(側身正手弧圈、前衝) 4-1多球訓練-反手拉弧圈球、拉前衝球或彈球
十五	基本動作訓練(五) 基本動作訓練(六)	5-1增強第三板質量(單球多練)-發側旋正短反長，前三板壓制得分 6-1增強第三板質量(單球多練)-發側旋正長反短，前三板壓制得分
十六	基本動作訓練(七) 基本動作訓練(八)	7-1增強第三板質量(單球多練)-發下旋正短反長，前三板壓制得分 8-1增強第三板質量(單球多練)-發下旋正長反短，前三板壓制得分
十七	基本動作訓練(九) 基本動作訓練(十)	9-1增強第三板質量(單球多練)-發同旋轉不同落點(側旋)，前三板壓制得分 10-1增強第三板質量(單球多練)-發同旋轉不同落點(下旋)，前三板壓制得分
十八	戰術意識(一) 戰術意識(二)	1-1發球戰術意識增強-發同旋轉不同落點(側旋)，直接發球得分40分 2-1發球戰術意識增強-發同旋轉不同落點(下旋)，直接發球得分40分
十九	戰術意識(三) 戰術意識(四)	3-1第三板搶攻意識增強-發同旋轉不同落點(側旋)，第三板攻擊得分40分 4-1第三板搶攻意識增強-發同旋轉不同落點(下旋)，第三板攻擊得分40分
二十	實戰經驗	1. 發同旋轉不同落點(側旋)，第三板壓制長邊得三分，其餘一分比賽 2. 發同旋轉不同落點(下旋)，第三板壓制長邊得三分，其餘一分比賽
二十一	實戰經驗	1. 正常比一場球賽-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
二十二	實戰經驗	1. 正常比一場球賽(同一人)-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
學習評量：		術科測驗、導讀心得報告、實作測驗
對應學群：		社會心理、大眾傳播、教育、管理、遊憩運動
備註：		本課程1-11週為桌球戰術2上課程，12-22為桌球戰術2下課程。

課程名稱：	中文名稱：排球專項戰術2	
	英文名稱：volleyball tactic2	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	品格實踐力、熱情服務 關懷生命、對道德課題實踐的能力、包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力	
學習目標：	教導學生對排球運動的認知與學習，以提升個人的排球技術為基礎，並漸進學習整隊攻防的排球戰術，建立正確的排球學習技巧及對規範的確知，繼而由同學的個人動作練習到同學的相互練習和賽會之交誼培養運動精神。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程簡介
	二	研討排球規則及演進
	三	攻擊步伐練習
	四	攻擊步伐練習
	五	攻擊步伐練習
	六	攻擊步伐練習
	七	攻擊步伐練習
	八	攻擊步伐練習
	九	攻擊步伐練習
	十	攻擊步伐練習
	十一	攻擊步伐練習
	十二	攻擊步伐練習
	十三	攻擊步伐練習
	十四	攻擊步伐練習
	十五	攻擊步伐練習
	十六	攻擊步伐練習
	十七	攻擊步伐練習
	十八	攻擊步伐練習
	十九	攻擊步伐練習
	二十	小組結合訓練
	二十一	小組結合訓練
	二十二	小組結合訓練
學習評量：	術科考試	
對應學群：	醫藥衛生、教育、遊憩運動	
備註：	本課程1-11週為排球專項戰術2上課程，12-22週為排球專項戰術2下課程。	

課程名稱：	中文名稱：划船專項戰術3	
	英文名稱：Rowing tactic 3	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	移動整合力、國際視野 跨域學習、搜集、分析、整合資料的能力、運用資料及邏輯推理解決問題的能力、方案規劃、執行及檢核的能力、關心、思辨國際議題的能力、運用同理心與他人溝通的能力、尊重、欣賞多元文化的能力、包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力、設計實作的能力	
學習目標：	1.期望全中運爭取佳績。2.在高中時期學生的身心及生理發展是快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育國際觀的運動專業人才。3.期盼他們可以在划船課程上面學習到遇到問題，面對問題，並且解決問題的能力。4.選上亞洲青少年國手。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	講解划船基本動作及技術架構
	二	分析頂尖的划船選手動作差異性
	三	介紹國外選手與國內選手差異性
	四	划船的基本動作練習
	五	划船的基本動作練習
	六	測功儀與肌力與體能訓練
	七	划船效率及動作分析修正
	八	操作划船技術動作
	九	熟悉划船技術動作訓練
	十	船隻感受度及動作技術訓練
	十一	最大肌力測試(3RM)
	十二	測功儀能量訊統訓練
	十三	划船專項肌力與體能訓練(最大肌力日)
	十四	划船專項體能測驗
	十五	水面划船訓練
	十六	肌力及專項體能訓練
	十七	基礎專項體能訓練訓練
	十八	划船技術訓練
	十九	測功儀訓練
		內容綱要
		1.分析解釋解說划船動作模式 2.理解划船技術需求
		1.討論頂尖划船選手動作上優缺點 2.探討何謂有效率的划船動作
		1.分析探討國內外訓練環境差異性 2.分析國內外訓練方式差異性 3.討論選手目標設定及訓練計畫安排
		1.測功儀分解基礎動作練習、2.肌力及爆發力動作養成
		1.測功儀分解動作練習。2.肌力與體能的動作養成
		1.測功儀操作長距離有氧。2.專項肌力動作學習訓練
		1.船上執行動作分解訓練加以熟悉動作細節
		直立槳葉技術動作訓練
		1.動作定位平衡技術訓練 2.使用測功儀模擬訓練船隻感受度訓練
		1熟悉前幾週技術操作混合技術訓練 2.水面上船隻感受度技術訓練 3.使用不同船隻操作技術配合
		1.爆發力上膊 2.深蹲 3.硬舉 4.握推 5.站姿划船
		1.ATP-PC 2.無氧系統 3.乳酸系統 4.有氧系統
		1.深蹲 2.硬舉 3.臥推 4.臥拉
		測功儀1000*2
		技術動作混和操作划行
		1.75%心律強度操作1000公尺*4(把握動作技術)
		1.慢跑 2.低強度測功儀操作技術動作
		1.技術動作熱身2.延伸技術長距離划行
		熱身20分鐘 主要課表1000*6趟

	二十	肌力與體能訓練	重量訓練及慢跑
	二十一	基礎專項體能建立	65%心律強度操作40分鐘測功儀
	二十二	划船專項體能測驗	2000公尺測驗2趟
學習評量：	術科測驗		
對應學群：	資訊、數理化、醫藥衛生、生物資源、地球環境、社會心理、教育、管理、遊憩運動		
備註：	本課程1-11週為划船戰術3上課程，12-22週為划船戰術3下課程。		

課程名稱：	中文名稱：桌球專項戰術3		
	英文名稱：table tennis tactic 3		
授課年段：	三上、三下	學分總數：4	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	移動整合力、搜集、分析、整合資料的能力、運用資料及邏輯推理解決問題的能力、方案規劃、執行及檢核的能力、運用同理心與他人溝通的能力、包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力、設計實作的能力		
學習目標：	一、利用導讀、講解以及操作過程中讓學生學習戰術技巧，並增強思考能力 二、在學習過程中，已能分析並知道對手每一場球賽的戰術應用 三、在比賽中，能立即思考戰術，並適時應對對手打法和戰術應用 四、在戰術練習過程中，讓學生熟練專項技術，並能在比賽中實際操作 五、在比賽中，已能將規劃設計好的戰術操作執行 六、在學習過程中，讓學生能同理他人，提升心智能力，並提升心理技能能力 七、在學習過程中，能和同儕與隊友分享分析戰術能力，並共同討論設計對應戰術		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	戰術課程目標說明	1. 導讀:三十六計-並戰計 2. 講解本學期戰術訓練要點-發球戰術運用
	二	基本動作訓練(一) 基本動作訓練(二)	1-1發球練習-不同旋轉不同落點(測驗質量和落點及動作相似度) 2-1發球練習-不同旋轉不同落點(測驗質量和落點及動作相似度)
	三	基本動作訓練(三) 基本動作訓練(四)	3-1多球訓練-正手拉弧圈球、拉前衝球或殺球(側身正手弧圈、前衝) 4-1多球訓練-反手拉弧圈球、拉前衝球或彈球
	四	基本動作訓練(五) 基本動作訓練(六)	5-1增強第三板質量(單球多練)-發二種旋轉正短反長，前三板壓制得分 6-1增強第三板質量(單球多練)-發二種旋轉正長反短，前三板壓制得分
	五	基本動作訓練(七) 基本動作訓練(八)	7-1增強第三板質量(單球多練)-發二種旋轉正短反長，前三板壓制得分 8-1增強第三板質量(單球多練)-發二種旋轉正長反短，前三板壓制得分
	六	基本動作訓練(九) 基本動作訓練(十)	9-1增強第三板質量(單球多練)-發不同旋轉不同落點(長短)，前三板壓制得分 10-1增強第三板質量(單球多練)-發不同旋轉不同落點(左右)，前三板壓制得分

七	戰術意識(一) 戰術意識(二)	1-1發球戰術意識增強-發不同旋轉不同落點(長短), 直接發球得分40分 2-1發球戰術意識增強-發不同旋轉不同落點(左右), 直接發球得分40分
八	戰術意識(三) 戰術意識(四)	3-1第三板搶攻意識增強-發不同旋轉不同落點(長短), 第三板攻擊得分40分 4-1第三板搶攻意識增強-發不同旋轉不同落點(左右), 第三板攻擊得分40分
九	實戰經驗	1. 發不同旋轉不同落點, 第三板壓制長邊得三分, 其餘一分比賽 2. 發不同旋轉不同落點, 第三板壓制長邊得三分, 其餘一分比賽
十	實戰經驗	1. 正常比一場球賽-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
十一	實戰經驗	1. 正常比一場球賽(同一人)-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
十二	戰術課程目標說明	1. 導讀:三十六計-敗戰計 2. 講解本學期戰術訓練要點-長短調動
十三	基本動作訓練(一) 基本動作訓練(二)	1-1多球訓練-搓、托、推、吸、擺、拱、切、撇 2-1多球訓練-吊、帶、擄、敲、拉、沖、打、挑
十四	基本動作訓練(三) 基本動作訓練(四)	3-1穩定線路控制能力-接側旋反手短球壓制對手正手長邊後續銜接擺速調動對手腳步 4-1穩定線路控制能力-接側旋反手短球壓制對手反手長邊後續銜接擺速調動對手腳步
十五	基本動作訓練(五) 基本動作訓練(六)	5-1穩定線路控制能力-接側旋正手短球壓制對手正手長邊後續銜接擺速調動對手腳步 6-1穩定線路控制能力-接側旋正手短球壓制對手反手長邊後續銜接擺速調動對手腳步
十六	基本動作訓練(七) 基本動作訓練(八)	7-1穩定線路控制能力-接下旋反手短球壓制對手正手長邊後續銜接擺速調動對手腳步 8-1穩定線路控制能力-接下旋反手短球壓制對手反手長邊後續銜接擺速調動對手腳步
十七	基本動作訓練(九) 基本動作訓練(十)	9-1穩定線路控制能力-接下旋正手短球壓制對手正手長邊後續銜接擺速調動對手腳步 10-1穩定線路控制能力-接下旋正手短球壓制對手反手長邊後續銜接擺速調動對手腳步
十八	戰術意識(一) 戰術意識(二)	1-1斜對角意識增強-發全抬短球側旋, 斜對角長邊調動壓制得分40分 2-1斜對角意識增強-發全抬短球下旋, 斜對角長邊調動壓制得分40分
十九	戰術意識(三) 戰術意識(四)	3-1短長意識增強-發全抬短球側旋, 同落點長邊調動壓制得分40分 4-1短長意識增強-發全抬短球下旋, 同落點長邊調動壓制得分40分
二十	實戰經驗	1. 發全抬下旋短球, 第三板壓制長邊得三分, 其餘一分比賽 2. 發全抬側旋短球, 第三板壓制長邊得三分, 其餘一分比賽
二十一	實戰經驗	1. 正常比一場球賽-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
二十二	實戰經驗	1. 正常比一場球賽(同一人)-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
學習評量:		術科測驗、導讀心得報告、實作評量
對應學群:		社會心理、大眾傳播、教育、管理、遊憩運動

備註：本課程1-11週為桌球戰術3上課程，12-22週為桌球戰術3下課程。

課程名稱：	中文名稱：排球專項戰術3	
	英文名稱：volleyball tactic 3	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：	
	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：	品格實踐力、熱情服務 關懷生命、對道德課題實踐的能力、包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力	
學習目標：	1.了解體育的本質、範圍及功能 2.能認識運動的樂趣 3.達成終身運動目的 4.提升學生健康體適能 5.能了解各項運動方法及要領 6.能正確做出各項目運動技巧 7.培養遵守規則的態度與習性 8.培養互助合作及互相學習的精神 9.培養積極進取的學習態度 10.學會欣賞各項運動競技的比賽	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	排球課程介紹
	二	低手傳接球
	三	低手傳接球
	四	高手傳接球
	五	高手傳接球
	六	扣球、發球
	七	扣球、發球
	八	殺球基本動作
	九	殺球基本動作
	十	攔網、防守
	十一	攔網、防守
	十二	準備週
	十三	排球靜性伸展操
	十四	個人專項技術訓練
	十五	個人專項技術訓練
	十六	個人專項技術訓練
	十七	個人專項技術訓練
	十八	發球專項技術介紹
	十九	發球專項技術介紹
	二十	發球專項技術介紹
		內容綱要
		課程介紹、評量方式、分組編隊與討論
		個人傳接球(向上、對牆)、二人傳接球、步伐練習
		四-六人1組結合訓練
		高手傳接球個人傳接球(向上、對牆)、二人傳接球、步伐練習
		四-六人1組結合訓練
		手腕練習(向下、對牆)、二人互扣、發球(三種)
		四-六人1組結合訓練
		三步跳殺(球靜止、拋球、作球)
		四-六人1組結合訓練
		攔網基本動作、二人攔網、三人攔網、防守位置練習
		四-六人1組結合訓練
		說明這學期的上課方式及評量方式
		低手傳接球動作講解與練習
		個人對空低手傳球
		個人對空高手傳球
		雙人低手傳球
		雙人低手傳球
		低手發球動作介紹
		發球動作練習與講解
		肩上發球動作介紹

	二十一	發球專項技術介紹	跳躍發球動作介紹
	二十二	發球專項技術介紹	發球動作練習與講解
學習評量：	分組比賽測驗		
對應學群：	醫藥衛生、教育、遊憩運動		
備註：	本課程1-11週為排球專項戰術3上課程，12-22週為排球專項3下課程。		

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
週會或講座時數	20	20	20	20	20	20
班級活動時數	18	18	18	18	18	18
社團活動時數	16	16	16	16	16	16

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

403401 市立內湖高工自主學習實施規範(PDF格式)

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		1	3	18	1	3	18	1	3	18	1	3	18	1	3	18	1	3	18	
選手培訓	桌球	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	
	排球	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	
	划船	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	

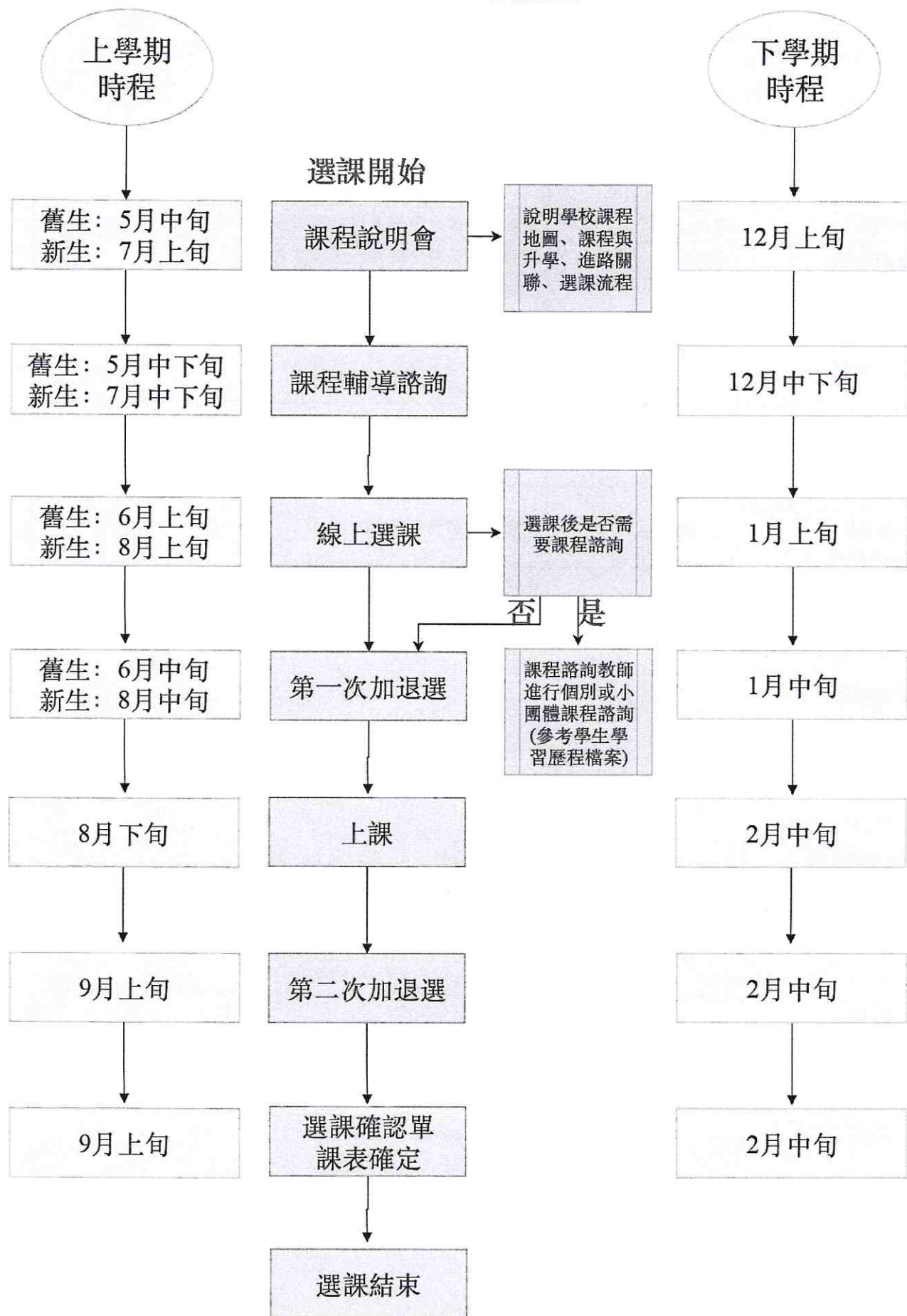
三、學校特色活動

拾壹、選課規劃與輔導

一、選課流程規劃【含高一、高二及高三選課(組)流程】

(一) 流程圖

[403401_市立內湖高工流程圖\(PDF格式\)](#)



<
(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	109/05/11	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	109/07/13	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：109/06/08 第二學期： 109/08/10	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：109/08/31 第二學期： 110/02/15	正式上課	跑班上課
5	一學期：109/08/31 第二學期： 110/02/22	加、退選	得於學期前兩週進行
6	110/03/16	檢討	課發會進行選課檢討

二、選課輔導措施

(一)發展選課輔導手冊：

(二)生涯探索：

輔導教師：

結合生涯規劃課程、生涯輔導相關活動與講座，透過心理測驗，協助學生自我探索，讓學生能瞭解自我興趣與性向，以利未來生涯發展規劃。

(三)興趣量表：

輔導教師：

主動協助導師輔導生涯未定向的學生，當家長期望與學生興趣的落差、學生能力與興趣不符、學生缺乏學習動力等情形發生時，能提供有效方案。

(四)課程諮詢教師：

1. 協助編印選課輔導手冊，以提供學生選修課程時之參考。
2. 每學期選課前，向學生、家長及教師說明學校課程總體計畫、各科課程地圖、學生進路及課程與未來大學科系或課程關聯性之諮詢。
3. 每學期選課期間，參考學生學習歷程檔案，以團體或個別方式提供學生課程教學大綱、教學內容及學習目標之諮詢。
4. 針對生涯未定向學生、家長期望與學生興趣有落差、學生能力與興趣不符或學生缺乏學習動力等情形，請導師與輔導老師協助溝通並解決相關問題後，再提供學生課程諮詢。

(五)其他：

導師：

1. 負責生涯發展與性向輔導。導師就學生的學校生活、學習能力及生涯發展先進行了解。進而輔導學生選擇與興趣相符之課程，以避免學生因能力與興趣不符而造成學習動力缺乏等情形。
2. 藉由緊密的親師溝通，讓家長充份了解學生的性向，以解決家長期望與學生興趣的落差。

科主任：

1. 提供學生科課程地圖的分析與升學輔導。
2. 提供學生專業科目的分析與輔導。
3. 提供學生專業實習科目的分析與輔導。

拾貳、學校課程評鑑

一、學校課程評鑑計畫

403401 市立內湖高工課程評鑑計畫(PDF格式)

二、108學年度學校課程評鑑結果

403401 市立內湖高工108學年度課程評鑑結果(PDF格式)

