

備查文號：

體育班：113年01月24日北市教體字第1133035294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

本校0年0月0日-1學年度第0次課程發展委員會會議通過

(113學年度入學學生適用)

中華民國113年01月25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	1. 電機與電子群：家電技術科			
特殊教育及特殊類型	1. 體育班(普通型)			
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、110年3月15日教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、110年6月11日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112年9月15日112學年度第1次體發會會議通過

※體育班：本校112年11月20日112學年度第2次課程發展委員會會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
實用技	電機與電子群	家電技術科	1	15	0	0	0	0	1	15
普通型	學術群	體育班	1	25	1	14	1	24	3	63
技術型	電機與電子群	資訊科	3	103	3	104	3	97	9	304
		電子科	4	133	4	141	4	125	12	399
		控制科	2	76	2	72	2	58	6	206
		電機科	4	142	4	147	4	135	12	424
		冷凍空調科	2	74	2	73	2	61	6	208
	外語群	應用英語科	2	68	2	62	2	63	6	193
	服務群	門市服務科	1	10	1	11	1	9	3	30
合計			20	646	19	624	19	572	58	1842

二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
普通型	學術群	體育班	1	30
技術型	電機與電子群	資訊科	3	34
		電子科	4	34
		控制科	2	34
		電機科	4	34
		冷凍空調科	2	34
	外語群	應用英語科	2	34
合計			18	608

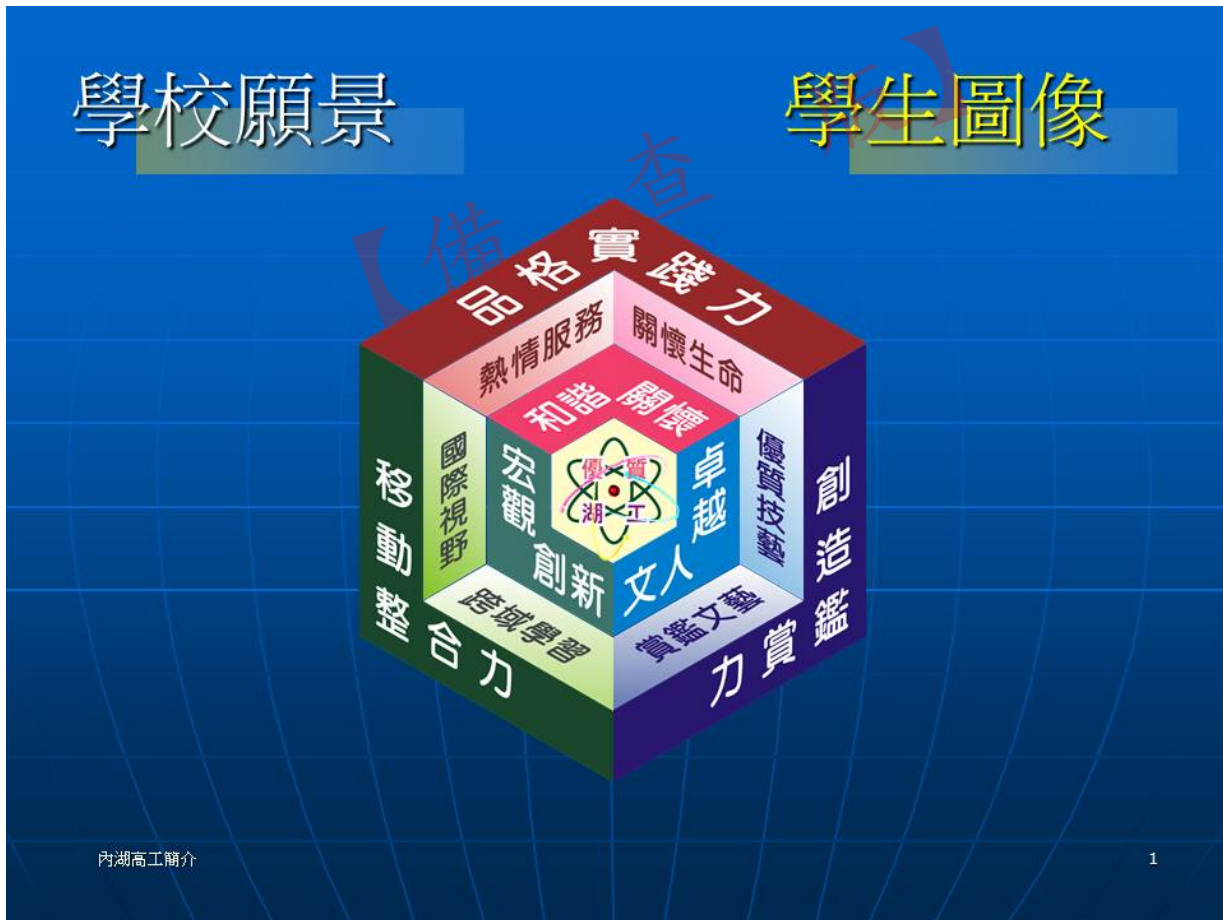
三、體育班核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	排球
2	球類	桌球
3	水上運動類	划船

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

【備查版】

【備查版】

壹. 學校願景及學生圖像



表 1 學校願景及學生圖像說明

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
核心能力	國際視野	熱情服務	優質技藝
	跨域學習	關懷生命	藝文鑑賞
課程能力 指標向度	<ol style="list-style-type: none"> 1. 搜集、分析、整合資料的能力。 2. 運用資料及邏輯推理解決問題的能力。 3. 方案規劃、執行及檢核的能力。 4. 關心、思辨國際議題的能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對道德課題實踐的能力。 2. 對公共議題實踐的能力。 3. 運用同理心與他人溝通的能力。 4. 尊重、欣賞多元文化的能力。 5. 包容差異、凝聚共識及團隊合作的能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設計實作的能力。 2. 美感鑑賞、創作的的能力。 3. 聽、說、讀、寫表達的能力。

肆、課程發展組織要點

- (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。
- (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。
- (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。
- (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。
- (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。

體育班發展委員會組織章程

委員名單

- (一) 召集人：校長。

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

110年12月24日第3次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號頒布、110年3月15日臺教授國部字第1100016363B號令發布修正「十二年國民基本教育課程綱要總綱」之柒、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) 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。

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：

(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。

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：

(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。

四、本委員會其運作方式如下：

(六) 專家學者：由學校聘任專家學者1人擔任之。

五、本委員會設下列組織：(以下簡稱研究會)

(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)

六、各研究會之任務如下：

(八) 學生代表：由班聯會會長1人擔任之。

七、各研究會之運作原則如下：

(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。

八、本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行。

臺北市立內湖高工體育班發展委員會組織章程

108年02月11日校務會議通過

110年11月10日體育班發展委員會修正

壹、依據教育部於110年3月2日以臺教授體部字第1100006595B號令發布修正「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。

貳、為銜續前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。

體育班發展委員會(以下簡稱本會)由校長擔任召集人，學務主任為副召集人，體育組長為執行秘書，委員由教務主任、輔導主任、主任教官、各科召集人、體育班教師代表3人、各隊運動教練3人及體育班家長和學生代表各1人等委員組成，共計15人。體育班教師與專任教練共7位，高於委員總數三分之一。女性委員7位，男性委員8位，單一性別委員高於委員總數三分之一。(以在110年11月10日體育班發展委員會修正)

參、本會任務如下：

(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)、訂定學生對外出賽標準，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)、調整學生術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉學之審議。

七、其他有關體育班發展事項。

肆、為順利推動會務，本會下設工作小組：課程規劃組、訓練組、輔導組、招生及研發組。

伍、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。

陸、本會集會由校長召集，或由委員二分之一以上連署召集。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。委員會議需出席人數達全體委員二分之一以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。

柒、本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開會議時得視實際需要，邀請相關人員列席。

捌、本要點經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

臺北市立內湖高工體育班發展委員會工作小組職掌表

職 稱		負責人員	工作職掌
召集人		校 長	督導體育班發展與運作
副召集人		學務主任	襄助召集人督導體育班發展與運作
行政組	執行秘書	體育組長	綜理體育班各項發展與運作事務
課程規劃組	委員兼工作組長	教務主任	負責課程規劃及課業輔導事務
	組員	實驗研究組長 各科召集人 體育組召集人	1. 研議整體課程規劃 2. 訂定學生對外出賽限制（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） 3. 辦理課程發展、教學實施、學習評量與應用、教學資源及教師專業發展等事宜 4. 辦理課業輔導及補救教學事宜
訓練組	委員兼工作組長	學務主任	負責訓練規劃及競賽督導事務
	組員	體育組長 各隊教練 運動防護員	1. 體育專業課程（包括運動防護、運動禁藥、運動競技訓練及其他基礎運動科學內容）實施及督導 2. 專項運動訓練規劃、執行及檢核 3. 對外出賽規劃、執行及檢核 4. 運動傷害防護工作規劃、執行及檢核 5. 體育專業課程所需場地、空間及設備檢修維護及更新
輔導組	委員兼工作組長	輔導主任	負責生活輔導及進路規劃事務
	組員	體育班導師 各隊教練 輔導教官 輔導教師	1. 建立學生資料檔案，並追蹤輔導 2. 安排學習生活，提供課業、生活及生涯輔導 3. 日常生活常規教育規範及輔導 4. 班級經營理念宣導 5. 心理輔導及壓力調適 6. 提供升學進路及職涯發展諮詢 7. 性侵害犯罪防治法、性別平等教育法、性騷擾防治法、兒童及少年性剝削防制條例、兒童及少年福利與權益保障法及其他相關法令規定，或影響校譽。
招生及研發組	委員兼工作組長	學務主任	負責招生規劃及評鑑檢核事務
	組員	註冊組長 體育組長 各隊教練 體育班召集人	1. 規劃招生簡章及相關試務作業 2. 變更專長種類、轉班或轉介其他學校相關事務 3. 辦理訪視評鑑相關事宜
	委員	家長代表 學生代表	1. 瞭解學校運作情形。 2. 家長及學生代表可以透過會議，提出家長及學生的意見。

【備查版】

臺北市立內湖高工體育班發展委員會委員名單

序號	職稱	職務	姓名	性別
1.	召集人	校長	林校長俊岳	男
2.	副召集人	學務主任	徐念慈	女
3.	執行秘書	體育組長	邱惠珍	女
4.	委員	教務主任	陳昭安	男
5.	委員	輔導主任	陳昱潔	女
6.	委員	體育班召集人	簡水淵	男
7.	委員	體育班授課教師	楊宜靜	女
8.	委員	專任運動教練(排球)	劉昱翊	男
9.	委員	專任運動教練(桌球)	李偉正	男
10.	委員	專任運動教練(划船)	蔡瀚陞	男
11.	委員	划船隊老師	許文川	男
12.	委員	排球隊老師	杜承格	男
13.	委員	桌球隊老師	吳思綺	女
14.	委員	體育班家長代表	賴冬梅	女
15.	委員	體育班學生代表	賴誼軒	女

備註:體育班教師與專任教練共 7 位，高於委員總數三分之一。女性委員 7 位，男性委員 8 位，單一性別委員高於委員總數三分之一。

【備查版】

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

[403401 市立內湖高工課程地圖\(PDF格式\)](#)

體育班課程地圖

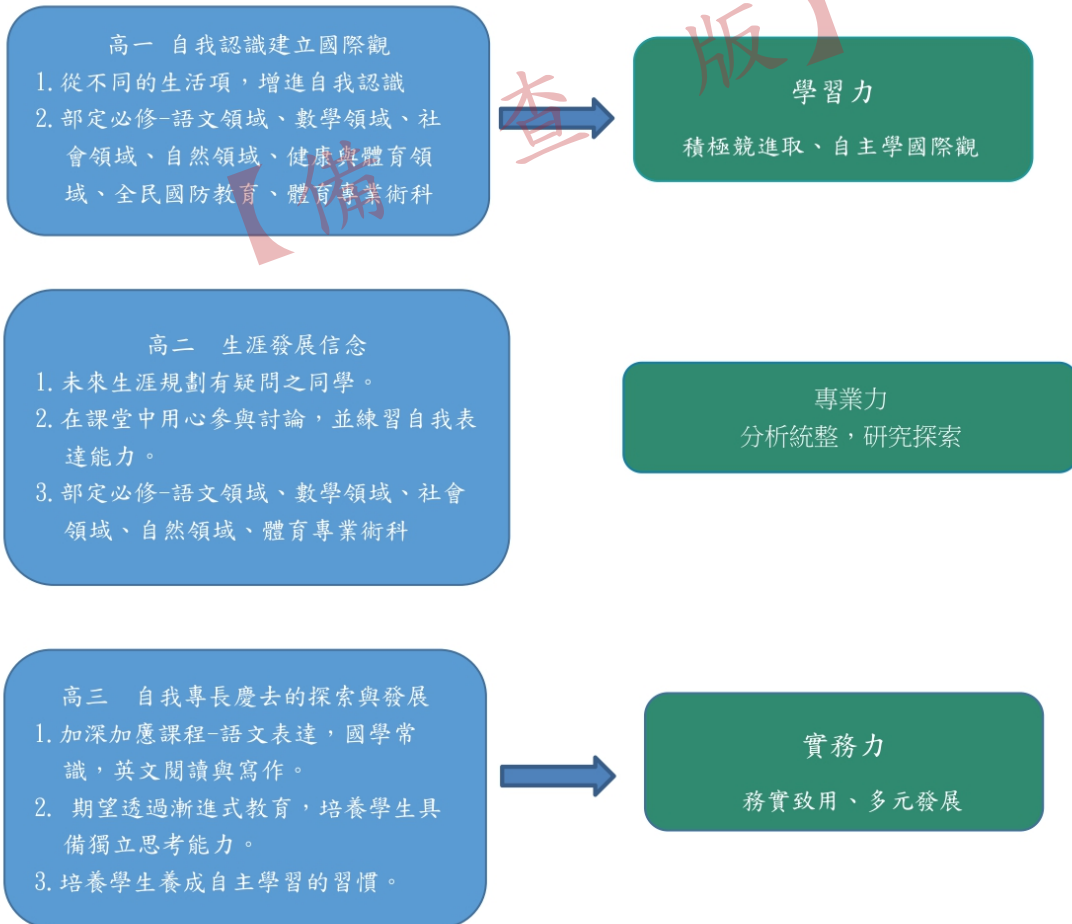
全面的訓練規劃，必須從：心態、訓練、恢復、營養等面向著手

※加強學習策略，落實體育班學術並重

※引導孩子能力導向與興趣兼備的校系選擇

※建構系統化的生涯輔導資源網路

※培養學生團隊合作、知是融合與溝通能力的養成



【備查版】

二、學校特色說明

一、學校特色說明

配合國家培育體育人才政策，提昇本校排球、划船、桌球運動水準，本校自九十八年度起於設立體育班，並於105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、桌球等體育團隊，兼顧體育發展及生涯進路。

二、體育班的整體課程特色

(一)、結合新課綱理念，成就體育班每一位孩子，於高三開設加深加廣課程為6學分，其模組為國學常識及英文閱讀與寫作選修課程，提供每位學生適應發展為因應學生個性與需求提供多元與差異化的課程及選修空間讓學生適性發展。建構學生「學習力、品格力、生活力」為主要課程發展向度，強調的是內湖高工體育班要努力地激發每個學生的潛能，讓他們具備真正需要的關鍵能力成為人生菁英，更是讓一個人有自信的能力。本校體育班基礎奠基期以發展校本核心能力中重要而根本的能力為主，利用校訂必修課程時段本校涵養學程(新生始業輔導、主題式集會)及彈性學習課程搭配的策略，讓學生在第一次期中考前完成「學習關鍵根本」的建構。在第一次期中考後，透過校訂必修課程時段與彈性學習課程搭配的方法，鼓勵學生跳脫量化分數是唯一價值標準的思維，一方面提供孩子試煉自身天賦能力的探索機會，一方面穩固人生菁英的關鍵基礎。期中考後，再藉由完整時數的彈性學習，讓學生自主探索選擇主題式微課程或自主學習，在有規劃的框架下接受系統性引導學生逐步對自己的學習負責，並找到緩步探索自身亮點。加入多元選修的選擇及生涯初步的探索，持續發掘並發現自我優勢價值。在自主建構期以培育學生在建構的基礎上，利用合計12學分的加深加廣選修及多元選修課程學習自主建構符合自身學習特質、生涯發展學習需求的軌跡方向。定向躍昇期以鼓勵學生應用完整基礎知識與自身學習能力、興趣和需求進行對話，在高中學習最後階段定義生涯發展方向，並充分利用更豐富、更進階的加深加廣選修課程及多元選修課程發展真實生活情境式任務或挑戰為課程設計核心，為自身學習歷程加值、學習能力躍昇。

(二)、借鏡國際經驗 發展校訂課程

由學生學習起點分析:學生普遍不具備自主學習動機、意願及能力，亦鮮少有探索自我了解自身優勢的經驗及機會缺乏自我肯定的學習自信，且缺乏對自身長期規劃、執行的能力及毅力。內工體育班學生希冀透過「職涯探索」喚醒學生自主學習的思維；藉由「探索教育體驗學習」挑戰學生在學習、教室與社區裡承擔起主動的角色；最終能在「專題實作」透過英文的實作和現實生活的實際問題，與同儕合作，透過簡報、展覽、評論、資料分析等正式架構，發展有創意、實際可行的解決方案，協助學生了解學習的意義，進而驅動學習意願。

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

113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	4	4	4	4	2	2	20	
		客語文	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
		閩南語文	0	0	1	1	0	0	2	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
		原住民族語文-阿美語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
		原住民族語文-泰雅語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
		原住民族語文-賽夏語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課

								基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。	
	原住民族語文-邵語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
	原住民族語文-賽德克語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
	原住民族語文-布農語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
	原住民族語文-排灣語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
	原住民族語文-魯凱語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足

								及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。	
	原住民族語文- 太魯閣語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
	原住民族語文- 噶瑪蘭語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
	原住民族語文- 鄒語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
	原住民族語文- 卑南語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
	原住民族語文- 雅美語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。

								育班本土語言課程於高二。
原住民語文- 撒奇萊雅語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
原住民語文- 卡那卡那富語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
原住民語文- 拉阿魯哇語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
閩東語文	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。
臺灣手語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	本土語言開設於第二學年：(1)基於目前學分數、現任教師授課基本節數，第一學年無開課之空間。(2)考量本土語言師資不足及配合本校技術型高中本土語言開設均在2年級開設，故規劃體育班本土語言課程於高二。

		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
數學領域		數學A	4	4	4	4	0	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	27	27	18	18	142	
		每週團體活動時間	3	3	2	2	3	3	16	
		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	
	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	
	其他	特殊需求領域(體育專長)	划船專項戰術1	2	0	0	0	0	0	2

	划船專項戰術2	0	2	0	0	0	0	2	
	划船專項戰術3	0	0	2	0	0	0	2	
	划船專項戰術4	0	0	0	2	0	0	2	
	划船專項戰術5	0	0	0	0	2	0	2	
	划船專項戰術6	0	0	0	0	0	2	2	
	桌球專項戰術1	(2)	0	0	0	0	0	0	
	桌球專項戰術2	0	(2)	0	0	0	0	0	
	桌球專項戰術3	0	0	(2)	0	0	0	0	
	桌球專項戰術4	0	0	0	(2)	0	0	0	
	桌球專項戰術5	0	0	0	0	(2)	0	0	
	桌球專項戰術6	0	0	0	0	0	(2)	0	
	排球專項戰術1	(2)	0	0	0	0	0	0	
	排球專項戰術2	0	(2)	0	0	0	0	0	
	排球專項戰術3	0	0	(2)	0	0	0	0	
	排球專項戰術4	0	0	0	(2)	0	0	0	
	排球專項戰術5	0	0	0	0	(2)	0	0	
	排球專項戰術6	0	0	0	0	0	(2)	0	
選修學分數總計		4	4	4	4	12	10	38	
必選修學分數總計		30	30	31	31	30	30	182	
每週節數總計		35	35	35	35	35	35	210	
必選修類別		檢核							
必修	本土語文/臺灣手語「部定必修」以第一學年開設為原則，若開設於第二學年、第三學年，請敘明原因。								

【備查版】

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		
議題融入：	性別平等、人權、環境、海洋、科技、資訊、能源、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		
	C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作		
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		
學習目標：	<p>1. 培養學生具備撰寫3-5段式文章(essay)的能力。此5段落包括:介紹段落(Introduction)、1-3段本文(Body)、及1段結論(Conclusion)。總長度為400-500字之間。</p> <p>2. 介紹 5大類文體的寫作方式：記敘文體(Narration)、敘述文體(Description)、比較文體(Comparison and contrast)、因果文體(Cause and effect)、論說文體(Argumentation)。</p> <p>3. 每一種文體配合不同的課外讀本或佐以適合的電影，以提升學生閱讀的能力及多元文化智能。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	課程介紹
	二	文章撰寫架構基本概念 Paragraph to Short Essay	文章撰寫架構基本概念 Paragraph to Short Essay
	三	文章撰寫架構基本概念 Paragraph to Short Essay	文章撰寫架構基本概念 Paragraph to Short Essay
	四	記敘文體(Narration) Narrative Essays 電影Eat Pray Love	記敘文體(Narration)寫作技巧 Narrative Essays 電影Eat Pray Love
	五	記敘文體(Narration) Narrative Essays 電影Eat Pray Love	記敘文體(Narration)寫作技巧 Narrative Essays 電影Eat Pray Love
	六	記敘文體(Narration) Narrative Essays 電影Eat Pray Love	記敘文體(Narration)寫作技巧 Narrative Essays 電影Eat Pray Love
	七	記敘文體(Narration) Narrative Essays 電影Eat Pray Love	記敘文體(Narration)寫作技巧 Narrative Essays 電影Eat Pray Love
	八	記敘文體(Narration) Narrative Essays 電影Eat Pray Love	記敘文體(Narration)寫作技巧 Narrative Essays 電影Eat Pray Love
	九	比較文體 (Comparison and contrast) Comparison-Contrast Essays電影The Bucket List	比較文體 (Comparison and contrast) 寫作技巧 Comparison-Contrast Essays電影The Bucket List
十	比較文體 (Comparison and contrast) Comparison-Contrast Essays電影The Bucket List	比較文體 (Comparison and contrast) 寫作技巧	

		Comparison-Contrast Essays電影The Bucket List
十一	比較文體 (Comparison and contrast) Comparison-Contrast Essays電影The Bucket List	比較文體 (Comparison and contrast) 寫作技巧 Comparison-Contrast Essays電影The Bucket List
十二	比較文體 (Comparison and contrast) Comparison-Contrast Essays電影The Bucket List	比較文體 (Comparison and contrast) 寫作技巧 Comparison-Contrast Essays電影The Bucket List
十三	比較文體 (Comparison and contrast) Comparison-Contrast Essays電影The Bucket List	比較文體 (Comparison and contrast) 寫作技巧 Comparison-Contrast Essays電影The Bucket List
十四	論說文體 (Argumentation) Opinion Essays電影 The Bucket List 寫作工作坊 自行選文分析並報告(食物、人物、環境的描述)	論說文體 (Argumentation) 寫作技巧 Opinion Essays電影 The Bucket List 寫作工作坊 自行選文分析並報告(食物、人物、環境的描述)
十五	論說文體 (Argumentation) Opinion Essays電影 The Bucket List 寫作工作坊 自行選文分析並報告(食物、人物、環境的描述)	論說文體 (Argumentation) 寫作技巧 Opinion Essays電影 The Bucket List 寫作工作坊 自行選文分析並報告(食物、人物、環境的描述)
十六	論說文體 (Argumentation) Opinion Essays電影 The Bucket List 寫作工作坊 自行選文分析並報告(食物、人物、環境的描述)	論說文體 (Argumentation) 寫作技巧 Opinion Essays電影 The Bucket List 寫作工作坊 自行選文分析並報告(食物、人物、環境的描述)
十七	論說文體 (Argumentation) Opinion Essays電影 The Bucket List 寫作工作坊 自行選文分析並報告(食物、人物、環境的描述)	論說文體 (Argumentation) 寫作技巧 Opinion Essays電影 The Bucket List 寫作工作坊 自行選文分析並報告(食物、人物、環境的描述)
十八	論說文體 (Argumentation) Opinion Essays電影 The Bucket List 寫作工作坊 自行選文分析並報告(食物、人物、環境的描述)	論說文體 (Argumentation) 寫作技巧 Opinion Essays電影 The Bucket List 寫作工作坊 自行選文分析並報告(食物、人物、環境的描述)
十九	學生學習檔案成果展暨心得分享	學生學習檔案成果展暨心得分享
二十	學生學習檔案成果展暨心得分享	學生學習檔案成果展暨心得分享
二十一	學生學習檔案成果展暨心得分享	學生學習檔案成果展暨心得分享
二十二	學生學習檔案成果展暨心得分享	學生學習檔案成果展暨心得分享
學習評量：	1. 文體寫作 60% 2. 寫作工作坊 20% 3. 學習檔案 10% 4. 上課參與 10%	
備註：	1. 文體寫作：學生兩人一組分析教師指定文體的文章，文章由學生自行挑選，須針該文體的各色來分析選文的缺點。 2. 學生期末寫作工作坊：學生回顧自己的學習歷程，分享成長與學習心得。 3. 學生學習檔案成果展：記錄學生寫作成長歷程，包括所有文章集結、小組報告 投影片、學習反思。	

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：自我運動職涯探索		
	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		
議題融入：	性別平等、人權、品德、法治、家庭教育、生涯規劃、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, 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：	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 培養學生打造個人品牌及裝備自我行銷和面試技巧</p> <p>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。</p> <p>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析、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。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	準備週	課程內容簡介，教學大綱說明，分組等事宜
	二	班級經營	班級文化的經營 & 介紹「亞瑟安德森情境分析步驟」理論(1)
	三	班級經營	班級文化的經營 & 介紹「亞瑟安德森情境分析步驟」理論(2)
	四	職涯探索	職涯探索(1) 瞭解工作、職業、事業、專業、職業及呼召基本概念
	五	職涯探索	職涯探索(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)
	六	職涯規劃	職涯規劃(1)：職涯策略規劃的挑戰及可運用之理論 & 職涯策略規劃目標執行18 步驟
	七	第一次段考	第一次段考
	八	職涯規劃	職場攀登力領袖成長營(1)
	九	職涯規劃	職涯規劃(2)：職涯檔案製作
	十	職涯規劃	職場攀登力領袖成長營(2)
	十一	職涯規劃	職場攀登力領袖成長營反思心得
	十二	經營自己	經營自己(1)：打造個人品牌
	十三	第二次段考	第二次段考
	十四	經營自己	經營自己(2)：專業形象塑造
	十五	經營自己	經營自己(3)：簡歷個人口頭報告
	十六	經營自己	經營自己(4)：增進人脈結合
	十七	經營自己	經營自己(5)：職涯檔案口頭報告
	十八	經營自己	經營自己(6)：模擬面試
	十九	專業倫理	在工作職場上，遇上道德兩難時處裡的辦法
	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)		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：自我運動生涯校園探索		
	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		
議題融入：	性別平等、人權、科技、生涯規劃、多元文化、戶外教育、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，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、學習生涯職業之相關知識、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)		

備註:

【備 查 版】

【備 查 版】

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		
議題融入：	性別平等、品德、資訊、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、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，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	內容綱要
	一	準備週	課程主題介紹與教學說明
	二	自我探索之一	評量個人特質
	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	職涯探索之一	職業視窗六宮格
	九	職涯探索之二	邀請職涯成功個案訪談與經驗分享(一)
	十	職涯探索之三	職業探索與自我分析
	十一	職涯探索之四	邀請職涯成功個案訪談與經驗分享(二)
	十二	分組報告	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)		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：自我運動生涯策略規劃探索		
	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		
議題融入：	性別平等、人權、品德、生命、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、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，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：	<ol style="list-style-type: none"> 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析、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	內容綱要
	一	準備週	課程介紹
	二	團隊管理(一)	歡樂融洽的班級文化的經營(1)
	三	團隊管理(二)	歡樂融洽的班級文化的經營(2)
	四	專業倫理(一)	複習「亞瑟安德森情境分析步驟」理論
	五	專業倫理(二)	亞瑟安德森情境分析-以電影「天之驕子」為例
	六	分組討論	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)		
備註：			

【備查版】

【備查版】

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		
議題融入：	性別平等、人權、生命、資訊、安全、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、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，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：	<p>培育學生職涯發展能力。</p> <p>增進與反思學習能力。</p> <p>培養批判思考與問題解決能力。</p> <p>培養學生自我了解、探索職場優勢和專業熱情。</p> <p>促使學生了解及剖析自我人格特質與職涯性向。</p> <p>能讓學生減少就職無謂摸索時間及心理層面不確定性。</p> <p>推動學生接觸業界人脈發展以順利接軌理想職場。</p> <p>強化並提升學生餐旅職涯就業潛質與人力市場競爭力。</p>		
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：	<p>1. 職涯檔案(包括課堂學習成果記錄)</p> <p>2. 個人口頭報告</p>		

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| | 3. 模擬面試
4. 平時考核(出缺勤、課程參與、學習態度) |
| 備註： | |

【備查版】

【備查版】

1/1

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		
議題融入：	性別平等、生命、科技、資訊、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、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：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	了解腕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		
備註：			

1/1

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		
議題融入：	性別平等、生命、法治、科技、資訊、能源、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：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。		
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		
議題融入：	性別平等、人權、法治、資訊、家庭教育、生涯規劃、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，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	單元/主題	內容綱要
	一	課程簡介	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） 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)		
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		
議題融入：	性別平等、環境、品德、科技、資訊、安全、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、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：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		
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	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	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. 做直槳基礎動作練習。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	運動傷害防護	學會基礎運動傷害基本觀念，預防二度傷害
	十七	划船訓練	18公里長划
	十八	基礎技能訓練	強化技術動作練習
	十九	專項心理技能訓練	瞭解自我獨立解決問題的能力
	二十	專項體能訓練	核心訓練及肌耐力訓練
	二十一	專項戰術訓練	2000公尺測驗2趟
二十二	專項戰術訓練	2000公尺測驗2趟	
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	內容綱要
	一	桌球基本動作訓練(一)	增強基本動作穩定性、反覆性以及速度
	二	桌球基本動作訓練(二)	增強基本動作在動態中移動的穩定性、反覆性、精準度
	三	桌球基本動作訓練(三)	增強檯內基本動作的熟練性及反應
	四	桌球基本動作訓練(四)	增強發球接發球的能力
	五	單打戰術訓練(1)	增強左右落點調動意識製造搶攻機會
	六	單打戰術訓練(1-1)	評鑑左右落點調動意識賽會應用
	七	單打戰術訓練(2)	增強進遠檯落點調動意識製造搶攻機會
	八	單打戰術訓練(2-1)	評鑑進遠檯落點調動意識賽會應用
	九	單打戰術訓練(3)	發球搶攻套路1訓練(增強熟練度)
	十	單打戰術訓練(3-1)	評鑑發球搶攻套路1-賽事應用(增強應變能力)
	十一	單打戰術訓練(4)	發球搶攻套路2訓練(增強熟練度)
	十二	單打戰術訓練(4-1)	評鑑發球搶攻套路2-賽事應用(增強應變能力)
	十三	單打戰術訓練(5)	發球搶攻套路3訓練(增強熟練度)
	十四	單打戰術訓練(5-1)	評鑑發球搶攻套路3-賽事應用(增強應變能力)
	十五	單打戰術訓練(6)	短球接發球搶功訓練
	十六	單打戰術訓練(6-1)	評鑑短球接發球搶攻-賽事應用(增強應變能力)
	十七	單打戰術訓練(7)	長球接發球搶功訓練
	十八	單打戰術訓練(7-1)	評鑑長球接發球搶攻-賽事應用(增強應變能力)
	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
	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I		
	英文名稱：Rowing tactic 1		
授課年段：	一上	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、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：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	介紹國外划船的相關網站
	二	認識划船並了解國外划船網站	介紹世界相關盃賽
	三	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(美非)
	四	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(歐亞)
	五	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點。
	六	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缺點。
	七	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(相同處)
	八	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(相異處)
	九	划船的基本動作練習	測功儀分解動作練習
	十	划船的基本動作練習	肌力與體能的動作養成
	十一	測功儀與肌力與體能的動作訓練	測功儀動作練習
	十二	測功儀與肌力與體能的動作訓練	肌力與體能的動作練習
	十三	划船動作訓練	在船上做分解動作練習
	十四	划船動作訓練	練習翻船自救能力
	十五	划船動作訓練	在船上做基礎分解動作練習
	十六	划船動作訓練	練習翻船自救能力
	十七	划船動作訓練	1.做直槳基礎動作練習。2.出水停動作練習。
	十八	划船動作訓練	復位動作練習
	十九	測功儀與肌力與體能的動作訓練	測功儀40分鐘有氧練習
	二十	測功儀與肌力與體能的動作訓練	肌力與體能的動作練習
	二十一	測功儀與肌力與體能的動作訓練	測功儀20分鐘有氧練習兩趟
二十二	測功儀與肌力與體能的動作訓練	肌力與體能的動作練習	
學習評量：	術科測驗、實作評量		

備註:

【備 查 版】

【備 查 版】

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	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、海洋、科技、資訊、安全、生涯規劃、戶外教育、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、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	內容綱要
	一	戰術課程目標說明(一)	1. 導讀:三十六計-勝戰計
	二	戰術課程目標說明(二)	2. 講解本學期戰術訓練要點-左右打點
	三	基本動作訓練(一)	1-1穩定線路控制能力-反手防守左推右攻
	四	動作訓練(二)	2-1穩定線路控制能力-正手防守左推右攻
	五	基本動作訓練(三)	3-1穩定線路控制能力-左右防守左推右攻
	六	基本動作訓練(四)	4-1穩定線路控制能力-反手防守中間反手正手
	七	基本動作訓練(五)	5-1穩定線路控制能力-正手防守中間反手正手
	八	基本動作訓練(六)	6-1穩定線路控制能力-左右防守中間反手正手
	九	基本動作訓練(七)	7-1增強左右變線能力-反手相持變線
	十	基本動作訓練(八)	8-1增強左右變線能力-正手相持變線
	十一	基本動作訓練(九)	9-1增強進攻變線能力-反手拉兩大角
	十二	基本動作訓練(十)	10-1增強進攻變線能力-正手拉兩大角
	十三	戰術意識(一)	1-1調動對手腳步-防守擺速(不能超過13板)
	十四	戰術意識(二)	2-1調動對手腳步-反手相持(兩人一起變線)
	十五	戰術意識(三)	3-1調動對手腳步-發反手長球(不能超過5板得分)
	十六	戰術意識(四)	4-1調動對手腳步-正手長球(不能超過5板得分)
	十七	戰術意識(五)	5-1接發球劈長-下旋拉起+不定點相持/3
	十八	戰術意識(六)	6-1發展適合個人之專項運動技能
	十九	戰術意識(七)	7-1發展個人技能特色及團隊戰術
	二十	實戰經驗(一)	1. 發長球第三板左右調動得三分其餘一分比賽
	二十一	實戰經驗(二)	2. 接發長球第二板左右調動得三分其餘一分比賽
二十二	實戰經驗(三)	3. 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		
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I		
	英文名稱：volleyball tacticI		
授課年段：	一上	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、環境、生命、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、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：		
	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（一）	本學期課程進度及上課方式規定介紹
	二	認識排球（二）	認識專項體能與一般體能差別及安全知識
	三	專項基本動作（一）	排球熱身運動,體能訓練
	四	專項基本動作（二）	球感練習、基本知識與步伐練習
	五	專項基本動作（三）	強化個人守備動作及觀念
	六	專項基本動作（四）	基本動作、心肺耐力訓練
	七	專項基本動作（五）	基本動作、重量訓練
	八	專項基本動作（六）	基本動作、肌耐力訓練
	九	專項技術訓練（一）	傳球練習:低手傳球
	十	專項技術訓練（二）	傳球練習:移位低手傳球
	十一	專項技術訓練（三）	發球與接球練習
	十二	專項技術訓練（四）	強化後排聯防佔位
	十三	專項技術訓練（五）	發球與接球練習
	十四	專項技術訓練（六）	傳球練習:移位高手傳球
	十五	心理技能訓練	設定目標、專注力、雙向溝通互動
	十六	專項技術訓練（七）	強化攻擊技術(助跑、擊球點、手腕運用)、檢討
	十七	專項戰術訓練(一)	團體組合性戰術應用
	十八	專項戰術訓練(二)	強化後排攻擊
	十九	專項戰術訓練(三)	修正球攻擊後是否增強
	二十	專項戰術訓練(四)	團體組合性戰術應用
	二十一	專項戰術訓練(五)	模擬比賽情況訓練
二十二	專項戰術訓練(六)	比賽、影片檢討	
學習評量：	術科測驗		
備註：	本課程1-22週為排球專項戰術I上課程		

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：	一下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	人權、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、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	內容綱要
	一	划船動作訓練	18公里技術划:做直槳基礎動作練習
	二	划船動作訓練	18公里技術划: 出水停動作練習
	三	划船動作訓練	18公里技術划:復位動作練習
	四	介紹國外選手與國內選手差異性 划船動作訓練	18公里有氧訓練長划
	五	划船動作訓練	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
	六	划船動作訓練	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
	七	測功儀測驗	分組測驗2000公尺 *4
	八	測功儀測驗	分組測驗2000公尺 *6
	九	肌力與體能訓練	肌耐力訓練
	十	肌力與體能訓練	有氧訓練
	十一	划船訓練 划船動作訓練	18公里長划
	十二	划船動作訓練	18公里計時長划
	十三	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	分組測驗2000公尺
	十六	測功儀測驗	分組測驗2000公尺*6
	十七	肌力與體能訓練	重量訓練及有氧訓練
	十八	肌力與體能訓練	循環體能訓練
	十九	划船訓練	基礎動作技術划12公里
	二十	划船訓練	基礎動作技術划12公里
	二十一	划船測驗	2000公尺測驗2趟
二十二	划船測驗	2000公尺測驗2趟	
學習評量：	術科測驗		
備註：			

【備查版】

【備查版】

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：	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、科技、安全、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、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	專項基本動作 肌力、速度訓練
	二	基本動作訓練(二) 2-1多球訓練-挑球(正手、反手)、擰球
	三	基本動作訓練(三) 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
	四	基本動作訓練(四) 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
	五	基本動作訓練(五) 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
	六	基本動作訓練(六) 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
	七	專項體能訓練 基本動作、心肺耐力訓練
	八	基本動作訓練(七) 7-1多球訓練-擺短、劈長、撇球
	九	基本動作訓練(八) 8-1穩定線路控制能力-發下旋反手短球壓制對手 正手長邊
	十	基本動作訓練(九) 9-1穩定線路控制能力-發下旋反手短球壓制對手 反手長邊
	十一	基本動作訓練(十) 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
	十二	專項體能訓練 專項肌力、速度訓練
	十三	戰術課程目標說明 導讀:三十六計-敵戰計
	十四	戰術課程目標說明 .講解本學期戰術訓練要點-長短調動
	十五	專項戰術訓練 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
	十六	專項戰術訓練 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
	十七	專項戰術訓練 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
	十八	專項戰術訓練 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	心理技能訓練 設定目標、專注力、雙向溝通互動
二十	實戰經驗 發全抬下旋短球，第三板壓制長邊得三分，其餘 一分比賽	

	二十一	實戰經驗	. 正常比一場球賽-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
	二十二	實戰經驗	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		
備註：	本課程為桌球戰術一下課程。		

【備查版】

【備查版】

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：	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、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、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：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	內容綱要
	一	課程簡介	比賽分析及欣賞
	二	研討排球規則及演進	比賽分析及認識規則
	三	攻擊步伐練習	一步助跑攻擊步法練習
	四	攻擊步伐練習	一步助跑攻擊步法及手法混合練習(以拋球為主)
	五	攻擊步伐練習	二步助跑攻擊手法練習
	六	攻擊步伐練習	三步助跑攻擊手法練習
	七	攻擊步伐練習	三步助跑攻擊步法及手法混合練習(以拋球為主)
	八	攻擊步伐練習	快攻助跑攻擊手法練習
	九	攻擊步伐練習	快攻助跑攻擊手法練習(以舉球為主)
	十	攻擊步伐練習	一人高手傳球，另一人用一步助跑攻擊步法練習
	十一	攻擊步伐練習	三人一組，一人高手傳球，一人低手接球，練習一步助跑攻擊步法
	十二	攻擊步伐練習	一人高手傳球，另一人用二步助跑攻擊步法練習
	十三	攻擊步伐練習	一人高手傳球，另一人用三步助跑攻擊步法練習
	十四	攻擊步伐練習	三公尺離網後排攻擊
	十五	攻擊步伐練習	高手球修正球傳球後，同學由後區躍起攻擊
	十六	攻擊步伐練習	低手球修正球傳球後，同學由後區躍起攻擊
	十七	攻擊步伐練習	二人小組搭配攻擊戰術訓練
	十八	攻擊步伐練習	三人小組搭配攻擊訓練
	十九	攻擊步伐練習	三人小組+後排攻擊球員搭配攻擊戰術訓練
	二十	小組結合訓練	敵隊設置攔網手，我隊二人小組搭配攻擊戰術訓練
	二十一	小組結合訓練	敵隊設置攔網手，我隊三人小組搭配攻擊訓練
二十二	小組結合訓練	敵隊設置攔網手，我隊三人小組+後排攻擊球員搭配攻擊戰術訓練	
學習評量：	術科考試		
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。		

【備查版】

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：	二上	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	人權、科技、資訊、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、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	內容綱要
	一	划船基本安全知識及認知	1. 如何安全抬船 2. 如何安全上下碼頭
	二	划船基本安全知識及認知	1. 認識不同水域特性 2. 航道規則解說
	三	講解划船基本動作及技術架構	分析解釋解說划船動作模式
	四	講解划船基本動作及技術架構	理解划船技術需求
	五	分析頂尖的划船選手動作差異性	討論頂尖划船選手動作上優缺點
	六	分析頂尖的划船選手動作差異性	探討何謂有效率的划船動作
	七	介紹國外選手與國內選手差異性	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
	八	介紹國外選手與國內選手差異性	討論選手目標設定及訓練計畫安排
	九	划船的基本動作練習	測功儀分解動作練習
	十	划船的基本動作練習	肌力動作養成
	十一	測功儀與肌力與體能的動作訓練	測功儀動作效率修正
	十二	測功儀與肌力與體能的動作訓練	爆發力動作養成
	十三	划船效率及動作分析修正	船上執行動作分解訓練
	十四	划船效率及動作分析修正	練習翻船自救
	十五	划船基本動作熟悉訓練	船上執行基礎分解動作練習
	十六	划船基本動作熟悉訓練	模擬船上危機狀況排除
	十七	介紹並操作划船技術動作	直立槳葉技術動作訓練
	十八	介紹並操作划船技術動作	直立槳葉技術動作訓練
	十九	熟悉划船技術動作訓練	動作定位平衡技術訓練
	二十	熟悉划船技術動作訓練	使用測功儀模擬訓練船隻感受度訓練
	二十一	船隻感受度及動作技術訓練	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
二十二	船隻感受度及動作技術訓練	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 使用不同船隻操作技術配合	
學習評量：	術科測驗		
備註：			

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：	二上	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、環境、科技、資訊、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：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
	二	戰術課程目標說明	2. 講解本學期戰術訓練要點-發球戰術運用
	三	認識專項體能	一般體能差別及安全知識
	四	基本動作訓練(一)	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)
	五	基本動作訓練(二)	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)
	六	基本動作訓練(三)	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)
	七	基本動作訓練(四)	4-1多球訓練-反手拉弧圈球、拉前衝球或彈球
	八	基本動作訓練(五)	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
	九	基本動作訓練(六)	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
	十	基本動作訓練(七)	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
	十一	基本動作訓練(八)	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
	十二	專項基本動作	肌力、速度訓練
	十三	專項體能訓練	基本動作、心肺耐力訓練。
	十四	基本動作訓練(九)	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
	十五	基本動作訓練(十)	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
	十六	戰術意識(一)	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
	十七	戰術意識(二)	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
	十八	專項戰術訓練(三)	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

	十九	專項戰術訓練(四)	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
	二十	實戰經驗	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
	二十一	實戰經驗	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
	二十二	實戰經驗	正常比一場球賽-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		
備註：	本課程1-22週為桌球戰術2下課程。		

【備查版】

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：	二上	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、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：		
	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：	<ol style="list-style-type: none"> 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	內容綱要
	一	排球課程介紹	課程介紹、評量方式
	二	排球課程介紹	分組編隊與討論
	三	認識專項體能	安全知識
	四	專項基本動作	肌力、速度訓練
	五	專項體能訓練	基本動作、心肺耐力訓練
	六	低手傳接球	個人傳接球(向上、對牆)、二人傳接球、步伐練習
	七	專項基本動作	基本動作、強化後排聯防佔位
	八	攻擊步伐練習	一步助跑攻擊步法練習
	九	攻擊步伐練習	一步助跑攻擊步法及手法混合練習(以拋球為主)
	十	專項基本動作	攻擊步伐練習 二步助跑攻擊手法練習
	十一	專項基本動作	檢測攻擊步伐練習 三步助跑攻擊手法練習
	十二	專項基本動作	快攻助跑攻擊手法練習
	十三	專項基本動作	高強度的肌力、爆發力訓練
	十四	專項基本動作	攻擊步伐練習 快攻助跑攻擊手法練習(以舉球為主)
	十五	專項戰術訓練	策略發球觀念運用及實作。
	十六	心理技能訓練	選手自我設定目標、培養專注力、雙向溝通互動
	十七	專項戰術訓練	一人高手傳球，另一人用一步助跑攻擊步法練習
	十八	專項戰術訓練	各時間差攻擊訓練、攔網後防守再攻擊(搭配舉球員)。
	十九	專項技術訓練	後排攻擊及修正球攻擊強化
	二十	小組結合訓練	二人小組搭配攻擊戰術訓練
	二十一	小組結合訓練	三人小組搭配攻擊訓練
二十二	小組結合訓練	測驗模擬比賽情況訓練	
學習評量：	分組比賽測驗		

備註：本課程1-22週為排球專項2上課程。

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：划船專項戰術4		
	英文名稱：Rowing tactic 4		
授課年段：	二下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、環境、法治、資訊、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：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：	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、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	內容綱要
	一	最大肌力測試(3RM)	1.爆發力上膊 2.深蹲
	二	最大肌力測試(3RM)	1.硬舉 2.握推 3.站姿划船
	三	測功儀能量訊統訓練	1.ATP-PC 2.無氧系統
	四	測功儀能量訊統訓練	1.乳酸系統 2.有氧系統
	五	划船專項肌力與體能訓練(最大肌力日)	1.深蹲 2.硬舉
	六	划船專項肌力與體能訓練(最大肌力日)	1.臥推 2.臥拉
	七	測功儀測驗	熱身-分組測驗2000公尺
	八	測功儀測驗	熱身-分組測驗2000公尺
	九	肌力與體能訓練	划船專項混合型肌力及能量系統訓練
	十	肌力與體能訓練	划船專項混合型肌力及能量系統訓練
	十一	水面划船訓練	技術動作混和操作划行
	十二	水面划船訓練	技術動作混和操作划行
	十三	水面划船訓練	技術動作熱身
	十四	水面划船訓練	延伸技術長距離划行
	十五	划船專項體能訓練	1.75%心律強度操作1000公尺*4(把握動作技術)
	十六	划船專項體能訓練	1.75%心律強度操作1000公尺*4(把握動作技術)
	十七	肌力與體能訓練	重量訓練及有氧訓練
	十八	肌力與體能訓練	重量訓練及肌耐力訓練
	十九	基礎專項體能訓練訓練	循環體能訓練
	二十	基礎專項體能訓練訓練	低強度測功儀操作技術動作
	二十一	划船專項戰術訓練	2000公尺測驗
二十二	划船專項戰術訓練	2000公尺測驗	
學習評量：	術科測驗、實作評量、團隊合作		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：桌球專項戰術4		
	英文名稱：table tennis tactic 4		
授課年段：	二下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、生命、生涯規劃、多元文化、戶外教育、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、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：	移動整合力、國際視野 跨域學習、搜集、分析、整合資料的能力、對道德課題實踐的能力、尊重、欣賞多元文化的能力、創造鑑賞力、優質技藝 藝文鑑賞		
學習目標：	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>五、在比賽中，已能將規劃設計好的戰術操作執行</p> <p>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</p> <p>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</p>		
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-敗戰計
	二	戰術課程目標說明	2. 講解本學期戰術訓練要點-長短調動
	三	基本動作訓練(一)	1-1 多球訓練-搓、托、推、吸、擺、拱、切、撇
	四	基本動作訓練(二)	2-1 多球訓練-吊、帶、撕、敲、拉、沖、打、挑
	五	基本動作訓練(三)	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
	六	基本動作訓練(四)	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
	七	專項基本動作	肌力、速度訓練
	八	基本動作訓練(五)	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
	九	基本動作訓練(六)	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	基本動作訓練(七)	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
	十一	基本動作訓練(八)	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
	十二	專項體能訓練	核心肌群、耐力訓練
	十三	專項技術訓練	正反手攻球(定點/不定點)結合側併步、交叉步、前後步伐/18
	十四	基本動作訓練(九)	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
	十五	基本動作訓練(十)	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
	十六	戰術意識(一)	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
	十七	戰術意識(二)	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
	十八	戰術意識(三)	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
	十九	戰術意識(四)	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
	二十一	專項戰術演練	2.發全抬側旋短球，第三板壓制長邊得三分，其餘一分比賽
	二十二	專項戰術演練	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：	術科考試、實作測驗		
備註：	本課程1-22週為桌球戰術		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：排球專項戰術4		
	英文名稱：volleyball tactic 4		
授課年段：	二下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、資訊、安全、生涯規劃、多元文化、戶外教育、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、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：	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、尊重、欣賞多元文化的能力、美感鑑賞、創作的的能力		
學習目標：	<ol style="list-style-type: none"> 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	內容綱要
	一	專項基本動作	球感練習、基本知識與步伐練習
	二	專項基本動作	肌耐力、速度訓練
	三	低手傳接球	個人傳接球(向上、對牆)、二人傳接球、步伐練習
	四	低手傳接球	四-六人I組結合訓練
	五	基本動作：高手傳球	網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切移位與過渡等組合性技術
	六	高手傳球練習	高手傳接球個人傳接球(向上、對牆)、二人傳接球、步伐練習
	七	高手傳球練習	網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術
	八	高手傳接球	四-六人I組結合訓練
	九	基本動作：發球(1)	網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術
	十	專項體能訓練	核心肌群、耐力訓練
	十一	專項技術訓練	強化攻擊技術(助跑、擊球點、手腕運用)
	十二	扣球、發球	手腕練習(向下、對牆)、二人互扣、發球(三種)
	十三	扣球、發球	四-六人I組結合訓練
	十四	心理技能訓練	設定目標、專注力、雙向溝通互動
	十五	專項體能訓練	網/牆性球類運動組合性體能
	十六	個人專項技術訓練	個人對空低手傳球
	十七	專項體能訓練	核心肌群、耐力訓練
	十八	攻擊步伐練習	低手球修正球傳球後，同學由後區躍起攻擊
	十九	攻擊步伐練習	高手球修正球傳球後，同學由後區躍起攻擊
二十	小組結合訓練	敵隊設置攔網手，我隊三人小組+後排攻擊球員搭配攻擊戰術訓練	

	二十一	小組結合訓練	球隊從接發球之後的基本搭配攻擊隊形,練習,比賽
	二十二	專項戰術演練	比賽模擬、分析對手、分析動作
學習評量：	術科考試		
備註：	本課程1-22週為排球專項戰術		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：划船專項戰術5		
	英文名稱：Rowing tactic 5		
授課年段：	三上	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、海洋、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：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：	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、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	內容綱要
	一	講解划船基本動作及技術架構	分析解釋解說划船動作模式
	二	講解划船基本動作及技術架構	理解划船技術需求
	三	分析頂尖的划船選手動作差異性	討論頂尖划船選手動作上優缺點
	四	分析頂尖的划船選手動作差異性	探討何謂有效率的划船動作
	五	介紹國外選手與國內選手差異性	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
	六	介紹國外選手與國內選手差異性	討論選手目標設定及訓練計畫安排
	七	划船的基本動作練習	測功儀分解基礎動作練習
	八	划船的基本動作練習	肌力及爆發力動作養成
	九	划船的基本動作練習	測功儀分解動作練習
	十	划船的基本動作練習	肌力與體能的動作養成
	十一	測功儀與肌力與體能訓練	測功儀操作長距離有氧
	十二	測功儀與肌力與體能訓練	專項肌力動作學習訓練
	十三	划船效率及動作分析修正	船上執行動作分解訓練加以熟悉動作細節
	十四	划船效率及動作分析修正	船上執行動作分解訓練加以熟悉動作細節
	十五	操作划船技術動作	直立槳葉技術動作訓練
	十六	操作划船技術動作	直立槳葉技術動作訓練
	十七	熟悉划船技術動作訓練	動作定位平衡技術訓練
	十八	熟悉划船技術動作訓練	使用測功儀模擬訓練船隻感受度訓練
	十九	船隻感受度及動作技術訓練	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
	二十	船隻感受度及動作技術訓練	使用不同船隻操作技術配合
	二十一	專項戰術演練	比賽模擬、分析對手、分析動作
二十二	心理技能訓練	設定目標、專注力、雙向溝通互動	
學習評量：	術科測驗、實作測驗		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 桌球專項戰術5		
	英文名稱： table tennis tactic 5		
授課年段：	三上	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、資訊、安全、生涯規劃、多元文化、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： 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：	移動整合力、搜集、分析、整合資料的能力、方案規劃、執行及檢核的能力、對道德課題實踐的能力、對公共議題實踐的能力、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、美感鑑賞、創作的力量		
學習目標：	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	基本動作訓練(一)	球感練習、發球練習、基本步伐
	二	基本動作訓練(二)	發球落點要求:對角線發球、直線發球、一對兩點發球
	三	基本動作訓練(三)	發球落點要求:對角線發球、直線發球、一對兩點發球
	四	基本動作訓練(四)	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
	五	基本動作訓練(五)	正反手銜接、正手拉球
	六	專項體能訓練	基本動作、心肺耐力訓練
	七	基本動作訓練(六)	正反拍推球、旋球介紹與練習
	八	切球與接發球教學	正反手長短左右搓球,加轉搓,擺短,劈長,擺
	九	基本動作訓練(七)	正反手變線練習,正手發力反手擋,反手發力正手擋
	十	步法基本概念	桌球學問在步法,碎步單步併步交叉步等各種腳步
	十一	專項體能訓練	核心訓練
	十二	正手拉球(加轉弧圈)	正手攻球與前衝弧圈,高吊加轉弧圈之區別與運用
	十三	反手拉球(加轉弧圈)	反手拉球重點在重心轉移,必須用上全身的力量
	十四	基本體能/精進連續球結合技術	步伐訓練/3、推側撲/3、中間-不定點/3、擺速/3、一邊兩下/3、三點撲右/3
	十五	基本體能精進中遠台技術精進技戰術	敏捷訓練/3、中遠台正手對拉/3、中遠台不定點正手對拉/3、發球搶攻/3、發長球搶攻/3
	十六	基本體能精進反手位技術	跑操場/3、反手抽球/5、反手擺短/5、反手挑球/5
	十七	專項基本動作	正反手攻球(定點/不定點)結合側併步、交叉步、前後步伐/18
	十八	專項戰術	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
	十九	專項戰術	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
	二十	專項戰術	正常比一場球賽-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
	二十一	專項戰術	正常比一場球賽-錄影-觀看比賽-紀錄檢討
二十二	專項戰術	正常比一場球賽(同一人)-錄影-觀看比賽-紀錄檢討	

學習評量：	個人技術(55%) 2. 個人體能(20%) 3. 個人心理(15%) 4. 競技參賽與運動表現(10%)
備註：	

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：排球專項戰術5	
	英文名稱：volleyball tactic 5	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生命、科技、安全、生涯規劃、多元文化、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：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：	移動整合力、搜集、分析、整合資料的能力、品格實踐力、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. 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 2. 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 3. 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	課程目標說明 說明年度計畫及目標
	二	球感練習 傳球練習:低手傳球
	三	球感練習 傳球練習:移位低手傳球
	四	球感練習 發球與接球練習
	五	球感練習 傳球練習:移位高手傳球
	六	專項體能訓練 基本動作、心肺耐力訓練
	七	專項技術訓練 一般托球,直上托球,水平托球,低手托球
	八	專項技術訓練 托球練習:向後托球,跳躍托球
	九	球感練習 攔網與防守練習
	十	球感練習 扣球-修正球練習
	十一	專項技術訓練 攔網後救球練習
	十二	專項戰術訓練 攔網與防守練習-小組搭配
	十三	專項體能訓練 基本核心、肌耐力訓練
	十四	專項戰術訓練 發球與接球練習-小組搭配
	十五	專項戰術訓練 扣球與接扣球練習-小組搭配
	十六	專項戰術訓練 基本隊形組織介紹:2.3.4人 搭配攻擊練習
	十七	心理技能訓練 設定目標、專注力、雙向溝通互動
	十八	專項戰術訓練 基本隊形組織介紹:2.3.4.5人 搭配攻擊練習
	十九	專項技術訓練 發球專項技術練習-跳躍發球
	二十	專項技術訓練 發球專項技術練習-漂浮球+跳躍發球結合訓練
	二十一	專項戰術訓練 球隊從接發球之後的基本搭配攻擊隊形,練習,比賽
二十二	專項戰術訓練 模擬比賽情況訓練	
學習評量：	實作評量、課堂觀察	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：划船專項戰術6		
	英文名稱：Rowing tactic 6		
授課年段：	三下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、環境、生命、安全、生涯規劃、戶外教育、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、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：	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、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、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	內容綱要
	一	測功儀能量訊統訓練	1. ATP-PC 2. 無氧系統
	二	測功儀能量訊統訓練	1. 乳酸系統 2. 有氧系統
	三	划船專項肌力與體能訓練(最大肌力日) 划船專項肌力與體能訓練(最大肌力日)	1. 深蹲 2. 硬舉
	四	划船專項肌力與體能訓練(最大肌力日)	1. 臥推 2. 臥拉
	五	划船專項體能測驗	測功儀1000*2
	六	划船專項體能測驗	測功儀1000*2
	七	水面划船訓練	技術動作混和操作划行
	八	水面划船訓練	技術動作混和操作划行
	九	肌力及專項體能訓練	1. 75%心律強度操作1000公尺*4(把握動作技術)
	十	肌力及專項體能訓練	1. 75%心律強度操作1000公尺*4(把握動作技術)
	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
	十二	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
	十三	划船技術訓練	1. 技術動作熱身2. 延伸技術長距離划行
	十四	划船技術訓練	1. 技術動作熱身2. 延伸技術長距離划行
	十五	測功儀訓練	熱身20分鐘 主要課表1000*6趟
	十六	測功儀訓練	熱身20分鐘 主要課表1000*6趟
	十七	肌力與體能訓練	重量訓練及慢跑
	十八	肌力與體能訓練	重量訓練及慢跑
	十九	基礎專項體能建立	65%心律強度操作40分鐘測功儀
	二十	基礎專項體能建立	65%心律強度操作40分鐘測功儀
	二十一	划船專項體能測驗	2000公尺測驗2趟
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、實作評量		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：桌球專項戰術6		
	英文名稱：table tennis tactic 6		
授課年段：	三下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、品德、科技、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：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、搜集、分析、整合資料的能力、關心、思辨國際議題的能力、品格實踐力、對道德課題實踐的能力、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：	移動整合力、搜集、分析、整合資料的能力、方案規劃、執行及檢核的能力、對道德課題實踐的能力、對公共議題實踐的能力、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、美感鑑賞、創作的能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程目標說明	說明年度計畫及目標
	二	心理技能訓練	設定目標、專注力、雙向溝通互動
	三	基本動作訓練	球感練習、平衡訓練
	四	基本動作訓練	殺球、提拉球—動作要領講解與練習
	五	基本動作訓練	個人身體擺速練習
	六	專項體能訓練	核心訓練
	七	基本動作訓練	發球接發球練習及發球搶攻練習
	八	基本動作訓練	反手切球結合正手下旋拉球
	九	基本動作訓練	正手拍對攻四條線、反手拍對推兩條線、左推右攻(一邊兩個)、反手切球、正手切球
	十	基本動作訓練	正手拍對攻、反手拍對推、正手半檯兩點進攻、側身半檯兩點進攻、左推右攻(一邊一個)
	十一	基本動作訓練	反手發平擊球、正手發左側下旋球、反手發右側下旋
	十二	專項體能訓練	基本動作、心肺耐力訓練
	十三	基本動作訓練	正手拍對攻、反手拍對推正手三點(12321)、左推右攻(一邊兩個)
	十四	專項技術訓練	正手拍對攻、反手拍對推推球側身、右中右左
	十五	專項戰術演練	桌球比賽三段論,發球搶攻,接發球搶攻,相持
	十六	專項技術訓練	正手拍對攻、反手拍對推推側撲、擺速
	十七	專項技術訓練	正手1/2台併步,反手推正手側身拉交叉步撲。
	十八	專項體能訓練	體能、肌耐力訓練
	十九	專項戰術演練	球隊從接發球之後的基本搭配攻擊隊形,練習,比賽
	二十	專項戰術演練	團體組合性戰術應用
	二十一	專項戰術演練	強化個人在團體中守備動作及觀念
二十二	專項戰術演練	比賽模擬、分析對手、分析動作	
學習評量：	實作評量、課堂觀察、團隊合作		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：排球專項戰術6		
	英文名稱：volleyball tactic 6		
授課年段：	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、生涯規劃、多元文化、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：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：	移動整合力、國際視野 跨域學習、品格實踐力、對道德課題實踐的能力、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、聽、說、讀、寫表達的能力		
學習目標：	學習課程過程中能輔以規則講授，學會相關的競賽規則，並且能下場擔任裁判工作。教學中能培養學生團隊的觀念，灌輸正確運動技巧避免運動傷害的產生，以及當運動傷害發生時候，如何處理與因應		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	說明年度計畫	說明年度課程計畫及目標
	二	基本動作訓練	矯正及固定基本動作、專項體能
	三	基本動作訓練	矯正及基本動作、移位低手傳球
	四	基本動作訓練	固定基本動作、加強擊球點準確度
	五	基本動作訓練	加強擊球點準確度
	六	基本動作訓練	攔網後救球練習
	七	專項體能訓練	核心肌群、耐力訓練
	八	專項基本動作訓練	強化個人守備動作及觀念
	九	專項基本動作訓練	基本動作、強化後排聯防佔位
	十	專項基本動作訓練	強化攻擊技術(助跑、擊球點、手腕運用)
	十一	專項基本動作訓練	穩定移位高手傳球
	十二	專項基本動作訓練	強化扣球-修正球
	十三	專項基本動作訓練	強化個人守備動作及觀念
	十四	專項基本動作訓練	穩定接發球、移位扣球、攔網
	十五	專項基本動作訓練	各時間差攻擊訓練、攔網後防守再攻擊(搭配舉球員)
	十六	專項基本動作訓練	發球專項技術練習-跳躍發球
	十七	專項基本動作訓練	發球專項技術練習-漂浮球
	十八	專項體能訓練	重量訓練
	十九	專項戰術演練	發球專項技術練習-漂浮球+跳躍發球結合訓練
	二十	專項戰術演練	團體組合性戰術應用
	二十一	專項戰術演練	強化個人在團體中守備動作及觀念
二十二	專項戰術演練	比賽模擬、分析對手、分析動作	
學習評量：	實作評量、課堂觀察、團隊合作		
備註：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動學概論		
	英文名稱：Kinematics Theory		
授課年段：	三下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、環境、安全		
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：	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		
學習目標：	了解運動學概論的範圍 學習運動學概論的運動心理學部分理論與實務的應用 學習運動學概論的運動教練訓練學部分理論與實務的應用 學習運動學概論的運動倫理學部分理論與實務的應用		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程規劃簡介	第一節：上課大綱、評分方式說明 第二節：上課大綱、評分方式說明、分組
	二	運動的生理機轉介紹	第一節：介紹運動營養 第二節：介紹運動營養與運動表現的關係
	三	運動心理學-歸因理論、自我效能	第一節：歸因理論、自我效能介紹 第二節：運動情境中的壓力
	四	運動心理學-大災難理論及正向信念	第一節：大災難理論、正向信念介紹、舉例 第二節：運動競賽成敗歸因
	五	運動防護	第一節：運動防護概念介紹 第二節：呼吸調整法、運動防護思維
	六	運動心理學測驗	平時測驗
	七	運動的訓練概念	第一節：體能訓練的類型 第二節：FITT原則教學
	八	運動的訓練概念	第一節：運動訓練處方要素及資訊應用(強度) 第二節：運動訓練處方要素及資訊應用(型態)
	九	運動的訓練概念	第一節：運動訓練計畫的擬定與執行 第二節：運動訓練計畫的執行與修正
	十	運動的發展歷程與教育價值	第一節：運動的起源與發展歷程 第二節：現代運動與國際情勢發展
	十一	運動的發展歷程與教育價值	第一節：運動的教育價值 第二節：運動的潛在價值
	十二	運動的力學概念	第一節：運動表現中的直線運動(速度) 第二節：運動表現中的拋射體運動(角度)
	十三	運動的力學概念	第一節：運動表現中的旋轉運動(角度) 第二節：慣性定律與運動
	十四	運動的倫理素養	第一節：運動倫理與公民意識的基本概念 第二節：運動倫理的意義
	十五	運動的倫理素養	第一節：奧林匹克精神的意義 第二節：運動情境中的倫理價值與實踐
	十六	運動的倫理素養	第一節：運動比賽爭議的現象 第二節：回饋及反思
	十七	運動的倫理素養	第一節：運動比賽爭議解決的途徑及避免 第二節：回饋及反思
十八	運動的社會議題	第一節：運動文化的概念 第二節：運動與多元文化的認識	

	十九	運動的社會議題	第一節:運動的社會現象 第二節:運動與性別、族群
	二十	運動的社會議題	第一節:運動與禁藥 第二節:運動與偏差行為
	二十一		
	二十二		
學習評量:	紙筆測驗 課堂分享		
備註:			

【備查版】



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	16	16	9	9	16	16
班級活動時數	21	21	21	21	21	21
社團活動時數	26	26	12	12	26	26

【備查版】

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\(PDF格式\)](#)

臺北市立內湖高級工業職業學校彈性學習時間實施補充規定

本校107年10月2日第1次課發會通過

一、依據

- (一) 教育部103年11月28日臺教授國部字第1030135678A 號令發布、106年5月10日臺教授國部字第1060048266A 號令發布修正之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」(以下簡稱總綱)
- (二) 教育部107年2月21日臺教授國部字第1060148749B 號令發布之「高級中等學校課程規劃及實施要點」(以下簡稱課程規劃及實施要點)

二、目的

臺北市立內湖高級工業職業學校(以下簡稱本校)彈性學習時間之實施,以落實總綱「自發」、「互動」、「共好」之核心理念,實踐總綱藉由多元學習活動、補強性教學、充實增廣教學、自主學習等方式,拓展學生學習面向,減少學生學習落差,促進學生適性發展為目的,特訂定本校彈性學習時間補充規定(以下簡稱本補充規定)。

三、本校彈性學習時間之實施原則

- (一) 本校彈性學習時間,在二年級第1及第2學期時,各於學生在校上課每週35節中,開設每週1節;在三年級第1及第2學期時,各於學生在校上課每週35節中,開設每週2節,依相關規定採計學分(1節課1學分)。本校彈性學習時間之實施採班群方式(每一班群需達2班以上)分別實施。
- (二) 各領域/群科教學研究會,得依各科之特色課程發展規劃,於教務處訂定之時間內提出選手培訓、充實(增廣)或補強性教學之開設申請;各處室得依上述原則提出學校特色活動之開設申請。
- (三) 彈性學習時間之實施地點以本校校內為原則;如有特殊原因需於校外實施者,應經校內程序核准後始得實施。
- (四) 採全學期授課規劃者,應於授課之前一學期完成課程規劃,並由學生自由選讀,該選讀機制比照本校校訂選修科目之選修機制;另授予學分之充實(增廣)、補強性教學課程,其課程開設應完成課程計畫書所定課程教學計畫,並經課程發展委員會討論通過列入課程計畫書,或經課程計畫書變更申請通過後,始得實施。

四、本校彈性學習時間之實施內容

- (一) 學生自主學習:學生得於彈性學習時間,依本補充規定提出自主學習之申請。
- (二) 選手培訓:由教師就代表學校參加縣市級以上競賽之選手,規劃與競賽相關之培訓內容,實施培訓指導;培訓期程以該項競賽辦理前1個月為原則,申請表件如附件1-1;必要時,得由指導教師經主責該項競賽之校內主管單位同意後,向教務處申請再增加1週,申請表件如附件1-2。實施選手培訓之指導教師應填寫指導紀錄表如附件1-3。
- (三) 充實(增廣)教學:由教師規劃與各領域課程綱要或各群科專業能力相關之課程,其課程內涵可包括單一領域探究型或實作型之充實教學,或跨領域統整型之增廣教學。

- (四) 補強性教學：由教師依學生學習落差情形，擇其須補強科目或單元，規劃教學活動或課程；其中教學活動為短期授課，得由學生提出申請、或由教師依據學生學習落差較大之單元，於各次期中考後1週內，向教務處提出開設申請及參與學生名單，並於申請通過後實施，申請表件如附件2-1；其授課教師應填寫教學活動實施規劃表如附件2-2；另補強性教學課程為全學期授課者，教師得開設各該學期之前已開設科目之補強性教學課程。實施補強性教學活動之教師應填寫指導紀錄表如附件2-3。
- (五) 學校特色活動：由學校辦理例行性、獨創性活動或服務學習，其活動名稱、辦理方式、時間期程、預期效益及其他相關規定，應納入學校課程計畫；另得由教師就實踐本校學生圖像所需之內涵，開設相關活動（主題）組合之特色活動，其相關申請表件如附件3。

前項各款實施內容，除選手培訓外，其規劃修讀學生人數應達20人以上；另除學校運動代表隊培訓外，選手培訓得與學生自主學習合併實施。

五、本校學生自主學習之實施規範

- (一) 學生自主學習之實施時段，應於本校彈性學習時間所定每週實施節次內為之。
- (二) 學生申請自主學習，應依附件4-1完成自主學習申請表暨計畫書，並得自行徵詢邀請指導教師指導，由個人或小組（至多12人）提出申請，經教務處彙整後，依其自主學習之主題與性質，指派校內具相關專長之專任教師，擔任指導教師。
- (三) 學生申請自主學習者，應系統規劃學習主題、內容、進度、目標及方式，並經指導教師指導及其父母或監護人同意，送交指導教師簽署後，依教務處規定之時程及程序，完成自主學習申請。
- (四) 每位指導教師之指導學生人數，以12人以上、30人以下為原則。指導教師應於學生自主學習期間，定期與指導學生進行個別或團體之晤談與指導，以瞭解學生自主學習進度、提供學生自主學習建議，並依附件4-2完成自主學習晤談及指導紀錄表。
- (五) 學生完成自主學習申請後，應依自主學習計畫書之規劃實施，並於各階段彈性學習時間結束前，將附件4-3之自主學習成果紀錄表彙整成冊；指導教師得就學生自主學習成果發表之內容、自主學習成果彙編之完成度、學生自主學習目標之達成度或實施自主學習過程之參與度，針對學生自主學習成果紀錄表之檢核提供質性建議。

六、本校彈性學習時間之學生選讀方式

- (一) 學生自主學習：採學生申請制；學生應依前點之規定實施。
- (二) 選手培訓：採教師指定制；教師在獲悉學生代表學校參賽始（得由教師檢附報名資料、校內簽呈或其他證明文件），由教師填妥附件1-1資料向教務處申請核准後實施；參與選手培訓之學生，於原彈性學習時間之時段，則由學務處登記為公假。
選手培訓所參加之競賽，以教育部、教育局（處）或……主辦之競賽為限。
- (三) 充實（增廣）教學：採學生選讀制。
- (四) 補強性教學：

1. 短期授課之教學活動：由學生選讀或由教師依學生學習需求提出建議名單；並填妥附件2-1、2-2資料向教務處申請核准後實施。
 2. 全學期授課之課程：採學生選讀制。
- (五) 學校特色活動：採學生選讀制。
- (六) 第(三)(四)(五)類彈性學習時間方式，其選讀併同本校校訂選修科目之選修一同實施。
- 七、本校彈性學習時間之學分授予方式〔本點內容係依《學生學習評量辦法(修正草案)》，各校擬定時請以該辦法最新之正式公告內容為準〕
- (一) 彈性學習時間之學分，採計為學生畢業總學分。
 - (二) 彈性學習時間之成績，不得列入學期學業總平均成績、學年學業總平均成績計算，亦不得為彈性學習時間學年學業成績之計算。
 - (三) 學生修讀本校課程計畫訂定得授與學分之彈性學習時間課程，並符合以下要件者，其彈性學習時間得授予學分：
 1. 修讀全學期授課之充實(增廣)教學或補強性教學課程。
 2. 修讀期間缺課節數未超過該教學課程全學期教學總節數三分之一。
 3. 修讀後，經任課教師評量後，學生學習成果達及格基準。
 - (四) 彈性學習時間未取得學分之教學課程不得申請重修。
- 八、本校彈性學習時間之教師教學節數及鐘點費編列方式
- (一) 學生自主學習：指導學生自主學習者，依實際指導節數，核發教師指導鐘點費；但教師指導鐘點費之核發，不得超過學生自主學習總節數二分之一。
 - (二) 選手培訓：指導學生選手培訓者，依實際指導節數，核發教師指導鐘點費。
 - (三) 充實(增廣)教學與補強性教學：
 1. 個別教師擔任充實(增廣)教學與補強性教學課程全學期授課或依授課比例滿足全學期授課者，得計列為其每週教學節數。
 2. 二位以上教師依序擔任全學期充實(增廣)教學之部分課程授課者，各該教師授課比例滿足全學期授課時，得分別計列教學節數；授課比例未滿足全學期授課時，依其實際授課節數核發教師授課鐘點費。
 3. 個別教師擔任補強性教學短期授課之教學活動者，依其實際授課節數核發教師授課鐘點費。
 - (四) 學校特色活動：由學校辦理之例行性、獨創性活動或服務學習，依各該教師實際授課節數核發鐘點費，教師若無授課或指導事實者不另行核發鐘點費。
- 九、本補充規定之實施檢討，應就實施內涵、場地規劃、設施與設備以及學生參與情形，定期於每學年之課程發展委員會內為之。
- 十、本補充規定經課程發展委員會討論通過，陳校長核定後實施，並納入本校課程計畫。

【備查版】

【備查版】

臺北市立內湖高級工業職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

附件1-2

選手培訓實施延長申請表

指導教師姓名		指導競賽名稱	
競賽級別	<input type="checkbox"/> 國際級或全國級 <input type="checkbox"/> 區域級 <input type="checkbox"/> 縣市級		
競賽日期		培訓期程/週數	
培訓學生資料	班級	學號	姓名
延長培訓規劃與內容			
序號	日期/節次	培訓內容	培訓地點
1			
2			
3			

競賽主責處室核章

教務處核章

校長核章

【備查版】

臺北市立內湖高級工業職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

補強性教學活動實施申請表

授課教師姓名		教學單元名稱	
參與學生資料	班級	學號	姓名
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

備註：

- 1.授課教師可由學生自行邀請、或由教務處安排。
- 2.12人以上可提出申請、表格若不敷使用，請自行增列。

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

臺北市立內湖高級工業職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

特色活動實施申請表

授課教師 姓名		活動名稱	
適用班級			
對應本校 學生圖像	<input type="checkbox"/> 品格力 <input type="checkbox"/> 學習力 <input type="checkbox"/>		
特色活動 主題	<input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 志工服務		
特色活動 實施地點			
特色活動 實施規劃 內容	週次	實施內容與進度	
	1	<div style="position: absolute; top: 50%; left: 50%; transform: translate(-50%, -50%); opacity: 0.3; font-size: 4em; font-weight: bold;">【備查版】</div>	
特色活動 實施目標			

活動主責處室核章

教務處核章

校長核章

【備查版】

臺北市立內湖高級工業職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

自主學習計畫書

申請學生 資料	班級	學號	姓名(請親自簽名)
自主學習 主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習 實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 工場： <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習 規劃內容	週次	實施內容與進度	
	1	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度。	
	19-21	完成自主學習成果紀錄表撰寫並參與自主學習成果發表。	
自主學習 學習目標			
自主學習 所需協助			
學生簽名		父母或監護人簽名	
申請受理情形(此部分，申請同學免填)			
受理日期	編號	領域召集人/科主任	建議之指導教師

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

【備查版】

臺北市立內湖高級工業職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

自主學習晤談及指導紀錄表

指導學生	班級	學號	姓名
資料			
自主學習 主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習 實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 工場： <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習 學習目標			
序 號	日期/節次	諮詢及指導內容摘要紀錄	指導教師簽名
1			
2			
3			

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

【備查版】

臺北市立內湖高級工業職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

自主學習成果紀錄表

申請學生 資料	班級	學號	姓名(請親自簽名)	
自主學習 主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：			
自主學習 實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 工場： <input type="checkbox"/> 其他：			
自主學習 學習目標				
自主學習 成果記錄	週次	實施內容與進度	自我檢核	指導教師確認
	1	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度。	<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	◎
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			

【備查版】

	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20	參與自主學習成果發表。		◎
	21	完成自主學習成果紀錄表撰寫。		◎
	22			
自主學習 成果說明				
自主學習 學習目標 達成情形				
自主學習 歷程省思				
指導教師 指導建議				

指導教師簽章

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

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	2	5	1	2	5	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	
		1	2	5	1	2	5	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	
		1	2	5	1	2	5	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	
		1	2	5	1	2	5	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	
選手培訓	划船	1	2	16	1	2	16	1	2	19	1	2	19	1	2	19	1	2	19	
	桌球	1	2	16	1	2	16	1	2	19	1	2	19	1	2	19	1	2	19	
	排球	1	2	16	1	2	16	1	2	19	1	2	19	1	2	19	1	2	19	

三、學校特色活動

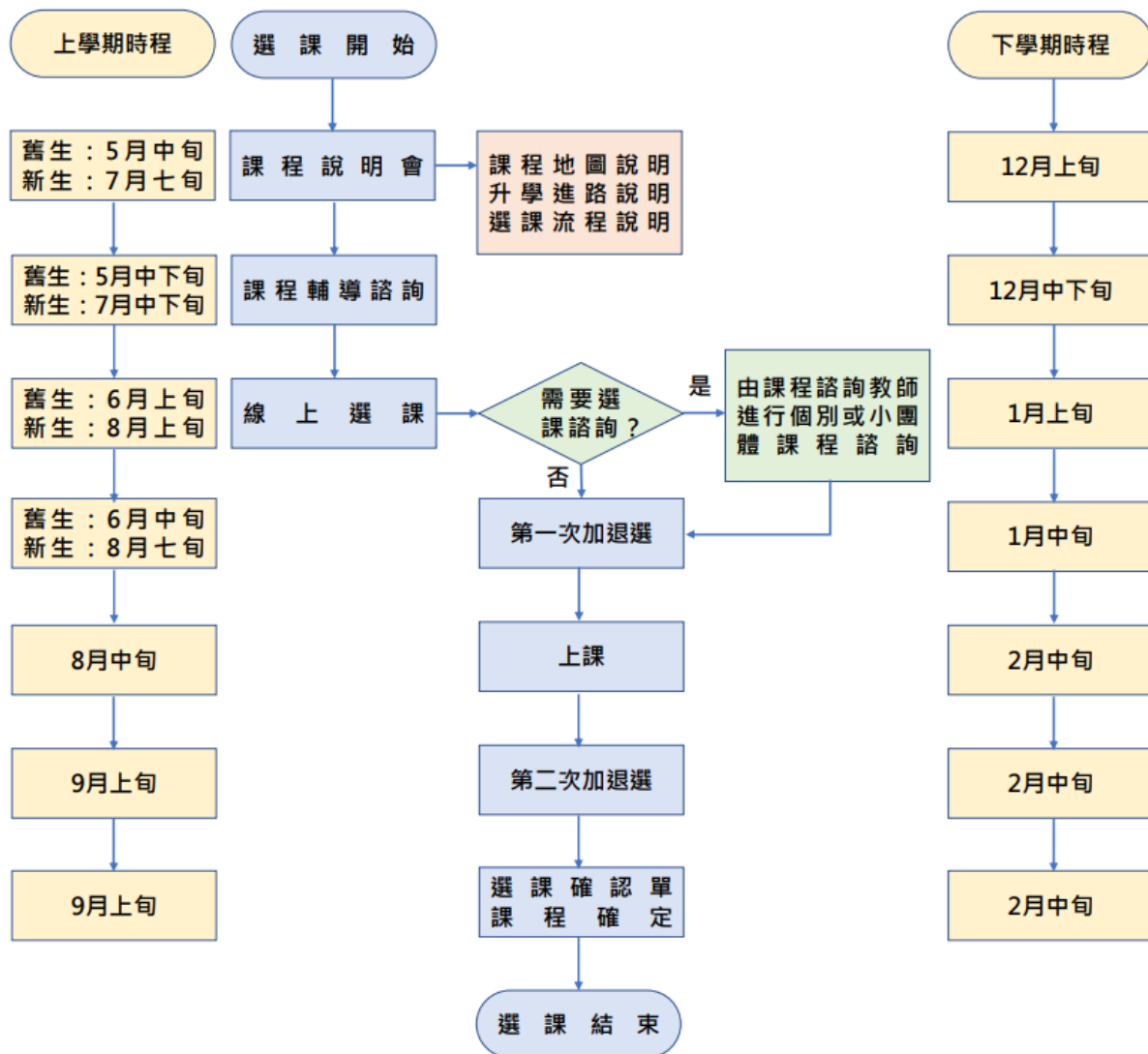
活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
自我運動生涯規劃課	每週授課三個班級，教學方式為校內跨科教學，每次上課時間1小時。	1	1	1	1	1	1	6	1、提升未來生涯規劃能力。 2. 在課堂中用心參與討論，並練習自我表達能力。 3. 期望透過漸進式教育，培養學生具備獨立思考能力。
運動傷害防護初階	每週授課三個班級，教學方式為校內跨科教學，每次上課時間1小時。	1	1	1	1	1	1	6	對體育班學生而言，深入瞭解運動時可能發生的所有身體傷害情形，避免二度傷害，是選手基本正確的運動傷害學習概念。

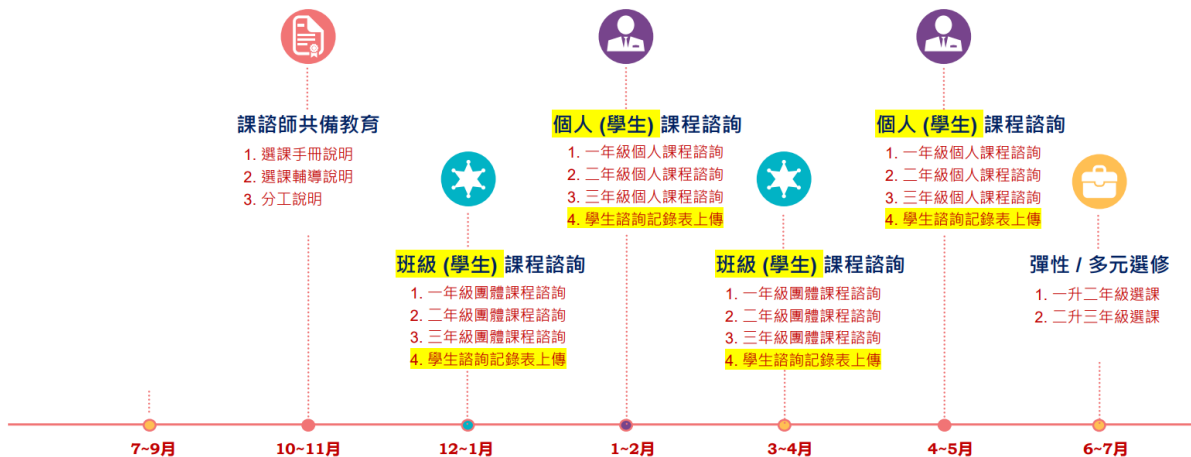
拾壹、選課規劃與輔導

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	113/05/12	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	113/08/04	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：113/08/12 第二學期： 114/01/19	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：113/08/31 第二學期： 114/02/16	正式上課	跑班上課
5	一學期：113/08/18 第二學期： 114/02/02	加、退選	得於學期前兩週進行
6	114/05/10	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：

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\(PDF格式\)](#)

113 學年度適用

臺北市立內湖高級工業職業學校課程評鑑實施計畫

108 年 12 月 3 日課程發展委員會通過

110 年 12 月 24 日課程發展委員會修正通過

壹、依據

- 一、教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布、110 年 3 月 15 日臺教授國部字第 1100016363B 號令修正之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- 二、教育部中華民國 108 年 4 月 22 日臺教授國部字第 1080031188 號「高級中等學校課程評鑑機制辦理參考原則」。
- 三、教育部中華民國 108 年 5 月 30 日臺教授國部字第 1080050523B 號令訂定之「高級中等學校課程評鑑實施要點(以下簡稱課程評鑑實施要點)」。

貳、目的

- 一、協助教師教學及改善學生學習，確保及持續改進學校課程發展與教學創新，強化教師教學品質及提升學生學習成效。
- 二、每學年定期蒐集、運用及分析課程評鑑內容，落實課程自我評鑑功能。
- 三、評估本校課程實施成效，作為改善課程規劃及整體教學環境之依據。

參、課程評鑑組織及分工

- 一、本校課程評鑑組織為：課程發展委員會、課程自我評鑑小組、群課程研究會及各科/領域教學研究會。

二、評鑑組織分工

(一) 課程發展委員會

1. 規劃與實施本校課程評鑑相關事宜。
2. 審議課程評鑑實施計畫。
3. 依課程評鑑結果修正學校課程計畫。

(二) 課程自我評鑑小組

1. 由校長自課程發展委員會成員，聘請 9 至 11 人組成課程自我評鑑小組。
2. 協助發展學校課程評鑑之檢核工具。
3. 彙整與檢視各科教學研究會自我評鑑之質性分析與量化結果。
4. 完成學校課程評鑑報告。

(三) 群課程研究會

1. 開設跨域多元選修課程。
2. 研發跨域多元選修教材。
3. 協助規劃及開設彈性學習時間。

(四) 各科/領域教學研究會

1. 由各科/領域之召集人及所屬教師組成，教師提供自我檢核相關資料。
2. 彙整學生學習成效的質性分析及量化結果。
3. 協助檢視課程架構、課程開設、課程實施空間及課程實施設備。
4. 協助教材選擇並進行評鑑。
5. 開設多元選修課程。
6. 協助規劃及開設彈性學習時間。
7. 協助教師公開授課相關事宜(公開備課、授課及議課)。

肆、課程評鑑內容

(一) 課程規劃：

檢視本校學校願景與學生圖像、課程發展與規劃(一般科目教學重點、群科教育目標及科專業能力以及群科課程規劃)、群科課程架構、團體活動時間實施規劃、彈性學習時間實施規劃以及學生選課規劃與輔導等實施及回饋之歷程與成果。

(二) 教學實施：

檢視本校教學準備與支援、教師實施教學之模式與策略、教師參與公開觀課授課及議課、教師參與社群專業對話回饋以及教師於教學實施過程中針對學生學習歷程觀察分析及教學修正之歷程與回饋結果。

(三) 學生學習：

檢視本校學生學習歷程、學習成效以及多元表現之質性分析與量化成果。

伍、實施方式

本校課程自我評鑑依以下時程辦理：

項次	工 作 項 目	預 定 時 程
1	召開課程發展委員會，訂定學校課程自我評鑑實施計畫。	前一學年 6 月前
2	成立學校課程評鑑小組。	9 月
3	開發課程自我評鑑工具(如檢核表、問卷等)。 進行系統性教師教學及學生學習成果資料的收集。	9 月 9~12 月、2~5 月
4	各科/領域教學研究會對教師教學檢核及學生回饋等課程實施狀況進行資料分析，提出課程自我評鑑結果。	1 月、5 月
5	各科/領域教學研究會依據課程自我評鑑	6 月初

	結果，提出檢討與改進方案後，提送課程評鑑小組檢視修正。	
6	經課程自我評鑑小組修正之各科/領域教學研究會課程自我評鑑結果及檢討與改進方案，提學校課程發展委員會審議確認。	6月
7	經學校課程發展委員會確認之自我評鑑結果及檢討與改進方案，交學校相關單位後續執行並納入追蹤。	持續改進追蹤

陸、課程評鑑結果與運用

課程評鑑過程及結果，作為學校校務發展、課程規劃、教師改進教學及促進學生有效學習之參考，其結果之運用如下：

- 一、修正學校課程計畫。
- 二、檢討學校課程實施。
- 三、理解及重視課程品質。
- 四、提供教師教學調整及專業成長規劃。
- 五、規劃補救教學或學習輔導。
- 六、激勵教師課程及教學創新。
- 七、對課程綱要、課程政策及配套措施提供建議。

柒、本課程評鑑實施計畫經學校課程發展委員會通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

二、111學年度學校課程評鑑結果

[403401 市立內湖高工111學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)