

備查文號：

體育班：114年01月24日北市教體字第1143033794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113年11月11日113學年度第1次課程發展委員會會議通過

(114學年度入學學生適用)

中華民國114年02月06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113年10月28日113學年度第2次體發會會議通過

※體育班：本校113年11月11日113學年度第1次課程發展委員會會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
實用技	電機與電子群	家電技術科	1	13	0	0	0	0	1	13
普通型	學術群	體育班	1	28	1	22	1	14	3	64
技術型	電機與電子群	資訊科	3	101	3	99	3	100	9	300
		電子科	4	139	4	131	4	138	12	408
		控制科	2	71	2	65	2	70	6	206
		電機科	4	136	4	132	4	145	12	413
		冷凍空調科	2	73	2	67	2	73	6	213
	外語群	應用英語科	2	58	2	60	2	58	6	176
	服務群	門市服務科	1	9	1	10	1	11	3	30
合計			20	628	19	586	19	609	58	1823

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】

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、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、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

110年12月24日第3次課程發展委員會會議修正通過

高級中等學校體育班課程計畫填報學校自我檢核表

113年9月30日高級中等學校體育班課程計畫檢核原則研商會議通過		填報提醒	自我檢核
序號	檢核項目	檢核原則	自我檢核
01	依據	請參照檢核原則第一頁文字內容。	✓
02	基本資料及現況	與學校總體規劃一致。	✓
03	核定科班	填報體育班核定科班資訊。	✓
04	學校願景	得與學校總體規劃一致。	✓
05	學生圖像	得與學校總體規劃一致。	✓
06	課程發展組織	填報符合規範之【課發會】及【體發會】組織章程，並檢附名單。	✓
07	課發會議日期設定	【體發會】召開時間需早於【課發會】。	✓
08	體育班核定運動種類	依實際核定情形填報。	✓
09	會議紀錄	須檢附該學年度課程計畫議案之【課發會】及【體發會】會議紀錄。	✓
10	課程地圖	須填報含體育班之課程地圖。	✓
11	學校課程特色	得與學校總體規劃一致。	✓
12	課程節數	請參照《體育班課程實施規範》第15-40頁，及該學年度公告之檢核原則。	✓
13	課程規劃表	體育專業課程皆須上傳課程規劃表。 (含部定必修及特殊需求領域課程)	✓
14	團體活動	每學年不得低於24節。	✓
15	彈性學習	1. 自主學習時數三學年加總至少應達18小時。 2. 須填報「學校特色活動」。	✓
16	選課輔導與規劃	3. 課程開設18週須檢附課程規劃表。 得與學校總體規劃一致。	✓
注意事項	1. 本表僅供填報完畢後自我檢核用，詳細規範及檢視原則請參閱《體育班課程實施規範》及該學年度公告之檢核原則。 2. 本表所提之【課發會】係指課程發展委員會、【體發會】係指體育班發展委員會。 3. 檢核完畢請核章後合併於課發會及體發會會議紀錄上傳。	<p>承辦人 邱惠珍 體育組長</p> <p>單位主管 吳季芬 教務主任</p> <p>校長 林俊岳 台北市立內湖高級工業職業學校校長</p>	✓

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

114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。
		原住民族語文	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。
		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		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	自我運動職涯升學與就業探索	0	0	0	0	0	2	2	
		自我運動職涯訂定探索	0	0	0	0	2	0	2	
		自我運動職涯校園探索	0	2	0	0	0	0	2	
		自我運動職涯探索	2	0	0	0	0	0	2	
	自我運動職涯策略規劃探索	0	0	0	2	0	0	2		

		運動職涯自我行銷探索	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	0	2	
		划船專項戰術3	0	0	2	0	0	0	0	2	
		划船專項戰術4	0	0	0	2	0	0	0	2	
		划船專項戰術5	0	0	0	0	2	0	0	2	
		划船專項戰術6	0	0	0	0	0	2	2	2	
		桌球專項戰術1	(2)	0	0	0	0	0	0	0	
		桌球專項戰術2	0	(2)	0	0	0	0	0	0	
		桌球專項戰術3	0	0	(2)	0	0	0	0	0	
		桌球專項戰術4	0	0	0	(2)	0	0	0	0	
		桌球專項戰術5	0	0	0	0	(2)	0	0	0	
		桌球專項戰術6	0	0	0	0	0	(2)	0	0	
		排球專項戰術1	(2)	0	0	0	0	0	0	0	
		排球專項戰術2	0	(2)	0	0	0	0	0	0	
		排球專項戰術3	0	0	(2)	0	0	0	0	0	
		排球專項戰術4	0	0	0	(2)	0	0	0	0	
		排球專項戰術5	0	0	0	0	(2)	0	0	0	
排球專項戰術6	0	0	0	0	0	(2)	0	0			
選修學分數總計			4	4	4	4	12	10	38		
必修學分數總計			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。										

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，須針該文體的特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：	<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	內容綱要
	一	準備週
	二	班級經營
	三	班級經營
	四	職涯探索
	五	職涯探索
	六	職涯規劃
	七	第一次段考
	八	職涯規劃
	九	職涯規劃
	十	職涯規劃
	十一	職涯規劃
	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
	二十	專業倫理
	二十一	專業倫理
		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)
		職涯探索(1) 瞭解工作、職業、事業、專業、職業及呼召基本概念
		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)
		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
		第一次段考
		職場攀登力領袖成長營(1)
		職涯規劃(2)：職涯檔案製作
		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)：職涯檔案口頭報告
		經營自己(6)：模擬面試
		在工作職場上，遇上道德兩難時處裡的辦法
		在工作職場上，與長官相處的辦法
		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】

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		
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)
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
	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
	十三	第二次段考
	十四	就業市場剖析(一)
	十五	就業市場剖析(二)
	十六	就業市場剖析(三)
	十七	分組討論
	十八	分組討論
	十九	生涯籌劃之一
	二十	生涯籌劃之二
	二十一	生涯籌劃之三
二十二	第三次段考	
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	
	第二次段考	
	專業證照市場導向與輔導策略	
	求職與自我行銷	
	中英文履歷撰寫與面試模擬作業評析(二)	
	學習如何面對失敗與挫折，小組討論與分享	
	你今後人生的成功機率是多少？	
	剪輯理想生涯	
	勾畫圓夢計畫	
	落實實踐之道 作業評析(三)	
	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】

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：			

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：			

【備查版】

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：			

【備查版】

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		
	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、TaIII-1認識及實施配速 2、TaIII-2認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 3、Ps-V-1透過體育活動，加強人際關係及團隊合作。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	專項划船動作講解	1. 水上安全2. 自救課程（救生衣）3. 練習翻船自救能力
	二	專項划船動作分析	介紹國外划船的相關網站、介紹世界相關盃賽
	三	專項划船分析：講解世界頂尖划船選手的動作模式	訓練基本正確的基礎肌力與體能的技術動作觀念
	四	體能訓練、技術訓練	5km跑步體能訓練、2公里室內划船機測驗、觀看優秀選手戰術戰略，並學習與討論、檢視討論自我划船配速及討論、核心訓練
	五	體能訓練、技術訓練、戰術訓練	5km跑步體能訓練、2公里室內划船機測驗、觀看優秀選手戰術戰略，並學習與討論、檢視討論自我划船配速及討論、核心訓練
	六	專項划船動作能力訓練	划船動作協調訓練、水上專項技術分解
	七	划船相關體能訓練、技術訓練	基本體能訓練及陸上與水上划船運動
	八	專項划船動作訓練	1. 分解動作練習2. 全程不轉槳動作練習
	九	體能訓練、技術訓練	5km跑步體能訓練、2公里室內划船機測驗、並學習與討論、檢視討論自我划船配速及討論、核心訓練
	十	划船相關體能訓練、技術訓練	專項水上訓練14km技術長划、路上有氧訓練(跑步4公里計時跑)
	十一	專項划船相關體能力	1. 划船機基本技術動作練習2. 循環專項體能訓練
	十二	划船相關有氧體能訓練	有氧跑步90分鐘訓練或是腳踏車訓練
	十三	划船動作技巧訓練	個別性訓練，選手划少人艇，技術動作分解練習。
	十四	划船機與肌力與體能的動作訓練	心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練、划船機技術連結(訓練日誌填寫及與隊友分享訓練心得)
	十五	划船相關體能訓練	1. 划船動作定位平衡技術2. 直立槳葉技術動作訓練
	十六	划船的基本動作練習	專項水上訓練長划訓練、划船機10分鐘控頻訓練*5組
十七	體能訓練、專項分析、心理訓練	專項水上10公里長划、背腹肌訓練/CII體能循環訓練、並學習與討論、檢視討論自我划船配速及技術討論	

	十八	全國比賽期、心理訓練	進入比賽階段，每天晚上都須意象模擬比賽，檢討今天比賽發生的問題。
	十九	專項划船技術能力	多人艇動作技術訓練180分種
	二十	划船動作技巧雙槳船型	可在技術划18公里內做出基本分解動作
	二十一		
	二十二		
學習評量：	實作評量50%、術科成績20%、書面報告20%、出席率10%		
備註：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 桌球專項戰術I		
	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：	T-V-1提升穩定性與拉球質量 T-V-1桌球基本技術的成熟與穩定性 T-V-B1熟練基礎技術及發球接發球結合配套 Ps-V-1訓練、競賽與心理技巧		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	桌球基礎技術（一）	1、正手定點連續拉球四條線 2、正手兩點連續拉球 3、心肺耐力訓練
	二	桌球基礎技術（二）	1、正手兩點連續拉球 2、反手定點連續拉球 3、敏捷步法訓練
	三	桌球基礎技術（三）	1、正手位及側身位兩點連續正手拉球 2、三點正手拉球（多球） 3、肌耐力、敏捷訓練
	四	基礎結合訓練（一）	1、反手中間反手正手連續球結合訓練 2、中遠台對拉兩條線 3、重量訓練
	五	基礎結合訓練（二）	1、正手位三分之二檯不定點正手拉球 2、下旋起正手位二分之一檯不定點正手拉 3、心肺耐力訓練
	六	多球訓練（一）	1、推側撲連續球步法（多球） 2、正手兩點下旋拉球（多球） 3、肌耐力訓練
	七	多球訓練（二）	1、兩大角下旋兩點正手拉（多球） 2、推側撲（多球） 3、心肺耐力訓練
	八	第一次段考	1、發下旋正手起二分之一不定點 2、發下旋反手拉相持
	九	基礎銜接訓練（一）	1、下旋起正手位拉球銜接對拉（多球單練） 2、下旋起側身位拉球撲正手銜接對拉（多球單練） 3、敏捷折返跑訓練
	十	基礎銜接訓練（二）	1、下旋起正手位拉球銜接對拉 2、下旋起側身位拉球撲正手銜接對拉 3、心肺耐力訓練
	十一	基礎銜接訓練（三）	1、發下旋正手起銜接擺速 2、發下旋反手起銜接擺速 3、肌耐力訓練
	十二	發球與接發球訓練	1、發球、接發球技術訓練 2、發球後正反手連續球結合 3、心肺耐力訓練
	十三	排名賽	排名賽

十四	期中考	1、發球、接發球技術訓練 2、發下旋後正反手拉球後銜接擺速 3、肌耐力訓練
十五	發球與接發球銜接訓練	1、發球、接發球技術訓練 2、發球搶攻、前三板的戰術運用 3、隊內比賽實戰練習
十六	教育盃	教育盃
十七	比賽檢討	1、賽後技戰術分析檢討 2、調整訓練
十八	桌球基礎技術(一)	1、正手定點連續拉球四條線 2、正手兩點連續拉球
十九	基礎技術結合訓練(一)	1、反手中間反手正手連續球結合訓練 2、反手側身反手正手連續球結合訓練 3、步法移位訓練
二十	期末考	調整訓練、溫書
二十一		
二十二		
學習評量：	專項技術動作40%、綜合戰術應用30%、競技參賽表現20%、態度10%	
備註：		

【備查版】

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：	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 Ps-IV -D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV -D2 訓練、競賽與心理技巧		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	低手球傳接球基本動作	低手傳接球對牆練習、雙人傳接球練習
	二	高、低手傳接組合	高手傳接組合反應訓練、低手傳接組合反應訓練 基本體能訓練
	三	發球基本動作	發球姿勢調整
	四	發球、接發球基本動作訓練	發球發點、接發球反應訓練
	五	原地滾翻練習	救球倒地滾翻訓練
	六	傳接球戰術訓練	高、低手傳接球戰術組合訓練
	七	發球戰術應用	改變發球性能、改變發球落點、破壞戰術發球
	八	舉球-技術應用	舉球員專項反應訓練-將球給最有攻擊威力的選手
	九	戰術觀念教導	戰術組合走位(攻擊及攔網)
	十	A式快攻	舉球員與攻擊手搭配A式快攻-自由球員接發球重擊強度訓練
	十一	B式快攻	舉球員與攻擊手搭配B式快攻
	十二	C式快攻	舉球員與攻擊手搭配C式快攻
	十三	交叉掩護攻擊	搭配掩護戰術攻擊
	十四	後排攻擊	主攻手後排攻擊、跳躍訓練、爆發力訓練
	十五	魚躍救球	個人丟球撲接、組合丟球撲接
	十六	滾動救球	雙人防守丟球滾動救球、組合攻擊滾動救球
	十七	雙背飛	單腳打C快攻搭配單腳打背飛
	十八	戰術應用(一)	本學期比賽影片分析-本隊、其他隊伍比賽分析 策略並討論出新的一組戰術組合
	十九	基本動作調整(一)	傳接球動作調整、滾筒按摩
	二十	體能訓練、目標檢核(一)	體能訓練-間歇訓練、複合式重量訓練、拉力帶 訓練、柔軟度-瑜珈課程
	二十一		
二十二			
學習評量：	專項技術動作40%、綜合戰術應用30%、競技參賽表現20%、態度10%		
備註：			

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、原住民族教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	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、TaIII-1認識及實施配速 2、TaIII-2認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 3、Ps-V-1透過體育活動，加強人際關係及團隊合作		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	划船動作技巧分析、專項划船技術訓練	1. 認識划船運動2. 分解動作練習
	二	專項分析基礎划船運動	1. 手部動作2. 腳蹬動作熟練基本動作，能流暢的做出全程動作及週期動作練習
	三	划船技術訓練：划船動作訓練	專項水上訓練14km技術長划、路上有氧訓練(跑步4公里計時跑)
	四	體能訓練、技術訓練	水上訓練14公里技術長划、專項重量(上博、硬舉、深蹲、握拉、握推)
	五	體能訓練、技術訓練	水上訓練14公里技術長划、專項重量(上博、硬舉、深蹲、握拉、握推)
	六	划船相關體能訓練、技術訓練	核心肌群、肌力訓練、路上划船技術連結
	七	專項划船重量訓練	專項重量(上博、硬舉、深蹲、握拉、握推)、划船機30分鐘控頻訓練*1組
	八	划船相關體能訓練、技術訓練	陸上划船機控頻20分鐘計時*2組、水上技術修正、協調訓練
	九	體能訓練、技術訓練	水上訓練14公里技術長划、專項重量(上博、硬舉、深蹲、握拉、握推)
	十	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練長划訓練、划船機10分鐘控頻訓練*5組
	十一	划船動作訓練	船隻配艇練習、多人艇動作技術訓練90分鐘
	十二	划船調整協調性訓練	跑步體能訓練、2公里室內划船機測驗、檢視討論自我划船配速及討論、核心訓練
	十三	划船動作訓練	專項水上訓練10分鐘控頻划、路上間歇訓練水上划船專項肌群動作技術
	十四	划船動作訓練	水上划船專項肌群動作技術訓練
	十五	划船相關體能訓練、技術訓練	在船上做基礎分解動作練習
	十六	划傳有氧訓練	專項水上訓練24公里長划訓練、划船機5分鐘控頻訓練*6組、大肌群重量訓練
	十七	比賽前期、心理訓練	划船機4-3-2-1分鐘變頻連續續拉*4組、核心訓練/上肢軀幹 下肢 各一組循環訓練、負重間歇體能訓練、平衡性訓練、划船動作核心發力訓練，利用訓練日誌檢視自我技術。
	十八	全國比賽期、心理訓練	進入比賽階段，每天晚上都須意象模擬比賽，模擬決賽作戰計畫。
十九	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	測功儀與肌力與體能的動作訓練	核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練、水上技術動作連結、意象訓練訓練日誌填寫
	二十一		
	二十二		
學習評量：	實作評量50%、術科成績20%、書面報告20%、出席率10%		
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：	T-V-1提升穩定性與拉球質量 T-V-1桌球基本技術的成熟與穩定性 T-V-B1熟練基礎技術及發球接發球結合配套 Ps-V-1訓練、競賽與心理技巧		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	下旋起銜接訓練（一）	1、側身下旋起銜接撲正手（多球） 2、反手下旋起銜接正手拉（多球） 3、心肺耐力訓練
	二	下旋起銜接訓練（二）	1、正手下旋起銜接正手位不定點連續拉球 2、側身下旋起銜接撲正手後連續拉球 3、敏捷訓練
	三	下旋起銜接訓練（三）	1、正手下旋起銜接擺速 2、反手下旋起銜接反手撕 3、肌耐力訓練
	四	比賽技戰術運用	1、發球搶攻、前三板的戰術運用 2、技戰術策略運用 3、隊內比賽實戰練習
	五	全中運預賽	全中運預賽
	六	雙打混雙訓練（一）	1、雙打兩點連續正手拉跑位 2、雙打兩點連續防守跑位
	七	雙打混雙訓練（二）	1、雙打正手下旋拉銜接不定點 2、雙打位發球搶攻
	八	技戰術結合訓練（一）	1、發短球銜接戰術策略 2、發長球銜接戰術策略 3、敏捷訓練
	九	技戰術結合訓練（二）	1、發球搶攻、前三板的戰術策略運用 2、接發球訓練 3、肌耐力訓練
	十	技戰術結合訓練（三）	1、隊內分隊比賽實戰練習 2、模擬比賽
	十一	全中運決賽	全中運決賽
	十二	賽後調整	賽後調整訓練
	十三	賽後檢討	全中運賽後分析及檢討
	十四	期中考	期中考
	十五	桌球基礎技術（一）	1、正手定點連續拉球四條線 2、正手兩點連續拉球
	十六	桌球基礎技術（二）	1、中遠檯對拉 2、正反手防守技術練習
十七	桌球基礎技術（三）	1、反手相持變線 2、反手中間反手正手連續球結合訓練	

		3、敏捷訓練
十八	桌球步法移位訓練（一）	1、正手兩點下旋拉球（多球） 2、三點正手拉球（多球） 3、心肺耐力訓練
十九	桌球步法移位訓練（二）	1、推側撲連續球步法（多球） 2、側身下旋起銜接撲正手（多球）
二十	期末考	調整訓練、溫書
二十一		
二十二		
學習評量：	專項技術動作40%、綜合戰術應用30%、競技參賽表現20%、態度10%	
備註：		

【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：	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 Ps-IV -D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV -D2 訓練、競賽與心理技巧		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	高手球雙人基本動作	雙人高手傳接球接應、雙人舉球練習
	二	三人扣接球結合訓練	三人傳接扣球組合訓練、三人低手接球、舉球、扣球組合訓練
	三	攔網基本動作	攔網腳步調整
	四	攔網組合練習	單人攔網、雙人攔網、三人攔網組合訓練
	五	側跨步側面滾翻	跨步側滾救球訓練
	六	攻擊戰術訓練	扣球、舉球時間差組合訓練
	七	防守動作訓練	防守站位、滾翻、跑位
	八	扣球-技術與戰術	不同跳躍高度訓練扣球時機
	九	戰術觀念教導	戰術組合走位(攻擊及攔網)
	十	長攻	舉球員與攻擊手搭配長攻、自由球員傳接球移位反應
	十一	背飛式攻擊	舉球員與攻擊手搭配背飛式攻擊
	十二	雙快攻	A、B、C快攻組合及跑位
	十三	虛攻(吊球)	跳躍吊球、網前防守擊球回防攻擊
	十四	跳躍發球	發球指定位置、跳躍發球指定位置、自由球員接發球
	十五	舉球員吊球	網前跳躍練習、踏箱組合訓練、組合攻擊後-吊球
	十六	躍起舉球	爆發力訓練、跳躍組合-角錐訓練、躍起舉球搭配訓練
	十七	個人時間差攻擊	跳A式快攻轉打C式快攻
	十八	戰術應用(二)	針對聯賽的比賽影片分析，每個人需提出2種比賽戰術、技術以及個人和團體須提升建議一個具體方向。
	十九	基本動作調整(二)	扣球、舉球動作調整、滾筒按摩及伸展。
	二十	體能訓練、目標檢核(二)	體能訓練-間歇訓練、TABATA、拉力帶訓練、柔軟度強
	二十一		
二十二			
學習評量：	專項技術動作40%、綜合戰術應用30%、競技參賽表現20%、態度10%		
備註：			

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、TaIII-1認識及實施配速 2、TaIII-2認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 3、Ps-V-1透過體育活動，加強人際關係及團隊合作		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	體能訓練、技術訓練	核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練(馬克操)、划船機技術分解手動身動直臂蹬全程
	二	體能訓練、技術訓練	核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練、划船機技術分解手動身動直臂蹬全程
	三	體能訓練、技術訓練、心理訓練	核心肌群、肌力訓練、協調訓練、划船機技術連結、訓練日誌填寫
	四	體能訓練、技術訓練、心理訓練	專項速度訓練、水上起跑、模擬划、並學習與討論、檢視討論自我划船配速及討論
	五	體能訓練、技術訓練	划船機10分鐘控頻連續拉*4組、核心訓練/上肢軀幹 下肢 各一組循環訓練、間歇體能訓練(徒手)、平衡性訓練、划船動作核心發力訓練
	六	體能訓練、技術訓練	划船機10分鐘控頻連續拉*4組、核心訓練/上肢軀幹 下肢、間歇體能訓練(徒手)、平衡性訓練、划船動作核心發力訓練
	七	體能訓練、專項分析、心理訓練	專項水上10公里長划、背腹肌訓練/CII體能循環訓練、觀看優秀選手影片，並學習與討論、檢視討論自我划船配速及技術討論
	八	體能訓練、技術訓練	20分鐘低有氧跑步訓練、2公里*3室內划船機寄術訓練、全身小肌群訓練。
	九	恢復期體能訓練	5km跑步體能訓練、2公里室內划船機測驗、觀看優秀選手戰術戰略，並學習與討論、檢視討論自我划船配速及討論、核心訓練
	十	體能訓練、技術訓練、心理訓練	專項水上訓練12公里技術長划、小肌群重量訓練、設立目標並且在往後訓練上執行與規劃
	十一	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練長划訓練、划船機5分鐘控頻訓練*6組、小肌群重量訓練(二頭、三頭、肩膀、腳踝)
	十二	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練長划訓練、划船機5分鐘控頻訓練*6組、大肌群重量訓練
	十三	體能訓練、技術訓練	專項水上負重訓練6循環*3組、專項力量訓練、划船機瞬發力訓練(1分鐘*控頻划*10組)
	十四	技術動作分析、心理訓練	划船動作懸吊訓練(腳蹬、背帶、手拉)、攝影器材紀錄專項動作並且分析、規劃選手個人目標、與選手雙向溝通、團體間向互討論
十五	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練技術+長划10km、路上有氧訓練(跑步5公里計時跑) 水上划船專項肌群動作技術訓	

		練、路上划船專項肌群動作技訓練
十六	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練10分鐘控頻划、路上間歇訓練 水上划船專項肌群動作技術
十七	體能訓練、技術訓練、心理訓練	專項水上訓練10分鐘控頻划、專項重量訓練、協助選手訓練後的心理輔導
十八	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練14km技術長划、路上有氧訓練(跑步5公里計時跑) 水上划船專項肌群動作技術訓練
十九	體能訓練、技術訓練	划船機水上訓練負重訓練划、專項路上瞬發力訓練、划船動作懸吊訓練、攝影器材紀錄專項動作並且分析
二十	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練2公里控頻划、路上間歇訓練、了解水上船隻器材之運用(角度、開肩、腳蹬板調整)
二十一		
二十二		
學習評量：	實作評量50%、術科成績20%、書面報告20%、學科成績10%	
備註：		

【備查版】

【備查版】

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、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：	Ta-V-C1具備桌球戰術實戰運用發展 T-V-B1熟練基礎技術及發球接發球結合配套 Ps-V-1桌球比賽分析與心態的調整		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	桌球基礎技術（一）	1、正手定點連續拉球四條線 2、正手兩點連續拉球 3、心肺耐力訓練
	二	桌球基礎技術（二）	1、反手半檯連續拉球 2、反手定點連續拉球 3、敏捷步法訓練
	三	桌球基礎技術（三）	1、三點正手拉球（多球） 2、反手兩點拉球（多球） 3、肌耐力、敏捷訓練
	四	基礎結合訓練（一）	1、下旋起後反手中間反手正手連續球結合訓練 2、中遠台反手對拉 3、重量訓練
	五	基礎結合訓練（二）	1、反手下旋起銜接正手三分之二檯不定點拉 2、反手下旋起銜接正手位二分之一檯不定點 3、心肺耐力訓練
	六	多球訓練（一）	1、推側撲連續球步法（多球） 2、下旋反手拉銜接反手撕撲正手（多球） 3、肌耐力訓練
	七	多球訓練（二）	1、下旋兩點正手拉反手拉（多球） 2、下旋反手拉銜接正手回反手（多球） 3、心肺耐力訓練
	八	第一次段考	1、反手下旋起銜接反手撕後擺速 2、反手下旋起銜接推側撲
	九	基礎銜接訓練（一）	1、下旋起反手位拉球銜接撲正手對拉（多球單練） 2、下旋起側身位拉球撲正手銜接對拉（多球單練） 3、敏捷折返跑訓練
	十	基礎銜接訓練（二）	1、下旋起反手位拉球銜接反手撕後側身拉 2、下旋起反手位拉球銜接反手撕後擺速 3、心肺耐力訓練
	十一	基礎銜接訓練（三）	1、反手下旋起銜接全檯不定點 2、反手下旋起銜接擺速升降賽 3、肌耐力訓練
	十二	發球與接發球訓練	1、轉與不轉發球、接發球結合技術訓練 2、發球後正反手連續球結合 3、心肺耐力訓練

十三	排名賽	排名賽
十四	期中考	1、轉與不轉發球、接發球結合技術訓練 2、發下旋後正反手起銜接擺速 3、肌耐力訓練
十五	發球與接發球銜接訓練	1、轉與不轉發球、接發球結合銜接訓練 2、發球搶攻、前五板的戰術運用 3、隊內比賽實戰練習
十六	教育盃	教育盃
十七	比賽檢討	1、賽後技戰術分析檢討 2、調整訓練
十八	桌球基礎技術（一）	1、賽後調整訓練 2、正手定點連續拉球四條線 3、正手兩點連續拉球
十九	基礎技術結合訓練（一）	1、反手中間反手正手連續球結合訓練 2、反手側身反手正手連續球結合訓練 3、步法移位訓練
二十	期末考	調整訓練、溫書
二十一		
二十二		
學習評量：	專項技術動作40%、綜合戰術應用30%、競技參賽表現20%、態度10%	
備註：		

【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：	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 Ps-IV -D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV -D2 訓練、競賽與心理技巧		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	低手傳接球(一)	低手球連續對牆、低手連續對空、低手個人摸地、基本體能訓練
	二	低手傳接球(二)	雙人低手球傳接、3人跑動低手球傳接、下肢體能訓練
	三	高手傳接球(一)	高手球連續對牆、高手球連續對空、高手球個人摸地、上肢體能訓練
	四	高手傳接球(二)	人高手對傳、3人跑動高手對傳、重量訓練
	五	傳接球組合	傳接球組合反應訓練、間歇訓練
	六	發球基本動作	肩上發球過網及發球姿勢解析。
	七	接發球基本動作(一)	發球發點訓練、雙人一接一發訓練。
	八	接發球基本動作(二)	改變發球性質、漂浮球、上旋球、側旋球戰術分析
	九	發球戰術應用	改變發球性質、漂浮球、上旋球、側旋球戰術分析
	十	舉球基本動作(一)	4號位舉球、3號位舉球、2號位舉球
	十一	舉球基本動作(二)	舉球動作調整、舉球觀念(判斷對方攔網高度)
	十二	修正球基本動作	修正球動作調整(結合修正球攻擊)
	十三	扣球基本動作(一)	單人對牆連續扣球、雙人一扣一接
	十四	扣球基本動作(二)	攻擊步伐訓練、A式快攻連續攻擊
	十五	扣球基本動作(三)	B式快攻連續攻擊、C式快攻連續攻擊、扣球與攻擊步伐動做調整
	十六	扣球基本動作(四)	2號連續攻擊、4號長攻連續攻擊
	十七	扣球基本動作(五)	3號長攻連續攻擊、後排連續攻擊、扣球與攻擊步伐動做調整
	十八	扣修正球動作	4號位修正球連續攻擊、2號位修正球連續攻擊、重量訓練
	十九	攔網基本動作	單人攔網訓練、雙人攔網訓練、3人攔網訓練、攔網動作調整
	二十	影片欣賞、目標檢核	HVL影片欣賞、VNL影片欣賞
	二十一		
二十二			
學習評量：	專項技術動作40%、綜合戰術應用30%、競技參賽表現20%、態度10%		
備註：			

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、TaIII-1認識及實施配速 2、TaIII-2認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 3、Ps-V-1透過體育活動，加強人際關係及團隊合作		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	體能訓練、技術訓練	動態核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練、水上專項技術分解
	二	體能訓練、技術訓練	核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練、水上專項技術分解
	三	體能訓練、技術訓練、心理訓練	水上訓練14公里技術長划、專項重量(上博、硬舉、深蹲、握拉、握推)
	四	體能訓練、技術訓練、心理訓練	核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練、水上動作技術連結、意象訓練(訓練日誌填寫及與隊友分享訓練心得)
	五	體能訓練、技術訓練	划船機4-3-2-1分鐘變頻連續續拉*4組、核心訓練/上肢軀幹 下肢 各一組循環訓練、負重間歇體能訓練、平衡性訓練、划船動作核心發力訓練
	六	體能訓練、技術訓練	划船機4-3-2-1分鐘變頻連續續拉*4組、核心訓練/上肢軀幹、下肢各一組循環訓練、負重間歇體能訓練、平衡性訓練、划船動作核心發力訓練、2公里模擬水上划
	七	全中運賽前、心理訓練	專項速度訓練、水上起跑、模擬划、觀看優秀選手戰術戰略，並學習與討論、檢視討論自我划船配速及討
	八	全中運比賽	進入比賽階段，每天晚上都須意象訓練模擬決賽比賽。
	九	恢復期技術訓練	水上訓練14公里技術長划、專項重量(上博、硬舉、深蹲、握拉、握推)
	十	體能訓練、技術訓練	划船動作懸吊訓練、攝影器材紀錄專項動作並且分析、體能循環訓練
	十一	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練14公里技術長划、專項重量、划船機15分鐘變頻划
	十二	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練14公里技術長划、專項重量、划船機15分鐘變頻划
	十三	體能訓練、技術訓練	專項水上負重訓練2km*3組、力量訓練、划船機瞬發力訓練(1分鐘*控頻划*12組)
	十四	體能訓練、技術訓練	划船訓練6公里控頻划、路上間歇訓練、水上划船專項肌群動作技術
十五	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練技術+長划10km、體能循環訓練 水上划船專項肌群動作技術訓練、路上划船專項肌群動作技術訓練	

查 版

十六	體能訓練、技術訓練	划船機4公里控頻划、路上有氧訓練、水上划船 專項肌群動作技術訓練
十七	體能訓練、技術訓練、心理訓練	專項訓練6公里控頻划、專項重量訓練、協助選 手訓練後的心理輔導
十八	體能訓練、技術訓練	划船機10分鐘變頻划、路上間歇訓練
十九	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練負重訓練划、專項路上瞬發力訓練 划船動作懸吊訓練
二十	體能訓練、技術訓練	水上訓練12公里控頻划訓練、核心訓練
二十一		
二十二		
學習評量：	實作評量50%、術科成績20%、書面報告20%、學科成績10%	
備註：		

【備查版】

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		
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：	Ta-V-C1 具備桌球戰術實戰運用發展 T-V-B1 熟練基礎技術及發球接發球結合配套 Ps-V-1 桌球比賽分析與心態的調整		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	擺短銜接訓練（一）	1、擺短後側身下旋拉（多球） 2、擺短後側身下旋拉銜接正手撲（多球） 3、心肺耐力訓練
	二	擺短銜接訓練（二）	1、擺短正手下旋起銜接正手位不定點連續拉球 2、擺短後側身下旋起銜接撲正手後連續拉球 3、敏捷訓練
	三	擺短銜接訓練（三）	1、擺短不定點正手下旋起銜接擺速 2、擺短反手下旋起銜接反手撕 3、肌耐力訓練
	四	比賽技戰術運用	1、發球搶攻、前五板的戰術運用 2、發球轉與不轉技戰術策略運用 3、隊內比賽實戰練習
	五	全中運預賽	全中運預賽
	六	雙打混雙訓練（一）	1、雙打兩點連續正手拉跑位 2、雙打兩點連續防守跑位
	七	雙打混雙訓練（二）	1、雙打正手下旋拉銜接不定點 2、雙打位發球搶攻
	八	技戰術結合訓練（一）	1、發短球銜接戰術策略 2、發長球銜接戰術策略 3、敏捷訓練
	九	技戰術結合訓練（二）	1、發球搶攻、前五板的戰術策略運用 2、轉與不轉接發球訓練 3、肌耐力訓練
	十	技戰術結合訓練（三）	1、隊內分隊比賽實戰練習 2、模擬比賽
	十一	全中運決賽	全中運決賽
	十二	賽後調整	賽後調整訓練
	十三	賽後檢討	全中運賽後分析及檢討
	十四	期中考	期中考
	十五	桌球基礎技術（一）	1、調整訓練 2、正手定點連續拉球四條線 3、正手兩點連續拉球
	十六	桌球基礎技術（二）	1、中遠檯對拉 2、正反手防守技術練習 3、肌力訓練
十七	桌球基礎技術（三）	1、發球反手對撕變線 2、反手中間反手正手連續球結合訓練	

		3、敏捷訓練
十八	桌球步法移位訓練（一）	1、正手兩點下旋拉球（多球） 2、側身下旋拉撲正手回反手（多球） 3、心肺耐力訓練
十九	桌球步法移位訓練（二）	1、推側撲連續球步法（多球） 2、側身下旋起銜接撲正手（多球）
二十	期末考	調整訓練、溫書
二十一		
二十二		
學習評量：	專項技術動作40%、綜合戰術應用30%、競技參賽表現20%、態度10%	
備註：		

【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：	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 Ps-IV -D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV -D2 訓練、競賽與心理技巧		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	接舉扣組合	3人傳接球組合訓練、3人接球舉球扣球訓練
	二	跨步側面滾翻	地板救球訓練、基本體能訓練
	三	原地滾翻	地板球滾翻訓練、下肢爆發力訓練
	四	魚躍接球	魚躍救球訓練、下肢爆發力訓練
	五	接發舉球綜合戰術應用(一)	3人後排接發球、4號位長攻舉球訓練、上肢爆發力訓練
	六	接發舉球綜合戰術應用(二)	3人後排接發球 2號位長攻舉球訓練、上肢爆發力訓練
	七	接發舉球綜合戰術應用(三)	3人後排接發球、3號位快攻舉球訓練、重量訓練
	八	舉球扣球綜合戰術應用(一)	4號位長攻自由攻擊、2號位長攻自由攻擊、重量訓練
	九	舉球扣球綜合戰術應用(二)	A式快攻自由攻擊、B式快攻自由攻擊、C式快攻自由攻擊
	十	時間差戰術(一)	舉球時間差戰術訓練
	十一	時間差戰術(二)	時間差綜合戰術訓練
	十二	後排三點防守	後排三點綜合防守訓練、增強式訓練
	十三	扣球攔網綜合訓練(一)	接舉扣攔綜合訓練、下肢爆發力訓練
	十四	扣球攔網綜合訓練(二)	模擬比賽訓練、重量訓練
	十五	虛攻(吊球)	跳躍吊球、網前防守擊球回防攻擊
	十六	舉球員吊球	網前跳躍練習、踏箱組合訓練、組合攻擊後-吊球
	十七	跳躍舉球	跳躍組合-角錐訓練、躍起舉球搭配訓練、重量訓練
	十八	個人時間差攻擊	跳A式快攻轉打C式快攻、跳B式快攻轉打2號、跳A式快攻轉打2號、下肢爆發力訓練
	十九	戰術應用	模擬比賽、針對聯賽的比賽影片分析，每個人需提出比賽戰術、技術以及個人和團體須提升建議一個具體方向、
	二十	影片欣賞、目標檢核	HVL影片欣賞、VNL影片欣賞
	二十一		
二十二			
學習評量：	專項技術動作40%、綜合戰術應用30%、競技參賽表現20%、態度10%		
備註：			

【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、培養划船專項體能 提升划船競技表現(P-V-2) 2、精進專項之基礎動作與技術水準(T-V-2) 3、發展划船專項競賽策略之運用(Ta-V-2) 4、透過體育活動，加強人際關係及團隊合作(Ps-V-1)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	體能訓練、技術訓練	肌力訓練、協調訓練繩梯訓練、划船機技術分解手動身動直臂蹬全程
	二	體能訓練、技術訓練	核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練、划船機技術分解手動身動直臂蹬全程
	三	體能訓練、技術訓練、心理訓練	專項水上訓練10分鐘控頻划、路上間歇訓練水上划船專項肌群動作技術
	四	體能訓練、技術訓練、心理訓練	划船機有氧控頻20分鐘計時*2組、水上技術修正、協調訓練訓練
	五	體能訓練、技術訓練	陸上划船機10分鐘控頻連續拉*4組、核心訓練/上肢軀幹 下肢 各一組循環訓練、間歇體能訓練(徒手)、平衡性訓練、划船動作核心發力訓練
	六	體能訓練、技術訓練	划船機10分鐘控頻連續拉*4組、核心訓練/上肢軀幹 下肢、間歇體能訓練(徒手)、平衡性訓練、划船動作核心發力訓練
	七	體能訓練、專項分析、心理訓練	專項水上10公里長划、背腹肌訓練/CII體能循環訓練、觀看優秀選手影片，並學習與討論、檢視討論自我划船配速及技術討論
	八	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練長划訓練、划船機5分鐘控頻訓練*6組、小肌群重量訓練(二頭、三頭、肩膀、腳踝)
	九	體能訓練、測驗	5km跑步體能訓練、2公里室內划船機測驗、觀看優秀選手戰術戰略，並學習與討論、檢視討論自我划船配速及討論、核心訓練
	十	體能訓練、專項分析、心理訓練	專項水上訓練12公里技術長划、小肌群重量訓練、設立目標並且在往後訓練上執行與規劃
	十一	體能訓練、技術訓練	核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練、路上划船技術連結、意象訓練(訓練日誌填寫及與隊友分享訓練心得)
	十二	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練14km技術長划、路上有氧訓練(跑步5公里計時跑) 水上划船專項肌群動作技術訓練
	十三	體能訓練、技術訓練	專項水上負重訓練6循環*3組、專項力量訓練、划船機瞬發力訓練(1分鐘*控頻划*10組)
十四	技術動作分析、心理訓練	划船動作懸吊訓練(腳蹬、背帶、手拉)、攝影器材紀錄專項動作並且分析、規劃選手個人目標、與選手雙向溝通、團體間向互討論	

十五	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練技術+長划10km、路上有氧訓練(跑步5公里計時跑) 水上划船專項肌群動作技術訓練、路上划船專項肌群動作技術訓練
十六	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練10分鐘控頻划、路上間歇訓練水上划船專項肌群動作技術
十七	體能訓練、技術訓練、心理訓練	專項水上訓練10分鐘控頻划、專項重量訓練、協助選手訓練後的心理輔導
十八	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練14km技術長划、路上有氧訓練(跑步5公里計時跑) 水上划船專項肌群動作技術訓練
十九	體能訓練、技術訓練	划船機水上訓練負重訓練划、專項路上瞬發力訓練、划船動作懸吊訓練、攝影器材紀錄專項動作並且分析
二十	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練2公里控頻划、路上間歇訓練、了解水上船隻器材之運用(角度、開肩、腳蹬板調整)
二十一		
二十二		
學習評量：	技術實作40%、書面報告20%、口頭報告20%、比賽成績20%	
備註：		

【備查版】

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、創作的的能力		
學習目標：	T-V-B1 熟練基礎技術及發球接發球結合配套 Ta-V-C1 具備桌球戰術實戰運用發展 Ps-V-1 桌球比賽分析與心態的調整 Ps-V-D1 提升目標設立、規劃及執行		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	桌球專項技術（一）	1、正手兩點連續拉球 2、發下旋起三分之二檯不定點拉球 3、心肺耐力訓練
	二	桌球專項技術（二）	1、反手起連續後變線回反手 2、下旋起側身拉撲正手連續拉球 3、敏捷步法訓練
	三	桌球專項技術（三）	1、下旋兩點正手拉球（多球） 2、正反手兩點拉球（多球） 3、肌耐力、敏捷訓練
	四	正手挑銜接訓練（一）	1、正手挑銜接正手位拉球 2、正手挑對方正手位銜接中遠台對拉 3、重量訓練
	五	正手挑銜接訓練（二）	1、正手挑起銜接正手三分之二檯不定點拉 2、正手挑起銜接全檯不定點擺速 3、心肺耐力訓練
	六	多球訓練（一）	1、推側撲連續球步法（多球） 2、下旋反手拉銜接反手撕撲正手（多球） 3、肌耐力訓練
	七	多球訓練（二）	1、下旋兩點正手拉反手拉（多球） 2、下旋反手拉銜接正手回反手（多球） 3、心肺耐力訓練
	八	第一次段考	1、反手下旋起銜接反手撕後擺速 2、反手下旋起銜接推側撲
	九	銜接連續訓練（一）	1、下旋起反手位拉球銜接撲正手對拉（多球單練） 2、下旋起側身位拉球撲正手銜接對拉（多球單練） 3、敏捷折返跑訓練
	十	銜接連續訓練（二）	1、下旋起反手位拉球銜接反手撕後側身拉 2、下旋起反手位拉球銜接反手撕後擺速 3、心肺耐力訓練
	十一	銜接連續訓練（三）	1、反手下旋起銜接全檯不定點 2、反手下旋起銜接擺速升降賽 3、肌耐力訓練

十二	發球與接發球訓練	1、轉與不轉發球、接發球結合技術訓練 2、發球後正反手連續球結合 3、心肺耐力訓練
十三	排名賽	排名賽
十四	期中考	1、轉與不轉發球、接發球結合技術訓練 2、發下旋後正反手起銜接擺速 3、肌耐力訓練
十五	發球與接發球銜接訓練	1、轉與不轉發球、接發球結合銜接訓練 2、發球搶攻、前五板的戰術運用 3、隊內比賽實戰練習
十六	教育盃	教育盃
十七	比賽檢討	1、賽後技戰術分析檢討 2、調整訓練
十八	基礎技術結合訓練（一）	1、賽後調整訓練 2、正手定點連續拉球四條線 3、正手兩點連續拉球
十九	基礎技術結合訓練（二）	1、反手中間反手正手連續球結合訓練 2、反手側身反手正手連續球結合訓練 3、步法移位訓練
二十	期末考	調整訓練、溫書
二十一		
二十二		
學習評量：	專項技術動作40%、綜合戰術應用30%、競技參賽表現20%、態度10%	
備註：		

【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：	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 Ps-IV -D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV -D2 訓練、競賽與心理技巧	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	專位防守 .5.6號位專位防守(直線/斜線/虛攻球)
	二	專位防守 前排退位連續防守、個人連續防守
	三	定點攻擊 2.3.4 號位定點連續攻擊
	四	定點攻擊 2.3.4 號位連續攻擊
	五	定點發球 直線、斜線跳躍漂浮、強力發球
	六	發球基本動作 肩上發球過網及發球姿勢解析
	七	定點發球 指定位置跳躍漂浮、強力發球測驗
	八	個人接發球 直線、斜線接跳躍漂浮、強力發球
	九	3人接發球 前排、後排移動接發球
	十	定點攔網、華宗盃備戰 2.3.4號位邊位、時間差組合攔網
	十一	舉球基本動作(二) 舉球動作調整、舉球觀念(判斷對方攔網高度)
	十二	修正球基本動作 修正球動作調整(結合修正球攻擊)
	十三	華宗盃(以賽代訓) 2.3.4 號位時間差、距離差組合攔網
	十四	聯賽預賽備戰 3v. s3對抗賽、來回波對抗賽
	十五	聯賽預賽(以賽代訓) 5 v. s 5、6 v. s 6 第一、二波對抗、來回波對抗
	十六	賽後影片檢討、運動心理訓練 技戰術統計、運動心理訓練—賽前聚焦練習
	十七	綜合練習 隊內小組對抗賽
	十八	聯賽複賽備戰 6v. s6對抗、來回波對抗、隊內小組對抗賽
	十九	聯賽複賽(以賽代訓) 運動恢復與傷害處理
	二十	影片欣賞、目標檢核 HVL影片欣賞、VNL影片欣賞
	二十一	
二十二		
學習評量：	專項技術動作40%、綜合戰術應用30%、競技參賽表現20%、態度10%	
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、科技、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、培養划船專項體能 提升划船競技表現(P-V-2) 2、精進專項之基礎動作與技術水準(T-V-2) 3、發展划船專項競賽策略之運用(Ta-V-2) 4、透過體育活動，加強人際關係及團隊合作(Ps-V-1)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	體能訓練、技術訓練	動態核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練繩梯訓練、水上專項技術分解
	二	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練14公里技術長划、專項重量、划船機15分鐘變頻划
	三	體能訓練、技術訓練、心理訓練	核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練、水上技術動作連結、意象訓練(訓練日誌填寫)
	四	體能訓練、技術訓練、心理訓練	核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練、水上動作技術連結、意象訓練(訓練日誌填寫及與隊友分享訓練心得)
	五	體能訓練、技術訓練	陸上划船機4-3-2-1分鐘變頻連續續拉*4組、核心訓練/上肢軀幹 下肢 各一組循環訓練、負重間歇體能訓練、平衡性訓練、划船動作核心發力訓練
	六	全中運、心理訓練	陸上划船機4-3-2-1分鐘變頻連續續拉*4組、核心訓練/上肢軀幹 下肢 各一組循環訓練、負重間歇體能訓練、平衡性訓練、划船動作核心發力訓練、2公里模擬水上划
	七	體能訓練、技術訓練	專項速度訓練、水上起跑、模擬划、觀看優秀選手戰術戰略，並學習與討論、檢視討論自我划船配速及討論
	八	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練負重訓練划、專項路上瞬發力訓練划船動作懸吊
	九	體能訓練、技術訓練	水上訓練14公里技術長划、專項重量(上博、硬舉、深蹲、握拉、握推)
	十	體能訓練、技術訓練	專項重量(上博、硬舉、深蹲、握拉、握推)、划船機30分鐘控頻訓練*1組
	十一	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練14公里技術長划、專項重量、划船機15分鐘變頻划
	十二	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練14公里技術長划、專項重量、划船機15分鐘變頻划
	十三	體能訓練、技術訓練	專項水上負重訓練2km*3組、力量訓練、划船機瞬發力訓練(1分鐘*控頻划*12組)
	十四	體能訓練、技術動作分析	划船動作懸吊訓練、攝影器材紀錄專項動作並且分析、體能循環訓練

十五	體能訓練、技術訓練	專項水上訓練技術+長划10km、體能循環訓練 水上划船專項肌群動作技術訓練、路上划船專項肌群動作技術訓練
十六	體能訓練、技術訓練	專項訓練6公里控頻划、路上間歇訓練水上划船專項肌群動作技術
十七	體能訓練、技術訓練、心理訓練	專項訓練6公里控頻划、專項重量訓練、協助選手訓練後的心理輔導
十八	體能訓練、技術訓練	划船機4公里控頻划、路上有氧訓練、水上划船專項肌群動作技術訓練
十九	體能訓練、技術訓練、心理訓練	陸上划船機4-3-2-1分鐘變頻連續續拉*4組、負重間歇體能訓練、平衡性訓練、划船動作核心發力訓練2公里模擬水上划、填寫訓練日誌
二十	技術訓練、心理訓練、選拔比賽	專項速度訓練、水上起跑、模擬划、觀看優秀選手戰術戰略，並學習與討論、檢視討論自我划船配速及討論
二十一		
二十二		
學習評量：	技術實作40%、書面報告20%、口頭報告20%、比賽成績20%	
備註：		

【備查版】

【備查版】

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：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	反手擰訓練（一）	1、反手擰後銜接反手擄（多球） 2、反手擰後銜接側身拉撲正手（多球） 3、心肺耐力訓練
	二	反手擰訓練（二）	1、反手擰銜接正手位不定點連續拉球 2、反手擰後側身拉銜接撲正手後連續拉球 3、敏捷訓練
	三	反手擰訓練（三）	1、反手擰銜接反手對擄後變線對拉 2、反手擰銜接全檯不定點擺速
	四	比賽技戰術運用	1、發球搶攻、前五板的戰術運用 2、發球轉與不轉技戰術策略運用 3、隊內比賽實戰練習
	五	全中運預賽	全中運預賽
	六	雙打混雙訓練（一）	1、雙打兩點連續正手拉跑位 2、雙打兩點連續防守跑位 3、雙打比賽練習
	七	雙打混雙訓練（二）	1、雙打正手下旋拉銜接不定點 2、雙打位發球搶攻 3、雙打比賽練習
	八	技戰術結合訓練（一）	1、發短球擰球後銜接戰術策略 2、發長球銜接戰術策略 3、敏捷訓練
	九	技戰術結合訓練（二）	1、發球搶攻、前五板的戰術策略運用 2、轉與不轉接發球訓練 3、肌耐力訓練
	十	技戰術結合訓練（三）	1、隊內分隊比賽實戰練習 2、模擬比賽
	十一	全中運決賽	全中運決賽
	十二	賽後調整	賽後調整訓練
	十三	賽後檢討	全中運賽後分析及檢討
	十四	期中考	期中考
	十五	桌球基礎技術（一）	1、調整訓練 2、正手定點連續拉球四條線 3、正手兩點連續拉球
	十六	桌球基礎技術（二）	1、中遠檯對拉 2、正反手防守技術練習 3、肌力訓練
十七	桌球基礎技術（三）	1、發球反手對擄變線 2、反手中間反手正手連續球結合訓練	

		3、敏捷訓練
十八	桌球步法移位訓練（一）	1、正手兩點下旋拉球（多球） 2、側身下旋拉撲正手回反手（多球） 3、心肺耐力訓練
十九	桌球步法移位訓練（二）	1、推側撲連續球步法（多球） 2、正手拉回反手撲正手（多球）
二十	期末考	調整訓練、溫書
二十一		
二十二		
學習評量：	專項技術動作40%、綜合戰術應用30%、競技參賽表現20%、態度10%	
備註：		

【備查版】

【備查版】

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：	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 Ps-IV -D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV -D2 訓練、競賽與心理技巧		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	聯合防守	2人/3人聯合防守加修正攻擊
	二	聯合防守	2人/3人聯合防守加修正攻擊
	三	組合攻擊	2人/3人聯合防守加修正攻擊
	四	組合攻擊、莒光盃備戰	時間差搭配A&A2、B&A2及4號位、後排攻擊
	五	莒光盃(以賽代訓)	時間差搭配B&A2、B&A2及2號位、後排攻擊
	六	接發舉球綜合戰術應用(二)	3人後排接發球2號位長攻舉球訓練
	七	聯賽決賽備戰	1.5位攔防搭配反防進攻、6v. s6第一、二波對抗、隊內小組對抗賽
	八	聯賽決賽(以賽代訓)	隊內小組對抗賽
	九	賽後影片檢討	技戰術統計
	十	運動心理訓練	運動心理訓練—年度目標設定檢討
	十一	時間差戰術(二)	時間差綜合戰術訓練
	十二	後排三點防守	後排三點綜合防守訓練、增強式訓練
	十三	運動恢復與傷害處理	運動恢復與傷害處理
	十四	基本動作技術強化	近、遠距離跨步、側併步伐練習、接球到位率
	十五	基本動作技術強化	近、遠距離前進、後退步伐練習、接球到位率
	十六	攻擊技術強化	修正球及處理球練習、攻擊角度技術強化
	十七	攻擊技術強化	修正球及處理球練習、攻擊角度技術強化
	十八	發球技術強化	跳躍漂浮、強力發球準確率、強度及球體變化練習
	十九	接發球技術強化	接跳躍漂浮、強力發球步伐、動作要求及到位率
	二十	影片欣賞、目標檢核	HVL影片欣賞、VNL影片欣賞
	二十一		
二十二			
學習評量：	專項技術動作40%、綜合戰術應用30%、競技參賽表現20%、態度10%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動學概論		
	英文名稱：Sport and Exercise Science		
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、環境、品德、生命、法治、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、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：	國際視野 跨域學習、搜集、分析、整合資料的能力、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、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.能分析各項運動技能原理。 2.能應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。 3.能遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 4.能應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 5.能完善發展適合個人之專項運動技能。 		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹/課程介紹分組名單	健康體適能檢測/依學生能力進行分組
	二	運動科學-認識運動的生理機轉/運動科學-認識運動訓練的概念一	<ol style="list-style-type: none"> 1.能量轉換與運動 2.不同運動型態能量消耗的概念 3.心肺系統與有氧性運動
	三	運動科學-認識運動的生理機轉/運動科學-認識運動訓練的概念二	<ol style="list-style-type: none"> 1.運動營養與運動表現 2.神經系統與身體活動 3.骨骼肌的構造與功能
	四	運動科學-認識運動的心理機制/運動科學-認識運動訓練的概念三	<ol style="list-style-type: none"> 1.運動競賽成敗歸因 2.自我效能與運動表現 3.焦慮和運動表現
	五	運動科學-認識運動的心理機制/運動科學-認識運動訓練的概念四	<ol style="list-style-type: none"> 1.運動情境中的壓力 2.心理技巧訓練的概念 3.心理技巧訓練的方法
	六	運動傷害類-認識運動的傷害防護/運動倫理認識運動的倫理素養一	<ol style="list-style-type: none"> 1.運動的基本定義與範疇及潛在價值的概述 2.性別平等教育-運動傷害類的法治教育/認識運動的倫理素養一
	七	運動傷害類-認識運動的傷害防護/運動倫理認識運動的倫理素養二	<ol style="list-style-type: none"> 1.運動倫理的定義與重要性 2.性別平等教育-運動傷害類的法治教育/認識運動的倫理素養二
	八	運動的訓練概念一	<ol style="list-style-type: none"> 1.體能訓練的類型 2.技術訓練的類型 3.戰術訓練的類型
	九	運動的訓練概念二	<ol style="list-style-type: none"> 1.運動的訓練處方要素與資訊應用 2.運動訓練計劃的重要性 3.運動訓練計劃的擬定 4.運動訓練計劃的執行與修正
	十	運動的力學概念一	<ol style="list-style-type: none"> 1.動作表現中的直線運動(距離、時間、速度) 2.動作表現中的拋射體運動(角度、速度、高度) 3.動作表現中的旋轉運動(角度、角速度)
	十一	運動的力學概念二	<ol style="list-style-type: none"> 1.慣性定律與運動 2.力量、質量、加速度與運動 3.作用力、反作用力與運動
十二	認識運動教育的價值/運動資訊媒體二	<ol style="list-style-type: none"> 1.運動的起源與發展歷程 2.運動的教育價值 	

十三	認識運動教育的價值-體三	1. 運動對個體發展與美感體驗的功效 2. 運動對人類文化發展的助益 3. 運動的潛在價值
十四	認識運動教育的價值/ 分組報告討論一 利用科技儀器分析專項運動技術動作	1. 常用科技儀器與工具介紹 2. 運動技術分析中的挑戰與解決方案 4. 就生活中的體驗讓學生認識運動教育/ 學生進行分組報告討論
十五	認識運動的社會議題/ 分組報告討論二	1. 就社會新聞認識運動教育-運動文化的概念 2. 學生進行分組報告討論
十六	認識運動的社會議題/ 分組報告討論三	1. 運動與全球化 2. 運動與禁藥 3. 分組討論
十七	認識運動的社會議題/ 分組報告討論四	1. 運動與性別、族群 2. 運動與偏差行為 3. 學生進行分組報告討論
十八	運動的倫理素養一	1. 運動倫理與公民意識的基本概念 2. 運動倫理的意義 3. 運動情境中的倫理價值與實踐
十九	運動的倫理素養二	1. 奧林匹克精神的意義 2. 公平競爭與守法自律 3. 運動比賽與爭議
二十	期末分組報告/期末分組報告	各組就分配到的議題進行分組報告/各組就分配到的議題進行分組報告
二十一	期末認知與術科測驗/ 期末認知與術科測驗	
二十二		
學習評量：	書面報告30%、期末測驗30%、學習態度20%、出席率20%	
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	16	16	16	14
班級活動時數	16	16	16	16	16	14
社團活動時數	18	18	18	18	18	10
學生服務學習活動時數	4	4	4	4	4	4

【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。

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

選手培訓實施申請表

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
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

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】

選手培訓指導紀錄表

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	
培訓指導紀錄				
序號	日期/節次	培訓內容	學生缺曠紀錄	教師簽名
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：

- 授課教師可由學生自行邀請、或由教務處安排。
- 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

補強性教學活動實施規劃表

授課教師姓名		教學單元名稱	授課規劃與內容	
序號	日期/節次	授課內容	實施地點	
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

補強性教學活動實施紀錄表

授課教師姓名			教學單元名稱		
參與學生資料		班級	學號	姓名	
授課紀錄					
序號	日期/節次	授課內容		學生缺曠紀錄	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

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		
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

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

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 資料	班級	學號	姓名
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			
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

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				

	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

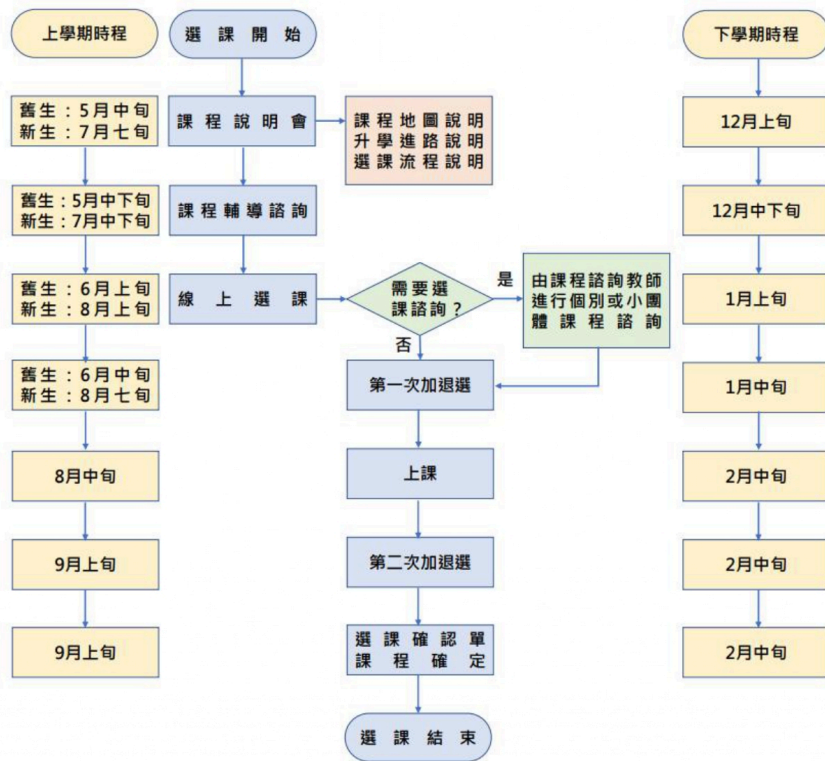
活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
自我運動生涯規劃課	每週授課三個班級，教學方式為校內跨科教學，每次上課時間1小時。	1	1	1	1	1	1	6	1、提升未來生涯規劃能力。2. 在課堂中用心參與討論，並練習自我表達能力。3. 期望透過漸進式教育，培養學生具備獨立思考能力。
運動傷害防護初階	每週授課三個班級，教學方式為校內跨科教學，每次上課時間1小時。	1	1	1	1	1	1	6	對體育班學生而言，深入瞭解運動時可能發生的所有身體傷害情形，避免二度傷害，是選手基本正確的運動傷害學習概念。

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	114/05/12	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	114/08/04	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：114/08/12 第二學期： 115/01/19	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：114/08/31 第二學期： 115/02/16	正式上課	跑班上課
5	一學期：114/08/18 第二學期： 115/02/02	加、退選	得於學期前兩週進行
6	115/05/10	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\(PDF格式\)](#)

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\(PDF格式\)](#)