

備查文號：

體育班：110年11月15日府教課字第1100231193號函備查

高級中等學校課程計畫

縣立體育高中

學校代碼：154301

普通型課程計畫書

109年11月26日本校課程發展委員會第1次會議通過

(110學年度入學學生適用)

中華民國110年11月17日

學校基本資料表

學校校名	縣立體育高中			
普通型	普通班			
技術型	專業群科			
	建教合作班			
	重點產業專班	產學攜手合作專班		
		產學訓專班		
		就業導向課程專班		
		雙軌訓練旗艦計畫		
		其他		
綜合型				
單科型	1. 學術群：體育班			
進修部				
實用技能學程				
特殊教育及特殊類型				
實驗班				
聯絡人	處室	教務處	電話	038462610#603
	職稱	共用帳號		

備註：不適用型別(普通型、技術型…)可整列刪除。

壹、依據

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

二、103年11月28日教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、107年2月21日教育部發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：109年11月26日本校體發會第1次會議通過

※體育班：109年11月26日本校課程發展委員會第1次會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
單科型	學術群	體育班	2	58	3	47	1	44	6	149
合計			2	58	3	47	1	44	6	149

二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
單科型	學術群	體育班	2	30
合計			2	60

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

※花蓮體育高級中等學校願景

人本自主

術德兼修

與世界接軌

【核定版】

【核定版】

【核定版】



二、學生圖像

- ※建構專一精實、自律學習的素養
- ※具備尊重多元、接軌世界的遠見
- ※建構學習覺知、批判思考的知能
- ※提升溝通協商、合作學習的能力
- ※培養同理他人、關懷社會的情操

【核定版】

【核定版】

肆、課程發展組織要點

花蓮縣立體育高級中等學校體育班發展委員會組織要點

108年06月27日校務會議通過

109年03月02日體育班發展委員會通過

109年07月07日體發會提出

109年7月13日校務會議通過實施

壹、依據教育部107年5月11日臺教授體部字第1070015909B號令修正頒布之「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。

參、體育班發展委員會（以下簡稱本會）由校長擔任召集人，教務主任為副召集人，教學組長為執行秘書，研發主任、學務主任、體育班教師代表4人、專任運動教練1人及體育班家長代表1人、專家學者1人等委員組成，共計11人。任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。

肆、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、學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。

五、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。

六、學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。

七、其他有關體育班發展事項。

伍、為順利推動會務，本會下設工作小組：

一、課程規劃及課業輔導組；

二、訓練規劃及競賽督導組；

三、生活輔導及進路規劃組；

四、招生規劃及評鑑檢核組。

陸、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。

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

捌、本會應有體育班家長代表及專任運動教練出席，且出席人數需達全體委員三分之二以上，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。

玖、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。

壹拾、本章程經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

花蓮體中 109 學年度 第 1 學期
「課程發展委員會」簽到表

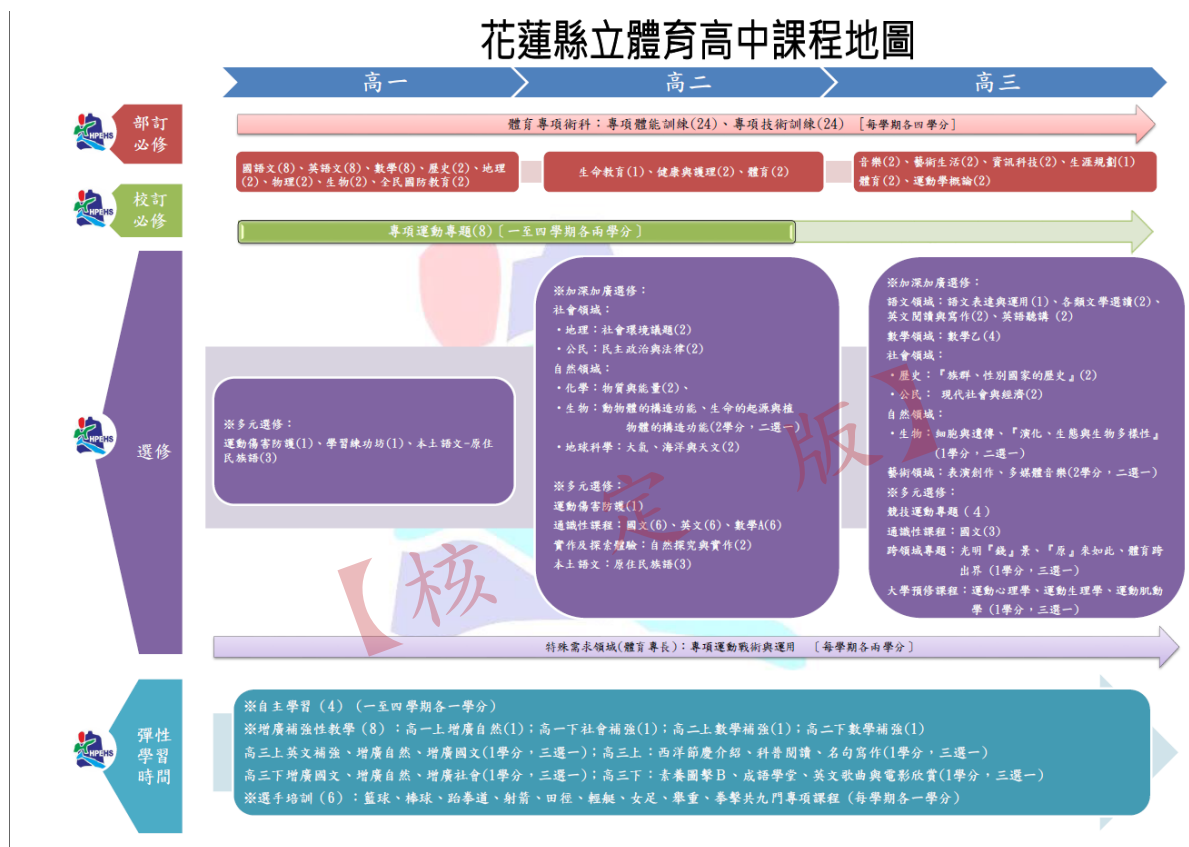
1. 會議時間：109 年 11 月 26 日(四)3:30
2. 會議地點：本校圖書室
3. 主持：古基煌校長
4. 出席：本校行政人員、各領域教師代表、學生代表。

姓名	兼/職稱	性別	備註
古基煌	校長	男	當然委員 兼委員會主席
莊瑟蓉	家長代表	女	當然委員
李藝倫	教務主任	女	當然委員
陳淑芬	學務主任	女	行政兼英文科代表
曾震仁	研發處主任	男	行政兼體育科代表
高駿逸	教學組長	男	行政兼數學科代表
賓玉玫	教師	女	國文科代表
林錦蘭	教師	女	自然兼藝能科代表
林湘芸	教師	女	社會科代表
陳淑芬	教師	女	輔導科代表
沈峰光	教官	男	國防教育科代表
邱暘杰	學生	男	學生代表

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

[154301 縣立體育高中課程地圖\(PDF格式\)](#)



二、學校特色說明

學校特色說明

優點：完善的運動專長項目培育及學科學習，落實運動員完整的學、術科培育。

特色：運動傷害防護、運動應用英語與學習練功坊為本校特色課程。

1. 運動傷害防護課強化學生的自我防護概念，學習預防運動傷害及傷後保養。

2. 因本校學生時常代表國家出國競賽，運動應用英語可培養學生在國外與他國選手、賽事相關人員或飯店人員之溝通、應對，提昇國際交流的能力。

3. 學習練功坊針對本校體育生在普通學科上的學習方式的精進，除了專項術科訓練外，學生能夠檢視自己的學習方法，並採有效率的學習策略安排並實踐高中階段的學習。

【核

定

版】

【核

定

版)

一覽表

定

0	1
0	0
0	0

		競技運動專題二(田徑)							
		競技運動專題二(足球)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
		競技運動專題二(射箭)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
		競技運動專題二(拳擊)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
		競技運動專題二(棒球)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
		競技運動專題二(跆拳道)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
		競技運動專題二(輕艇)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
		競技運動專題二(舉重)	0	0	2	2	0	0	4
		競技運動專題二(籃球)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
		校訂必修學分數小計	2	2	2	2	0	0	8
加深加廣選修	語文領域	語文表達與傳播應用	0	0	0	0	0	1	1
		各類文學選讀	0	0	0	0	0	2	2
		英語聽講	0	0	0	0	0	2	2
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	2	0	2
	數學領域	數學乙	0	0	0	0	2	2	4
	社會領域	族群、性別與國家的歷史	0	0	0	0	2	0	2
		社會環境議題	0	0	(2)	2	0	0	2
		現代社會與經濟	0	0	0	0	2	0	2
		民主政治與法律	0	0	2	(2)	0	0	2
	自然科學領域	選修化學-物質與能量	0	0	2	0	0	0	2
		選修生物-細胞與遺傳	0	0	0	0	1	0	1
		選修生物-動物體的構造與功能	0	0	0	2	0	0	2
		選修生物-生命的起源與植物體的構造與功能	0	0	0	(2)	0	0	0
		選修生物-生態、演化及生物多樣性	0	0	0	0	(1)	0	0
		選修地球科學-大氣、海洋及天文	0	0	2	0	0	0	2
		表演創作	0	0	0	0	0	2	2
	藝術領域	多媒體音樂	0	0	0	0	0	(2)	0
		專題探究	0	0	0	0	(2)	(2)	0
多元選	專題探究	專項戰術專題	0	0	0	0	(2)	(2)	0

	(足球)								
	競技運動專題 (田徑)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	競技運動專題 (射箭)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	競技運動專題 (拳擊)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	競技運動專題 (棒球)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	競技運動專題 (跆拳道)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	競技運動專題 (輕艇)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	競技運動專題 (舉重)	0	0	0	0	2	2	4	
	競技運動專題 (籃球)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
通識性課程	數學A	0	0	3	3	0	0	6	為因應本單科型高中數學必修選分過少,特開設此課程,其內容為普通型高中部訂必修高二數學A內容,不另外填寫課程計劃表。
	英文	0	0	3	3	0	0	6	為因應本單科型高中英文必修選分過少,特開設此課程,其內容為普通型高中部訂必修英文科內容,不另外填寫課程計劃表。
	國文	0	0	3	3	3	0	9	為因應本單科型高中國文必修選分過少,特開設此課程,其內容為普通型高中部訂必修國文科內容,不另外填寫課程計劃表。
	運動應用英語	0	0	0	0	1	1	2	
實作(實驗)及 探索體驗	自然探究與實作	0	0	0	2	0	0	2	
跨領域/科目專 題	光明錢景	0	0	0	0	(1)	0	0	"原"來如此、體育趴趴GO與光明錢景三門開放選修(三選一)
	原來如此	0	0	0	0	1	0	1	"原"來如此、體育趴趴GO與光明錢景三門開放選修(三選一)
	學習練功坊	1	0	0	0	0	0	1	
	體育趴趴GO	0	0	0	0	(1)	0	0	"原"來如此、體育趴趴GO與光明錢景三門開放選修(三選一)
大學預修課程	運動心理學	0	0	0	0	0	1	1	運動肌動學、運動營養學與運動生理學三門開放選修(三選一)
	運動生理學	0	0	0	0	0	(1)	0	運動肌動學、運動營養學與運動生理學三門開放選修(三選一)
	運動肌動學	0	0	0	0	0	(1)	0	運動肌動學、運動營養學與運動生理學三門開放選修(三選一)
本土語文	原住民族語文-阿美語	0	(3)	0	(3)	0	0	0	第二外語本土語(原住民族語6學分)會在第二學期暑假與第四學期暑假開各3學分。
	原住民族語文-	0	(3)	0	(3)	0	0	0	第二外語本土語(原住

		太魯閣語							民族語6學分)會在第二學期暑假與第四學期暑假開各3學分。
其他	特殊需求領域 (體育專長)	專項運動戰術與運用一(跆拳道)	(2)	(2)	0	0	0	0	
		專項運動戰術與運用一(輕艇)	(2)	(2)	0	0	0	0	
		專項運動戰術與運用一(田徑)	(2)	(2)	0	0	0	0	
		專項運動戰術與運用二(射箭)	0	0	(2)	(2)	0	0	
		專項運動戰術與運用二(拳擊)	0	0	(2)	(2)	0	0	
		專項運動戰術與運用一(足球)	(2)	(2)	0	0	0	0	
		專項運動戰術與運用一(射箭)	(2)	(2)	0	0	0	0	
		專項運動戰術與運用一(拳擊)	(2)	(2)	0	0	0	0	
		專項運動戰術與運用一(棒球)	(2)	(2)	0	0	0	0	
		專項運動戰術與運用二(籃球)	0	0	2	2	0	0	4
		專項運動戰術與運用三(田徑)	0	0	0	0	(2)	(2)	0
		專項運動戰術與運用一(舉重)	(2)	(2)	0	0	0	0	0
		專項運動戰術與運用一(籃球)	2	2	0	0	0	0	4
		專項運動戰術與運用二(田徑)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
		專項運動戰術與運用二(足球)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
		專項運動戰術與運用三(跆拳道)	0	0	0	0	(2)	(2)	0
		專項運動戰術與運用三(輕艇)	0	0	0	0	(2)	(2)	0
		專項運動戰術與運用二(棒球)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
		專項運動戰術與運用二(跆拳道)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
		專項運動戰術	0	0	(2)	(2)	0	0	0

		與運用二(輕艇)							
		專項運動戰術與運用二(舉重)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
		專項運動戰術與運用三(舉重)	0	0	0	0	(2)	(2)	0
		專項運動戰術與運用三(籃球)	0	0	0	0	2	2	4
		專項運動戰術與運用三(足球)	0	0	0	0	(2)	(2)	0
		專項運動戰術與運用三(射箭)	0	0	0	0	(2)	(2)	0
		專項運動戰術與運用三(拳擊)	0	0	0	0	(2)	(2)	0
		專項運動戰術與運用三(棒球)	0	0	0	0	(2)	(2)	0
多元選修	運動防護	運動傷害防護(一)	0	1	0	0	0	0	1
		運動傷害防護(二)	0	0	1	0	0	0	1
選修學分數總計			3	3	18	17	18	15	74
必修學分數總計			30	30	30	30	30	30	180
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210
必修類別		檢核							
必修		資訊科技：繁星採計前五學期成績，請學校留意開課規劃。							

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

【核定版】

【核定版】

【核定版】

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

【核定版】

【核定版】

【核定版】

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題一(田徑)	
	英文名稱：Special Tactics Topics(Athletics)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上:專項技術期 一下:專項技術期
	二	一上:專項技術期 一下:專項技術期
	三	一上:專項技術期 一下:專項技術期
	四	一上:專項技術期 一下:專項技術期
	五	一上:專項技術期 一下:專項技術期
	六	一上:專項比賽期 一下:專項比賽期
	七	一上:專項比賽期 一下:專項比賽期
	八	一上:專項比賽期 一下:專項比賽期
	九	一上:專項比賽期 一下:專項比賽期
	十	一上:專項比賽期 一下:專項比賽期
	十一	一上:運動能力檢測 一下:運動能力檢測
	十二	一上:檢討修正恢復期 一下:檢討修正恢復期
		內容綱要
		一上:力量基礎培養訓練 速度基礎訓練 一下:力量增強式訓練 速度增強式訓練
		一上:節奏基礎訓練 基礎有氧訓練 一下:節奏增強式訓練 技術性訓練
		一上:力量基礎培養訓練 技術概念訓練 一下:心肺間歇訓練 有氧體能提升強化
		一上:基礎訓練(斜坡跑、重量訓練) 基礎速度訓練(動力鍊聯結訓練) 一下:基礎短跑訓練(衝刺、起跑、彎道跑) 基礎欄架訓練(欄架操、引導腿訓練、起跑訓練)
		一上:力量基礎培養訓練 速度基礎訓練 一下:節奏基礎訓練 基礎有氧訓練 技術概念訓練
		一上:專項速度訓練 訓練過程中有效與教練溝通能力 (建立信心、優缺點分析、清楚設定目標) 一下:心理技術訓練(賽前分析、賽前心理建設)
		一上:技術性訓練(接力傳接棒訓練) 一下:配速訓練(長距離) 敏捷訓練(繩梯、小欄架)
		一上:專項速度訓練 訓練過程中有效與教練溝通能力 (建立信心、清楚設定目標) 一下:技術性訓練(接力傳接棒訓練)
		一上:心理技術訓練(賽前分析、賽前心理建設) 一下:專項速度訓練 訓練過程中有效與教練溝通能力 (優缺點分析、清楚設定目標)
		一上:專項速度訓練 訓練過程中有效與教練溝通能力 (建立信心、優缺點分析、清楚設定目標) 一下:心理技術訓練(賽前分析、賽前心理建設)
		一上:全國中等學校田徑錦標賽或校內測驗(11月) 花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會(11月) 一下:全國中等學校運動會或校內測驗(4月)
		一上:學習了解影像分析檢討 一下:判斷影像分析檢討 自我賞析與分享

十三	一上:檢討修正恢復期 一下:檢討修正恢復期	一上:觀察比賽技術分析與對照 一下:判斷影像分析檢討 運動競賽成敗歸因
十四	一上:全身性訓練 一下:運動基礎期	一上:瞬發力訓練應用專項的理解應用 協調性訓練應用 用於專項的理解與應用 一下:肌肉的收縮型態的理解與應用 速度訓練應用於專項的理解應用
十五	一上:全身性訓練 一下:運動基礎期	一上:不同運動型態能量消耗概念 運動表現中的直線運動(距離、時間、速度) 一下:不同運動型態能量消耗概念 運動表現中的直線運動(距離、時間、速度)
十六	一上:全身性訓練 一下:運動基礎期	一上:敏捷性訓練應用專項的理解應用 耐力訓練應用 專項的理解應用 一下:體能訓練的類型(重量、肌力、心肺耐力訓練)
十七	一上:全身性訓練 一下:運動基礎期	一上:專項速度能力測驗-專項肌力檢測 一下:跑步姿勢與動作訓練
十八	一上:全身性訓練 一下:運動基礎期	一上:依照檢測數據,安排下個階段的訓練強度 一下:12分鐘跑基礎訓練 階梯式訓練
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時,戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱: 專項戰術專題一(足球) 英文名稱: Special Tactics Topics(soccer)	
授課年段:	一上、一下	學分總數: 4
課程屬性:	專題探究	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: A2.系統思考與問題解決 B溝通互動: 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:	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標:	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱:	週次/序	內容綱要
	一	8/30上學期開學 2/18下學期開學 8/30上學期開學 2/18下學期開學 一上:開學週,銜接暑假集訓,因應全國賽做準備 一下:寒假加強訓練至開學,以因應全國高中聯賽複決賽做準備。
	二	一上:調整期 一下:全國高中聯賽複賽1 一上:加強基礎體能、技術與戰術理解。 一下:比賽前戰術的擬定,比賽中、後戰術調整

		及受傷、疲勞等恢復工作。
三	一上：訓練期 一下：調整期	一上：增強體能強度，提升個人技術，小組默契配合。 一下：賽後低強度體能調整及伸展、疲勞恢復工作。
四	一上：強化期 一下：強化期	一上：賽前加強戰術及定位球戰略演練。 一下：賽前加強戰術及定位球戰略演練。
五	一上：全國青年盃 一下：全國高中聯賽 複賽2	一上：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、疲勞等恢復工作。 一下：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、疲勞等恢復工作。
六	(段考週) 一上：調整期 一下：調整期 (段考週)	一上：賽後低強度體能調整及恢復工作並準備考試。 一下：賽後低強度體能調整及恢復工作並準備考試。
七	一上：調整期 一下：訓練期	一上：賽後調整體能強度及技、戰術訓練。 一下：體能強度增強，個人技術提升，小組默契配合。
八	一上：訓練期 一下：強化期	一上：提升個人攻擊及防守技術能力，小組攻守轉換概念。 一下：賽前加強戰術及定位球戰略演練。
九	一上：訓練期 一下：全國高中聯賽決賽	一上：提升心肺跑動體能強度及核心肌群訓練組數。 一下：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、疲勞等恢復工作。
十	一上：訓練期 一下：調整期	一上：漸增心肺體能跑動強度，要求攻守轉換快速反應及判斷能力。 一下：賽後低強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
十一	一上：強化期 一下：調整期	一上：高強度體能要求(速度、速耐力、肌力)。 一下：賽後低強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
十二	(段考週) 一上：強化期 一下：調整期	一上：高強度體能要求(速度、速耐力、肌力)。課後準備段考科目。 一下：低強度體能調整及恢復工作，課後準備段考科目。
十三	一上：強化期 一下：訓練期	一上：賽前高強度攻守戰術轉換演練，加強定位球暗號戰略演練。 一下：維持基本體能，提升個人攻擊及防守技術能力。
十四	一上：全國高中聯賽 預賽1 一下：訓練期	一上：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、疲勞等恢復工作。 一下：維持基本體能，提升個人攻擊及防守技術能力。
十五	一上：調整期 一下：訓練期	一上：賽後低強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。 一下：維持基本體能，提升個人攻擊及防守技術能力。
十六	一上：訓練期 一下：訓練期	一上：漸增心肺體能跑動強度，要求攻守轉換快

		速反應及判斷能力。 一下：維持基本體能，提升個人攻擊及防守技術能力。
十七	一上：強化期 一下：訓練期	一上：賽前高強度攻守戰術轉換演練，加強定位球暗號 戰略演練。 一下：維持專項體能、改善攻擊及防守技術能力。
十八	一上：全國高中聯賽 預賽2 一下：訓練期（期末考）	一上：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、疲勞等恢復工作，賽後準備期末考科目。 一下：維持專項體能訓練並準備期末考科目。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	一、具備專項運動技術能力(25%) 二、期末專題報告介紹各專項動作戰術、戰略應用(25%) 三、能將平日所學展現於比賽場上並能發揮最佳技、戰術能力(50%)	
對應學群：	資訊、醫藥衛生、教育、遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題一(射箭)	
	英文名稱：Special Tactics Topics(ARCHERY)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題 內容綱要
	一	一上：個人賽排名 一下：意志力延伸 一上：4分鐘6支箭12局共72箭總和(放箭的時機) 一下：利用超長跑或野跑山跑磨練體能加強意志 二上：4分鐘6支箭12局共72箭總和(放箭的時機) 二下：利用超長跑或野跑山跑磨練體能加強意志
	二	一上：對抗賽64強 一下：前肩的運用 一上：取64人晉級對抗賽 淘汰人員分配報分工作 一下：比賽沒力時要特別注意肩膀的突出 二上：取64人晉級對抗賽 淘汰人員分配報分工作 二下：比賽沒力時要特別注意肩膀的突出
	三	一上：團體賽排名 一下：前肩的運用 一上：男女各3人成績總和為團體總分 一下：請隊友看肩與箭的夾角 二上：男女各3人成績總和為團體總分 二下：請隊友看肩與箭的夾角
	四	一上：團體賽16強 一下：瞄準的運用 一上：總分取16隊晉級團體對抗賽 一下：弦影要固定在弓身獲準心不要告訴別人

		二上：總分取16隊晉級團體對抗賽 二下：弦影要固定在弓身或準心 不要告訴別人
五	一上：混雙對抗賽 一下：瞄準的運用	一上：各隊取男女一人成績總和16隊晉級對抗 一下：縮短訓練時間瞄準(不要瞄太用力罩住就好) 二上：各隊取男女一人成績總和16隊晉級對抗 二下：縮短訓練時間瞄準(不要瞄太用力罩住就好)
六	一上：縣長盃 一下：全國青年盃	一上：用比賽過程進行成果驗收 一下：注意氣候準備兩具毛巾禦寒用品 二上：用比賽過程進行成果驗收 二下：注意氣候準備兩具毛巾禦寒用品
七	一上：賽後檢討 一下：賽後檢討	一上：針對比賽時表現優劣深入探討對錯 一下：針對比賽時表現優劣深入探討對錯 二上：針對比賽時表現優劣深入探討對錯 二下：針對比賽時表現優劣深入探討對錯
八	一上：團體賽安排 一下：看靶報分數	一上：依放箭速度及準度分配棒次 一下：注意對手壓線分數 必要時請裁判判讀 二上：依放箭速度及準度分配棒次 二下：注意對手壓線分數 必要時請裁判判讀
九	一上：全國總統盃 一下：注意對手	一上：心情調整 呼吸為重點 專注射箭 一下：比賽時注意對手超時發射 二上：心情調整 呼吸為重點 專注射箭 二下：比賽時注意對手超時發射
十	一上：快速伸展 一下：發射線進出	一上：有限時間內加速伸展放箭 一下：棒次交接速度及避免違規訓練 二上：有限時間內加速伸展放箭 二下：棒次交接速度及避免違規訓練
十一	一上：器材受損 一下：全中運	一上：器材鬆脫 立即使用備弓 一下：重要比賽準備備用器材兩具 二上：器材鬆脫 立即使用備弓 二下：重要比賽準備備用器材兩具
十二	一上：上場服裝 一下：預防干擾	一上：遇有服裝不整之隊伍立即向裁判抗議並終止比賽 一下：對手會一直找機會和你講話不要理他\
十三	一上：登記分數 一下：干擾對手	一上：分數登記需乾淨清楚不可塗改否則0分計算 一下：在很有自信下一直找對手講話表現胸有成竹
十四	一上：倒數秒數 一下：下發射箭	一上：對手時間不夠 幫他加秒倒數 混亂對手時間觀 一下：6支箭4分鐘盡早射完下線可保持肌力恢復程度
十五	一上：同靶對手 一下：注意風向	一上：同時舉弓可增加對手伸展壓力(需比他早放箭) 一下：不可射完再調整 第一箭便要預測瞄點位置
十六	一上：雨天進行 一下：飲食與廁所	一上：利用下雨調整服裝及所需設備平日須備妥雨具 一下：比賽期間不可吃太飽或多肉 上場前須上完廁所
十七	一上：器材擺放 一下：報分人員	一上：擺放器材區 離帳篷與陽傘遠一點 一下：報分人須提醒注意風向動作力量大聲說出來
十八	一上：綜合測驗 一下：綜合測驗	一上：隨機抽狀況演練 一下：隨機抽狀況演練
十九		
二十		
二十一		

	二十二	
學習評量：	一、上課筆記、態度：檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣（25%）。 二、作業繳交：對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成（25%）。 三、期末測驗：檢視學生個人技術、各距離測驗（50%）。	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題一(拳擊)	
	英文名稱：Special Tactics Topics(boxing)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、強化拳擊運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升拳擊運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。一下：比賽規則、制定目標
	二	一上：拳擊各項體能訓練介紹 一下：拳擊各項技術訓練介紹
	三	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練
	四	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練
	五	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練
	六	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練
	七	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：拳擊專項基本。(攻擊、反擊)
	八	一上：基本體能訓練 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)
	九	一上：基本體能訓練 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)
	十	一上：基本體能訓練 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)
	十一	一上：基本體能訓練 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)
	十二	一上：基本體能訓練 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)
	十三	一上：基本體能訓練 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)
	十四	一上：進階體能訓練 一下：進階體能訓練
		內容綱要
		一上:全身性體能、循環訓練、下肢肌群訓練 一下:技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練
		一上:全身性體能、循環訓練、下肢肌群訓練 一下:技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練
		一上:各量級別:國內選手比賽影片觀賞分析 一下:各量級別:分組模擬比賽對抗賽
		一上:各量級別:國內選手比賽影片觀賞分析 一下:各量級別:分組模擬比賽對抗賽
		一上:耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下:拳擊專項基本。(攻擊、反擊)
		一上:耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下:拳擊專項基本。(攻擊、反擊)
		一上:4000公尺測驗(100公尺x15次) 一下:左右衝拳左直拳100下,右直拳250下
		一上:基本體能訓練 一下:進階專項技術訓練(防守訓練)
		一上:耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下:拳擊專項基本。(攻擊、反擊)
		一上:耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下:拳擊專項基本。(攻擊、反擊)
		一上:耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下:拳擊專項基本。(攻擊、反擊)
		一上:耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下:拳擊專項基本。(攻擊、反擊)
		一上:耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下:拳擊專項基本。(攻擊、反擊)
		一上:各量級別:國內選手比賽影片觀賞分析 一下:各量級別:分組模擬比賽對抗賽

	十五	一上：體能測驗 一下：校內模擬對抗賽	一上：體能測驗 一下：校內模擬對抗賽
	十六	一上：高強度體能訓練（協調、核心訓練） 一下：專項技術訓練	一上：各量級別：國內選手比賽影片觀賞分析 一下：各量級別：分組模擬比賽對抗賽
	十七	一上：核心訓練 一下：專項技術訓練 二上：專項技術訓練 二下：進階戰術訓練	一上：各量級別：國內選手比賽影片觀賞分析 一下：各量級別：分組模擬比賽對抗賽
	十八	一上：影片分析、觀摩 一下：實戰、模擬比賽	一上：影片分析、觀摩 一下：實戰、模擬比賽
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、學生平日專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術專題一(棒球)		
	英文名稱： Special Tactics Topics(Baseball)		
授課年段：	一上、一下		學分總數： 4
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	8/30開學 2/18開學	一上：開學週，銜接暑假集訓，因應全國賽做準備 一下：寒假加強訓練至開學，以因應全國高中聯 賽及各大比賽做準備。
	二	一上：調整期 一下：調整期	一上：加強基礎體能、技術與戰術理解。 一下：注重訓練中戰術的呈現、訓練中後身心疲 勞恢復工作。
	三	一上：訓練期 一下：調整期	一上：增強體能強度，提升個人技術，守備默契 配合。 一下：賽後低強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復 工作。
	四	一上：強化期 一下：強化期	一上：賽前加強戰術及戰略演練。 一下：賽前加強戰術及戰略演練。
	五	一上：訓練期 一下：訓練期	一上：增強體能強度，提升個人技術，守備默契 配合。 一下：體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
	六	一上：調整期 一下：調整期	一上：訓練低強度體能調整及恢復工作並準備考 試。

		一下：訓練低強度體能調整及恢復工作並準備考試。
七	一上：訓練期 一下：調整期	一上：增強體能強度，提升個人技術，守備默契配合。 一下：賽後低強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
八	一上：訓練期 一下：強化期	一上：提升個人攻擊及防守技術能力，整體攻守能力。 一下：賽前加強戰術及戰略演練。
九	一上：提升個人攻擊及防守技術能力，整體攻守能力。 一下：賽前加強戰術及戰略演練。	一上：漸增心肺體能跑動強度，提升核心肌群訓練組數。 一下：注重比賽中戰術呈現、賽季中身心疲勞恢復工作。
十	一上：比賽期 一下：全國高中聯賽	一上：漸增心肺體能跑動強度、要求攻守轉換判斷能力能快速反應。 一下：賽後低強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
十一	一上：比賽期 一下：全國高中聯賽	一上：漸增心肺體能跑動強度、要求攻守轉換判斷能力能快速反應。 一下：賽後低強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
十二	段考週 一上：比賽期 一下：全國高中聯賽	一上：漸增心肺體能跑動強度、要求攻守轉換判斷能力能快速反應。 一下：賽後低強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
十三	一上：調整期 一下：調整期	一上：加強基礎體能、技術與戰術理解。 一下：注重比賽中戰術的呈現、賽季中後身心疲勞恢復工作。
十四	一上：訓練期 一下：訓練期	一上：增強體能強度，提升個人技術，守備默契配合。 一下：訓練中強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
十五	一上：玉山杯 一下：玉山杯	一上：漸增心肺體能跑動強度，提升核心肌群訓練組數。 一下：注重比賽中戰術呈現、賽季中身心疲勞恢復工作。
十六	一上：訓練期 一下：調整期	一上：增強體能強度，提升個人技術，守備默契配合。 一下：賽後低強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
十七	一上：訓練期 一下：調整期	一上：漸增心肺體能跑動強度，提升核心肌群訓練組數。 一下：注重比賽中戰術呈現、賽季中身心疲勞恢復工作。
十八	一上：調整期 一下：調整期（期末考）	一上：加強基礎體能、技術與戰術理解。 一下：注重訓練中戰術的呈現、訓練中後身心疲勞恢復工作。
十九		
二十		

	二十一		
	二十二		
學習評量：	1、上台報告50% 2、資料彙整20% 3、課堂提問、回饋與分享30%		
對應學群：	醫藥衛生、教育、遊憩運動		
備註：	透過心理的概況學生使學生能進入更高層面的認知		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題一(跆拳道)		
	英文名稱：Special Tactics Topics(taekwondo)		
授課年段：	一上、一下	學分總數：4	
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。一下：比賽規則、制定目標	一上：熱身、伸展、基礎基本動作練 一下：對練比賽規則講解
	二	一上：跆拳道各項體能訓練介紹 一下：跆拳道各項技術訓練介紹	一上：一般體能、循環訓練、下半身肌力爆發 一下：技術訓練：攻擊、；協調訓練；步伐訓練
	三	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練	一上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 一下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓。
	四	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、。(攻反擊)
	五	一上：肌耐力體能訓練 一下：基礎專項技術訓練	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)
	六	段考週 一上：肌耐力體能訓練 一下：專項技術訓練	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)
	七	一上：耐力體能測驗 一下：專項動作踢擊測驗	一上：6000公尺測驗(400公尺x15圈) 一下：連續自由踢擊1分30秒(次數)
	八	一上：耐力體能訓練 一下：進階專項技術訓練(前腳模式)	一上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/2人模擬連續踢擊
	九	一上：爆發力體能訓練 一下：進階專項技術訓練(前腳模式)	一上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/2人模擬連續踢擊
	十	一上：肌耐力體能訓練(中長跑) 一下：進階專項技術訓練(前腳搭配後腳模式)	一上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻反搭配。
	十一	一上：肌耐力體能訓練(中長跑) 一下：進階專項技術訓練(前腳搭配	一上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/前腳

	後腳模式)	引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻反搭配。
十二	段考週 一上:循環體能訓練(重量訓練) 一下:進階專項技術訓練(防守訓練)	一上:重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下,快速做。 一下:跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、近身準備,哨聲響起搶踢。
十三	一上:循環體能訓練(重量訓練) 一下:進階專項技術訓練(防守訓練)	一上:重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下,快速做。 一下:跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、近身準備,哨聲響起搶踢。
十四	一上:高強度體能訓練(重量訓練) 一下:進階專項技術訓練(防守訓練)	一上:重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下,快速做。 一下:跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、近身準備,哨聲響起搶踢。
十五	一上:體能測驗 一下:校內模擬對抗賽	一上:6000公尺(400X15圈) 一下:實戰模式對練(分組)
十六	一上:體能訓練(協調、核心訓練) 一下:模式專項技術訓練(電子護具模式)	一上:繩梯訓練(協調抬膝模式)、腹肌訓練。 一下:電子護具:2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十七	一上:心肺體能訓練(長跑) 一下:模式專項技術訓練(電子護具模式)	一上:耐力長跑訓練(以公里為單位) 一下:電子護具:2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十八	段考週 一上:影片分析、觀摩 一下:實戰、模擬比賽	一上:各量級別:國內選手比賽影片觀賞分析 一下:各量級別:分組模擬比賽對抗賽
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	一、學生平日專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)	
對應學群:	教育、遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱:專項戰術專題一(輕艇)	
	英文名稱:Special Tactics Topics (CANOE)	
授課年段:	一上、一下	學分總數:4
課程屬性:	專題探究	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動:A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動: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:	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標:	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱:	週次/序	內容綱要
	一	一年級: 體能:有氧訓練(20+20min跑)、重量訓練:60%*15以上*3組、核心訓練 技術:盪槳池動作調整訓練
	一年級:準備期(一)	

二	一年級:準備期(二)	一年級: 體能:有氧訓練(40min跑)、重量訓練:80%*8-12下*3組、核心訓練 技術:盪槳池40min耐力划
三	一年級:準備期(三)	一年級: 體能:有氧訓練(40min跑)、重量訓練:80%*8-12下*4組、核心訓練 技術:專項平衡訓練
四	一年級:準備期(四)	一年級: 體能:有氧訓練(8K跑)、重量訓練:80%*8-12下*4組、核心訓練 技術:專項平衡訓練
五	一年級:基礎體能檢測	一年級: 耐力檢試5000m、爆發力檢測200m、100m 技術:專項平衡檢測
六	一年級:基礎訓練期(一)	一年級: 體能:有氧訓練(2000m*3)、專項循環式力量訓練(8項目*30下*3組) 技術:60分鐘划
七	一年級:基礎訓練期(二)	一年級: 體能:有氧訓練(5000m)、專項循環式力量訓練(8項目*30下*3組)、專項轉體訓練 技術:60分鐘划
八	一年級:基礎訓練期(三)	一年級: 體能:有氧訓練(40min)、專項力量訓練(5項目*6-8下*5組)、專項轉體訓練 技術:40分鐘划*2
九	一年級:基礎訓練期(四)	一年級:體能:有氧訓練(10min*3)、專項力量訓練(5項目*6-8下*5組)、專項轉體訓練 技術:2K划*3
十	一年級:基礎訓練期(五)	一年級: 體能:無氧訓練(1min*14)、專項力量訓練(4項目*5下*7組) 技術:1K划*6
十一	一年級:基礎訓練期(六)	一年級: 體能:無氧訓練(1min*16)、專項力量訓練(4項目*5下*7組) 技術:1K划*6
十二	一年級:專項檢測	一年級: 基礎能力檢測(心肺、力量、划船)
十三	一年級:訓練診斷	一年級: 各項目測驗、檢討與改善
十四	一年級:專項訓練期(一)	一年級: 體能:有氧訓練(40min)、專項循環式力量訓練(6項目*30下*4組) 技術:60分鐘划 戰術:300-700m衝刺*4-8趟
十五	一年級:專項訓練期(二)	一年級: 體能:有氧訓練(12min*3)、專項力量訓練(5項目*6-8下*5組)、專項轉體訓練 技術:2K划*3 戰術:配速訓練、出發訓練30-50槳

十六	一年級:專項訓練期(三)	一年級: 體能:抗乳酸訓練(2min跑*8)、專項力量訓練(5項目*6-8下*5組)、專項核心訓練 技術:200m/500m/1000m 戰術:350、750m衝刺*4-8趟、出發訓練40+20漿*5趟
十七	一年級:專項訓練期(四)	一年級: 體能:無氧訓練(1min*14)、專項力量訓練(4項目*5下*7組) 技術:200m/500m/1000m 戰術:熟練競賽距離配速
十八	一年級:專項期末檢測	一年級: 個人專項檢測 戰術:模擬比賽測試200m/500m/1000m 期末檢討
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	一、具備專項運動戰術知能(25%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時,戰術戰略應用(25%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱:專項戰術專題一(舉重)	
	英文名稱:Special Tactics Topics(Weightlifting)	
授課年段:	一上、一下	學分總數:4
課程屬性:	專題探究	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動:A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動: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:	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標:	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	8/30開學-專項2 2/18開學
	二	專項2 專項1
	三	全國賽-9月總統盃 專項2
	四	調整 專項2
	五	專項1 全國賽-3月青年盃(比賽期)
		內容綱要
		一上:開學週,銜接暑假集訓,因應全國賽。 一下:寒訓後檢測,因應四月全國賽事。
		一上:強化體能、穩固技術。 一下:強化專項體能、弱勢技術面加強。
		一上:強度增強組數低,熟練抓挺技術,心理要耐心,關心個人練後狀況,注重訓練後恢復。 一下:體能負荷增加,技術-增加加挺技術重量負荷,心理-耐心培養,健康-練前伸展與練後疲勞恢復。
		一上:賽後(觀摩)調整-維持基本體能、賽後休養(參賽者)。 一下:體能負荷增加、強度穩固訓練。
		一上:以耐力為主,輔助動作為輔,學習堅持信

		念完成訓練。 一下：體能-強度提高組數低，技術-抓挺強度訓練，心理-挑戰自我極限，健康-注重訓練後恢復。
六	段考週 專項1 過渡	一上：專項體能、弱勢環節修正。 一下：賽後休整(觀摩後維持基本體能)，準備考試。
七	專項2 專項1	一上：體能增加、穩固複習。 一下：專項體能、注重弱勢環節。
八	專項2 準備期	一上：體能-負荷漸增，技術-加強抓挺技術，心理-耐心培養，健康-練前伸展與練後疲勞恢復。 一下：加強基本體能、穩固技術動作。
九	全國運動會-比賽期 專項2	一上：體能-組數調整，抓挺技術，心理-挑戰個人極限。 一下：體能增加負荷、強度穩固訓練。
十	過渡期 專項2	一上：維持基本體能、低強度、放鬆無壓力、參賽者養傷治療。 一下：體能-增加負荷，加強抓挺技術，心理-自信心培養，健康-練前伸展與練後疲勞恢復。
十一	過渡期 全中運	一上：保持體能、低強度、帶傷選手養傷治療。 一下：體能-高強度低組數，抓挺強度訓練，心理-挑戰極限，健康-加強運傷防護、注重訓練後恢復。
十二	段考週 段考-調整 段考-過渡期	一上：準備段考 一下：保持體能、低強度。準備段考。
十三	準備期 過渡	一上：維持體能、輔助動作複習為主、設定階段目標並確實執行。 一下：維持一般體能。
十四	準備期 準備期	一上：一般體能、技術動作複習。 一下：加強體能、輔助動作訓練為主、調整飲食生活習慣以適合訓練。
十五	準備期 專項1	一上：加強基本體能、穩固技術動作。 一下：體能檢測：下肢、實力推、硬舉等大肌群為主。
十六	專項1 專項1	一上：加強專項體能、加強弱勢環節。 一下：檢測：蹲舉、實力推、硬舉等大肌群為主。
十七	專項1 專項1	一上：基礎前後蹲、實力推、硬舉等大肌群為主訓練及檢測。 一下：加強專項體能、加強弱勢環節。
十八	段考-調整 段考-調整	一上：繼續維持專項1、準備期末考。 一下：期末考週、同時維持專項1訓練。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題一(籃球)	
	英文名稱：Special Tactics Topics(basketball)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4

課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上:團隊訓練 一下:基本動作
	二	一上:團隊訓練 一下:基本動作
	三	一上:團隊訓練 一下:基本動作
	四	一上:團隊訓練 一下:基本動作
	五	一上:團隊訓練 一下:基本動作
	六	一上:團隊訓練 一下:基本動作
	七	一上:團隊訓練 一下:基本動作
	八	一上:團隊訓練 一下:基本動作
	九	一上:高中甲級籃球聯賽 一下:基本動作
	十	一上:高中甲級籃球聯賽 一下:基本動作
	十一	一上:團隊訓練 一下:基本動作
	十二	一上:高中甲級籃球聯賽 一下:基本動作
	十三	一上:團隊訓練 一下:基本動作
	十四	一上:團隊訓練 一下:基礎攻防
	十五	一上:團隊訓練 一下:基礎攻防
	十六	一上:團隊訓練 一下:基礎攻防
		內容綱要
		上:盯人團隊攻防 下:1vs1進攻觀念、原地運球
		上:盯人團隊攻防 下:1vs1進攻觀念、原地運球
		上:盯人團隊攻防 下:1vs1進攻觀念、原地運球
		上:盯人團隊攻防 下:1vs1進攻觀念、原地運球
		上:盯人團隊攻防 下:1vs1進攻觀念、原地運球
		上:區域團隊攻防 下:轉換進攻觀念、綜合運球
		上:區域團隊攻防 下:急攻進攻觀念、綜合運球
		上:資格賽 下:盯人防守觀念、防守籃板卡位
		上:資格賽 下:盯人防守觀念、防守籃板卡位
		上:盯人團隊攻防 下:區域防守觀念、進攻籃板卡位
		上:16強 下:區域防守觀念、進攻籃板卡位
		上:區域團隊攻防 下:包夾防守觀念、進攻和防守位置卡位
		上:盯人團隊攻防 下:1VS1、2VS2、3VS3
		上:區域團隊攻防 下:1VS1、2VS2、3VS3
		上:盯人團隊攻防 下:1VS1、2VS2、3VS3

	十七	一上：團隊訓練 一下：基礎攻防	上：區域團隊攻防 下：4VS4、5VS5、半場戰術演練
	十八	一上：團隊訓練 一下：基礎攻防	上：盯人團隊攻防 下：4VS4、5VS5、半場戰術演練
	十九	一上：高中甲級籃球聯賽 一下：基礎攻防	上：12強 下：4VS4、5VS5、轉換戰術演練
	二十	一上：高中甲級籃球聯賽 一下：基礎攻防	上：12強 下：4VS4、5VS5、轉換戰術演練
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、具備專項運動戰術知能(25%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題二(田徑)		
	英文名稱： Special Tactics Topics(Athletics)		
授課年段：	二上、二下	學分總數： 4	
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	一、 瞭解專項戰術知能 二、 執行專項戰術技能 三、 深化專項戰術應用能力 四、 熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上:專項體能 二下:專項體能	二上:加強選手基本體能及專項體能之訓練以其於比賽中能發揮其技術水準。 二下:加強選手核心肌群訓練。
	二	二上:專項體能 二下:專項體能	二上:重量訓練加強肌力和肌耐力的強化。 二下:掌握選手動態、透過比賽及測驗做體、技能
	三	二上:專項體能 二下:專項體能	二上:加強選手核心肌群訓練。 二下:重量訓練加強肌力和肌耐力的強化
	四	二上:專項體能 二下:專項體能	二上:重量訓練加強肌力和肌耐力的強化。 二下:加強選手基本體能及專項體能之訓練以其於比賽中能發揮其技術水準
	五	二上:專項體能 二下:專項體能	二上:加強選手基本體能及專項體能之訓練以其於比賽中能發揮其技術水準。 二下:掌握選手動態、透過比賽及測驗做體、技能
	六	二上:專項技術 二下:專項技術	二上:從基本技術的調整轉變為個人專長之訓

		練。 二下:依個人體型擬定適合個人之專長技術動作。
七	二上:專項技術 二下:專項技術	二上:比賽能力之加強、增加比賽信心及穩定性。 二下:體能的增強及個人跑姿技巧的強化。
八	二上:專項技術 二下:專項技術	二上:依個人體型擬定適合個人之專長技術動作。 二下:比賽能力之加強、增加比賽信心及穩定性
九	二上:專項技術 二下:專項技術	二上:從基本技術的調整轉變為個人專長之訓練。 二下:體能的增強及個人跑姿技巧的強化。
十	二上:專項技術 二下:專項技術	二上:從基本技術的調整轉變為個人專長之訓練 二下:攻擊威力的增強及得分技巧的強化。
十一	二上:運動能力檢測 二下:運動能力檢測	二上:全國中等學校田徑錦標賽或校內測驗(11月) 花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會(11月) 二下:全國中等學校運動會或校內測驗(4月)
十二	二上:檢討修正恢復期 二下:檢討修正恢復期	二上:學習了解影像分析檢討 二下:判斷影像分析檢討 自我賞析與分享
十三	二上:檢討修正恢復期 二下:檢討修正恢復期	二上:觀察比賽技術分析與對照 二下:判斷影像分析檢討 運動競賽成敗歸因
十四	二上:全身性訓練 二下:運動基礎期	二上:瞬發力訓練應用專項的理解應用 協調性訓練應用 用於專項的理解與應用 二下:肌肉的收縮型態的理解與應用 速度訓練應用 專項的理解應用
十五	二上:全身性訓練 二下:運動基礎期	二上:不同運動型態能量消耗概念 運動表現中的直線運動(距離、時間、速度) 二下:不同運動型態能量消耗概念 運動表現中的直線運動(距離、時間、速度)
十六	二上:全身性訓練 二下:運動基礎期	二上:敏捷性訓練應用專項的理解應用 耐力訓練應用 專項的理解應用 二下:體能訓練的類型(重量、肌力、心肺耐力訓練)
十七	二上:全身性訓練 二下:運動基礎期	二上:專項速度能力測驗-專項肌力檢測 二下:跑步姿勢與動作訓練
十八	二上:全身性訓練 二下:運動基礎期	二上:依照檢測數據,安排下個階段的訓練強度 二下:12分鐘跑基礎訓練 階梯式訓練
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時,戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱: 競技運動專題二(足球)	
	英文名稱: Special Tactics Topics(soccer)	
授課年段:	二上、二下	學分總數: 4

課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	一、 瞭解專項戰術知能 二、 執行專項戰術技能 三、 熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	8/30上學期開學 2/18下學期開學 8/30上學期開學 2/18下學期開學	二上：開學週，銜接暑假集訓，因應全國賽做準備 二下：寒假加強訓練至開學，以因應全國高中聯賽複決賽做準備。
	二	二上：調整期 二下：全國高中聯賽複賽1	二上：加強基礎體能、技術與戰術理解。 二下：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、疲勞等恢復工作。
	三	二上：訓練期 二下：調整期	二上：增強體能強度，提升個人技術，小組默契配合。 二下：賽後低強度體能調整及伸展、疲勞恢復工作。
	四	二上：強化期 二下：強化期	二上：賽前加強戰術及定位球戰略演練。 二下：賽前加強戰術及定位球戰略演練。
	五	二上：全國青年盃 二下：全國高中聯賽 複賽2	二上：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、疲勞等恢復工作。 二下：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、
	六	(段考週) 二上：調整期 二下：調整期	二上：賽後低強度體能調整及恢復工作並準備考試。 二下：賽後低強度體能調整及恢復工作並準備考試。
	七	二上：調整期 二下：訓練期	二上：賽後調整體能強度及技、戰術訓練。 二下：體能強度增強，個人技術提升，小組默契配合
	八	二上：訓練期 二下：強化期	二上：提升個人攻擊及防守技術能力，小組攻守轉換概念。 二下：賽前加強戰術及定位球戰略演練。
	九	二上：訓練期 二下：全國高中聯賽決賽	二上：提升心肺跑動體能強度及核心肌群訓練組數。 二下：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、疲勞等恢復工作。
	十	二上：訓練期 二下：調整期	二上：漸增心肺體能跑動強度，要求攻守轉換快速反應及判斷能力。 二下：賽後低強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
	十一	二上：強化期 二下：調整期	二上：高強度體能要求(速度、速耐力、肌力)。 二下：賽後低強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
	十二	二上：強化期 二下：調整期	二上：高強度體能要求(速度、速耐力、肌力)。 課後準備段考科目。 二下：低強度體能調整及恢復工作，課後準備段考科目。

	十三	二上：強化期 二下：訓練期	二上：賽前高強度攻守戰術轉換演練，加強定位球暗號 戰略演練。 二下：維持基本體能，提升個人攻擊及防守技術能力。
	十四	二上：全國高中聯賽 預賽1 二下：訓練期	二上：賽後低強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。 二下：維持基本體能，提升個人攻擊及防守技術能力。
	十五	二上：調整期 二下：訓練期	二上：賽後低強度體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。 二下：維持基本體能，提升個人攻擊及防守技術能力。
	十六	二上：訓練期 二下：訓練期	二上：漸增心肺體能跑動強度，要求攻守轉換快速反應 及判斷能力。 二下：維持基本體能，提升個人攻擊及防守技術能力。
	十七	二上：強化期 二下：訓練期	二上：賽前高強度攻守戰術轉換演練，加強定位球暗號 戰略演練。 二下：維持專項體能、改善攻擊及防守技術能力。
	十八	二上：全國高中聯賽 預賽2 二下：訓練期（期末考）	二上：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、 疲勞等恢復工作，賽後準備期末考科目。 二下：維持專項體能訓練並準備期末考科目。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、 具備專項運動技術能力(25%) 二、 期末專題報告介紹各專項動作戰術、戰略應用(25%) 三、能將平日所學展現於比賽場上並能發揮最佳技、戰術能力(50%)		
對應學群：	資訊、醫藥衛生、教育、遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題二(射箭)	
	英文名稱： Player training (archery)	
授課年段：	二上、二下	學分總數： 4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A2. 系統思考與問題解決	
	B溝通互動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、 瞭解專項戰術知能 二、 執行專項戰術技能 三、 深化專項戰術應用能力 四、 熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：個人賽排名 二下：意志力延伸
	二	二上：對抗賽64表 二下：前肩的運
		內容綱要
		二上：4分鐘6支箭12局共72箭總和(放箭的時機) 二下：利用超長跑或野跑山跑磨練體能加強意志
		二上：取64人晉級對抗賽 淘汰人員分配報分工

	用	作
		二下：比賽沒力時要特別注意肩膀的突出
三	二上：團體賽排名 二下：前肩的運用	二上：男女各3人成績總和為團體總分 二下：請隊友看肩與箭的夾角
四	二上：團體賽16表 二下：瞄準的運用	二上：總分取16隊晉級團體對抗賽 二下：弦影要固定在弓身或準心 不要告訴別人
五	二上：混雙對抗賽 二下：瞄準的運用	二上：各隊取男女一人成績總和16隊晉級對抗 二下：縮短訓練時間瞄準(不要瞄太用力罩住就好)
六	二上：縣長盃 二下：全國青年盃	二上：用比賽過程進行成果驗收 二下：注意氣候準備雨具毛巾禦寒用品
七	二上：賽後檢討 二下：賽後檢討	二上：針對比賽時表現優劣深入探討對錯 二下：針對比賽時表現優劣深入探討對錯
八	二上：團體賽安排 二下：看靶報分數	二上：依放箭速度及準度分配棒次 二下：注意對手壓線分數 必要時請裁判判讀
九	二上：全國總統盃 二下：注意對手	二上：心情調整 呼吸為重點 專注射箭 二下：比賽時注意對手超時發射
十	二上：快速伸展 二下：發射線進出	二上：有限時間內加速伸展放箭 二下：棒次交接速度及避免違規訓練
十一	二上：器材受損 二下：全中運	二上：器材鬆脫 立即使用備弓 二下：重要比賽準備備用器材雨具
十二	二上：上場服裝 二下：預防干擾	二上：遇有服裝不整之隊伍立即向裁判抗議並終止比賽 二下：對手會一直找機會和你講話不要理他
十三	二上：登記分數 二下：干擾對手	二上：分數登記需乾淨清楚不可塗改否則0分計算 二下：在很有自信下一直找對手講話表現胸有成竹
十四	二上：倒數秒數 二下：下發射箭	二上：對手時間不夠 幫他加秒倒數 混亂對手時間觀 二下：6支箭4分鐘盡早射完下線可保持肌力恢復程度
十五	二上：同靶對手 二下：注意風向	二上：同時舉弓可增加對手伸展壓力(需比他早放箭) 二下：不可射完再調整 第一箭便要預測瞄點位置
十六	二上：雨天進行 二下：飲食與廁所	二上：利用下雨調整服裝及所需設備平日須備妥雨具 二下：比賽期間不可吃太飽或多肉 上場前須上完廁所
十七	二上：器材擺放 二下：報分人員	二上：擺放器材區 離帳篷與陽傘遠一點 二下：報分人須提醒注意風向動作力量大聲說出來
十八	二上：綜合測驗 二下：綜合測驗	二上：隨機抽狀況演練 二下：隨機抽狀況演練
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	一、上課筆記、態度：檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣(25%)。 二、作業繳交：對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成(25%)。 三、期末測驗：檢視學生個人技術、各距離測驗(50%)。	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題二(拳擊)
-------	-------------------

英文名稱：Special Tactics Topics(boxing)		
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、強化拳擊運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升拳擊運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	二上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。二下：比賽規則、制定目標
	二	二上：拳擊各項體能訓練法介紹 二下：拳擊各項技術訓練介紹
	三	二上：體能訓練 二下：專項技術訓練
	四	二上：體能訓練 二下：專項技術訓練
	五	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練(前腳模式)
	六	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練(前腳模式)
	七	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練
	八	二上：專項體能訓練 二下：進階體能訓練
	九	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練
	十	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練
	十一	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練
	十二	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練
	十三	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練
	十四	二上：觀摩及研究選手的優缺點 二下：模擬比賽對打的模式訓練
	十五	二上：專項體能訓練 二下：進階體能訓練
	十六	二上：觀摩及研究選手的優缺點 二下：模擬比賽對打的模式訓練

	十七	二上:專項技術訓練 二下:進階戰術訓練	二上:觀摩及研究選手的優缺點 二下:模擬比賽對打的模式訓練
	十八	二上:影片分析、觀摩 二下:心得報告分享	二上:影片分析、觀摩 二下:心得報告分享 一上:各量級別:國內選手比賽影片觀賞分析
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量:	一、學生平日專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)		
對應學群:	資訊、生物資源、社會心理、教育		
備註:			

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題二(棒球)		
	英文名稱： Special Tactics Topics(Baseball)		
授課年段：	二上、二下		學分總數： 4
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：			
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	8/30開學 2/18開學	二上：開學週，銜接暑假集訓，因應全國賽做準備 二下：寒假加強訓練至開學，以因應全國高中聯賽及各大比賽做準備
	二	二上：調整期 二下：調整期	二上：加強基礎體能、技術與戰術理解。 二下：注重訓練中戰術的呈現、訓練中後身心疲勞恢復工作。
	三	二上：訓練期 二下：調整期	二上：增強體能強度，提升個人技術，守備默契配合。 二下：體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
	四	二上：強化期 二下：強化期	二上：增強體能強度，提升個人技術，守備默契配合。 二下：體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
	五	二上：訓練期 二下：調整期	二上：增強體能強度，提升個人技術，守備默契配合 二下：注重訓練中戰術的呈現、訓練中後身心疲勞恢復工作。
	六	二上：調整期 二下：調整期	二上：訓練低強度體能調整及恢復工作並準備考試。 二下：訓練低強度體能調整及恢復工作並準備考試。
	七	二上：訓練期 二下：調整期	二上：增強體能強度，提升個人技術，小組默契配合。 二下：體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
	八	二上：訓練期 二下：強化期	二上：增強體能強度，提升個人技術，小組默契配合。

		二下：體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
九	二上：增強體能強度，提升個人技術，小組默契配合。 二下：體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。	二上：漸增心肺體能跑動強度，提升核心肌群訓練組數。 二下：注重比賽中戰術呈現、賽季中身心疲勞恢復工作。
十	二上：比賽期 二下：比賽期	二上：漸增心肺體能跑動強度，提升核心肌群訓練組數。 二下：注重比賽中戰術呈現、賽季中身心疲勞恢復工作。
十一	二上：比賽期 二下：比賽期	二上：漸增心肺體能跑動強度，提升核心肌群訓練組數。 二下：注重比賽中戰術呈現、賽季中身心疲勞恢復工作。
十二	二上：比賽期 二下：比賽期	二上：漸增心肺體能跑動強度，提升核心肌群訓練組數。 二下：注重比賽中戰術呈現、賽季中身心疲勞恢復工作。
十三	二上：調整期 二下：調整期	二上：加強基礎體能、技術與戰術理解。 二下：注重訓練中戰術的呈現、賽季中後身心疲勞恢復工作。
十四	二上：訓練期 二下：訓練期	二上：增強體能強度，提升個人技術，守備默契配合。 二下：體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
十五	二上：玉山杯 二下：玉山杯	二上：漸增心肺體能跑動強度，提升核心肌群訓練組數。 二下：注重比賽中戰術呈現、賽季中身心疲勞恢復工作。
十六	二上：訓練期 二下：調整期	二上：增強體能強度，提升個人技術，小組默契配合。 二下：體能調整及伸展恢復疲勞恢復工作。
十七	二上：訓練期 二下：調整期	二上：漸增心肺體能跑動強度，提升核心肌群訓練組數。 二下：注重比賽中戰術呈現、賽季中身心疲勞恢復工作。
十八	二上：調整期 二下：調整期（期末考）	二上：加強基礎體能、技術與戰術理解。 二下：注重訓練中戰術的呈現、訓練中後身心疲勞恢復工作。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1、上台報告50% 2、資料彙整20% 3、課堂提問、回饋與分享30%	
對應學群：	醫藥衛生、教育、遊憩運動	
備註：	透過心理的概況學生使學生能進入更高層面的認知	

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題二(跆拳道)	
	英文名稱： Special Tactics Topics(taekwondo)	
授課年段：	二上、二下	學分總數： 4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決	

	B溝通互動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、 瞭解專項戰術知能 二、 執行專項戰術技能 三、 深化專項戰術應用能力 四、 熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	二上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 二下：比賽規則、制定目標
	二	二上：跆拳道各項體能訓練法介紹 二下：跆拳道各項技術訓練介紹
	三	二上：速耐力體能訓練 二下：專項踢擊技術訓練
	四	二上：賽場體能訓練 二下：專項技術訓練
	五	二上：爆發力體能訓練 二下：專項技術運用(前腳模式)
	六	段考週 二上：爆發力體能訓練 二下：專項技術運用(前腳模式)
	七	二上：基本體能測驗 二下：專項動作踢擊測驗
	八	二上：速耐力體能訓練 二下：進階專項技術訓練(前腳配後腳模式)
	九	二上：速耐力體能訓練(中長跑) 二下：進階專項技術訓練(前腳配後腳模式)
	十	二上：高強度體能訓練(重量循環) 二下：模式專項技術訓練(防守訓練)
	十一	二上：高強度體能訓練(重量循環) 二下：模式專項技術訓練(防守訓練)
	十二	段考週 二上：體能訓練(協調動作) 二下：模式專項技術訓練(轉身、正拳模式)
	十三	二上：體能訓練(協調動作) 二下：模式專項技術訓練(轉身、正拳、時間差模式)
	十四	二上：體能測驗 二下：校內模擬對抗賽
	十五	二上：體能訓練(協調、核心訓練) 二下：模式專項技術訓練(電子護具模式)
	十六	二上：體能訓練(協調、核心訓練) 二下：模式專項技術訓練(電
	內容綱要	
	二上：熱身、伸展、專項基本動作練 二下：品勢比賽規則講解	
	二上：全身性體能、循環訓練、下半身肌力爆發 二下：技術訓練：防守；協調訓練；位移訓練	
	二上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 二下：跆拳道專項基本動作旋踢、下壓、後踢、後旋。	
	二上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 二下：跆拳道專項基本動作旋踢、下壓、後踢、後旋。(攻反擊)	
	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 二下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/2人模擬連續踢擊	
	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 二下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/動作設置前腳, 2人攻、防戰。	
	二上：6000公尺測驗(400公尺x15圈) 二下：連續自由踢擊90秒(次數)	
	二上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 二下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配	
	二上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 二下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配	
	二上：(CT訓練)重量器材10-12項、每項20下，快速。 二下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢	
	二上：重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下，快速做。 二下：2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。	
	二上:折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式) 二下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差	
	二上:折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式) 二下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差	
	二上：6000公尺(400X15圈) 二下：實戰模式對練(分組)	
	二上:繩梯訓練(協調抬膝模式)、腹肌訓練。 二下:電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練	
	二上：繩梯訓練(協調抬膝模式)、腹肌訓練。 二下:電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一	

	子護具模式)	人比賽模式得分點訓練
十七	二上: 耐力體能訓練(長跑) 二下: 模式專項技術訓練(電子護具模式)	二上: 耐力長跑訓練(以公里為單位) 二下: 電子護具: 2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十八	段考週 二上: 影片分析、觀摩 二下: 實戰、模擬比賽	二上: 各量級別: 國內選手比賽影片觀賞分析 二下: 各量級別: 分組模擬比賽對抗賽
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	一、學生平日專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)	
對應學群:	教育、遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱: 競技運動專題二(輕艇)	
	英文名稱: Special Tactics Topics (CANOE)	
授課年段:	二上、二下	學分總數: 4
課程屬性:	專題探究	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動: 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:	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標:		
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	二年級:專項診斷
	二	二年級:準備期(一)
	三	二年級:準備期(二)
	四	二年級:準備期(三)
	五	二年級:基礎體能檢測
	六	二年級:專項訓練期(一)
		內容綱要
		二年級: 個人專項體能診斷 戰術:模擬比賽測試200m/500m/1000m
		二年級: 體能:有氧訓練(20+20min跑)、重量訓練:80%*8-12下*3組、核心訓練 技術:12K動作調整訓練 戰術:配速訓練、100m衝刺*4趟
		二年級: 體能:有氧訓練(5000m)、專項循環式力量訓練(8項目*30下*3組)、專項轉體訓練 技術:60分鐘划 戰術:定位動作划、100m衝刺*4趟
		二年級: 體能:有氧訓練(40min)、專項循環式力量訓練(8項目*30下*4組)、專項轉體訓練 技術:20分鐘划*3 戰術:變速划、100m衝刺*4趟
		二年級: 耐力檢試1500m*3 專項5000m測試
		二年級: 體能:有氧訓練(40min)、專項循環式力量訓練(6項目*30下*4組)

		技術：60分鐘划 戰術：300-700m衝刺*4-8趟
七	二年級:專項訓練期(二)	二年級: 體能:有氧訓練(1200m*6)、專項力量訓練(4項目*5下*5組)、專項轉體訓練 技術：2K划*3(阻力) 戰術：配速訓練、恢復式訓練100m*4
八	二年級:專項訓練期(三)	二年級: 體能:有氧訓練(2000m*3)、專項力量訓練(4項目*5下*5組)、專項轉體訓練 技術：1000m*3(阻力)、500m*4 戰術：配速訓練、恢復式訓練50m*6
九	二年級:專項訓練期(四)	二年級: 體能:有氧訓練(組合動作)、專項力量訓練(4項目*5下*5組)、專項轉體訓練 技術：1000m*2、500m*4 戰術：配速訓練、恢復式訓練100m*4
十	二年級:專項訓練檢測	二年級: 耐力檢試1200m*3 專項1000m、500m測試
十一	二年級:訓練檢討	二年級: 體能:有氧訓練(20+20)、有氧循環訓練(12項目*30sec*5組) 技術：40分鐘划 戰術：動作訓練、定位力量訓練100m*8
十二	二年級:專項訓練期(一)	二年級: 體能:有氧訓練(10K)、有氧循環訓練(12項目*30sec*5組) 技術：6K*2 戰術：動作訓練、配速訓練
十三	二年級:專項訓練期(二)	二年級: 體能:有氧訓練(2K*4)、專項循環式力量訓練(8項目*30下*4組)、專項核心訓練 技術：2K*4 戰術：配速訓練
十四	二年級:專項訓練期(三)	二年級: 體能:無氧訓練(200m*12)、專項力量訓練(6項目*6-8下*5組)、專項核心訓練 技術：350m阻力*8 戰術：力量訓練
十五	二年級:專項訓練期(四)	二年級: 體能:乳酸訓練(800m*6)、專項力量訓練(6項目*6-8下*5組)、專項核心訓練 技術：750m*4、350m*2 戰術：配速訓練、出發訓練100m
十六	二年級:專項訓練期(五)	二年級: 體能:乳酸訓練(800m*6)、專項力量訓練(4項目*5下*5組)、專項核心訓練 技術：1000m*4、200m*4 戰術：配速訓練、出發訓練100m
十七	二年級:專項訓練期(六)	二年級: 體能:恢復訓練(20+20)、專項力量訓練(4項目*5下*5組)、專項核心訓練 技術：1000m*4、200m*4 戰術：配速訓練、出發訓練50m
十八	二年級:專項期末檢測	二年級: 專項1000m、200m測試 期末檢討
十九		
二十		
二十		

	一		
	二十二		
學習評量：	一、具備專項運動戰術知能(25%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)		
對應學群：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題二(舉重)		
	英文名稱： Special Tactics Topics 2 (Weightlifting)		
授課年段：	二上、二下	學分總數： 4	
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養、培養同理他人、關懷社會的情操		
學習目標：	一、深化專項戰術應用能力 二、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	8/30開學 比賽期 /成熟期 2/18開學 比賽期/初期進入成熟期	二上：開學週，銜接暑假集訓，因應全國賽。 二下：寒訓後檢測，因應四月全國賽事。
	二	二上：比賽期/成熟期 二下：比賽期/初期進入成熟期	二上：超負荷體能、強度穩固訓練。 二下：專項體能、弱勢環節加強。
	三	二上：全國賽-9月總統盃/參賽 二下：比賽期/成熟期	二上：專項體能：高強度低組數，抓挺技術強度訓練，心理-挑戰極限，健康-加強運傷防護、注重訓練後恢復。 二下：體能-超負荷，技術-加強抓挺技術，心理-自信心培養，健康-練前伸展與鍊後疲勞恢復。
	四	二上：過渡期 二下：比賽期(競賽)	二上：賽後調整-維持基本體能、賽後休養。 二下：超負荷體能、強度穩固訓練。
	五	二上：比賽期/初期 二下：全國賽-3月青年盃(比賽期)	二上：體能-高強度耐力，技術-輔助動作提升，心理-堅持信念完成訓練，健康-隨時因個人狀況調整進度。 二下：體能-高強度低組數，技術-抓挺強度訓練，心理-挑戰極限，健康-加強運傷防護、注重訓練後恢復。
	六	段考週 二上：比賽期/初期 二下：調整期/過渡	二上： 專能、加強弱勢環節。 二下：賽後休整，準備考試。
	七	二上：比賽期/成熟 二下：賽季/初期	二上：超負荷體能、強度穩固訓練。 二下：加強專項體能、加強弱勢環節。
	八	二上：比賽期 二下：比賽期/成熟	二上：體能-超負荷，技術-加強抓挺技術，心理-自信心培養，健康-練前伸展與鍊後疲勞恢復。 二下：加強基本體能、穩固技術動作。
	九	二上：全國運動會-比賽期 二下：比賽期/成熟階段	二上：體能-高強度低組數，技術-抓挺強度訓練，心理-挑戰極限，健康-加強運傷防護、注重訓練後恢復。 二下：超負荷體能、強度穩固訓練。
	十	二上：過渡期 二下：比賽期/成熟階段	二上：維持基本體能、低強度、放鬆無壓力、養傷治療。 二下：體能-超負荷，技術-加強抓挺技術，心理-自信心培養，健康-練前伸展與鍊後疲勞恢復。

十一	二上：過渡期 二下：全中運/參賽	二上：保持體能、低強度、養傷治療。 二下：體能-高強度低組數，技術-抓挺強度訓練，心理-挑戰極限，健康-加強運傷防護、注重訓練後恢復。
十二	段考週 二上：段考-調整 二下：段考-過渡期	二上：準備段考 二下：保持體能、低強度、養傷治療。準備段考。
十三	二上：準備期 二下：過渡期	二上：加強一般體能、輔助動作訓練為主、設定階段目標並確實執行、調整飲食生活習慣以適合訓練。 二下：維持基本體能。
十四	二上：戰術技術訓練 二下：準備期	二上：加強基本體能、穩固技術動作。 二下：加強一般體能、輔助動作訓練為主、設定階段目標並確實執行、調整飲食生活習慣以適合訓練。
十五	二上：戰術技術訓練 二下：比賽季/初期	二上：加強基本體能、穩固技術動作。 二下：體能檢測：前後蹲、實力推、硬舉等大肌群為主。
十六	二上：賽季初期 二下：比賽季/初期	二上：專項體能加強、核心力量繼續建構。 二下：檢測：前後蹲、實力推、硬舉等大肌群為主。
十七	二上：賽季初期 二下：比賽季/成熟期	二上：前後蹲、實力推、硬舉等大肌群為主訓練及檢測。 二下：加強專項體能、小雞群集核心弱勢環節加強。
十八	二上：段考-調整 二下：段考-調整	二上：繼續維持專項1、準備期末考。 二下：期末考週、同時維持專項1訓練。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	一、具備專項運動戰術知能(25%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：競技運動專題二(籃球)	
	英文名稱：Special Tactics Topics(basketball)	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	二上：團隊訓練 二下：基本動作 上：盯人團隊攻防 下：1vs1進攻觀念、原地運球

二	二上:團隊訓練 二下:基本動作	上:盯人團隊攻防 下:1vs1進攻觀念、原地運球
三	二上:團隊訓練 二下:基本動作	上:盯人團隊攻防 下:2vs2進攻觀念、動態運球
四	二上:團隊訓練 二下:基本動作	上:盯人團隊攻防 下:2vs2進攻觀念、動態運球
五	二上:團隊訓練 二下:基本動作	上:區域團隊攻防 下:3vs3進攻觀念、突破運球
六	二上:團隊訓練 二下:基本動作	上:區域團隊攻防 下:3vs3進攻觀念、突破運球
七	二上:團隊訓練 二下:基本動作	上:區域團隊攻防 下:轉換進攻觀念、綜合運球
八	二上:團隊訓練 二下:基本動作	上:區域團隊攻防 下:急攻進攻觀念、綜合運球
九	二上:高中甲級籃球聯賽 二下:基本動作	上:資格賽 下:盯人防守觀念、防守籃板卡位
十	二上:高中甲級籃球聯賽 二下:基本動作	上:資格賽 下:盯人防守觀念、防守籃板卡位
十一	二上:團隊訓練 二下:基本動作	上:盯人團隊攻防 下:區域防守觀念、進攻籃板卡位
十二	二上:高中甲級籃球聯賽 二下:基本動作	上:16強 下:區域防守觀念、進攻籃板卡位
十三	二上:團隊訓練 二下:基本動作	上:區域團隊攻防 下:包夾防守觀念、進攻和防守位置卡位
十四	二上:團隊訓練 二下:基礎攻防	上:盯人團隊攻防 下:1VS1、2VS2、3VS3
十五	二上:團隊訓練 二下:基礎攻防	上:區域團隊攻防 下:1VS1、2VS2、3VS3
十六	二上:團隊訓練 二下:基礎攻防	上:盯人團隊攻防 下:1VS1、2VS2、3VS3
十七	二上:團隊訓練 二下:基礎攻防	上:區域團隊攻防 下:4VS4、5VS5、半場戰術演練
十八	二上:團隊訓練 二下:基礎攻防	上:盯人團隊攻防 下:4VS4、5VS5、半場戰術演練
十九	二上:高中甲級籃球聯賽 二下:基礎攻防	上:12強 下:4VS4、5VS5、轉換戰術演練
二十	二上:高中甲級籃球聯賽 二下:基礎攻防	上:12強 下:4VS4、5VS5、轉換戰術演練
二十一		
二十二		
學習評量:	一、具備專項運動戰術知能(25%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時,戰術戰略應用(25%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：學習練功坊	
	英文名稱：Study Strategy	
授課年段：	一上	學分總數：1
課程屬性：	跨領域/科目專題	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，	
	C社會參與：	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，建構學習覺知、批判思考的知能，	
學習目標：	1. 能夠檢視自己的學習方法，並下決定學習改善自己的學習策略更有效率的學習。 2. 學生能夠課堂所學應用在所有科目上的課堂筆記上。 3. 學生能夠學到有效率的學習策略 包括預習課堂學習複習及準備考試的有效策略。 4. 學生能為自己安排一份學期讀書計畫並且能實踐於學習。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(1)課程規準 (2)學習檢視 (3)閱讀速度評估 (4)學習用具的準備
	二	(1)時間管理-1 (2)閱讀技巧-1
	三	(一)時間管理-2 (二)大腦神經連結網路與學習之關係
	四	(一)短期記憶與長期記憶 (二)閱讀練習
	五	時間管理：段考複習進度表
	六	筆記及思考技巧
	七	第一次段考
	八	學習檢討
	九	上課筆記技巧
	十	閱讀技巧:速讀觀念介紹
	十一	閱讀技巧:速讀練習1

內容綱要

(1) 課程進度及評量規準
 (2) 學習檢核表:檢核自己的學習方法的優缺點。
 (3) 閱讀2篇文章並測量閱讀速讀(每分鐘幾個字)
 (4) 學習用具的準備:請學生回家後準備學習用具--學習日誌、筆記本、紅藍筆及鉛筆、尺、圓規、量角器等文具及一本A4資料夾(整理學習歷程檔案及獎狀)

(一)有效的學習時間規畫
 (1)檢視自己的每日、每週、每學期時間安排。
 (2)如何做讀書計畫
 (3)課後作業:記錄自己一週的生活作息及記錄時間及學習進度。
 (二)有意識的閱讀。課堂上閱讀上週的兩篇文章，並用紅筆畫出重點，授課教師檢視學生閱讀文本並判斷重點及主旨的能力。

(一)根據一週的時間記錄計算自己的各項活動的時間使用時數，及每週課後學習學科所花的時間，並檢討改進自己的時間管理。
 (二)用認知心理學相關影片介紹大腦學習時的神經元突觸發生過程。

介紹短期記憶與長期記憶的大腦知識，並以一篇短文介紹，學生在課堂上閱讀短文並提出想法。

依據學校發布的段考日程及考試範圍訂定段考複習進度表。
 課後作業:依據段考複習表的進度完成學習直到段考結束。

1. 子彈筆記法做時監管理
 2. 康乃爾筆記法做課堂筆記
 3. 勤作筆記
 (1)筆記自我檢核 (2)筆記基本原則 (3)筆記工具 (4)表格整理技巧 (5)善用圖像幫助記憶
 以學長姐的筆記做示範
 課後作業:週會帶紙筆記紀錄演講內容

段考後，檢討學習表現及時間管理，並提出如何改進自己的學習。

1如何做出好的上課筆記
 2. 週會演講筆記檢討及討論

1. 速讀觀念介紹
 2. 眼球運動
 3. 丹田呼吸

1. 擴大視野練習 (powerpoint 快閃詞2字到3字)

		2. 閱讀短文 (每行字數5-6字)
十二	閱讀技巧:速讀練習2	1. 擴大視野練習 (powerpoint 快閃詞2字到5字) 2. 閱讀短文(每行字數8-10字)
十三	時間管理: 段考複習進度表	課後作業: 做第二次段考的複習進度表
十四	考試策略	考試準備不緊張 為什麼要考試? / 考前焦慮症 / 為得高分做準備 / 臨時抱佛腳行不通 / 考試當日的習慣與提醒
十五	第二次段考	
十六	閱讀技巧(1): 設問	帶著問題意識去閱讀 : 閱讀時要有目標意識 (1) 把標題轉成問題。 (2) 帶著問題讀該標題下的內文, 並找出問題的答案。 課堂練習(1): [問句練習] 老師給學生一個名詞, 例如: 地球科學, 學生根據此名詞發展出20個問句。 課堂練習(2): 從此20個問題中, 找出3個自己最想問的問題寫下來。
十七	閱讀技巧(2): 建立知識架構	從封面與目錄建立架構 內容: 從封面、目錄、標題來理解一本書的知識架構, 略讀各章摘要。 課堂練習: (1) 老師提供一本書的封面及目錄, 限時15分鐘讓學生略讀後, 寫出16個關鍵詞或關鍵句。 (2) 設問運用上週的方法, 以本書的標題寫出一個問題貫穿本書(或者寫出一個問題呈現自己想從本書學到的內容)。 (3) 審視此16個關鍵詞句, 挑出3個關鍵詞句回答設問。
十八	閱讀技巧(3): 文章架構與專有名詞定義	從文章的結構找出重點 (1) 寫作結構分析 (a) 引言 (b) 各段的主旨句 (c) 摘要 (2) 專有名詞定義與例子。
十九	閱讀技巧(4): 找出重點訂定	(1) 認識信號字, 及如何以信號字(連接詞等)及標點符號找出重點。 (2) 用心智圖建立架構, 或以表格作重點比較。
二十	邏輯思考與水平思考	善用思考技術整理大腦思維 簡介(1) 心智圖 (2) 九宮格 (3) 關聯圖 (4) 流程圖 (5) 腦力激盪
二十一	寫報告的方法	準備細部綱要 / 撰寫初稿 / 再研究與重新撰寫草稿 / 準備最後的參考書目 / 檢查錯字與文法 / 找他人協助校對與定稿 / 口頭報告
二十二	期末考	
學習評量:	上課態度及表現 50% 作業 50%	
對應學群:	社會心理, 教育, 管理,	
備註:	參考資料: 原作者(西元年)。《書名》。譯者。出版地: 出版社名稱。 (一) 讀書考試方法 1. Fry, Ronald W. (2016) 《一本搞定K書、考試、時間管理的學習聖經》麥慧芬譯。台北市: 商周出版。 2. 陳光 (2008)。《考試高手學習法 高中篇》。臺北市: 紅蕃薯文化出版。 3. 小林良彰 (1991)。《有效的讀書方法》。。臺北市: 幼獅出版。 4. 東大BEST SELLER 出版會PICASO (2012)。《讀過再也不會忘-東大慶應早稻田教你絕不做白工的筆記術》。陳政芬譯。臺北市: 高寶出版。 5. 相川秀希 (2016)。《一定做得到! 超強藍筆記憶法》。臺北市: 商周出版。 6. 姜聲泰 (2010)。《韓國讀書之神超效率讀書法》。姜林權、張琪惠譯。臺北市: 世茂出版。 7. 李時炯 (2010)。《會唸書的狠角色才能生存》。蕭素菁譯。如何出版。	

課程名稱:	中文名稱: 運動傷害防護(一)	
	英文名稱:	
授課年段:	一下	學分總數: 1
課程屬性:	運動防護	

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：	建構專一精實、自律學習的素養，建構學習覺知、批判思考的知能，		
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一下:體適能概論	一下:何謂體適能
	二	一下:體適能概論	一下:體適能檢測介紹
	三	一下:體適能概論	一下:身體組成、柔軟度介紹
	四	一下:體適能概論	一下:上肢肌群伸展操作
	五	一下:體適能概論	一下:下肢肌群伸展操作
	六	一下:體適能概論	一下:肌力與肌耐力介紹
	七	一下:體適能概論	一下:重量訓練室器材介紹
	八	一下:體適能概論	一下:心肺適能介紹
	九	一下:體適能概論	一下:有氧運動及無氧運動介紹
	十	一下:運動防護概論	一下:緊急傷害處理原則
	十一	一下:運動防護概論	一下:彈性繃帶上肢纏繞操作演練
	十二	一下:運動防護概論	一下:彈性繃帶下肢纏繞操作演練
	十三	一下:運動防護概論	一下:冰敷袋製作操作演練
	十四	一下:運動防護概論	一下:延遲性肌肉痠痛介紹
	十五	一下:運動防護概論	一下:延遲性肌肉痠痛相關處置
	十六	一下:運動防護概論	一下:運動前熱身的重要性
	十七	一下:運動防護概論	一下:動態熱身操作示範
	十八	一下:期末考	一下:期末紙筆測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一下:60%平時成績：上課表現、作業；40%期末評量：紙筆測驗 二上:60%平時成績：上課表現、作業；40%期末評量：實作測驗		
對應學群：	醫藥衛生，遊憩運動，		
備註：	一下:教學資源： 1. 維恩·凱彼特／勞倫斯·埃爾森合著。人體解剖著色學習手冊。橡實文化。 2. 安德魯·貝爾著。人體解剖全書。楓葉社。 二上:教學資源： 1. 黃新作著。運動按摩術。師大書苑。 2. National strength and Conditional Association, G. Gregory Haff, N. Travis Triplett editors 著。肌力與體能訓練。禾楓書局。		

課程名稱：	中文名稱： 英文	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數： 3
課程屬性：	通識性課程	
師資來源：		
課綱核心素 養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	

學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
對應學群：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 國文		
	英文名稱：		
授課年段：	二上、二下、三上		學分總數： 3
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		

	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
對應學群：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動傷害防護(二)		
	英文名稱：		
授課年段：	二上		學分總數： 1
課程屬性：	運動防護		
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：	建構專一精實、自律學習的素養，建構學習覺知、批判思考的知能，		
學習目標：			
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上:運動按摩及伸展	二上:運動按摩簡介
	二	二上:運動按摩及伸展	二上:下肢操作演練(小腿)
	三	二上:運動按摩及伸展	二上:下肢操作演練(大腿)
	四	二上:運動按摩及伸展	二上:下肢操作演練(腰及臀肌)
	五	二上:運動按摩及伸展	二上:全身性伸展運動
	六	二上:運動按摩及伸展	二上:上肢操作演練(上背)
	七	二上:運動按摩及伸展	二上:上肢操作演練(上背)
	八	二上:運動按摩及伸展	二上:上肢操作演練(上背)
	九	二上:運動按摩及伸展	二上:全身性伸展運動
	十	二上:肌力訓練	二上:肌力訓練概念簡介
	十一	二上:肌力訓練	二上:核心訓練
	十二	二上:肌力訓練	二上:核心訓練
	十三	二上:肌力訓練	二上:下肢操作演練
	十四	二上:肌力訓練	二上:下肢操作演練
	十五	二上:肌力訓練	二上:上肢操作演練
	十六	二上:肌力訓練	二上:上肢操作演練
	十七	二上:肌力訓練	二上:綜合操作演練
	十八	二上:期末考	二上:肌力測驗
	十九		

	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	二上:60%平時成績：上課表現、作業；40%期末評量：實作測驗		
對應學群：			
備註：	二上:教學資源： 1. 黃新著作。運動按摩術。師大書苑。 2. National strength and Conditional Association, G. Gregory Haff, N. Travis Triplett editors 著。肌力與體能訓練。禾楓書局。		

課程名稱：	中文名稱： 數學A		
	英文名稱：		
授課年段：	二上、二下		學分總數： 3
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：			
課綱核心素養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
對應學群：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：自然探究與實作

	英文名稱： Inquiry And Practice (1)	
授課年段：	二下	學分總數： 2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決, 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：	建構專一精實、自律學習的素養, 建構學習覺知、批判思考的知能,	
學習目標：	1. 能從日常經驗、學習活動、自然環境、書刊及網路媒體中觀察, 而能察覺問題。依據觀察、蒐集資料、閱讀、思考、討論等, 提出生活周遭中適合科學探究或適合以科學方式尋求解決的問題(或假說)。 2. 能正確安全操作適合學習階段的物品、器材儀器、科技設備與資源, 必要時, 並能。 3. 能合理運用思考智能、製作圖表、使用數學、統計等方法, 有效整理資訊或數據。從探究所得的資訊或數據, 形成解釋、解決問題。並能將自己的探究結果和同學的結果或其它相關的資訊比較對照, 相互檢核, 確認結果。 4. 能理解同學的探究過程和結果, 提出合理而且較完整的疑問或意見。並能對整個探究過程進行評核、形成評價並提出合理的改善方案。能利用口語、影像(如攝影、錄影)、文字與圖案、繪圖或實物、科學名詞、模型等, 呈現探究之過程、發現或成果; 並在保有個資安全與不損及公眾或他人利益下嘗試和他人溝通與分享。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹 實驗室安全
	二	基本實驗設備操作(1)
	三	基本實驗設備操作(2)
	四	溶液濃度與密度1
	五	溶液濃度與密度2
	六	浮力
	七	實驗統計法(資訊)
	八	期中評量
	九	呼吸頻率實驗(生物)
	十	溶液酸鹼度(化學)
	十一	植物色素與酸鹼度(生物、化學)
	十二	專題實驗設計:植物色素分析(生物、化學)
	十三	專題實驗設計
	十四	專題實驗設計
	十五	專題實驗設計
	十六	專題實驗設計
		內容綱要
		(1)本學期探究與實作課程進度表及評量標準 (2)實驗室安全須知
		實驗記錄方法:基本格式及科學語言
		質量與體積的測量設備介紹及操作演練
		(物理、化學)(1)以食鹽及蒸餾水配置不同重量百分率濃度的食鹽溶液。 (2)實驗記錄方法03:以做出濃度與密度的關係表。 (3)小組上台報告與教師引導討論
		(1)以食鹽及蒸餾水配置不同莫耳濃度的食鹽溶液, 並計算其密度。(2)以食鹽及蒸餾水配置不同莫耳濃度的食鹽溶液, 並計算其密度。(3)實驗記錄方法03:以做出濃度與密度的關係表。(4)小組上台報告與教師引導討論
		民國87年曾經有個飲料產品, 其中有許多懸浮的椰果狀物在飲料中。本課程探究如何利用鹽或糖來配置溶液, 餅找出讓果凍小塊可以懸浮在液體中的適宜濃度並計算浮力大小
		(1)各種統計圖表的使用與限制 (2)用EXCEL 將前兩周之實驗記錄轉成統計分析圖 (3)小組上台報告與教師引導討論
		期中評量 (1)紙筆測驗 (2)實驗操作
		(1)正常呼吸與換氣過度呼吸之呼吸頻率比較 (2)紀錄實驗記錄 (3)將實驗記錄轉成統計分析圖 組上台報告與教師引導討論
		(1)溶液酸鹼度的測量方法 (2)以冰醋酸及水為材料, 配出pH3-6的酸性水溶液 (3)以小蘇打及水為材料, 配出pH8-10的鹼性水溶液 (4)小組上台報告與教師引導討論
		(1)利用花青素的酸鹼值變化自製酸鹼指示劑或酸鹼測量紙。(2)小組上台報告與教師引導討論
		(1)主題引導:(1)以濾紙色層分析法, 作植物葉片色素的分析 (2)小組上台報告與教師引導討論
		(2)實驗設計:探討植物色素的分析展開液的成分及適合比例
		(3)實驗操作及討論
		(4)實驗修正後再操作及討論
		(5)專題報告製作:製作海報或PPT等呈現實驗成果

	十七	專題實驗設計	(6)專題報告展示與成果發表:分組上台報告實驗記錄
	十八	期末測驗	期末測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量:	(1)實驗記錄筆記(30%) (2)實驗操作技巧與實驗態度(30%) (3)期中測驗及期末測驗(40%)		
對應學群:	數理化, 醫藥衛生, 生命科學,		
備註:	1. 專題主題建議:從生活經驗出發 例1:表面張力—吹泡泡:配出肥皂水配方 例2:自製切花保鮮劑—最適合切花保鮮的配方 例3:減少切開的蘋果氧化變色的方法 例4:測量未知濃度的溶液之濃度		

課程名稱:	中文名稱: 光明錢景	
	英文名稱:	
授課年段:	三上	學分總數: 1
課程屬性:	跨領域/科目專題	
師資來源:	校內跨科協同	
課綱核心素 養:	A自主行動: A2.系統思考與問題解決,	
	B溝通互動: B2.科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與: C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像:	建構專一精實、自律學習的素養, 建構學習覺知、批判思考的知能, 提升溝通協商、合作學習的能力,	
學習目標:		
教學大綱:	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	個人財務管理-記帳
	三	個人財務管理-收支與預算
	四	個人財務管理-重大支出與理財目標
	五	個人財務管理-打工與獎學金
	六	消費心理學-消費習慣與行為
	七	儲蓄計畫
	八	個人信用管理-信用與個資安全
	九	投資管理工具
	十	保險需求
	十一	租屋策略

	十二	理財規劃實作(一)	1. 以實際案例認識完整的理財規劃流程。 2. 回顧前11週課程並歸納各項資訊及工具。
	十三	理財規劃實作(二)	1. 運用SWOT分析法評估個人財務現況。 2. 設立個人理財規劃目標。
	十四	理財規劃實作(三)	結合腦力激盪法引導發想理財方法。
	十五	理財規劃實作(四)	實施小組初評，初步檢核理財方法的可行性。
	十六	理財規劃實作(五)	製作發表簡報，呈現形式包含：海報、WORD、PPT。
	十七	個人理財計畫成果發表(一)	發表個人理財規劃成果，並進行同儕與教師回饋。
	十八	個人理財計畫成果發表(二)	發表個人理財規劃成果，並進行同儕與教師回饋。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 平時課堂表現(10%) 2. 個人實作：記帳(20%)。 3. 小組課堂實作（兩次各佔15%，共計30%）。 4. 期末成果發表（40%）。		
對應學群：	資訊、數理化、社會心理、管理、財經、		
備註：	1. 學生個人理財規劃實作部分，可讓學生選擇海報、WORD、PPT…等方式發表，海報建議以手繪方式呈現，WORD、PPT以電腦投影片發方式發表。 2. 建議教師可以與教務處合作，將學生實作成果輸出，辦理學生成果展。		

課程名稱：	中文名稱： 原來如此		
	英文名稱：		
授課年段：	三上		學分總數： 1
課程屬性：	跨領域/科目專題		
師資來源：	校內跨科協同		
課綱核心素養：	A自主行動： A2.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： C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	具備尊重多元、接軌世界的遠見，建構學習覺知、批判思考的知能，培養同理他人、關懷社會的情操，		
學習目標：	歷2b-V-2理解並尊重不同文化、宗教、族群、種族、性別歷史發展的獨特性與主體性。 公2a-V-1關注社會生活相關課題及其影響。 國5-V-3 大量閱讀多元文本，探討文本如何反應文化與社會現象中的議題，以拓展閱讀視野與生命意境。 國5-V-5 主動思考與探索文本的意涵，建立終身學習能力。 國5-V-6 在閱讀過程中認識多元價值、尊重多元文化，思考生活品質、人類發展及環境永續經營的意義與關係。 英*2-V-10 能依主題說出語意連貫且條理分明的簡短演說、簡報或說明。 英◎6-V-1 樂於參與課堂中各類練習活動，不畏犯錯。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	緒論	介紹課程的內容大綱
	二	原民保障書篇-「原」起	1. 探討台灣地區原民分布、人口數 2. 介紹花蓮原民族群及文化以阿美族為例。
	三	原民保障書篇-原住民基本法	1. 介紹原住民基本法概要 2. 以【花蓮亞泥案】為例，觀看相關影片、資料
	四	原民保障書篇-原住民基本法	1. 討論花蓮亞泥案有何論點 2. 教師以花蓮亞泥案帶領學生進行swot分析 3. 說明原民小手冊製作要點，格式要求
	五	原民保障篇-原民小手冊	1. 製作小手冊（A4大小，頁數至少4頁） 2. 介紹自己族群文化，並對自己族群進行swot分析
	六	從原點出發篇-原民議題	1. 談原民、花東的刻板印象 2. 看文章〈新課綱轉型正義 深化原住民族議題〉 3. 討論其中有何論點 4. 學生分組討論、報告 5. 回饋
	七	從原點出發篇-原民議題	1. 看文章〈現今世界原住民族社會之重要議題〉 2. 看原住民族影片 3. 討論影片中有何議題 4. 學生分組討論
	八	從原點出發篇-原民議題	1. 學生分組搜尋議題的相關資料，製作報告
	九	從原點出發篇-原民議題	1. 學生分組報告2. 回饋

十	山海文化篇-專書閱讀	1.喚起學生國中國小之學習舊經驗 2.認識台灣原住民作家 3.認識台灣原住民族的分佈地點及族群特色(影片)
十一	山海文化篇-專書閱讀	1能說出作者亞勞隆.撒可努屬於哪一族群? 2請同學精讀分配的章節,重點整理,說出其中印象最深刻的內容為何? 3撒可努寫作特色(分組報告)
十二	山海文化篇-專書閱讀	1靠山吃山,靠海吃海—說出原住民部落的美食,並加以討論 2排灣族的小米酒文化(影片) 3原住民與酌酒的關係討論(分組討論)
十三	山海文化篇-專書閱讀	1原住民與大自然共存共榮的捕獵法則是什麼? 2你認為原住民要如何融入現代社會又能兼顧保存部落傳統文化? 3你會如何向非原住民朋友介紹自己的族群文化?(分組報告)
十四	原「英」重現-短片欣賞	1.欣賞介紹原住民族的英文短片(以花蓮族群主—阿美族、布農族、太魯閣族) 2.小組組內討論各族群短片介紹的重點並寫下重點、關鍵字的母語及英語說法(如族群分布地點) 3.回答問題、完成學習單
十五	原「英」重現-短片欣賞	1.閱讀介紹阿美族、布農族、太魯閣族等族群的英文短篇故事。 2.小組內討論文章各段重點大意及每人分享最喜歡的句子。 3.完成學習單、小組上台分享各篇文章重點大意及關鍵字(各族特色食物、生活方式、風俗文化)。
十六	原「英」重現-短片欣賞	1.複習第14,15週所學習的內容,將前兩週所學內容整合成一段重點,並寫出至少3-5個句子。 2.組內分享口語練習
十七	原「英」重現-短片欣賞	1.每人依序上台本單元所學內容 2.提問與回饋
十八	學期成果報告	1.分組報告 2.各組回饋與心得建議
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	學習評量依形成性、總結性(例如表現任務、評分標準)加以設計,每單元各25%,共4單元,學期成果報告為10%。	
對應學群:	外語、文史哲、法政、	
備註:		

課程名稱:	中文名稱: 專項戰術專題(足球)	
	英文名稱: Competitive sports topics(soccer)	
授課年段:	三上、三下	學分總數: 4
課程屬性:	專題探究	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: A2.系統思考與問題解決,	
	B溝通互動: 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:	建構專一精實、自律學習的素養,提升溝通協商、合作學習的能力,	
學習目標:	1.瞭解足球運動生理相關議題 2.瞭解足球運動心理相關議題 3.瞭解足球運動力學相關議題	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	三上:學期課程介紹 三下:學期課程介紹
	二	三上:運動生理機轉 三下:運動訓練概念
		內容綱要
		1.從一般生理機轉介紹足球競技生、心理相關議題 2.訓練法分類及運動傷害防護機轉及處置等議題
		1.食物能量轉換不同類型運動(有氣、無氣) 2.訓練法與運動成績密切關係

三	三上：運動生理機轉 三下：專項運動訓練	1. 足球運動營養攝取 2. 訓練法實施及分類介紹
四	三上：運動生理機轉 三下：專項運動訓練	1. 神經肌肉系統 2. 超負荷、漸進原則、個別化
五	三上：運動生理機轉 三下：專項運動訓練	1. 健康體適能與競技體適能 2. 何謂運動規律原則
六	三上：運動生理機轉 三下：訓練處方名詞	1. 足球專項的運動表現 2. 介紹運動頻率、強度、形式、時間
七	三上：運動力學概念 三下：肌力訓練	1. 運動生物力學分類與定義 2. 超載、漸進阻力、特殊性
八	三上：運動力學概念 三下：柔軟度訓練	1. 足球運動在直線與拋物線的觀察與判斷 2. 強度、時間、頻率、型態
九	三上：運動力學概念 三下：訓練計劃介紹	1. 足球專項應用與理論結合(影片欣賞分析) 2. 足球訓練計劃介紹(年度、周期、日訓)
十	三上：小組分組發表 三下：小組分組發表	1. 足球專項主題發表(2人一組) 2. 足球專項主題發表(5人一組)
十一	三上：運動心理機制一 三下：運傷防護一	1. 壓力與焦慮的影響 2. 足球專項常見運動傷害介紹
十二	三上：運動心理機制二 三下：運傷防護二	1. 案例分析與分享 2. 傷害原因、及時處置及傷後處理
十三	三上：運動心理機制三 三下：運傷防護三	1. 案例分析與分享 2. 分享恢復運動種類與實作
十四	三上：運動心理機制四 三下：專業選手熱身	1. 正念課程與專注力 2. 適用足球運動熱身動作介紹
十五	三上：運動心理機制五 三下：專業選手熱身	1. 正念課程與專注力 2. 適用足球運動熱身動作介紹及實作課程
十六	三上：運動心理機制六 三下：作業繳交及分組專題報告	1. 實作課程(意象訓練與放鬆訓練) 2. 主題發表(生理、力學、心理、訓練法、運動傷害等)、作業繳交並擇一口頭報告
十七	三上：作業繳交及分組專題報告	1. 主題發表(生理、力學、心理、訓練法、運動傷害等)、作業繳交並擇一口頭報告
十八	三上：作業繳交及分組專題報告	1. 主題發表(生理、力學、心理、訓練法、運動傷害等)、作業繳交並擇一口頭報告
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1、上台報告30% 2、資料彙整20% 3、課堂提問、回饋與分享50%	
對應學群：	資訊，醫藥衛生，教育，遊憩運動，	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動應用英語	
	英文名稱：Sports English	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，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：	具備尊重多元、接軌世界的遠見，建構學習覺知、批判思考的知能，提升溝通協商、合作學習的能力，	

培養同理他人、關懷社會的情操,		
學習目標：		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程規劃與評量說明
	二	運動英文實況轉播賞析
	三	運動英文實況轉播賞析
	四	運動英文實況轉播賞析
	五	運動英文實況轉播賞析
	六	國際比賽應用英文
	七	國際比賽應用英文
	八	期中考
	九	國際比賽應用英文
	十	國際比賽應用英文
	十一	國際比賽應用英文
	十二	國際比賽應用英文
	十三	國際比賽應用英文
	十四	國際比賽應用英文
	十五	期中考
	十六	分組實作
	十七	分組實作
	十八	分組實作
	十九	分組實作
	二十	課程總結
	二十一	期末考
	二十二	
學習評量：	一、學習態度：40% 二、小組發表：30% 三、課堂演練：30%	
對應學群：	外語，遊憩運動，	
備註：	一、本課程著重學生口語訓練與培養國際視野。 二、透過分組實作，培養學生團隊合作精神與多元學習視角。	

課程名稱：	中文名稱：競技運動專題(田徑)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決,	
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，	
學習目標：		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：人體結構 三下：運動哲學
	二	三上：人體動作 三下：目標設定
	三	三上：傷害預防 三下：情緒調解

四	三上：急性傷害處理 三下：正念減壓1	三上：學習傷害性期的處理方式 三下：正念理論介紹葡萄乾練習、身體掃描練習
五	三上：肌群伸展 三下：正念減壓2	三上：認識人體主要大肌群及實用滾筒伸展 三下：呼吸調節、壓力管理
六	三上：肌群訓練 三下：注意力訓練	三上：利用多方向阻力訓練組進行肌肉強化 三下：神經回饋促進：放鬆
七	三上：體適能訓練 三下：專注力練習	三上：認識體適能種類及實作測驗 三下：神經回饋促進：激發
八	三上：爆發力訓練 三下：意象訓練	三上：利用爆發力訓練器及跳床進行爆發力訓練 三下：意象訓練模擬脚本
九	三上：穩定訓練 三下：運動參賽計畫	三上：利用綜合訓練板組強化深層核心肌群進行穩定訓練 三下：撰寫個人參賽計畫
十	三上：敏捷協調訓練 三下：自我對話	三上：利用繩梯進行敏捷協調訓練 三下：訓練及競賽中的歸因問題
十一	三上：有氧訓練 三下：科肌不能只有來自於人性	三上：學習增進心肺能力的有氧訓練 三下：運動科學研究、運動科技
十二	三上：疲勞恢復 三下：心智圖1	三上：學習不同的運動後疲勞恢復方式 三下：認識心智圖-觀念與意涵
十三	三上：運動按摩 三下：心智圖1	三上：運動按摩教學用以放鬆肌肉 三下：運動員創造性思考-生活實踐
十四	三上：運動貼紮 三下：運動動力因素	三上：學習不同部位的基本運動貼紮 三下：觀眾影響、團體凝聚力及領導行為
十五	三上：運動包紮 三下：以自然為師	三上：學習實用彈繃的運動包紮 三下：山海教育、探索教育
十六	三上：運動心理 三下：運動美學	三上：了解運動心理常用策略 三下：運動文學作品導讀
十七	三上：運動營養 三下：運動員履歷	三上：學習運動及體重控制所需相關營養規劃 三下：數位化學習歷程、升學/就業資訊收集整合
十八	三上：人體結構 三下：我的運動人生	三上：認識人體骨骼及肌肉等結構 三下：運動生命故事創作(含文字、口語、微電影)
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	上台報告50% 資料彙整20% 課堂提問、回饋與分享30%	
對應學群：	生命科學，社會心理，遊憩運動，	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：競技運動專題(射箭)	
	英文名稱：Competitive sports topics(ARCHERY)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，	
	B溝通互動：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：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，	
學習目標：	射箭器材的材質組成與調整 工欲善其事必先利其器	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	學期課程介紹
		從傳統弓箭到現代弓箭演進相關議題

二	三上：弓箭的發明發展 三下：箭的材質	三上：各國射箭發明的時間 三下：傳統箭的材料
三	三上：弓箭的發明發展 三下：箭的材質	三上：弓箭的主要功能 狩獵 三下：現代箭的材料
四	三上：弓箭的發明發展 三下：箭的軟硬度	三上：弓箭的主要功能 打仗 三下：強弓配硬箭
五	三上：弓箭的發明發展 三下：箭的軟硬度	三上：弓箭目前流行的功能 運動娛樂 三下：弱弓配軟箭
六	三上：射箭器材的組成 三下：箭頭重量的搭配	三上：各國弓箭的製作 三下：長箭頭的材質
七	三上：射箭器材的組成 三下：箭頭重量的搭配	三上：各國弓箭的材質 三下：短箭頭的材質
八	三上：射箭器材的組成 三下：箭羽的位置	三上：各國弓箭的大小 三下：三羽片120°的黏法
九	三上：射箭器材的組成 三下：箭羽的位置	三上：現代弓箭配件的功能 三下：二羽片180°的黏法
十	三上：小組分組發表 三下：小組分組發表	三上：小主題發表(2人一組) 三下：小主題發表(2-3人一組)
十一	三上：射箭器材的調整 三下：指套的材質	三上：如何製弦多少股轉幾圈正轉還是逆轉 三下：傳統指套的製作
十二	三上：射箭器材的調整 三下：指套的材質	三上：夾箭片怎樣調整 三下：現代指套的製作
十三	三上：射箭器材的調整 三下：指套的材質	三上：瞄準器的調法 射高調高 三下：傳統指套的用法
十四	三上：射箭器材的調整 三下：指套的材質	三上：箭震吸收器的調法 三下：現代指套的用法
十五	三上：射箭器材的調整 三下：搭箭拉弓的距離	三上：弦線與弓的距離 三下：箭的速度
十六	三上：上下弓臂的弦距 三下：作業專題報告	三上：聊解各式弓長與弦距的搭配 三下：主題發表任一單元都可
十七	三上：輔助配件望遠鏡	三上：挑選望遠鏡的型號
十八	三上：輔助配件望遠鏡	三上：正確使用的方法
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1、上台報告50% 2、資料彙整20% 3、課堂提問、回饋與分享30%	
對應學群：	遊憩運動,	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題(拳擊)	
	英文名稱： Competitive sports topics(BOXING)	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決,	
	B溝通互動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，	
學習目標：	1.瞭解拳擊運動生理相關議題 2.瞭解拳擊運動力學相關議題 3.瞭解拳擊運動心理相關議題	

教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：學期課程介紹 三下：學期課程介紹	上. 一般生理機轉到心理相關議題 下. 力學機轉到運動傷害相關議題
	二	三上：運動生理機轉 三下：運動力學概念	上. 能量轉換及各類型運動 下. 運動生物力學分類與定義
	三	三上：運動生理機轉 三下：運動力學概念	上. 能量轉換及各類型運動 下. 運動生物力學分類與定義
	四	三上：運動生理機轉 三下：運動力學概念	上. 拳擊運動的能量轉換 下. 拳擊在力學運動的運用
	五	三上：運動生理機轉 三下：運動力學概念	上. 營養攝取 下. 直線、旋轉在拳擊運動的運用
	六	三上：運動生理機轉 三下：綜合探討	上. 運動與飲食搭配 下. 應用與理論結合(影片欣賞)
	七	三上：運動力學概念 三下：綜合探討	上. 運動與飲食搭配 下. 應用與理論結合(影片欣賞)
	八	三上：運動力學概念 三下：運動心理機制	上. 健康體適能與競技體適能 下. 拳擊與運動傷害防護
	九	三上：運動力學概念 三下：運動心理機制	上. 健康體適能與競技體適能 下. 拳擊與運動傷害防護
	十	三上：小組分組發表 三下：小組分組發表	上. 小主題發表(2人一組) 下. 小主題發表(2人一組)
	十一	三上：運動心理機制 三下：運動生理機轉	上. 壓力與焦慮的影響 下. 運動傷害防護實作
	十二	三上：運動心理機制 三下：運動生理機轉	上. 壓力與焦慮的影響 下. 運動傷害防護實作
	十三	三上：運動心理機制 三下：運動生理機轉	上. 壓力與焦慮的影響 下. 傷害案例分析與分享
	十四	三上：運動心理機制 三下：運動力學概念	上. 案例分析與分享 下. 傷害案例分析與分享
	十五	三上：運動心理機制 三下：綜合探討	上. 案例分析與分享 下. 應用與理論結合
	十六	三上：綜合探討 三下：作業繳交及分組專題報告	上. 應用與理論結合(影片欣賞、賽事) 下. 主題發表
	十七	三上：綜合探討	上. 應用與理論結合(影片欣賞、賽事)
	十八	三上：作業繳交及分組專題	上. 主題發表
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	上台報告50% 資料彙整20% 課堂提問、回饋與分享30%		
對應學群：	遊憩運動,		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題(棒球)	
	英文名稱： Competitive sports topics(Baseball)	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A2. 系統思考與問題解決,	
	B溝通互動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，	

學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：學期課程介紹 三下：學期課程介紹	1. 從一般生理機轉介紹棒球競技生、心理相關議題 2. 訓練法分類及運動傷害防護機轉及處置等議題
	二	三上：運動生理機轉 三下：運動訓練概念	1. 食物能量轉換不同類型運動(有氧、無氧) 2. 訓練法與成績密切關係
	三	三上：運動生理機轉 三下：專項運動訓練	1. 棒球運動營養攝取 2. 訓練法實施及分類介紹
	四	三上：運動生理機轉 三下：專項運動訓練	1. 神經肌肉系統 2. 超負荷、漸進原則
	五	三上：運動生理機轉 三下：專項運動訓練	1. 健康體適能與競技體適能 2. 何謂規律原則
	六	三上：運動生理機轉 三下：訓練處方名詞	1. 棒球專項的運動表現 2. 頻率、強度、形式、時間
	七	三上：運動力學概念 三下：肌力訓練	1. 運動生物力學分類與定義 2. 超載、漸進阻力、特殊性
	八	三上：運動力學概念 三下：柔軟度訓練	1. 棒球運動在直線運動與拋物線運動的觀察與運用 2. 強度、時間、頻率、型態
	九	三上：運動力學概念 三下：訓練計劃介紹	1. 棒球專項應用與理論結合(影片欣賞分析) 2. 棒球訓練計劃介紹(年度、周期、日訓)
	十	三上：小組分組發表 三下：小組分組發表	1. 小主題發表(2人一組) 2. 小主題發表(2人一組)
	十一	三上：運動心理機制 三下：運傷防護一	1. 壓力與焦慮的影響 2. 棒球專項常見運動傷害介紹
	十二	三上：運動心理機制 三下：運傷防護二	1. 案例分析與分享 2. 傷害原因、及時處置、傷後處理
	十三	三上：運動心理機制 三下：運傷防護三	1. 案例分析與分享 2. 恢復運動種類分享與實作
	十四	三上：運動心理機制 三下：專業選手熱身	1. 專注力 2. 適用棒球熱身動作介紹
	十五	三上：運動心理機制 三下：專業選手熱身	1. 專注力 2. 熱身實作課程
	十六	三上：運動心理機制 三下：作業繳交及分組專題報告	1. 實作課程(意象訓練與放鬆訓練) 2. 主題發表(訓練法、運動傷害) 擇一報告
	十七	三上：作業繳交及分組專題報告	1. 主題發表(生理、力學、心理)、口語表達擇一報告
	十八	三上：作業繳交及分組專題報告	1. 主題發表(生理、力學、心理)、口語表達擇一報告
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1、上台報告50% 2、資料彙整20% 3、課堂提問、回饋與分享30%		
對應學群：	醫藥衛生，教育，遊憩運動，		
備註：	透過教學及實作的應用讓學生能了解運動技術與生心理連結和性質		

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題(跆拳道)	
	英文名稱： Competitive sports topics(taekwondo)	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4
課程屬性：	專題探究	

師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決,		
	B溝通互動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，		
學習目標：	一、 瞭解專項戰術知能 二、 執行專項戰術技能 三、 深化專項戰術應用能力 四、 熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 三下：比賽規則、制定目標	三上：熱身、伸展、專項基本動作練 三下：對練、品勢比賽規則講解
	二	三上：跆拳道各項體能訓練法介紹 三下：跆拳道各項技術訓練介紹	三上：全身性體能、循環訓練、下半身肌力爆發 三下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練
	三	三上：肌耐力體能訓練 三下:基礎專項技術訓練	三上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 三下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋
	四	三上：耐力體能訓練 三下：專項組合技術訓練	三上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 三下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。 (攻擊、反擊)
	五	三上：爆發力體能訓練 三下：連續踢擊技術訓練(前腳模式)	三上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 三下：跆拳道專項技術運用:前腳動作運用/2人模擬連續踢擊。
	六	段考週 三上：速耐力體能訓練 三下：專項技術訓練(前腳模式)	三上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 三下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/動作設置前腳，2人攻、防戰
	七	三上：耐力體能測驗 三下：專項動作踢擊測驗	三上：6000公尺測驗(400公尺x15圈) 三下：基本動作綜合(自由踢擊)1分30秒(次數)
	八	三上：肌耐力體能訓練 三下：進階專項技術訓練(前腳配後腳模式)	三上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 三下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻反搭配
	九	三上：速耐力體能訓練(中長跑) 三下：專項技術訓練(前腳配後腳模式)	三上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 三下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。
	十	三上：高強度體能訓練(重量循環) 三下：專項技術訓練(防守訓練)	三上：(CT訓練)重量器材10-12項、每項20下，快速做。 三下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/ 2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。
	十一	三上：高強度體能訓練(重量循環) 三下：模式專項技術訓練(防守訓練)	三上：重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下，快速做。 三下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/ 2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢
	十二	段考週 三上：協調體能訓練(協調動作) 三下：模式專項技術訓練(轉身、正拳模式)	三上：折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式) 三下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差
	十三	三上：協調體能訓練(協調動作) 三下：模式專項技術訓練(轉身、正拳、時間差模式)	三上：折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式) 三下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差
	十四	三上：肌耐力體能測驗 三下：校內模擬對抗賽	三上：6000公尺(400X15圈) 三下：實戰模式對練(分組)
	十五	三上：高強度體能訓練(協調、核心訓練) 三下：模式專項技術訓練(電子護具模式)	三上：繩梯訓練(協調抬膝模式)、腹肌訓練。 三下：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練
十六	三上：高強度體能訓練(協調、核心訓	三上：繩梯訓練(協調抬膝模式)、腹肌訓練。	

	練) 三下: 模式專項技術訓練(電子護具模式)	三下: 2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練
十七	三上: 模式專項技術訓練(電子護具模式)	三上: 耐力長跑訓練(以公里為單位)
十八	段考週 三上: 影片分析、觀摩期末專項測驗	三上: 各量級別: 國內選手比賽影片觀賞分析 專項測驗、參賽成績及目標設定
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	一、學生平日專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事的成績(20%)	
對應學群:	教育, 遊憩運動,	
備註:		

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題(輕艇)		
	英文名稱： Competitive sports topics(CANOE)		
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4	
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決,		
	B溝通互動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，		
學習目標：			
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：學期課程介紹 三下：學期課程介紹	三上：介紹基礎運動力學、生理、心理的概念 三下：介紹運動力學、傷害、生理的實作概念
	二	三上：運動力學概念 三下：運動傷害防護	三上：運動生物力學基本概念 三下：不同運動項目容易出現的傷害
	三	三上：運動力學概念 三下：運動傷害防護	三上：生物力學的研究目的與器材 三下：運動傷害發生時的應急處理
	四	三上：運動力學概念 三下：運動傷害防護	三上：牛頓三大運動定律應用 三下：運動按摩實作
	五	三上：小組分組發表 三下：運動生理機轉	三上：如何應用力學原理增進輕艇運動效率 三下：神經肌肉系統與運動
	六	三上：運動生理機轉 三下：運動生理機轉	三上：人體神經肌肉系統 三下：運用骨骼肌構造進行肌力訓練
	七	三上：運動生理機轉 三下：運動生理機轉	三上：食物如何進行能量轉換 三下：如何避免肌力訓練造成的傷害
	八	三上：運動生理機轉 三下：小組分組發表	三上：各類型運動(有氧、無氧)的能量消耗 三下：如何安排肌力訓練課程
	九	三上：小組分組發表 三下：運動生理機轉	三上：不同運動的主要能量消耗系統 三下：不同營養素對身體的影響
	十	三上：運動心理機制 三下：運動生理機轉	三上：何謂運動心理、自我與外在環境的影響 三下：如何在日常生活選擇營養補充
	十一	三上：運動心理機制 三下：運動生理機轉	三上：運動心理對運動表現的影響 三下：不同訓練階段應注意的營養比例
	十二	三上：運動心理機制 三下：小組分組發表	三上：如何訓練運動心理技能 三下：馬拉松與短跑100公尺的營養攝取
	十三	三上：小組分組發表 三下：運動心理機制	三上：分享個人於賽前、賽中、賽後的心理變化 三下：運動中的焦慮與壓力

	十四	三上：運動倫理素養與道德 三下：運動心理機制	三上：何謂運動倫理素養與道德 三下：運動心理訓練實作
	十五	三上：運動倫理素養與道德 三下：運動心理機制	三上：實例介紹(影片、報導) 三下：如何在比賽戰略中套用運動心理機制
	十六	三上：運動倫理素養與道德 三下：作業繳交及分組專題報告	三上：運動倫理素養與道德如何與日常生活連結 三下：發表生理、力學、心理於運動項目的影響
	十七	三上：輕艇運動應用	如何準備一場輕艇賽事
	十八	三上：作業繳交及分組專題報告	發表生理、力學、心理於運動項目的影響
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1、上台報告50% 2、資料彙整20% 3、課堂提問、回饋與分享30%		
對應學群：	遊憩運動，		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題(舉重)		
	英文名稱： Competitive sports topics(Weightlifting)		
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4	
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決,		
	B溝通互動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，		
學習目標：	1. 認識生理機轉、功能及訓練方式而更了解分類及身體的變化。 2. 透過心理機轉而能因應生活及賽場上心裡層面的強化。 3. 學習營養攝取及運傷防護對運動員的重要性。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上三下：學期課程介紹	三上：從一般生理機轉介紹到舉重競技生、心理相關議題 三下：訓練法分類及重要性、專項運傷防護機轉及處置等議題
	二	三上：運動生理機轉 三下：運動訓練概念	三上：食物能量轉換-各類型運動(有氣、無氣) 三下：訓練法與成績密切關係
	三	三上：運動生理機轉 三下：專項運動訓練分類	三上：舉重運動營養攝取 三下：訓練法實施及分類介紹
	四	三上：運動生理機轉 三下：專項運動訓練	三上：神經肌肉系統 三下：超負荷、漸進原則(採舉重論之)
	五	三上：運動生理機轉 三下：專項運動訓練	三上：健康體適能與競技體適能 三下：何謂規律原則
	六	三上：運動生理機轉 三下：訓練處方-重要名詞	三上：舉重專項的運動表現 三下：頻率、強度、形式、時間
	七	三上：運動力學概念 三下：肌力訓練	三上：運動生物力學分類與定義 三下：超載、排列、漸進阻力、特殊性
	八	三上：運動力學概念 三下：柔軟度訓練	三上：舉重運動在直線運動與拋物線運動的觀察與運用 三下：強度、時間、頻率、型態
	九	三上：運動力學概念 三下：訓練計劃介紹	三上：舉重專項應用與理論結合(影片欣賞分析) 三下：舉重訓練計劃介紹(長期、年度、周期、日訓)
	十	三上三下：小組分組發表	三上三下：小主題發表(2人一組)
	十一	三上：運動心理機制 三下：運傷防護一	三上：壓力與焦慮的影響

		三下：舉重專項常見運動傷害介紹
十二	三上：運動心理機制 三下：運傷防護二	三上：案例分析與分享 三下：傷害原因、及時處置、傷後處理
十三	三上：運動心理機制 三下：運傷防護三	三上：案例分析與分享 三下：恢復運動種類分享與實作
十四	三上：運動心理機制 三下：職業選手熱身十招	三上：正念課程與專注力 三下：實作課程
十五	三上：運動心理機制 三下：職業選手熱身十招	三上：正念課程與專注力 三下：適用舉重熱身動作介紹
十六	三上：運動心理機制 三下：作業繳交及分組專題報告	三上：實作課程(意象訓練與放鬆訓練) 三下：主題發表表(訓練法、運動傷害) 擇一報告
十七	三上：作業繳交及分組專題發表	三上：主題發表(生理、力學、心理)擇一報告、作業繳交
十八	三上：作業繳交及分組專題發表	三上：主題發表(生理、力學、心理)擇一報告、作業繳交
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	上台報告50% 資料彙整20% 課堂提問、回饋與分享30%	
對應學群：	遊憩運動,	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：競技運動專題(籃球)	
	英文名稱：Competitive sports topics(basketball)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決,	
	B溝通互動：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：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，	
學習目標：		
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：學期課程介紹 三下：學期課程介紹
	二	三上：運動生理機轉 三下：運動力學概念
	三	三上：運動生理機轉 三下：運動力學概念
	四	三上：運動生理機轉 三下：運動力學概念
	五	三上：運動生理機轉 三下：運動力學概念
	六	三上：運動生理機轉 三下：綜合探討
	七	三上：運動力學概念 三下：綜合探討
	八	三上：運動力學概念 三下：運動心理機制
	九	三上：運動力學概念 三下：運動心理機制
		內容綱要
		上.一般生理機轉到籃球競技生、心理相關議題 下.一般生理機轉到籃球競技生、心理相關議題
		上.食物能量轉換，各類型運動(有氧、無氧) 下.運動生物力學分類與定義
		上.食物能量轉換，各類型運動(有氧、無氧) 下.運動生物力學分類與定義
		上.籃球運動營養攝取 下.籃球運動在直線運動與橫向運動的運用
		上.籃球運動營養攝取 下.籃球運動在直線運動與橫向運動的運用
		上.神經肌肉系統 下.應用與理論結合(影片欣賞)
		上.神經肌肉系統 下.應用與理論結合(影片欣賞)
		上.健康體適能與競技體適能 下.正念課程與專注力
		上.健康體適能與競技體適能 下.實作課程(意象訓練與放鬆訓練)

十	三上：小組分組發表 三下：小組分組發表	上. 小主題發表(2人一組) 下. 小主題發表(2人一組)
十一	三上：運動心理機制 三下：運動生理機轉	上. 壓力與焦慮的影響 下. 籃球專項的運動表現
十二	三上：運動心理機制 三下：運動生理機轉	上. 壓力與焦慮的影響 下. 籃球專項的運動表現
十三	三上：運動心理機制 三下：運動生理機轉	上. 案例分析與分享 下. 案例分析與分享
十四	三上：運動心理機制 三下：運動生理學概念	上. 案例分析與分享 下. 案例分析與分享
十五	三上：運動心理機制 三下：綜合探討	上. 正念課程與專注力 下. 應用與理論結合(影片欣賞、籃球賽事)
十六	三上：綜合探討 三下：作業繳交及分組專題報告	上. 應用與理論結合(影片欣賞、籃球賽事) 下. 主題發表(生理、力學、心理)擇一
十七	三上：綜合探討 三下：畢業	上. 應用與理論結合(影片欣賞、籃球賽事)
十八	三上：作業繳交及分組專題 三下：畢業	上. 主題發表(生理、力學、心理)擇一
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 上台報告50% 2. 資料彙整20% 3. 課堂提問、回饋與分享30%	
對應學群：	遊憩運動,	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：體育趴趴GO	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數： 1
課程屬性：	跨領域/科目專題	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動： B3. 藝術涵養與美感素養,	
	C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作, C3. 多元文化與國際理解,	
學生圖像：	具備尊重多元、接軌世界的遠見，提升溝通協商、合作學習的能力，	
學習目標：	1. 能具備自行出國的簡易英語溝通能力。 2. 理解國際賽事與體育交流之實際情形。 3. 增進使用資訊的能力，依搜尋資料的結果，規劃出國觀賞運動賽事。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	運動趴趴GO課程概論
	二	觀賽之旅
	三	觀賽之旅
	四	觀賽之旅
	五	觀賽之旅
	六	出國觀賽英語
	七	出國觀賽英語
		內容綱要
		一、透過教師跨領域的三項主題共備課程，讓運動員了解目前世界運動賽事的規模及辦理時間，並了解臺灣在世界的運動的腳色定位。 接著認識花體王朝的亮麗績效，並能學會基本競賽規程的認識。 二、接著透過語言的學習，學會置身國外時，如何透過基本英文能力應用於購買運動賽事門票及欣賞賽會。 三、最後能運用資訊的學習，規劃預前往國家與預參觀的運動賽事的行程安排。 透過最厚的成果發表，展現18周的課堂學習成效。
		運動員的世界觀
		學長姐參與國內外賽事優異表現
		單項運動賽場競賽規程及賽事分享
		單項運動賽場競賽規程及賽事分享
		自我介紹範文教學及練習
		出入境範文教學及練習

八	出國觀賽英語	餐廳、購物範文教學及練習。
九	出國觀賽英語	住宿、交通範文教學及練習。
十	出國觀賽英語	看懂賽會網站及賽程表。
十一	出國觀賽英語	實際網頁購票教學
十二	模擬觀賽情境	抉擇自己想觀賞的賽事。
十三	模擬觀賽情境	Google Map介紹及實際應用於賽事規劃。
十四	模擬觀賽情境	調查當地禁忌及觀賽注意事項。
十五	模擬觀賽情境	規劃預選賽事的當日行程，包含比賽及周邊活動。
十六	模擬觀賽情境	規劃當日如何到達賽事地點。
十七	模擬觀賽情境	報告內容檢視及上台前彩排訓練。
十八	成果報告	分組報告
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	學習單、口語報告、上台報告	
對應學群：	資訊、遊憩運動、	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動心理學	
	英文名稱：Sports Nutrition	
授課年段：	三下	學分總數：1
課程屬性：	大學預修課程	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變， B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達， C社會參與：	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，建構學習覺知、批判思考的知能，	
學習目標：	1. 瞭解基礎的營養學概念。 2. 清楚瞭解運動員的養分需求，並能實踐於生活中。 3. 知道體重控制的基本原則，應用於自身的專項訓練。 4. 知道並能實行運動員的液體攝取要求。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	課程介紹 一、運動心理學學課程規劃及評量要求
	二	心理學概論 運動心理學議題簡介
	三	心理技能理論及實作 青少年運動員的心理發展
	四	心理技能理論及實作 動機
	五	心理技能理論及實作 歸因理論
	六	心理技能理論及實作 目標設定
	七	心理技能理論及實作 目標設定實作
	八	心理技能理論及實作 回饋與增強與內在動機
	九	心理技能理論及實作 覺醒、壓力與焦慮(一)
	十	心理技能理論及實作 覺醒、壓力與焦慮(二)
	十一	心理技能理論及實作 覺醒、壓力與焦慮(三)
	十二	心理技能理論及實作 壓力處理與自信心
	十三	心理技能理論及實作 意象訓練及實作(一)
	十四	心理技能理論及實作 意象訓練及實作(二)
	十五	心理技能理論及實作 團隊及團隊動力學
	十六	心理技能理論及實作 團隊凝聚力
	十七	期末考 期末報告
	十八	期末考 期末報告

	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	60%平時成績：上課表現、作業；40%期末評量：報告		
對應學群：	醫藥衛生、遊憩運動、		
備註：	教學資源： 季力康等人譯（2012）。競技與健身運動心理學。台北：禾楓。		

課程名稱：	中文名稱：運動生理學		
	英文名稱：Exercise Physiology		
授課年段：	三下		學分總數： 1
課程屬性：	大學預修課程		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達，		
	C社會參與：		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，建構學習覺知、批判思考的知能，		
學習目標：	1. 學生能知道人體基本肌肉與神經之構造，並了解人體肌肉及神經構造與生理之關係。 2. 學生知道人體肌肉的能量代謝與運動之關係。 3. 學生知道激素與血糖調節及運動之關係。 4. 學生能夠應用運動生理學的觀念在日常生活的運動與學習。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	運動生理學課程規劃及評量標準
	二	運動生理學概論	介紹運動生理學的定義及內涵
	三	生物能量學	有氧呼吸作用及蛋白質 醣類 脂肪代謝之關係
	四	生物能量學	呼吸作用與運動
	五	肌肉系統與運動	肌肉收縮的原理：（1）骨骼肌的顯微構造與組成分（2）肌肉收縮與ATP
	六	肌肉系統與運動	骨骼肌的運動與代謝
	七	神經系統與運動	（1）神經系統介紹（2）神經元的構造
	八	神經系統與運動	離子與神經細胞膜靜止膜電位
	九	神經系統與運動	神經衝動與膜電位變化
	十	神經系統與運動	突觸的構造與功能
	十一	神經系統與運動	神經傳導物質
	十二	神經系統與運動	鏡像神經元與運動
	十三	感覺與平衡	本體感覺受器：肌梭與高爾基腱受器
	十四	感覺與平衡	視覺 平衡覺
	十五	運動與激素	運動期間血糖的恆定
	十六	運動與激素	運動相關的激素(1)
	十七	運動與激素	運動相關的激素(2)
	十八	期末考	期末紙筆測驗
	十九		
	二十		

	二十一		
	二十二		
學習 評量：	60%平時成績：上課態度40%、作業20% 40%期末評量：紙筆測驗40%		
對應 學群：	生命科學、遊憩運動、		
備 註：	一) 因期中考或全中運等因素停課時課程順延一週 (二) 教學資源：1. 103課綱：選修生物(上) 2-2細胞呼吸 2-3 能量的使用與生命的維持 2. 103課綱：選修生物(下) 第九章 動物的神經與內分泌 3. 運動生理學 (2017) W. Larry Kenney/ Jack H. Wilmore/ David L. Costill著 禾楓書局有限公司 4. 競技與健身運動生理學 (2012) W. Larry Kenney/ Jack H. Wilmore/ David L. Costill著 禾楓書局有限公司 5. 運動生理學 (2011) 林正常著 師大書院有限公司 6. 國立中正大學運動生理學網站： http://www.epsport.idv.tw/epsport/mainep.asp 7. 運動生理學簡介： http://web.ntpu.edu.tw/~jasonchen/curriculum/literatures/The%20basic%20concept%20of%20physiology.htm		

課程名稱：	中文名稱：運動肌動學		
	英文名稱：		
授課年段：	三下		學分總數：1
課程屬性：	大學預修課程		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,		
	C社會參與：		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，建構學習覺知、批判思考的知能，		
學習目標：	1. 了解人體基本骨骼構造及肌肉分布 2. 靈活運用肌肉達到良好動作模式		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	運動肌動學課程規劃及評量要求
	二	解剖學概論	解剖平面及解剖切面
	三	解剖學概論	位置與方向術語
	四	骨骼及關節系統	中軸/附肢骨骼介紹
	五	骨骼及關節系統	關節的分類
	六	骨骼及關節系統	人體的支柱：脊椎
	七	骨骼及關節系統	上肢：盂肱關節(肩關節)
	八	骨骼及關節系統	上肢：前臂、手肘、手腕與相關關節
	九	骨骼及關節系統	下肢：髌骨及骨盆
	十	骨骼及關節系統	下肢：大腿、小腿及腳踝
	十一	肌肉系統	骨骼肌概論
	十二	肌肉系統	軀幹肌群介紹
	十三	肌肉系統	上肢：肩關節的動作肌群
	十四	肌肉系統	上肢：手肘及橈尺關節的動作肌群
	十五	肌肉系統	下肢：大腿肌群
	十六	肌肉系統	下肢：小腿肌群
	十七	肌肉系統	下肢：足部肌群
	十八	期末考	期末紙筆測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	60%平時成績：上課表現、作業 40%期末評量：紙筆測驗		
對應學群：	醫藥衛生、遊憩運動、		

備註：

教學資源： 1. 維恩·凱彼特／勞倫斯·埃爾森合著。人體解剖著色學習手冊。橡實文化。 2. 安德魯·貝爾著。人體解剖全書。楓葉社。

【核定版】

【核定版】

【核定版】

【核定版】

【核定版】

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：田徑		
	英文名稱：Player training (track and field)		
授課年段：	一上、一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。 2. 學習問題分析與解決行為。 3. 學習團隊合作行為。 4. 學習應變行為。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上:一般技術 一下:協調性	一上:基本動作加強 一下:個專項基本技術之培養
	二	一上:柔軟度 一下:一般肌力	一上:全面性的體能發展 一下:訓練負荷、量多、質輕
	三	一上:專項技術 一下:一般耐力	一上:一般身體訓練量減少 一下:訓練負荷、量逐漸減少、強度加大
	四	一上:最大肌力 一下:一般速度	一上:訓練負荷量、強度各佔一半 一下:各專項基本技術之培養
	五	一上:一般技術 一下:協調性	一上:一般身體訓練量減少 一下:訓練負荷、量逐漸減少、強度加強
	六	一上:柔軟度 一下:一般肌力	一上:全面性的體能發展 一下:訓練負荷、量多、質輕
	七	一上:專項技術 一下:一般耐力	一上:訓練負荷、量、強度各佔一半 一下:各專項肌奔技術之培養
	八	一上:一般技術 一下:協調性	一上:基本動作加強 一下:各專項基本技術之培養
	九	一上:最大肌力 一下:一般速度	一上:一般身體訓練量減少 一下:訓練負荷、量逐漸減少、強度加大
	十	一上:柔軟度 一下:一般肌力	一上:訓練負荷、量、強度各佔一半 一下:各專項基本技術之培養
	十一	一上:一般技術 一下:協調性	一上:全面性的體能發展 一下:訓練負荷、量多、質輕
	十二	一上:最大肌力 一下:一般速度	一上:基本動作加強 一下:各專項基本技術之培養
	十三	一上:柔軟度 一下:一般肌力	一上:訓練負荷、量、強度各佔一半 一下:各專項基本技術之培養
	十四	一上:專項技術 一下:一般耐力	一上:一般身體訓練量減少 一下:訓練負荷、量逐漸減少、強度加大
	十五	一上:一般技術 一下:協調性	一上:基本動作加強 一下:各專項基本技術之培養
	十六	一上:最大肌力 一下:一般速度	一上:全面性的體能發展 一下:訓練負荷、量多、質輕
	十七	一上:最大肌力 一下:一般速度	一上:一般身體訓練量減少 一下:訓練負荷、量逐漸減少、強度加大
	十八	一上:專項技術 一下:一般耐力	一上:全面性的體能發展 一下:訓練負荷、量多、質輕
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：自然補強		
	英文名稱：Biology: Plant Structure and Physiology		
授課年段：	一上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一上：1. 培養未來探究生命科學時所需的基本科學理解。2. 欣賞生物世界的精妙與美麗。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：生物基本觀念補充：細胞構造與功能	一上：生命現象
	二	一上：生物基本觀念補充：細胞構造與功能	一上：構成生命的物質(水、醣類、蛋白質、脂質)
	三	一上：生物基本觀念補充：細胞構造與功能	一上：構成生命的物質(核酸、無機鹽)、酵素
	四	一上：生物基本觀念補充：細胞構造與功能	一上：進出細胞的運輸
	五	一上：科學性閱讀理解	一上：科學文章導讀(1)
	六	一上：科學性閱讀理解	一上：科學文章導讀(2)
	七	一上：科學性閱讀理解	一上：科學數據的判讀：圖
	八	一上：科學性閱讀理解	一上：科學數據的判讀：表
	九	一上：科學性閱讀理解	一上：科學數據的判讀：統計的基本概念(1)
	十	一上：科學性閱讀理解	一上：科學數據的判讀：統計的基本概念(2)
	十一	一上：科學性閱讀理解	一上：科學數據的判讀：統計的基本概念(3)
	十二	一上：遺傳案例研究	一上：案例研究：基因轉殖技術
	十三	一上：遺傳案例研究	一上：案例研究：遺傳性疾病
	十四	一上：生物基本觀念補充：演化	一上：達爾文的演化之旅
	十五	一上：生物基本觀念補充：演化	一上：達爾文的演化論
	十六	一上：生物基本觀念補充：演化	一上：演化樹
	十七	一上：演化案例研究	一上：案例研究：流感病毒的演化(1)
	十八	一上：演化案例研究	一上：案例研究：流感病毒的演化(2)
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	本課程將在108課綱高三(上)生物選修課程確定後，進行調整		

名稱：	中文名稱：足球		
	英文名稱：Player training (soccer)		
授課年段：	一上、一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 學習足球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解足球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3. 透過練習與比賽增進足球運動技、戰術能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：傳控球1 一下：盤帶球1	一上：1. 傳球準確性2. 控球方向與目的3. 攻守轉換時間差 一下：1. 盤帶球技巧2. 盤帶球方向與目的3. 盤帶球轉換時間差
	二	一上：傳控球2 一下：盤帶球2	一上：1. 傳球準確性2. 控球方向與目的3. 攻守轉換時間差

		一下:1. 盤帶球技巧2. 盤帶球方向與目的3. 盤帶球轉換時間差
三	一上: 傳控球3 一下: 盤帶球3	一上:1. 傳球準確性2. 控球方向與目的3. 攻守轉換時間差 一下:1. 盤帶球技巧2. 盤帶球方向與目的3. 盤帶球轉換時間差
四	一上: 傳控球4 一下: 盤帶球4	一上:1. 傳球準確性2. 控球方向與目的3. 攻守轉換時間差 一下:1. 盤帶球技巧2. 盤帶球方向與目的3. 盤帶球轉換時間差
五	一上: 吊球1 一下: 過人假動作1	一上: 1. 吊球準確度2. 吊球時間差3. 吊球技術與多樣性 一下:1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
六	一上: 吊球2 一下: 過人假動作2	一上: 1. 吊球準確度2. 吊球時間差3. 吊球攻防 一下:1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
七	一上: 吊球3 一下: 過人假動作3	一上: 1. 吊球準確度2. 吊球時間差3. 吊球攻防 一下:1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
八	一上: 吊球4 一下: 過人假動作4	一上: 1. 吊球準確度2. 吊球時間差3. 吊球攻防 一下:1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
九	一上: 射門1 一下: 搶球1	一上:1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧 一下:1. 搶球的技術種類2. 搶球時間差
十	一上: 射門2 一下: 搶球2	一上:1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧 一下:1. 搶球的技術種類2. 搶球時間差
十一	一上: 射門3 一下: 搶球3	一上:1. 射門區域2. 射門角度3. 射門技巧 一下:1. 搶球的技術2. 搶球時間差3. 搶球目的
十二	一上: 期中測驗 一下: 期中測驗	一上:傳控球及吊球專項技術測驗 一下:搶球及過人假動作專項技術測驗
十三	一上: 射門4 一下: 搶球4	一上:1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧 一下:1. 搶球的技術種類2. 搶球時間差3. 搶球目的
十四	一上: 頭頂球1 一下: 界外球1	一上:1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下:1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十五	一上: 頭頂球2 一下: 界外球2	一上:1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下:1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十六	一上: 頭頂球3 一下: 界外球3	一上:1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下:1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度

十七	一上：頭頂球4 一下：界外球4	一上：1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下：1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十八	一上：期末測驗 一下：期末測驗	一上：頭頂球攻守技術與觀念測驗 一下：擲界外球技術及位置測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱： 射箭		
	英文名稱： Player training (archery)		
授課年段：	一上、一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一上:1. 射箭基本動作完成。2. 射箭基本體能、動作技能運用。 一下:1. 射箭器材維護調整2. 射箭基本動作養成。 二上:1. 動作穩定訓練。2. 望遠鏡使用 二下:1. 基本動作熟練2. 專注訓練 三上:各距離角度及比賽模式進行 三下:各距離角度及比賽模式進行		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上: 1. 射箭基本動作介紹2. 勾弦法 一下: 組合弓箭	一上: 1. 了解射箭基本動作如何勾弦 一下: 1. 拆組弓箭器材
	二	一上: 1. 熱身操2. 撐弓法 一下: 撐弓	一上: 1. 了解射箭基本動作如何撐弓 一下: 1. 如何將弓撐起上弦
	三	一上: 1. 熱身操2. 引弓 一下: 卸弓	一上: 1. 操作射箭基本動作如何引弓 一下: 1. 如何將弓卸弦
	四	一上: 1. 熱身操2. 搭箭 一下: 調弓	一上: 1. 操作射箭基本動作如何搭箭 一下: 1. 如何將弓調整中心線
	五	一上: 1. 熱身操2. 瞄準 一下: 調弓	一上: 1. 操作射箭基本動作如何瞄準 一下: 1. 如何將弓調整弦距離
	六	一上: 1. 熱身操2. 固定 一下: 切箭	一上: 1. 操作射箭基本動作如何固定 一下: 1. 將自己手長配合箭的長度
	七	一上: 1. 熱身操2. 伸展 一下: 黏箭頭	一上: 1. 操作射箭基本動作如何伸展 一下: 1. 將箭頭黏到箭身上面
	八	一上: 1. 熱身操2. 放箭 一下: 黏箭羽	一上: 1. 操作射箭基本動作如何放箭 一下: 1. 如何將羽片黏到箭上
	九	一上: 期中評量 一下: 期中評量	一上: 1. 射箭動作評量 一下: 檢定組合弓箭 調整弦距
	十	一上: 1. 熱身操2. 報分 一下: 作弦	一上: 1. 射箭分數如何計算 一下: 1. 製作弦的過程
	十一	一上: 1. 熱身操2. 拔箭 一下: 纏弦補強線	一上: 1. 操作如何拔箭 一下: 1. 弦上的補強線纏繞
	十二	一上: 1. 熱身操2. 箭孔畫線 一下: 夾箭片	一上: 1. 操作靶紙箭孔做記號 一下: 1. 調整箭長適中的夾箭片
	十三	一上: 1. 熱身操2. 勾弦校正 一下: 指套	一上: 1. 修正勾弦姿勢 一下: 1. 挑選適合的指套
	十四	一上:1. 熱身操2. 撐弓校正 一下:護胸	一上: 1. 修正撐弓姿勢 一下: 1. 挑選適合的護胸
十五	一上:1. 熱身操2. 引弓校正 一下:箭	一上: 1. 修正引弓姿勢	

	袋	一下：1.挑選適合的箭袋
十六	一上：1.熱身操2.搭箭校正 一下：護臂	一上：1.修正搭箭姿勢 一下：1.挑選適合的護臂
十七	一上：1.熱身操2.伸展校正 一下：調箭	一上：1.修正伸展姿勢 一下：1.調整合適的箭
十八	一上：期末評量 一下：期末評量	一上：射箭動作流程熟練程度 一下：弓箭綜合組裝
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：拳擊	
	英文名稱：Boxing	
授課年段：	一上、一下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、強化拳擊運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升拳擊運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 一下：比賽規則、制定目標
	二	一上：拳擊專項體能訓練介紹 一下：拳擊專項技術訓練介紹
	三	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練
	四	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練
	五	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練
	六	段考週
	七	一上：基本體能測驗 一下：專項動作出擊測驗
	八	一上：體能訓練 一下：專項技術訓練
	九	一上：進階體能訓練 一下：進階專項技術訓練(前腳模式)
	十	一上：進階體能訓練(中長跑) 一下：進階專項技術訓練
		內容綱要
		一上：專項基本動作練 一下：拳擊規則講解
		一上：全身性體能訓練 一下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練
		一上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 一下：拳擊專項基本動作、步伐協調訓練、重拳訓練、左右直拳衝拳訓練。
		一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：拳擊專項基本動作、左右直拳強化的重要性。(攻擊、反擊)
		一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：拳擊專項基本動作、左右直拳強化的重要性。(攻擊、反擊)
		段考週
		一上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 一下：拳擊專項技術運用：前進攻擊組合拳/2人模擬打擊
		一上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 一下：拳擊專項技術運用：前進攻擊組合拳/2人模擬打擊
		一上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 一下：拳擊專項技術運用：前進攻擊組合拳/2人模擬打擊
		一上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 一下：拳擊專項技術運用：左右直拳動作組合

		拳移位反擊、
十一	一上：進階體能訓練（中長跑） 一下：進階專項技術訓練（步伐移位）	一上：中長跑耐力1600公尺800公尺 一下：拳擊專項技術運用：左右直拳動作組合拳移位反擊、
十二	段考週	段考週
十三	一上：高強度體能訓練（重量訓練） 一下：進階專項技術訓練（防守訓練）	一上：中長跑耐力1600公尺800公尺 一下：拳擊專項技術運用：左右直拳動作組合拳移位反擊、
十四	一上：體能訓練 一下：防守訓練	一上：重量有氧無氧混合訓練（CT訓練）：重量器材10-12項、每項20下，快速做。 一下：拳擊專項技術運用移位反擊一組。
十五	一上：進階體能訓練（中長跑） 一下：進階專項技術訓練（前腳搭配後腳模式）	一上：4000公尺長跑12鐘完成 一下：實戰模擬對練
十六	一上：進階體能訓練（中長跑） 一下：進階專項技術訓練（前腳搭配後腳模式）	一上：跳繩（協調快慢模式）、腹肌訓練。 一下：護具2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十七	一上：基礎體能訓練（長跑） 一下：模式專項技術訓練	一上：耐力長跑訓練（以公里為單位） 一下：電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十八	段考週 一上：影片分析、觀摩 一下：實戰、模擬比賽	一上：中長跑耐力1600公尺800公尺 一下：拳擊專項技術運用：左右直拳動作組合拳移位反擊。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)	

名稱：	中文名稱：棒球	
	英文名稱：Player training (Baseball)	
授課年段：	一上、一下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 學習棒球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解棒球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3. 透過練習與比賽增進棒球運動能力與賽事經驗。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上：傳接球能力 一下：滾地球訓練
	二	一上：傳接球能力 一下：滾地球訓練
	三	一上：傳接球能力 一下：滾地球訓練
	四	一上：傳接球能力 一下：滾地球訓練
	五	一上：打擊 一下：高飛球
		內容綱要
		一上：1. 傳球準確性2. 接球穩定性 一下：1. 動作與技巧2. 步伐與協調
		一上：1. 傳球準確性2. 接球穩定性 一下：1. 動作與技巧2. 步伐與協調
		一上：1. 遠傳能力2. 判斷能力訓練 一下：1. 接球能力訓練 2. 傳球穩定性訓練
		一上：1. 遠傳能力2. 判斷能力訓練 一下：1. 接球能力訓練 2. 傳球穩定性訓練
		一上：1. 基本打擊 2. T網打擊訓練 一下：1. 觀察與判斷2. 速度及移位

六	一上：短打 一下：傳接球能力	一上：1.動作及要領 2.穩定性 一下：1.動作與技巧2.步伐與協調
七	一上：短打 一下：傳接球能力	一上：1.動作及要領 2.穩定性 一下：1.動作與技巧2.步伐與協調
八	一上：傳接球能力 一下：滾地球訓練	一上：傳接球能力 一下：滾地球訓練
九	一上：短打 一下：傳接球能力	一上：1.動作及要領 2.穩定性（速球） 一下：1.動作與技巧2.步伐與節奏
十	一上：打擊 一下：高飛球	一上：打擊 一下：高飛球
十一	一上：打擊 一下：高飛球	一上：1.自由打擊練習2.內外角球練打 一下：1.觀察與判斷2.接傳能力加強
十二	一上：期中測驗 一下：期中測驗	一上：傳接能力專項技術測驗 一下：打擊能力專項技術測驗
十三	一上：短打 一下：傳接球能力	一上：1.動作及要領 2.穩定性（變化球） 一下：1.滾地球 2.高飛球
十四	一上：短打 一下：傳接球能力	一上：1.動作及要領 2.穩定性（變化球） 一下：1.滾地球 2.高飛球
十五	一上：傳接球能力 一下：滾地球訓練	一上：1.傳球準確性2.接球穩定性 一下：1.動作與技巧2.步伐與協調
十六	一上：傳接球能力 一下：滾地球訓練	一上：1.傳球準確性2.接球穩定性 一下：1.動作與技巧2.步伐與協調
十七	一上：打擊 一下：高飛球	一上：1.自由打擊練習2.變化球練打 一下：1.觀察與判斷2.接傳能力加強
十八	一上：期末測驗 一下：期末測驗	一上：守備技術與觀念測驗 一下：打擊技巧與觀念測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：透過技術反覆訓練，增加學生能穩定成長及減少信心的低落。		

名稱：	中文名稱：跆拳道	
	英文名稱：Player training (Taekwondo)	
授課年段：	一上、一下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、強化跆拳道運動基本身體素質（體能、技術、營養）、訓練與運用。 二、提升跆拳道運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神（品德、素養、知能）俱進。	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	開學週 一上：課程需求調查、上課 一上：熱身、伸展、專項基本動作練

	規定、課程介紹。 一下：比賽規則、制定目標	一下：對練、品勢比賽規則講解
二	一上：跆拳道各項體能訓練介紹 一下：跆拳道各項技術訓練介紹	一上：全身性體能、循環訓練、下半身肌力爆發 一下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練
三	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練	一上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 一下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。
四	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。
五	一上：肌耐力體能訓練 一下：基礎專項技術訓練	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：跆拳道專項基本動作、前旋踢、前下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)
六	段考週 一上：肌耐力體能訓練 一下：專項技術訓練	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：跆拳道專項基本動作、前旋踢、前下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)
七	一上：耐力體能測驗 一下：專項動作踢擊測驗	一上：6000公尺測驗(400公尺x15圈) 一下：連續自由踢擊1分30秒(次數)
八	一上：耐力體能訓練 一下：進階專項技術訓練(前腳模式)	一上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/2人模擬連續踢擊
九	一上：爆發力體能訓練 一下：進階專項技術訓練(前腳模式)	一上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/2人模擬連續踢擊
十	一上：肌耐力體能訓練(中長跑) 一下：進階專項技術訓練(前腳搭配後腳模式)	一上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。
十一	一上：肌耐力體能訓練(中長跑) 一下：進階專項技術訓練(前腳搭配後腳模式)	一上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻反搭配。
十二	段考週 一上：循環體能訓練(重量訓練) 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)	一上：重量有氧無氧混合訓練(CT訓練)：重量器材10-12項、每項20下，快速做。 一下：跆拳道專項技術運用：反應踢擊/2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。
十三	一上：循環體能訓練(重量訓練) 一下：進階專項技術訓練(防守訓	一上：重量有氧無氧混合訓練(CT訓練)：重量器材10-12項、每項20下，快速做。

	練)	一下：跆拳道專項技術運用：反應踢擊/2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。
十四	一上：高強度體能訓練（重量訓練） 一下：進階專項技術訓練（防守訓練）	一上：重量有氧無氧混合訓練（CT訓練）：重量器材10-12項、每項20下，快速做。 一下：跆拳道專項技術運用：反應踢擊/2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。
十五	一上：體能測驗 一下：校內模擬對抗賽	一上：6000公尺(400X15圈) 一下：實戰模式對練(分組)
十六	一上：體能訓練（協調、核心訓練） 一下：模式專項技術訓練（電子護具模式）	一上：繩梯訓練（協調抬膝模式）、腹肌訓練。 一下：電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十七	一上：心肺體能訓練（長跑） 一下：模式專項技術訓練（電子護具模式）	一上：耐力長跑訓練（以公里為單位） 一下：電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十八	段考週 一上：影片分析、觀摩 一下：實戰、模擬比賽	一上：各量級別：國內選手比賽影片觀賞分析 一下：各量級別：分組模擬比賽對抗賽
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：輕艇	
	英文名稱：Player training (Canoe/Kayak)	
授課年段：	一上、一下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、從運動生理學觀點，讓學生確實瞭解運動對健康的影響。 二、從大腦神經學觀點，讓學生瞭解運動有助大腦功能的提升。 三、從運動技能觀點，讓學生學會運動技能，融合為生活調劑能力，建立終生運動觀念。 四、從休閒生活觀點，能透過視聽媒體轉播，能欣賞運動力與美的本質。 五、從求學生涯觀點，讓學生了解運動、健康與學業的相互關係。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上：基礎教育 一下：基礎教育
	二	一上：基礎教育 一下：基礎教育
	三	一上：基礎教育 一下：基礎教育
	四	一上：基礎教育 一下：基礎教育
	五	一上：基礎教育 一下：出發訓練
	六	一上：耐力訓練 一下：出發訓練
		內容綱要
	一	一上：1. 課程大綱簡介2. 團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序 一下：1. 課程大綱簡介2. 團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
	二	一上：1. 輕艇運動介紹2. 輕艇比賽規則說明 一下：1. 輕艇運動介紹2. 輕艇比賽規則說明
	三	一上：1. 基本動作技巧教學2. 基本動作練習 一下：1. 基本動作技巧教學2. 基本動作練習
	四	一上：1. 分段配速方法教學2. 實際配速練習 一下：1. 分段配速方法教學2. 實際配速練習
	五	一上：1. 出發技巧教學2. 出發練習 一下：1. 出發技巧教學2. 出發練習
	六	一上：1. 肌力訓練2. 耐力訓練 一下：1. 模擬比賽練習2. 戰術運用3. 實際配速練習

		習
七	一上:耐力訓練 一下:出發訓練	一上:1. 肌力訓練2. 耐力訓練 一下:1. 課程大綱簡介2. 團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
八	一上:耐力訓練 一下:出發訓練	一上:1. 肌力訓練2. 耐力訓練 一下:1. 輕艇運動介紹2. 輕艇比賽規則說明
九	一上:期中測驗 一下:期中測驗	一上:1. 動作分析2. 肌力測驗 一下:1. 模擬比賽練習2. 戰術運用
十	一上:參賽 一下:參賽	一上:1. 賽後檢討與改進2. 調整訓練 一下:參賽
十一	一上:速耐力訓練 一下:核心訓練	一上:1. 肌力訓練2. 耐力訓練 一下:1. 賽後檢討與改進2. 調整訓練
十二	一上:速耐力訓練 一下:核心訓練	一上:1. 肌力訓練2. 耐力訓練 一下:1. 肌力訓練2. 耐力訓練
十三	一上:出發訓練 一下:核心訓練	一上:1. 賽後檢討與改進2. 調整訓練 一下:1. 出發技巧教學2. 出發練習
十四	一上:出發訓練 一下:力量訓練	一上:1. 出發技巧教學2. 肌力訓練3. 耐力訓練 一下:1. 出發技巧教學2. 出發練習
十五	一上:出發訓練 一下:力量訓練	一上:1. 出發技巧教學2. 肌力訓練3. 耐力訓練 一下:1. 出發技巧教學2. 出發練習
十六	一上:出發訓練 一下:力量訓練	一上:1. 出發技巧教學2. 肌力訓練3. 耐力訓練 一下:1. 出發技巧教學2. 出發練習
十七	一上:戰術訓練 一下:模擬比賽	一上:1. 出發技巧教學2. 肌力訓練3. 耐力訓練 一下:1. 500M測驗2. 200M測驗3. 肌耐力測驗
十八	一上:期末測驗 一下:期末測驗	一上:1. 500M測驗2. 200M測驗3. 肌耐力測驗 一下:1. 出發技巧教學2. 出發練習
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 舉重	
	英文名稱: Player training (Weightlifting)	
授課年段:	一上、一下	
內容屬性:	選手培訓	
師資來源:	校內單科	
學習目標:	一、強化舉重運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升舉重運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	一上: 環境熟悉、基本體能檢測 一下: 運動規則、專項技術強化
	二	一上: 專項能力檢測/建構個人紀錄 一下: 二階/肌力訓練/技術練習
	三	一上: 基本技術修正與建構/徒手 一下: 核心建置/二階技術練習
		內容綱要
		一上: 基本專項理論與專項身體素質建置及分析 冬訓、暑訓後進行檢測分組 一下: 分組磨合、影片分析學習
		一上: 基本專項理論與專項身體素質建置及分析 一下: 賽季差異理論學習、技術訓練
		一上: 檢測: 後蹲、實力推、硬舉肌力 理論訓練: 近、快、低、準、穩五大原則 一下: 核心及技術-發力、騰空、甩手快速下蹲、支撐站立訓練

四	一上：基本技術修正建構/木棍 一下：核心建置/技術練習	一上：檢測：後蹲、實力推、硬舉肌力 理論訓練：近、快、低、準、穩五大原則 一下：賽季差異戰技理論，核心、技術-上膊、啟動、引膝、發力點拋抓、蹲等訓練。
五	一上：基本技術修正建構/木棍 一下：核心建置/技術練習	一上：基本專項理論及技術-啟動、引膝、蹲、高拉訓練 一下：競賽規則實務介紹，核心、技術-上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓、拆腿等訓練。
六	準備考試為主，訓練以技術面、輕負荷為主 一上：維持專項技術學習及肌力練習 一下：二階專項訓練/基本原理課程	一上：專項肌群運用理論+輕技術發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立、觀摩與欣賞。 一下：增加負荷專項肌群實作，技術訓練專項核心訓練、專項運動營養與體重控制課程。
七	一上：舉重專項基本理論/核心訓練與營養 一下：專項技術、體能調整	一上：專項肌群運用理論+輕技術發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立、觀摩與欣賞。 一下：體重量級優劣選擇理論，慢速抓、高拉、硬舉等基本肌力訓練。
八	一上：技術建構/強化肌力提升 一下：基本技術建構(完整動作)	一上：體重控制、輕技術+專項輔助肌群訓練(輕負荷反覆操作) 一下：賽季介紹與安排+主項技術訓練-啟動、引膝、發力、騰空、轉肘六點接槓、下蹲反彈、立(需熟練)
九	一上：技術建構/強化各肌群練習 一下：第二次檢測/專項運動檢測	一上：體重控制、輕技術+專項輔助肌群訓練(輕負荷反覆操作) 一下：賽季介紹與安排+主項技術訓練-啟動、引膝、發力、騰空、轉肘六點接槓、下蹲反彈、立(需熟練)
十	一上：第一次階段/專項檢測、紀錄 一下：基本技術建構/輕槓	一上：意象訓練與心理素質課程+技術訓練、影片欣賞與動作解析 一下：賽場實務(賽場加重協助與技巧)+發力拋抓、全蹲反彈、下肢肌群..等訓練。
十一	一上：技術、核心、肌力建構/負荷 一下：基本技術建構/槓領	一上：意象訓練與心理素質課程+技術訓練、影片欣賞與動作解析 一下：賽場實務(賽場加重協助與技巧)+技術練習發力、騰空、甩手快速下蹲支撐、站立..等主項訓練
十二	段考週 一上至一下：段考/輕技術/賽事理論學習	一上：理論講解與操練 一下：賽事實務、體重控制
十三	一上：技術、核心、肌力建構/負荷 一下：全國賽事/觀摩或參賽	一上：專項核心肌群學習及操作、主項輕技術、肌力訓練 一下：訓練與伸展理論，主項技術訓練-發力-騰空-轉肘-六點接槓、高臀聳肩、上肢肌群
十四	一上：技術、核心、肌力建構/負荷 一下：全國賽事/觀摩或參賽	一上：專項核心肌群學習及操作、主項輕技術、肌力訓練 一下：訓練與伸展理論，主項技術訓練-發力-騰空-轉肘-六點接槓、高臀聳肩、上肢肌群
十五	一上：基本技術、核心、肌力建構/負荷 一下：二階段技術/肌力負荷加強	一上：持續強化專項核心、肌力訓練，輔項輕技術 一下：增加主項負荷訓練，專項輔助練習
十六	一上：基本技術、核心、肌力建構/負荷 一下：二階段技術/肌力負荷加強	一上：持續強化專項核心、肌力訓練，輔項輕技術 一下：增加主項負荷訓練，專項輔助練習
十七	一上：技術、專項體能檢測 一下：二階專項及理論課程	一上：理論訓練：課表與體重檢測 技術訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力 一下：理論訓練：水分攝取與體重控制 1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定
十八	段考週 一上：重新分組 一下：二階期末專項測驗	一上：技術檢測、為冬訓、暑訓做準備 1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定 一下：專項檢測、參賽目標設定

	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		

名稱：	中文名稱：籃球		
	英文名稱：Player training (basketball)		
授課年段：	一上、一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 學習籃球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解籃球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3. 透過比賽將所學綜合發揮。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：傳控球 一下：盤帶球	一上:1. 傳球準確性2. 控球方向與目的3. 攻守轉換時間差 一下:1. 帶球技巧2. 帶球方向與目的3. 帶球轉換時間差
	二	一上：傳控球 一下：盤帶球	一上:1. 傳球準確性2. 控球方向與目的3. 攻守轉換時間差 一下:1. 盤帶球技巧2. 盤帶球方向與目的3. 盤帶球轉換時間差
	三	一上：傳控球 一下：盤帶球	一上:1. 傳球準確性2. 控球方向與目的3. 攻守轉換時間差 一下:1. 盤帶球技巧2. 盤帶球方向與目的3. 盤帶球轉換時間差
	四	一上：傳控球 一下：盤帶球	一上:1. 傳球準確度2. 傳球時間差 一下:1. 盤帶球技巧2. 盤帶球方向與目的3. 盤帶球轉換時間差
	五	一上：投籃 一下：過人假動作	一上：1. 投籃準確度2. 投籃時間差 一下:1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
	六	一上：投籃 一下：過人假動作	一上：1. 投籃準確度2. 投籃時間差 一下:1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
	七	一上：投籃 一下：過人假動作	一上：1. 投籃準確度2. 投籃時間差 一下:1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
	八	一上：投籃 一下：過人假動作	一上：1. 投籃準確度2. 投籃時間差 一下:1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
	九	一上：期中測驗 一下：期中測驗	一上:傳控球及投籃專項技術測驗 一下:盤帶球及過人假動作專項技術測驗
	十	一上：防守 一下：抄球	一上：1. 防守位置2. 防守角度3. 防守技巧 一下:1. 抄球的技術種類2. 抄球時間差3. 抄球目的
	十一	一上：防守 一下：抄球	一上：1. 防守位置2. 防守角度3. 防守技巧 一下:1. 抄球的技術種類2. 抄球時間差3. 抄球目的
十二	一上：防守 一下：抄球	一上:1. 防守位置2. 防守角度3. 防守技巧	

		一下:1.抄球的技術種類2.抄球時間差3.抄球目的
十三	一上:防守 一下:抄球	一上:1.防守位置2.防守角度3.防守技巧 一下:1.抄球的技術種類2.抄球時間差3.抄球目的
十四	一上:罰球 一下:界外球	一上:1.罰球準確性2.罰球穩定性 一下:1.發界外球的技術2.發界外球的時間差3.發界外球準確度
十五	一上:罰球 一下:界外球	一上:1.罰球準確性2.罰球穩定性 一下:1.發界外球的技術2.發界外球的時間差3.發界外球準確度
十六	一上:罰球 一下:界外球	一上:1.罰球準確性2.罰球穩定性 一下:1.發界外球的技術2.發界外球的時間差3.發界外球準確度
十七	一上:罰球 一下:界外球	一上:1.罰球準確性2.罰球穩定性 一下:1.發界外球的技術2.發界外球的時間差3.發界外球準確度
十八	一上:期末測驗 一下:期末測驗	一上:投籃與防守專項技術測驗 一下:抄球與包夾專項技術測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 社會補強	
	英文名稱:	
授課年段:	一下	
內容屬性:	補強性	
師資來源:	校內單科	
學習目標:	培養學生具有開闊的胸襟及世界觀,使能以更寬廣的角度思索中國歷史文化在世界歷史文位。	
教學大綱:	週次/ 序	單元/主題
	一	先秦時代
	二	先秦時代
	三	先秦時代
	四	春秋戰國時代
	五	春秋戰國時代
	六	春秋戰國時代
	七	春秋戰國時代
	八	秦漢至隋唐
	九	秦漢至隋唐
	十	秦漢至隋唐
	十一	秦漢文化的發展
	十二	秦漢文化的發展
	十三	魏晉到隋唐政局
	十四	魏晉到隋唐政局
	十五	魏晉到隋唐社會
	十六	魏晉到隋唐局面
		內容綱要
		史前時代的傳說與考古
		商至西周的文明認識
		商至西周的文明發展
		介紹封建、郡縣
		從封建至郡縣
		社會經濟的變遷
		百家爭鳴
		政府規模
		政治演變
		對外關係
		學術教育探討
		經濟與社會文化
		從統一到分裂
		從統一到分裂2
		士族政治與社會生活
		帝國的重建

	十七	魏晉到隋唐局勢	政治的變革
	十八	魏晉到隋唐經濟	財稅的變革
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：參考書籍 歷史第二冊(三民版 薛化元主編)			

名稱：	中文名稱：田徑(二)		
	英文名稱：Player training (track and field)		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。 2. 學習問題分析與解決行為。 3. 學習團隊合作行為。 4. 學習應變行為。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上:專項技術 二下:特殊耐力	二上:專項的技術加強 二下:敏捷及速度加強
	二	二上:柔軟度 二下:爆發肌力	二上:訓練負荷、量、強度各佔一半 二下:心理訓練(意象訓練)
	三	二上:專項技術 二下:一般速度	二上:敏捷及速度加強 二下:一般身體訓練量減少
	四	二上:一般速度 二下:最大肌力	二上:訓練負荷、量逐漸減少、強度加強 二下:專項的技術加強
	五	二上:柔軟度 二下:爆發肌力	二上:訓練負荷、量逐漸減少、強度加強 二下:專項的技術加強
	六	二上:專項速度 二下:特殊耐力	二上:訓練負荷、量逐漸減少、強度加強 二下:專項的技術加強
	七	二上:專項技術 二下:一般速度	二上:專項的技術加強 二下:敏捷及速度加強
	八	二上:柔軟度 二下:爆發肌力	二上:訓練負荷、量逐漸減少、強度加大 二下:專項的技術加強
	九	二上:一般速度 二下:最大肌力	二上:訓練負荷、量、強度各佔一半 二下:心理訓練(意象訓練)
	十	二上:專項速度 二下:特殊耐力	二上:敏捷及速度加強 二下:一般身體訓練減少
	十一	二上:一般速度 二下:最大肌力	二上:訓練負荷、量、強度各佔一半 二下:心理訓練(意象訓練)
	十二	二上:柔軟度 二下:爆發肌力	二上:訓練負荷、量逐漸減少、強度加大 二下:專項的技術加強
	十三	二上:專項技術 二下:一般速度	二上:專項的技術加強 二下:敏捷及速度加強
	十四	二上:柔軟度 二下:爆發肌力	二上:敏捷及速度加強 二下:一般身體訓練減少
	十五	二上:一般耐力 二下:最大肌力	二上:訓練負荷、量逐漸減少、強度加大 二下:專項的技術加強
	十六	二上:專項速度 二下:特殊耐力	二上:訓練負荷、量、強度各佔一半 二下:心理訓練(意象訓練)
	十七	二上:一般耐力 二下:最大肌力	二上:專項的技術加強 二下:敏捷及速度加強
	十八	二上:一般耐力 二下:最大肌力	二上:訓練負荷、量逐漸減少、強度加大 二下:專項的技術加強

	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：足球(二)		
	英文名稱：Player training (soccer)		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 學習足球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解足球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3. 透過練習與比賽增進足球運動技、戰術能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：持球1 二下：守備轉攻擊1	二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
	二	二上：持球2 二下：守備轉攻擊2	二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
	三	二上：持球3 二下：守備轉攻擊3	二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
	四	二上：持球4 二下：守備轉攻擊4	二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
	五	二上：守備1 二下：攻擊轉守備1	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
	六	二上：守備2 二下：攻擊轉守備2	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
	七	二上：守備3 二下：攻擊轉守備3	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
	八	二上：守備4 二下：攻擊轉守備4	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
	九	二上：攻擊1 二下：攻擊自由球1	二上：1. 觀察、判斷及創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中傳控球 二下：1. 觀察罰球區位置與距離2. 欺敵戰術
	十	二上：攻擊2 二下：攻擊自由球2	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控射球門 二下：1. 觀察罰球區位置與距離2. 欺敵戰術
	十一	二上：攻擊3 二下：防守自由球1	二上：1. 觀察、判斷與創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控射球門 二下：1. 觀察罰球區位置與距離2. 人牆設定
	十二	二上：期中測驗 二下：期中測驗	二上：攻擊及守備在對抗賽中測驗 二下：攻守轉換及自由球技術測驗
	十三	二上：攻擊4 二下：防守自由球2	二上：1. 觀察、判斷與創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控射門

		二下:1. 觀察罰球區位置與距離2. 人牆設定人數3. 欺敵戰術移位路線
十四	二上: 突破1 二下: 角球1	二上:1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下:1. 觀察18碼區防者與守門員位置2. 罰踢者方向選擇3. 攻擊戰術路線
十五	二上: 突破2 二下: 角球2	二上:1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下:1. 觀察18碼區防者與守門員位置2. 罰踢者方向選擇3. 攻擊戰術路線
十六	二上: 突破3 二下: 角球3	二上:1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下:1. 觀察18碼區防者與守門員位置2. 罰踢者方向選擇3. 攻擊戰術路線
十七	二上: 突破4 二下: 角球4	二上:1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下:1. 觀察18碼區防者與守門員位置2. 罰踢者方向選擇3. 攻擊戰術路線
十八	二上: 期末測驗 二下: 期末測驗	二上: 攻擊區突破策略測驗 二下: 角球攻守觀念技術測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 射箭(二)		
	英文名稱: Player training (archery)		
授課年段:	二上、二下		
內容屬性:	選手培訓		
師資來源:	校內單科		
學習目標:	二上:1. 動作穩定訓練。2. 望遠鏡使用 二下:1. 基本動作熟練2. 專注訓練		
教學大綱:	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上: 直線訓練 二下: 30公尺訓練	二上: 舉弓上下直線練習 二下: 不貼靶紙30m強化動作練習
	二	二上: 引弓訓練 二下: 30公尺訓練	二上: 拉弓正確姿勢練習 二下: 不貼靶紙30m強化動作練習
	三	二上: 固定訓練 二下: 30公尺訓練	二上: 射箭姿勢固定練習 二下: 貼靶紙瞄點練習
	四	二上: 伸展訓練 二下: 30公尺訓練	二上: 固定後力量持續練習 二下: 貼靶紙專注練習
	五	二上: 撐弓訓練 二下: 30公尺訓練	二上: 持弓手前推泰山 二下: 貼靶紙專注練習
	六	二上: 拉弓訓練 二下: 30公尺訓練	二上: 拉弓手握虎尾 二下: 貼靶紙瞄點練習
	七	二上: 瞄準訓練 二下: 期中評量	二上: 心無旁騖 瞄準目標 二下: 30公尺雙局72箭測驗
	八	二上: 集中訓練 二下: 50公尺訓練	二上: 注意力集中練習利用看靶逐漸集中精神 二下: 不貼靶紙50m強化動作練習
	九	二上: 期中評量 二下: 50公尺訓練	二上: 開弓引箭過程評估 二下: 不貼靶紙50m強化動作練習
	十	二上: 站姿訓練 二下: 50公尺訓練	二上: 雙腳站姿練習 二下: 貼靶紙專注練習
	十一	二上: 瞄點訓練 二下: 50公尺訓練	二上: 利用風勢調整瞄準地方

		二下：貼靶紙瞄點練習
十二	二上：風向旗訓練 二下：50公尺訓練	二上：利用風向旗判斷風的大小練習 二下：貼靶紙瞄點練習
十三	二上：餘姿訓練 二下：50公尺訓練	二上：射箭動作完成餘姿練習 二下：貼靶紙瞄點練習
十四	二上：呼吸訓練 二下：70公尺訓練	二上：利用呼吸降低心跳練習 二下：貼靶紙瞄點練習
十五	二上：意象訓練 二下：70公尺訓練	二上：利用冥想修正射箭姿式練習 二下：貼靶紙專注練習
十六	二上：穩定訓練 二下：70公尺訓練	二上：放箭完前手保持不動練習 二下：貼靶紙專注練習
十七	二上：看拔訓練 二下：70公尺訓練	二上：利用望遠鏡調整箭著點練習 二下：貼靶紙專注練習
十八	二上：期末評量 二下：期末評量	二上：3公尺箭著點集中程度評分 二下：70公尺雙局72箭測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：拳擊(二)	
	英文名稱：Boxing	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、強化拳擊運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升拳擊運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練
	二	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練
	三	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練
	四	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練
	五	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練
	六	段考週
	七	二上：體能測驗 二下：專項動作主拳測驗
	八	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練
		內容綱要
		二上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 二下：拳擊專項基本動作、左右勾拳基本訓練
		二上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 二下：拳擊專項進階動作、左右勾拳強化訓練
		二上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 二下：拳擊專項基本動作、左右直拳及勾拳。(攻擊、反擊)
		二上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 二下：拳擊專項基本動作、左右直拳及勾拳。(攻擊、反擊)
		二上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 二下：拳擊專項基本動作、左右直拳及勾拳。
		段考週
		二上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 二下：拳擊專項技術運用：六拳動作組合 左右拳引誘對手、看對手反應後利用步伐移位反擊動作做攻、反搭配。
		二上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 二下：拳擊專項技術運用：六拳動作組合

		左右拳引誘對手、看對手反應後利用步伐移位反擊動作做攻、反搭配。
九	二上：進階體能訓練（中長跑） 二下：進階專項技術訓練（前腳配後腳模式）	二上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 二下：拳擊專項技術運用：六拳動作組合/左右拳引誘對手、看對手反應後利用步伐移位反擊動作做攻、反搭配。
十	二上：高強度體能訓練（重量循環） 二下：模式專項技術訓練（防守訓練）	二上：重量器材10-12項、男生每項15下，女生12下快速。 二下：拳擊專項技術運用：反應攻擊反擊一組、近身準備。
十一	二上：高強度體能訓練（重量循環） 二下：模式專項技術訓練（防守訓練）	二上：重量器材10-12項、男生每項15下，女生12下快速。 二下：拳擊專項技術運用：反應攻擊反擊一組、近身準備。
十二	段考週	段考週
十三	二上：高強度體能訓練（協調動作） 二下：模式專項技術訓練（轉身、正拳模式）	二上：重量器材10-12項、男生每項15下，女生12下快速。 二下：拳擊專項技術運用：反應攻擊反擊一組、近身準備。
十四	二上：協調動作 二下：模式專項技術訓練	二上：4000公尺及擊100公尺10次衝刺跑 二下：實戰模式對練（分組）
十五	二上：高強度體能訓練（重量循環） 二下：模式專項技術訓練（防守訓練）	二上：5000公尺尺長跑15鐘完成 二下：實戰模式對（分組）
十六	二上：高強度體能訓練（重量循環） 二下：模式專項技術訓練（防守訓練）	二上：繩梯訓練（協調抬膝模式）、腹肌訓練。 二下：電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十七	二上：基礎體能訓練（長跑） 二下：模式專項技術訓練	二上：耐力長跑訓練（以公里為單位） 二下：電子護具：2人一組、指定對練
十八	二上：影片分析、觀摩 二下：實戰、模擬比賽	二上：重量器材10-12項、男生每項15下，女生12下快速。 二下：拳擊專項技術運用：反應攻擊反擊一組、近身準備。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)	

名稱：	中文名稱：棒球(二)	
	英文名稱：Special Tactics Topics(Baseball)	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 學習棒球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解棒球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3. 透過練習與比賽增進棒球運動能力與賽事經驗。	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契 二上：1. 觀察與判斷2. 速度及移位 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 內外野手接傳與默契
	二	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契 二上：1. 觀察與判斷2. 速度及移位 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 內外野手接傳與默契

		契
三	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契	二上：1. 觀察與判斷 2. 速度及移位 二下：1. 補位能力 2. 移位速度
四	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契	二上：1. 觀察與判斷 2. 速度及移位 二下：1. 補位能力 2. 移位速度
五	二上：短打 二下：投球能力	二上：1. 動作及要領 2. 穩定性 二下：1. 遠距離傳球訓練 2. 控球能力
六	二上：滾地球訓練 二下：高飛球訓練	二上：1. 觀察與判斷 2. 速度及移位 二下：1. 選擇最佳防守位置 2. 內外野手接傳與默契
七	二上：滾地球訓練 二下：高飛球訓練	二上：1. 觀察與判斷 2. 速度及移位 二下：1. 選擇最佳防守位置 2. 內外野手接傳與默契
八	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契
九	二上：滾地球訓練 二下：高飛球訓練	二上：1. 觀察與判斷 2. 速度及移位 二下：1. 選擇最佳防守位置 2. 內外野手接傳與默契
十	二上：短打 二下：投球能力	二上：短打 二下：投球能力
十一	二上：短打 二下：投球能力	二上：1. 變化球練習 2. 穩定性 二下：1. 遠距離傳球訓練 2. 變化球練習 三上：1. 分站循環肌力訓練 2. 核心肌群訓練
十二	二上：期中測驗 二下：期中測驗	二上：打擊及守備在對抗賽中測驗 二下：跑壘能力技術測驗
十三	二上：滾地球訓練 二下：高飛球訓練	二上：1. 判斷訓練 2. 應變訓練 二下：1. 移位能力 2. 遠傳能力
十四	二上：滾地球訓練 二下：高飛球訓練	二上：1. 判斷訓練 2. 應變訓練 二下：1. 移位能力 2. 遠傳能力
十五	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契	二上：1. 觀察與判斷 2. 速度及移位 二下：1. 選擇最佳防守位置 2. 內外野手接傳與默契
十六	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契	二上：1. 觀察與判斷 2. 速度及移位 二下：1. 選擇最佳防守位置 2. 內外野手接傳與默契
十七	二上：短打 二下：投球能力	二上：1. 變化球練習 2. 穩定性 二下：1. 遠距離傳球訓練 2. 變化球練習 三上：1. 分站循環肌力訓練 2. 核心肌群訓練
十八	二上：期末測驗 二下：期末測驗	二上：短打能力測驗 二下：變化球攻擊技術測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：	透過技術反覆訓練，增加學生能穩定成長及減少信心的低落。	

名稱：	中文名稱：跆拳道(二)
	英文名稱：Player training (taekwondo)
授課年段：	二上、二下
內容屬性：	選手培訓
師資來源：	校內單科
學習目標：	一、強化跆拳道運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升跆拳道運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。

五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。
六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。

教學大綱：		
週次/序	單元/主題	內容綱要
一	開學週 二上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 二下：比賽規則、制定目標	二上：熱身、伸展、專項基本動作練 二下：對練、品勢比賽規則講解
二	二上：跆拳道各項體能訓練法介紹 二下：跆拳道各項技術訓練介紹	二上：全身性體能、循環訓練、下半身肌力爆發 二下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練
三	二上：速耐力體能訓練 二下：專項踢擊技術訓練	二上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 二下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。
四	二上：速耐力體能訓練 二下：專項踢擊技術訓練	二上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 二下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)
五	二上：爆發力體能訓練 二下：專項技術運用(前腳模式)	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 二下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/動作設置前腳,2人攻、防戰。
六	段考週 二上：爆發力體能訓練 二下：專項技術運用(前腳模式)	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 二下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/動作設置前腳,2人攻、防戰
七	二上：基本體能測驗 二下：專項動作踢擊測驗	二上：6000公尺測驗(400公尺x15圈) 二下：連續自由踢擊1分30秒(次數)
八	二上：速耐力體能訓練 二下：進階專項技術訓練(前腳配後腳模式)	二上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 二下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。
九	二上：速耐力體能訓練(中長跑) 二下：進階專項技術訓練(前腳配後腳模式)	二上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 二下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。
十	二上：高強度體能訓練(重量循環) 二下：模式專項技術訓練(防守訓練)	二上：(CT訓練)重量器材10-12項、每項20下，快速。 二下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。
十一	二上：高強度體能訓練(重量循環) 二下：模式專項技術訓練(防守訓練)	二上：重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下，快速做。 二下：2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。
十二	段考週 二上：體能訓練(協調動作) 二下：模式專項技術訓練(轉身、正拳模式)	二上：折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式) 二下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差。
十三	二上：體能訓練(協調動作) 二下：模式專項技術訓練(轉身、正拳、時間差模式)	二上：折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式) 二下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差。
十四	二上：體能測驗 二下：校內模擬對抗賽	二上：6000公尺(400X15圈) 二下：實戰模式對練(分組)
十五	二上：體能訓練(協調、核心訓練) 二下：模式專項技術訓練(電子護具模式)	二上：繩梯訓練(協調抬膝模式)、腹肌訓練。 二下：電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十六	二上：體能訓練(協調、核心訓練) 二下：模式專項技術訓練(電子護具模式)	二上：繩梯訓練(協調抬膝模式)、腹肌訓練。 二下：電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十七	二上：耐力體能訓練(長跑) 二下：模式專項技術訓練(電子護具模	二上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 二下：電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一

	式)	人比賽模式得分點訓練。
十八	段考週 二上: 影片分析、觀摩 二下: 實戰、模擬比賽	二上: 各量級別: 國內選手比賽影片觀賞分析 二下: 各量級別: 分組模擬比賽對抗賽
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 輕艇(二)	
	英文名稱: Player training (Canoe/Kayak)	
授課年段:	二上、二下	
內容屬性:	選手培訓	
師資來源:	校內單科	
學習目標:	一、從運動生理學觀點，讓學生確實瞭解運動對健康的影響。 二、從大腦神經學觀點，讓學生瞭解運動有助大腦功能的提升。 三、從運動技能觀點，讓學生學會運動技能，融合為生活調劑能力，建立終生運動觀念。 四、從休閒生活觀點，能透過視聽媒體轉播，能欣賞運動力與美的本質。 五、從求學生涯觀點，讓學生了解運動、健康與學業的相互關係。	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	二上: 基礎教育 二下: 基礎教育
	二	二上: 基礎教育 二下: 基礎教育
	三	二上: 基礎教育 二下: 基礎教育
	四	二上: 基礎教育 二下: 基礎教育
	五	二上: 戰術訓練 二下: 肌力訓練
	六	二上: 戰術訓練 二下: 肌力訓練
	七	二上: 戰術訓練 二下: 肌力訓練
	八	二上: 戰術訓練 二下: 肌力訓練
	九	二上: 期中測驗 二下: 期中測驗
	十	二上: 參賽 二下: 參賽
	十一	二上: 肌耐力訓練 二下: 出發訓練
	十二	二上: 肌耐力訓練 二下: 出發訓練
	十三	二上: 肌耐力訓練 二下: 出發訓練
	十四	二上: 肌耐力訓練 二下: 出發訓練
	十五	二上: 肌耐力訓練 二下: 力量訓練
		內容綱要
		二上: 1. 課程大綱簡介 2. 團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序 二下: 1. 課程大綱簡介 2. 團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
		二上: 1. 輕艇運動介紹 2. 輕艇比賽規則說明 二下: 1. 輕艇運動介紹 2. 輕艇比賽規則說明
		二上: 1. 基本動作技巧教學 2. 基本動作練習 二下: 1. 基本動作技巧教學 2. 基本動作練習
		二上: 1. 分段配速方法教學 2. 實際配速練習 二下: 1. 分段配速方法教學 2. 實際配速練習
		二上: 1. 出發技巧教學 2. 出發練習 二下: 1. 出發技巧教學 2. 出發練習
		二上: 1. 模擬比賽練習 2. 戰術運用 3. 實際配速練習 二下: 1. 模擬比賽練習 2. 戰術運用 3. 實際配速練習
		二上: 1. 課程大綱簡介 2. 團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序 二下: 1. 課程大綱簡介 2. 團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
		二上: 1. 輕艇運動介紹 2. 輕艇比賽規則說明 二下: 1. 輕艇運動介紹 2. 輕艇比賽規則說明
		二上: 1. 模擬比賽練習 2. 戰術運用 二下: 1. 模擬比賽練習 2. 戰術運用
		二上: 參賽 二下: 參賽
		二上: 1. 賽後檢討與改進 2. 調整訓練 二下: 1. 賽後檢討與改進 2. 調整訓練
		二上: 1. 肌力訓練 2. 耐力訓練 二下: 1. 肌力訓練 2. 耐力訓練
		二上: 1. 出發技巧教學 2. 出發練習 二下: 1. 出發技巧教學 2. 出發練習
		二上: 1. 出發技巧教學 2. 出發練習 二下: 1. 出發技巧教學 2. 出發練習
		二上: 1. 出發技巧教學 2. 出發練習

		二下:1.出發技巧教學2.出發練習
十六	二上:出發訓練 二下:力量訓練	二上:1.出發技巧教學2.出發練習 二下:1.出發技巧教學2.出發練習
十七	二上:模擬比賽 二下:模擬比賽	二上:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗 二下:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗
十八	二上:期末測驗 二下:期末測驗	二上:1.出發技巧教學2.出發練習 二下:1.出發技巧教學2.出發練習
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 數學補強	
	英文名稱:	
授課年段:	二上、二下	
內容屬性:	補強性	
師資來源:	校內單科	
學習目標:	生活中找素材,提出有趣問題,讓學生在思考中形成概念	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	二上:機率 二下:矩陣
	二	二上:機率 二下:矩陣
	三	二上:機率 二下:矩陣
	四	二上:機率 二下:矩陣
	五	二上:機率 二下:矩陣
	六	二上:機率 二下:矩陣
	七	二上:三角 二下:空間向量
	八	二上:三角 二下:空間向量
	九	二上:三角 二下:空間向量
	十	二上:三角 二下:空間向量
	十一	二上:三角 二下:空間向量
	十二	二上:三角 二下:空間向量
	十三	二上:平面向量 二下:二次曲線
	十四	二上:平面向量 二下:二次曲線
	十五	二上:平面向量 二下:二次曲線
	十六	二上:平面向量 二下:二次曲線
	十七	二上:平面向量 二下:二次曲線

	十八	二上:平面向量 二下:二次曲線	二上:平面向量 面積與二階行列式應用 二下:二次曲線 認識雙曲線
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註:	本課程將在108課綱高二(上)課程確定後,進行調整		

名稱:	中文名稱: 舉重(二)		
	英文名稱: Player training (Weightlifting)		
授課年段:	二上、二下		
內容屬性:	選手培訓		
師資來源:	校內單科		
學習目標:	厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 熟練競賽實務中所需綜合競技能力。		
教學大綱:	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上:三階/專項檢測 二下:四階/ 體能檢測、賽事表現	二上:檢測主項運動及大肌群 二下:檢測抓舉、挺舉分組
	二	二上:三階/肌力建置/技術訓練 二 下:四階/肌力訓練/技術練習	二上:技術訓練:發力-支撐、蹲、拉 二下:技術訓練:抓墊板、負荷蹲、寬窄拉
	三	二上:戰技理論/三階技術訓練 二 下:肌力建置/規則知能理論	二上:賽季差異戰季理論,技術、闊背肌群運 用、觀摩與欣賞。 二下:大負荷肌力訓練、專項競賽規則理論
	四	二上:爆發、肌力建置/技術訓練 二下:心理素質訓練/技術練習	二上:專項技術與爆發力訓練 二下:練習前心理素質訓練,技術訓練、專項補 助肌群訓練。
	五	二上:爆發、肌力建置/技術訓練 二下:心理素質訓練/技術練習	二上:競賽規則實務+專項技術與爆發力訓練 二下:練習前心理素質訓練,技術訓練、專項補 助肌群訓練。
	六	準備考試為主,訓練以技術面、輕 負荷為主 二上:三階專項訓練 二 下:安排課表理論	二上:競賽規則實務+專項肌群超負荷實作,技術 課程、重訓時間條配與運用。 二下:課程安排理論、技術訓練、專項運動營養 與體重控制
	七	二上:三階專項技術/體能 二下: 四階專項技術/體能	二上:個別量級選擇與安排,技術訓練及專項體 能(中、高負荷) 二下:主項、輔助訓練
	八	二上:三階技術建置+理論 二下: 四階技術建置+理論	二上:別量級選擇與安排+(重量負荷組數操作) 二下:專項運動技術訓練:(反覆操作)
	九	二上:運動檢測 二下:超負荷訓練	二上:專項運動規則+主項檢測2動作解析 二下:理論訓練:抓挺舉技術檢測2實測影片分析
	十	二上:基本技術建構/槓領 二下: 進階技術/專項肌力提升	二上:專項運動規則(比賽下場隻數計算學習) 技術訓練:1發力拋抓+全蹲反彈2前後蹲舉3窄 拉 二下:理論訓練:比賽下場隻數計算學習 技術訓練:1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3上肢
	十一	二上:基本技術建構/三階槓領 二 下:舉重/技術精進/四階槓領	二上:理論訓練(比賽下場隻數計算學習)+專項 技術負荷訓練 二下:實務理論訓練 技術訓練:1抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐- 站立2頸後寬推3窄硬舉
	十二	段考週 段考/輕技術/賽事理論學習	二上:賽事活用技能、營養 二下:戰術運用、心理素質課程
	十三	二上:三階/技術檢測 二下:四階/ 比賽期/參賽	二上:訓練與伸展理論,專項技術訓練,肌力訓 練。 二下:調整課表負荷位賽前準備、體重控制

十四	二上：三階/技術檢測 二下：四階/比賽期/參賽	二上：訓練與伸展理論，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：調整課表負荷位賽前準備、體重控制
十五	二上：三階段技術運用/降低負荷/平衡疲勞恢復 二下：賽後調整/核心伸展放鬆	二上：專項核心，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：賽後調整/核心、伸展/運傷防護知能
十六	二上：三階段技術運用/降低負荷/平衡疲勞恢復 二下：賽後調整/核心伸展放鬆	二上：專項核心，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：賽後調整/核心、伸展/運傷防護知能
十七	二上：三階專項及理論課程 二下：四階專項及理論課程	二上：專項訓練，水分攝取與體重控制 二下：理論訓練：賽期與食物選擇相關性 1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定
十八	段考週 二上：三階期末專項測驗 二下：四階期末專項測驗	二上：專項檢測、參賽目標設定 二下：專項測驗、目標設定
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：籃球(二)	
	英文名稱：Player training (basketball)	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 學習籃球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解籃球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3. 透過比賽將所學綜合發揮。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：持球 二下：守備轉攻擊
	二	二上：持球 二下：守備轉攻擊
	三	二上：持球 二下：守備轉攻擊
	四	二上：持球 二下：守備轉攻擊
	五	二上：守備 二下：攻擊轉守備
	六	二上：守備 二下：攻擊轉守備
	七	二上：守備 二下：攻擊轉守備
	八	二上：守備 二下：攻擊轉守備
		內容綱要
		二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
		二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
		二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
		二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 投籃時機選擇 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
		二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
		二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
		二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
		二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動

		中連動搶球 二下:1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
九	二上: 期中測驗 二下: 期中測驗	二上: 持球及守備在對抗賽中測驗 二下: 攻擊轉換防守觀念技術測驗
十	二上: 攻擊 二下: FREE STYLE	二上: 1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球 二下: 1. 觀察禁區位置與距離2. 欺敵戰術移位路線
十一	二上: 攻擊 二下: FREE STYLE	二上: 1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球 二下: 1. 觀察禁區位置與距離2. 欺敵戰術移位路線
十二	二上: 攻擊 二下: FREE STYLE	二上: 1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球 二下: 1. 觀察禁區位置與距離2. 欺敵戰術移位路線
十三	二上: 攻擊 二下: FREE STYLE	二上: 1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球 二下: 1. 觀察罰球區位置與距離2. 欺敵戰術移位路線
十四	二上: 突破 二下: 邊底線球	二上: 1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下: 1. 觀察防守者位置2. 攻擊戰術移位路線
十五	二上: 突破 二下: 邊底線球	二上: 1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下: 1. 觀察防守者位置2. 攻擊戰術移位路線
十六	二上: 突破 二下: 邊底線球	二上: 1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下: 1. 觀察防守者位置2. 攻擊戰術移位路線
十七	二上: 突破 二下: 邊底線球	二上: 1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下: 1. 觀察防守者位置2. 攻擊戰術移位路線
十八	二上: 期末測驗 二下: 期末測驗	二上: 攻擊與突破路線連結測驗 二下: 進攻與邊底線專項戰術測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 田徑(三)	
	英文名稱: Player training (track and field)	
授課年段:	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. 認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。 2. 學習問題分析與解決行為。 3. 學習團隊合作行為。 4. 學習應變行為。	
教學大綱:	週次/序	內容綱要
	一	三上: 專項速度 三下: 協調性 三上: 敏捷及速度加強 三下: 專項技術訓練
	二	三上: 特殊耐力 三下: 心理訓練 三上: 心智訓練 三下: 敏捷及技術加強
	三	三上: 專項技術 三下: 爆發肌力 三上: 專項技術的加強

		三下:訓練量減少，質達最高
四	三上:專項肌力 三下:柔軟度	三上:敏捷及速度加強 三下:專項技術訓練
五	三上:專項肌力 三下:柔軟度	三上:敏捷及速度加強 三下:專項技術訓練
六	三上:特殊耐力 三下:心理訓練	三上:心智訓練 三下:敏捷及技術加強
七	三上:專項速度 三下:協調性	三上:敏捷及速度加強 三下:專項技術訓練
八	三上:專項技術 三下:爆發肌力	三上:專項技術的加強 三下:訓練量減少，質達最高
九	三上:特殊耐力 三下:心理訓練	三上:心智訓練 三下:敏捷及技術加強
十	三上:專項技術 三下:爆發肌力	三上:心智訓練 三下:敏捷及技術加強
十一	三上:專項速度 三下:協調性	三上:敏捷及速度加強 三下:專項技術訓練
十二	三上:段考/輕技術/賽事理論學習 三下:畢業考	三上:賽場自控理論 三下:參賽戰術運用技術訓練：比賽期：技術含量高負重輕
十三	三上:專項肌力 三下:柔軟度	三上:心智訓練 三下:敏捷及技術加強
十四	三上:專項速度 三下:協調性	三上:敏捷及速度加強 三下:專項技術訓練
十五	三上:特殊性 三下:心理訓練	三上:敏捷及速度加強 三下:專項技術訓練
十六	三上:專項技術 三下:爆發肌力	三上:專項技術的加強 三下:訓練量減少，質達最高
十七	三上:特殊耐力	三上:敏捷及速度加強
十八	三上:期末專項測驗	三上:測驗、參賽成績及目標設定
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱： 名句寫作活用	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 生活中時常用到嘉言名句，藉由對嘉言名句之了解、欣賞，引導學生具備在生活中應用之能力。 2. 引導學生能運用學過的嘉言名句，進行有意義的組織，進而寫出通順、語意完整的句子。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	名句寫作活用
	二	名句寫作活用
	三	名句寫作活用
	四	名句寫作活用
	五	名句寫作活用
	六	名句寫作活用
	七	第一次期中考
	八	名句寫作活用
		內容綱要
		名句 一~二畫
		名句 二~三畫
		名句 三~四畫
		名句 四畫1
		名句 四畫2
		名句 四~五畫
		期中考
		名句 五畫

九	名句寫作活用	名句 五~六畫
十	名句寫作活用	名句 六畫
十一	名句寫作活用	名句 六~七畫
十二	名句寫作活用	名句 七~八畫
十三	名句寫作活用	名句 八~九畫
十四	名句寫作活用	名句 九~十畫
十五	第二次期中考	期中考
十六	名句寫作活用	名句 十~十一畫
十七	名句寫作活用	名句 十一~十二畫
十八	名句寫作活用	名句 十二~十三畫
十九	名句寫作活用	名句 十三~十四畫
二十	名句寫作活用	名句 十四~十六畫
二十一	期末考	期末考
二十二		
備註：	* 國文名句包含詩詞散文佳句及俗諺語，因範圍廣闊，故以筆畫分類。 ** ColleGo針對各大學所重視高中課程的調查，國語文課程在體育學類排名第3；在運動保健學類排名第4；在運動管理學類則排名第1。	

名稱：	中文名稱：西洋節慶與文化體驗	
	英文名稱：A Brief Introduction to Western Festivals and Cultures	
授課年段：	三上	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 學生能透過西方節慶的歷史脈絡，增廣文化見識。 2. 學生藉由影片、歌曲，習得節慶相關字彙與用語。 3. 學生閱讀節慶相關文本，分析文章重點與架構。 4. 學生能將東方與西方之節慶做比較與反思。 5. 學生透過實作活動，體驗節慶之內涵。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	萬聖節
	三	萬聖節
	四	萬聖節
	五	萬聖節
	六	萬聖節
	七	第一次期中考
	八	感恩節
	九	感恩節
	十	感恩節
	十一	聖誕節
	十二	聖誕節
	十三	聖誕節
	十四	聖誕節
	十五	第二次期中考
	十六	聖誕節
	十七	聖誕節
	十八	復活節
	十九	復活節
	二十	課程回顧與總結
		內容綱要
		課程說明與要求、分組破冰
		萬聖節繪本閱讀
		萬聖節歌曲教唱（搭配電影：可可夜總會）
		比較萬聖節與中元節、萬靈節與清明節
		萬聖節禁忌與奇聞軼事、鬼屋布置
		Go Trick-or-Treating
		期中考
		感恩節起源與歷史背景故事閱讀
		感恩節活動（玉米尋寶與南瓜賽跑）
		感恩節晚宴模擬（結合簡易烹飪）
		聖誕節傳說繪本閱讀
		東西方慶祝聖誕節方式之比較
		認識Boxing Day (12/26)
		聖誕卡片撰寫（寄給聖誕老人）
		期中考
		聖誕卡片撰寫（寄給聖誕老人）
		聖誕歌曲教唱與校園報佳音
		閱讀復活節繪本
		Go Ester Egg Hunting（校園獵蛋活動）
		Wrap up and Group Presentation

	二十一	期末考	期末考
	二十二		
備註：	1. 課程內容涵蓋基本英文聽說讀寫四項技能。 2. 學生能於節慶當週與校內才藝發表會展現學習成果。		

名稱：	中文名稱：足球(三)		
	英文名稱：Player training (soccer)		
授課年段：	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. 學習足球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解足球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3. 透過練習與比賽增進足球運動技、戰術能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：體能訓練(耐力跑) 三下：戰術跑位4-4-2	三上:1. 保持均速跑2. 規定時間內完成 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	二	三上：體能訓練(變向跑) 三下：戰術跑位4-4-2	三上:1. 改變在不同方向的跑法2. 變換跑動步伐 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	三	三上：體能訓練(變速跑) 三下：戰術跑位4-4-2	三上:1. 不同距離跑法2. 快慢時間差的設定 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	四	三上：體能訓練(阻力跑) 三下：戰術跑位4-4-2	三上:1. 加入重量器材跑動2. 不同地形上下跑動 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	五	三上：體能訓練(力量訓練) 三下：戰術跑位4-1-4-1	三上:1. 分站循環肌力訓練2. 核心肌群訓練 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	六	三上：體能訓練(力量訓練) 三下：戰術跑位4-1-4-1	三上:1. 分站循環肌力訓練2. 核心肌群訓練 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	七	三上：體能訓練(協調訓練) 三下：戰術跑位4-1-4-1	三上：體能訓練(協調訓練) 三下：戰術跑位4-1-4-1
	八	三上：體能訓練(結合球訓練) 三下：戰術跑位4-1-4-1	三上:1. 結合比賽情境設定區域2. 配合球作連續性的比賽動作 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	九	三上：比賽三區移動(攻擊區) 三下：戰術跑位4-3-3	三上:1. 觀察射門距離與區域2. 一致性的呼應、壓迫與包抄3. 奪球後快速射門 三下:1. 加強前鋒及兩側鋒翼盤帶突破能力3. 加強中後場攻防持控球能力
	十	三上：比賽三區移動(中場區) 三下：戰術跑位4-3-3	三上:1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性呼應、壓迫與包抄3. 守轉攻奪回控球權 三下:1. 加強前鋒及兩側鋒翼盤帶突破能力2. 加強中後場攻防持控球能力
	十一	三上：比賽三區移動(防守區) 三下：戰術跑位4-3-3	三上:1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性呼應、壓迫與包抄3. 守轉攻反擊路線 三下:1. 加強前鋒及兩側鋒翼盤帶突破能力2. 加強中後場攻防持控球能力
	十二	三上：期中測驗 三下：期中測驗	三上：三區移動路線及專項體能測驗 三下：對抗賽不同戰術跑位測驗
	十三	三上：比賽全區移動路線 三下：戰術跑位4-3-3	三上:1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄奪球3. 不同區域連續性攻守轉換的優先順序

		三下:1. 加強前鋒及兩側鋒翼盤帶突破能力 2. 加強中、後場攻防持控球能力
十四	三上: 專項訓練(防守區) 三下: 對抗賽	三上:1. 不同部位解危方式2. 高、遠、偏解危概念3. 保護球門移動路線 三下:1. 在比賽中戰術閱讀能力2. 對裁判及環境應變能力3. 加強團隊合作能力
十五	三上: 專項訓練(攻擊區) 三下: 對抗賽	三上:1. 第一防守者壓迫概念2. 兩側集中路線壓迫路線 三下:1. 在比賽中戰術閱讀能力2. 對裁判及環境應變能力3. 加強團隊合作能力
十六	三上: 專項訓練(中場區) 三下: 期末測驗	三上:1. 第一防守者壓迫概念2. 兩側集中路線壓迫路線 三下: 對抗賽分析判斷測驗
十七	三上: 專項訓練(全區)	三上:1. 第一防守者壓迫概念2. 小組呼應包抄路線3. 全區集體壓迫時機與位置
十八	三上: 期末測驗	三上: 不同區域專項攻守測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 科學閱讀與表達	
	英文名稱: Popular Science & Communication	
授課年段:	三上	
內容屬性:	充實/增廣	
師資來源:	校內單科	
學習目標:	1. 能夠運用閱讀說明文與論說文的規則閱讀科學相關文本。 2. 能夠很清楚地了解作者想要解決的問題是什麼。 3. 能夠運用科學的先備知識達到科學文本的閱讀理解。 4. 對於科學文本中不理解的部分及文中未解釋的科學先備知識, 能夠運用搜尋及閱讀, 找到相關的知識領域來幫助理解文本。 5. 能夠閱讀科學圖表, 並有能力將文本內容轉變成圖表形式的科學表達。 6. 能夠知道科學學術論文的文章形式, 並能找出該論文探究的問題、研究方法、結果與討論。 7. 能夠運用批判性思考在科學文本閱讀。	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	科學閱讀簡介
	二	科學文本的文體
	三	閱讀技巧
	四	文本分析 1-生物/健康/運動保健類
	五	文本分析 2-生物/健康/運動保健類
	六	文本分析 3-物理/化學類
	七	第一次期中考
	八	文本分析 3-環境/天然災害/地球
		內容綱要
一		科學閱讀是什麼? 科學閱讀與科學素養及公民素養的關係。常見科學文章的來源。
二		科學文本的常見文體結構介紹。 以問題意識去分析文本的觀察、提問、假設、實驗、結果分析及結論。
三		1. 找出主題。 2. 訊號字: 關鍵字與轉折詞
四		以時事相關的科普文本為例說明建立心智圖及文章架構。例如: 疫苗與Covid-19、親子鑑定、骨髓捐贈等。
五		以時事相關的科普文本為例說明建立心智圖及文章架構。例如: 疫苗與Covid-19、親子鑑定、骨髓捐贈等。
六		以時事相關的科普文本為例說明建立心智圖及文章架構。 例如: 近年諾貝爾獎得獎者及其研究的科學新聞
八		以時事相關的科普文章為例說明建立心智圖及文

	科學類	章架構。例如：地震、颱風、全球暖化、日蝕...等
九	文本分析 3 -環境/天然災害/地球科學類	以時事相關的科普文章為例說明建立心智圖及文章架構。例如：地震、颱風、全球暖化、日蝕...等
十	科學新聞識讀	以批判性思考及資料搜索來分析科學新聞的真假
十一	科學圖表解讀1	解讀科學文本中的圖表，如統計圖、比較表格
十二	科學圖表解讀1	解讀科學文本中的圖表，如統計圖、比較表格
十三	科學表達實作1 科學表格	能根據文本作出表格
十四	科學表達實作2 統計圖	能根據文本之資料繪圖 (EXCEL)
十五	第二次期中考	
十六	科學論文結構	認識科學論文的基本格式
十七	科學論文的閱讀	認識科學論文的基本構造，並以一篇科學論文做練習
十八	科學表達實作3 資料來源	能夠寫出符合APA格式的資料來源
十九	科學表達實作4 摘要寫作	能夠寫出一篇符合科學論文要求的科學摘要
二十	資料搜尋實作	如何運用文獻的資料來源來找到原始文章
二十一	期末考	
二十二		
備註：	1. 由自然科領域教師開課。 2. 文本分析以報章雜誌的健康、醫學、天文、地理、生物、環境、運動科學為主題的文本進行分析說明及學生閱讀練習。	

名稱：	中文名稱：英文補強	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	
內容屬性：	補強性	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	利用網路繪本資源及多元主題，提升學生英文聽力及閱讀能力及簡單口說能力。	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	Listening and Reading New and Favorite
	二	Listening and Reading Animals
	三	Listening and Reading Animals and People
	四	Listening and Reading Community
	五	Listening and Reading Create and Play
	六	Listening and Reading Earth and Sky
	七	Listening and Reading Family
	八	Listening and Reading Friends
	九	Oral Presentation1
	十	Listening and Reading Know and Learn
	十一	Listening and Reading Let's Go Outside
	十二	Listening and Reading Plants and Food
	十三	Listening and Reading Technology
	十四	Listening and Reading Mindshare Books
	十五	Listening and Reading Wildlife Conservation
	十六	Listening and Reading Mystic Aquarium
	十七	Listening and Reading National Center for Families Learning
	十八	Oral Presentation2
	十九	

	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱： 射箭(三)		
	英文名稱： Player training (archery)		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	三上:各距離角度及比賽模式進行 三下:各距離角度及比賽模式進行		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：5公尺訓練 三下：弦距調整	三上：5-10公尺瞄點練習 三下：賽前檢查器材弦距及短時間修復搭箭點練習
	二	三上：10公尺訓練 三下：搭箭點調整	三上：5-10公尺瞄點練習 三下：賽前檢查器材弦距及短時間修復搭箭點練習
	三	三上：20公尺訓練 三下：吻紐點調整	三上：20公尺瞄點練習 三下：賽中鬆脫修復練習
	四	三上：30公尺訓練 三下：資格賽心理調整	三上：30公尺瞄點練習 三下：針對比賽情境練習
	五	三上：40公尺訓練 三下：團體對抗賽心理調整	三上：40公尺瞄點練習 三下：針對團體對抗賽情境練習
	六	三上：50公尺訓練 三下：混雙對抗賽心理調整	三上：50公尺瞄點練習 三下：針對混雙比賽情境練習
	七	三上：60公尺訓練 三下：個人對抗賽心理調整	三上：60公尺瞄點練習 三下：針對個人比賽情境練習
	八	三上：70公尺訓練 三下：期中評量	三上：70公尺瞄點練習 三下：個人對抗賽測驗
	九	三上：期中評量 三下：資格賽抗壓訓練	三上：70公尺雙局72箭測驗 三下：比賽中遇到狀況情境解決練習
	十	三上：個人對抗訓練 三下：個人對抗賽抗壓訓練	三上：針對個人及團體比賽模擬練習 三下：比賽中縮短時間壓力練習
	十一	三上：個人對抗訓練 三下：團體對抗賽抗壓訓練	三上：針對個人及團體比賽模擬練習 三下：比賽中縮短時間壓力練習
	十二	三上：團體對抗訓練 三下：混雙對抗賽抗壓訓練	三上：針對混雙比賽模擬練習 三下：比賽中縮短時間壓力練習
	十三	三上：快速放箭訓練 三下：綜合訓練	三上：模擬比賽時間不足練習 三下：抽籤對抗練習
	十四	三上：團體賽換手訓練 三下：協調訓練	三上：模擬比賽換手練習 三下：單腳閉眼及蒙眼射箭
	十五	三上：個人加賽訓練 三下：噪音訓練	三上：模擬比賽換手練習 三下：對抗練習中隊友製造噪音干擾練習
	十六	三上：團體加賽訓練 三下：期末評量	三上：模擬比賽同分加射練習 三下：團體對抗賽測驗
	十七	三上：混雙加賽訓練	三上：模擬比賽同分加射練習
	十八	三上：期末評量	三上：對抗賽測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十		

	二		
備註：			

名稱：	中文名稱：拳擊(三)		
	英文名稱：Boxing		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、強化拳擊運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升拳擊運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 三下：比賽規則、制定目標	三上：進階專項動作練習 三下：對練
	二	三上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 三下：比賽規則、制定目標	三上：循環訓練、上肢肌力爆發 三下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練
	三	三上：基礎體能訓練 三下：基礎專項技術訓練	三上：循環訓練、上肢肌力爆發 三下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練
	四	三上：超負荷體能訓練 三下：高階專項技術訓練	三上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 三下：拳擊專項基本動作、強化左右直拳及勾拳(攻擊、反擊)
	五	三上：高階專項體能訓練 三下：高階專項技術訓練	三上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 三下：拳擊專項基本動作、強化左右直拳及勾拳(攻擊、反擊)
	六	段考週	段考週
	七	三上：專項體能測驗 三下：專項動作組合測驗	三上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 三下：拳擊專項技術運用：強化拳擊6拳基礎組合拳
	八	三上：進階體能訓練 三下：進階專項技術訓練	三上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 三下：拳擊專項技術運用：強化拳擊6拳基礎組合拳
	九	三上：進階體能訓練(中長跑) 三下：進階專項技術訓練(前腳配後腳模式)	三上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 三下：拳擊專項技術運用：強化拳擊6拳基礎組合拳
	十	三上：高強度體能訓練(重量循環) 三下：模式專項技術訓練(防守訓練)	三上：重量器材訓練的概念及防禦受傷的要領次數速做。 三下：拳擊技術運用：反擊/ 2人一組、近身準備，一人先攻一人先守反擊
	十一	三上：高強度體能訓練(重量循環) 三下：模式專項技術訓練(防守訓練)	三上：重量器材訓練的概念及防禦受傷的要領次數速做。 三下：拳擊技術運用：反擊/ 2人一組、近身準備，一人先攻一人先守反擊
	十二	段考週	段考週
	十三	三上：高強度體能訓練(協調動作) 三下：模式專項技術訓練(轉身、正拳模式)	三上：重量器材訓練的概念及防禦受傷的要領次數速做。 三下：拳擊技術運用：反擊/ 2人一組、近身準備，一人先攻一人先守反擊
	十四	三上：協調 三下：轉身、正拳模式	三上：5000公尺100公尺衝刺 三下：實戰對打(分組)
	十五	三上：高強度體能訓練(重量循環) 三下：模式專項技術訓練(防守訓練)	三上：5000公尺200公尺衝刺測驗 三下：實戰對打(分組)

	十六	三上：高強度體能訓練（重量循環） 三下：模式專項技術訓練(防守訓練)	三上：繩梯訓練（協調抬膝模式）、腹肌訓練。 三下：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
	十七	三上：模式專項技術訓練	三上：2人一組、一人防守、一人比賽模式得分點訓練。
	十八	三上：影片分析、觀摩	三上：重量器材訓練的概念及防禦受傷的要領次數速做。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：素養圖擊A		
	英文名稱：		
授課年段：	三上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	緊扣108新課綱大考趨勢，演練素養混合題組，加強議題統整，提升大學學測應戰能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	性別平等教育	以電影《我和我冠軍女兒》探討性別平權
	二	人權教育	言論歧視探討
	三	環境教育	全球暖化對地球的影響
	四	海洋教育	「幽靈漁撈」
	五	科技教育	現代人查看手機頻率人數比例探討
	六	能源教育	煤炭與傳統生質對地球暖化影響
	七	第一次期中考	期中考
	八	家庭教育	雙薪家庭工作家務分配
	九	原住民教育	台灣原住民法令與政策
	十	品德教育	同理心的重要
	十一	生命教育	憂鬱症
	十二	法治教育	「投票年齡下修」的民意取向
	十三	資訊教育	網路沉迷與手機危害
	十四	安全教育	高山症問題應變
	十五	第二次期中考	期中考
	十六	防災教育	一氧化碳對身體的傷害
	十七	生涯規劃教育	女性就業狀況探討
	十八	多元文化教育	新移民比例日增
	十九	閱讀素養教育	青少年的閱讀偏好
	二十	戶外教育	基隆海生館介紹
	二十一	期末考	期末考
	二十二		
備註：		一、混合題組紙本測驗評量(50%) 二、口頭報告、課堂發表(25%)	

名稱：	中文名稱：棒球(三)		
	英文名稱：Player training (Baseball)		
授課年段：	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. 學習棒球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解棒球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3. 透過練習與比賽增進棒球運動能力與賽事經驗。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：體能訓練(耐力跑) 三下：戰術演練	三上:1. 保持均速跑2. 規定時間內完成 三下:1. 投. 內暗號確認 2. 夾殺默契與配合
	二	三上：體能訓練(協調與速度) 三下：戰術演練	三上:1. 協調性訓練 2. 動態性訓練及短距離跑 三下:1. 投. 內暗號確認 2. 夾殺默契與配合
	三	三上：體能訓練(柔軟度與速度訓練) 三下：戰術演練	三上:1. 協調性訓練 2. 靜態性訓練及短距離跑 三下:1. 投. 內暗號確認 2. 夾殺默契與配合
	四	三上：體能訓練(爆發力訓練) 三下：戰術演練	三上:1. 協調性訓練 2. 短距離跑 三下:1. 投. 內暗號確認 2. 夾殺默契與配合
	五	三上：體能訓練(力量訓練) 三下：戰術演練	三上:1. 分站循環肌力訓練2. 核心肌群訓練 三下:1. 配合短打 2. 投. 內暗號確認 3. 一、三壘狀況演練
	六	三上：整體守備默契 三下：體能訓練(耐力跑)	三上:1. 選擇最佳防守位置2. 內外野手接傳與默契 三下:1. 保持均速跑2. 規定時間內完成
	七	三上：整體守備默契 三下：體能訓練(耐力跑)	三上:1. 選擇最佳防守位置2. 內外野手接傳與默契 三下:1. 保持均速跑2. 規定時間內完成
	八	三上：體能訓練(柔軟度與速度訓練) 三下：戰術演練	三上：體能訓練(柔軟度與速度訓練) 三下：戰術演練
	九	三上：整體守備默契 三下：體能訓練(耐力跑)	三上：1. 選擇最佳防守位置2. 內外野手接傳與默契 三下:1. 保持均速跑2. 規定時間內完成
	十	三上：體能訓練(力量訓練) 三下：戰術演練	三上：體能訓練(力量訓練) 三下：戰術演練
	十一	三上：體能訓練(力量訓練) 三下：戰術演練	三上:1. 分站循環肌力訓練2. 核心肌群訓練 三下:1. 配合短打 2. 投. 內暗號確認 3. 一、三壘狀況演練
	十二	三上：期中測驗 三下：期中測驗	三上：變化球打擊專項體能測驗 三下：對抗賽狀況處理能力測驗
	十三	三上：整體守備默契 三下：體能訓練(耐力跑)	三上：1. 選擇最佳防守位置2. 內外野手接傳與默契 三下:1. 保持均速跑2. 規定時間內完成
	十四	三上：整體守備默契 三下：體能訓練(耐力跑)	三上：1. 選擇最佳防守位置2. 內外野手接傳與默契 三下:1. 保持均速跑2. 規定時間內完成
	十五	三上：體能訓練(柔軟度與速度訓練) 三下：戰術演練	三上:1. 協調性 2. 靜態性及短距離跑 三下:1. 投. 內暗號確認 2. 夾殺默契與配合
	十六	三上：體能訓練(柔軟度與速度訓練)	三上:1. 協調性 2. 靜態性及短距離跑
	十七	三上：體能訓練(力量訓練)	三上:1. 分站循環肌力訓練2. 核心肌群訓練
	十八	三上：期末測驗	三上：攻守能力與觀念測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	透過技術反覆訓練, 增加學生能穩定成長及減少信心的低落。		

名稱：	中文名稱：跆拳道(三)
	英文名稱：Player training (taekwondo)

授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、強化跆拳道運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升跆拳道運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	開學週 三上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 三下：比賽規則、制定目標	三上：熱身、伸展、專項基本動作練 三下：對練、品勢比賽規則講解
	二	三上：跆拳道各項體能訓練法介紹 三下：跆拳道各項技術訓練介紹	三上：全身性體能、循環訓練、下半身肌力爆發 三下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練
	三	三上：肌耐力體能訓練 三下：基礎專項技術訓練	三上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 三下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。
	四	三上：耐力體能訓練 三下：專項組合技術訓練	三上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 三下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)
	五	三上：爆發力體能訓練 三下：連續踢擊技術訓練(前腳模式)	三上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 三下：跆拳道專項技術運用:前腳動作運用/2人模擬連續踢擊。
	六	段考週 三上：速耐力體能訓練 三下：專項技術訓練(前腳模式)	三上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 三下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/動作設置前腳,2人攻、防戰。
	七	三上：耐力體能測驗 三下：專項動作踢擊測驗	三上：6000公尺測驗(400公尺x15圈) 三下：基本動作綜合(自由踢擊)1分30秒(次數)
	八	三上：肌耐力體能訓練 三下：進階專項技術訓練(前腳配後腳模式)	三上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 三下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻反搭配。
	九	三上：速耐力體能訓練(中長跑) 三下：專項技術訓練(前腳配後腳模式)	三上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 三下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。
	十	三上：高強度體能訓練(重量循環) 三下：專項技術訓練(防守訓練)	三上：(CT訓練)重量器材10-12項、每項20下，快速做。 三下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。
	十一	三上：高強度體能訓練(重量循環) 三下：模式專項技術訓練(防守訓練)	三上：重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下，快速做。 三下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。
	十二	段考週 三上：協調體能訓練(協調動作) 三下：模式專項技術訓練(轉身、正拳模式)	三上：折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式) 三下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差。
	十三	三上：協調體能訓練(協調動作) 三下：模式專項技術訓練(轉身、正拳、時間差模式)	三上：折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式) 三下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差。
	十四	三上：肌耐力體能測驗 三下：校內模擬對抗賽	三上：6000公尺(400X15圈) 三下：實戰模式對練(分組)

十五	三上：高強度體能訓練（協調、核心訓練） 三下：模式專項技術訓練（電子護具模式）	三上：繩梯訓練（協調抬膝模式）、腹肌訓練。 三下：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十六	三上：高強度體能訓練（協調、核心訓練） 三下：模式專項技術訓練（電子護具模式）	三上：繩梯訓練（協調抬膝模式）、腹肌訓練。 三下：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十七	三上：模式專項技術訓練（電子護具模式）	三上：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十八	段考週 三上：影片分析、觀摩	三上：各量級別：國內選手比賽影片觀賞分析
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：輕艇(三)	
	英文名稱：Player training (Canoe/Kayak)	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、從運動生理學觀點，讓學生確實瞭解運動對健康的影響。 二、從大腦神經學觀點，讓學生瞭解運動有助大腦功能的提升。 三、從運動技能觀點，讓學生學會運動技能，融合為生活調劑能力，建立終生運動觀念。 四、從休閒生活觀點，能透過視聽媒體轉播，能欣賞運動力與美的本質。 五、從求學生涯觀點，讓學生了解運動、健康與學業的相互關係。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：基礎教育 三下：基礎教育
	二	三上：基礎教育 三下：基礎教育
	三	三上：基礎教育 三下：基礎教育
	四	三上：基礎教育 三下：基礎教育
	五	三上：核心訓練 三下：耐力訓練
	六	三上：核心訓練 三下：耐力訓練
	七	三上：核心訓練 三下：耐力訓練
	八	三上：核心訓練 三下：耐力訓練
	九	三上：期中測驗 三下：期中測驗
	十	三上：參賽 三下：參賽
	十一	三上：重訓訓練 三下：重量訓練
	十二	三上：重訓訓練 三下：重量訓練
內容綱要		
三上：1. 課程大綱簡介2. 團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序 三下：1. 課程大綱簡介2. 團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序		
三上：1. 輕艇運動介紹2. 輕艇比賽規則說明 三下：1. 輕艇運動介紹2. 輕艇比賽規則說明		
三上：1. 基本動作技巧教學2. 基本動作練習 三下：1. 基本動作技巧教學2. 基本動作練習		
三上：1. 分段配速方法教學2. 實際配速練習 三下：1. 分段配速方法教學2. 實際配速練習		
三上：1. 出發技巧教學2. 出發練習 三下：1. 出發技巧教學2. 出發練習		
三上：1. 模擬比賽練習2. 戰術運用3. 實際配速練習 三下：1. 模擬比賽練習2. 戰術運用3. 實際配速練習		
三上：1. 課程大綱簡介2. 團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序 三下：1. 課程大綱簡介2. 團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序		
三上：1. 輕艇運動介紹2. 輕艇比賽規則說明 三下：1. 輕艇運動介紹2. 輕艇比賽規則說明		
三上：1. 模擬比賽練習2. 戰術運用 三下：1. 模擬比賽練習2. 戰術運用		
三上：參賽 三下：參賽		
三上：1. 賽後檢討與改進2. 調整訓練 三下：1. 賽後檢討與改進2. 調整訓練		
三上：1. 肌力訓練2. 耐力訓練		

		三下：1. 肌力訓練2. 耐力訓練
十三	三上：重訓訓練 三下：重量訓練	三上：1. 出發技巧教學2. 出發練習 三下：1. 出發技巧教學2. 出發練習
十四	三上：重訓訓練 三下：肌力訓練	三上：1. 出發技巧教學2. 出發練習 三下：1. 出發技巧教學2. 出發練習
十五	三上：速度訓練 三下：肌力訓練	三上：1. 出發技巧教學2. 出發練習 三下：1. 出發技巧教學2. 出發練習
十六	三上：速度訓練 三下：期末測驗	三上：1. 出發技巧教學2. 出發練習 三下：1. 500M測驗2. 200M測驗3. 肌耐力測驗
十七	三上：模擬比賽	三上：1. 500M測驗2. 200M測驗3. 肌耐力測驗
十八	三上：期末測驗	三上：1. 出發技巧教學2. 出發練習
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱： 增廣自然		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	三上：認識植物的構造與生理，讓學生在思考中形成概念 三下：1. 學生能欣賞生物結構之美。2. 學生能動手操作，以植物為材料創作出藝術作品。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：課程介紹 三下：課程介紹	三上：課程介紹及課堂要求 三下：課程介紹及課堂要求
	二	三上：BDb-Va-9 植物體的組成層次。 三下：生物顯微觀察與點描法	三上：（1）說明植物體內部構造，了解植物體具有細胞、組織及組織系統等組成層次。 （2）說明植物體的外部形態具有根、莖及葉等營養器官，生殖器官具有花、果實及種子；花可發育為果實，果實內有種子。 三下：顯微鏡的操作方式與點描法介紹
	三	三上：BDb-Va-9 植物體的組成層次。 三下：生物顯微觀察與點描法	三上：藉由觀察不同植物組織的顯微標本圖片，了解不同植物組織具有不同形態與功能的細胞。 三下：顯微鏡下之細胞點描
	四	三上：BDb-Va-9 植物體的組成層次。 三下：植物採集與標本	三上：觀察植物體的根、莖及葉的形態與構造之多樣性。 三下：植物採集及標本製作注意事項說明
	五	三上：BDb-Va-9 植物體的組成層次。 三下：壓花製作第一階段	三上：觀察植物體的花與果實的形態與構造之多樣性。 三下：戶外植物採集及用報紙壓製（需一個月乾燥）
	六	三上：植物體的生殖。 三下：植物觀察與寫生	三上：（1）說明植物細胞的全能性（2）說明被子植物的無性生殖。 三下：採集小植物，含完整根莖葉，並以點描法畫出一整株植物及其特徵。
	七	三上：植物體的生殖。 三下：植物觀察與寫生	三上：說明被子植物的有性生殖。 三下：教師準備花果實種子，學生以點描法繪出其形態。
	八	三上：植物體的生殖。 三下：植物色素與染色	三上：說明被子植物的有性生殖。 三下：植物染（1）說明植物體主要的色素與應用以李子皮等含花青素的材料為主觀察花青素在不同酸鹼值的顏色變化
	九	三上：植物體的生殖。 三下：植物	三上：說明種子的萌發與幼苗的生長。

	色素與染色	三下：植物染(2) 洋蔥皮布染
十	三上：植物體內的物質運輸。 三下：生物攝影	三上：說明植物體對水與礦物質的吸收 三下：生物攝影的注意事項說明 生物攝影作品賞析(1)動物
十一	三上：植物體內的物質運輸。 三下：生物攝影	三上：說明植物體內有機養分的運輸。 三下：生物攝影作品賞析(2)植物
十二	三上：植物體內的物質運輸。 三下：生物攝影	三上：說明植物體內水與礦物質的運輸。 三下：實作一學生以照相裝置拍攝動植物照片
十三	三上：植物體內的物質運輸。 三下：植物壓花製作第二階段	三上：說明光週期對開花的影響 三下：押花小卡片製作
十四	三上：植物體對環境刺激的反應。 三下：植物採集與拓印	三上：說明低溫對植物生長與開花的影響 三下：採集不同植物葉片後，以顏料拓印在紙上，觀察及討論葉子的型態。
十五	三上：植物體對環境刺激的反應。 三下：期末作品展示	三上：向光性與植物生長素的發現：從科學史的觀點，探討生長素發現過程的相關實驗，學習發現問題與設計實驗，練習經由實驗證據做出結論。 三下：學生選擇至少一件本學期作品並撰寫說明
十六	三上：植物激素會調節植物體的生理作用。 三下：期末學習自評	三上：植物生長素及細胞分裂素的生理功能 三下：(1)學生作品展示互評(2)學生學習表現自我評估(3)總評分
十七	三上：植物激素會調節植物體的生理作用。	三上：吉貝素的生理功能
十八	三上：植物激素會調節植物體的生理作用。	三上：乙烯及離層素的生理功能
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：舉重(三)	
	英文名稱：Player training (Weightlifting)	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：五階/專項檢測 三下：六階/體能檢測、賽事表現
	二	三上：五階/肌力建置/理論學習 三下：舉重賽事/賽前調整
	三	三上：賽季/技術檢測/重要賽事 三下：賽事/賽前調整
	四	三上：肌力建置/技術訓練 三下：肌力建置/技術練習
	五	三上：肌力建置/技術訓練 三下：肌力建置/技術練習
	六	準備考試為主，訓練以技術面、輕
		內容綱要
		三上：檢測主項運動及大肌群 三下：檢測主項
		三上：理論訓練：賽季訓練差異 技術訓練：1抓舉(高拉箱)、前後蹲、高拉 三下：大負荷及練後恢復並重
		三上：大負荷訓練與專項運傷防護認識(防護員進駐) 三下：賽季，提升生、心理素質及疲勞恢復課題。
		三上：專項競賽賽實務運用，技術、上下肢肌群訓練 三下：專項肌群大負荷訓練、專項技術練習。
		三上：專項競賽賽實務運用，技術、上下肢肌群訓練 三下：專項肌群大負荷訓練、專項技術練習。
		三上：參競賽賽規則介紹，各肌群小檢測。

	負荷為主 三上：五階專項檢測 三下：教授協助專項運動指導	三下：專項訓練、協助低年級輕技術訓練。
七	三上：五階專項技術/體能 三下：六階專項技術/體能	三上：技術訓練：採規跡訓練(慢速,貼身) 三下：理論訓練：個人體重量級優劣選擇(個別) 技術訓練：1慢速抓2寬拉3.下肢肌群
八	三上：技術進階(完整動作) 三下：技術成果(完整動作)	三上：理論訓練：個人體重量級優劣選擇+技術訓練(組數負荷) 三下：理論訓練：個人體重量級優劣選擇 技術訓練：1抓、挺操作(按個人狀況調整)
九	三上：第二次檢測/專項運動檢測 三下：第二次檢測/專項運動檢測	三上：理論訓練：課表講解 技術訓練：影片欣賞與動作解析 三下：理論訓練：課表講解 技術訓練：抓挺舉技術檢測
十	三上：進階技術/最大負荷 三下：技術熟練與教學運用	三上：理論訓練 技術訓練：1發力抓+全蹲2前後蹲舉3窄握拉 三下：熟悉專項理論並能指導賽事期間各項實務處理+熟練所有專項技術(主項及專項肌群參與)
十一	三上：技術建構/專項強化 三下：技術建構/整體專項	三上：理論訓練+超負荷負重肌力訓練 三下：理論訓練+技術訓練(主項為主)
十二	段考週 三上：段考/輕技術/賽事理論學習 三下：畢業考	三上：賽場自控理論 三下：參賽戰術運用、體重調整 技術訓練：比賽期：技術含量高負重輕、體重控制
十三	三上：五階/技術檢測 三下：六階/比賽期/參賽	三上：技術檢測 三下：比賽期-課表負荷量調整、增加心理素質課程
十四	三上：五階/技術檢測 三下：六階/比賽期/參賽	三上：技術檢測 三下：比賽期-課表負荷量調整、增加心理素質課程
十五	三上：五階段技術/超負荷訓練/伸展疲勞恢復 三下：協助技術指導	三上：主項技術訓練、80%負荷肌力訓練 三下：協助指導低年級技術訓練
十六	三上：五階段技術/超負荷訓練/伸展疲勞恢復 三下：協助技術指導	三上：主項技術訓練、80%負荷肌力訓練 三下：協助指導低年級技術訓練
十七	三上：五階專項及理論課程	三上：專項訓練，水分攝取與體重控制課程
十八	段考週 三上：五階期末專項測驗	三上：測驗、參賽成績及目標設定
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：籃球(三)	
	英文名稱：Player training (basketball)	
授課年段：	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.學習籃球運動基本禮節、精神及規則理解。 2.瞭解籃球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3.透過比賽將所學綜合發揮。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：體能訓練(耐力跑) 三下：戰術跑位
	二	三上：體能訓練(變向跑) 三下：戰術跑位
	三	三上：體能訓練(變速跑) 三下：戰術跑位
		內容綱要
		三上：1.保持均速跑2.規定時間內完成 三下：1.移動路線一致性2.兩翼攻防移動路線
		三上：1.改變在不同方向的跑法2.變換跑動步伐 三下：1.移動路線一致性2.兩翼攻防移動路線
		三上：1.不同距離的跑法2.快慢時間差的設定

	術跑位	三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線
四	三上: 體能訓練(阻力跑) 三下:戰術跑位	三上:1. 加入重力器材跑動2. 不同地形上下跑動 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線
五	三上: 體能訓練(力量訓練) 三下:戰術跑位	三上:1. 分站徒手循環練習2. 連續循環不休息 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
六	三上: 體能訓練(力量訓練) 三下:戰術跑位	三上:1. 利用器械進行阻力練習2. 設定負荷、次數、組數 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線
七	三上: 體能訓練(協調訓練) 三下:戰術跑位	三上:1. 利用器材做往返間距跑動2. 運用跑、跳、鑽、轉等動作練習 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線
八	三上: 體能訓練(結合球訓練) 三下:戰術跑位	三上:1. 結合比賽情境設定區域2. 配合球作連續性的比賽動作 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線
九	三上: 期中測驗 三下: 期中測驗	三上: 專項體能測驗 三下: 對抗賽測驗
十	三上: 比賽三區移動(左區) 三下:戰術跑位	三上:1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄抄球3. 守轉攻快速優先順序 三下:1. 加強前鋒攻擊技術能力2. 後衛盤帶突破能力3. 加強中鋒攻防持控球能力
十一	三上: 比賽三區移動(中區) 三下:戰術跑位	三上:1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄抄球3. 守轉攻奪回控球權 三下:1. 加強前鋒攻擊技術能力2. 後衛盤帶突破能力3. 加強中鋒攻防持控球能力
十二	三上: 比賽三區移動(右區) 三下:戰術跑位	三上:1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄抄球3. 守轉攻快速反擊或安全解危 三下:1. 加強前鋒攻擊技術能力2. 後衛盤帶突破能力3. 加強中鋒攻防持控球能力
十三	三上: 比賽全區移動路線 三下:戰術跑位	三上:1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄抄球3. 不同區域連續性攻守轉換的優先順序 三下:1. 加強前鋒攻擊技術能力2. 後衛盤帶突破能力3. 加強中鋒攻防持控球能力
十四	三上: 專項訓練 三下:對抗賽	三上:1. 不同位置擋人方式2. 身體對抗後的進攻穩定性 三下:1. 戰術戰略在賽事中應變能力2. 對裁判及外在環境適應能力3. 加強團隊精神及合作能力
十五	三上: 專項訓練 三下:對抗賽	三上:1. 不同位置擋人方式2. 身體對抗後的進攻穩定性 三下:1. 戰術戰略在賽事中應變能力2. 對裁判及外在環境適應能力3. 加強團隊精神及合作能力
十六	三上: 專項訓練 三下:對抗賽	三上:1. 不同位置擋人方式2. 身體對抗後的進攻穩定性 三下:對抗賽測驗
十七	三上: 專項訓練 (半場攻守)	三上:1. 攻擊原則優先順序2. 防守原則優先順序3. 攻守轉換的優先順序
十八	三上: 期末測驗	三上: 實際對抗賽測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 公共議題與社會探究
	英文名稱: Inquiry and Practice:Public Issues and Social Inquiry
授課年段:	三下

內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 培養多元的價值關懷與公民意識。 2. 可以讀懂議題討論時的相關佐證資料，並可以理解議題的因果描述與推論過程，具有對上述綜合情境的判斷能力。 3. 增進參與民主社會的行動能力與反思能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	說明課程規畫及評量要求
	二	審判	導讀：TED蕭宏宜 《通過司法特考菁英怎麼會如此不符合期待？》 認識法院 恐龍法官怎麼來
	三	犯罪拼圖者	導讀：無聲證人 1. 法醫青天：楊日松 2. 國內首位女法醫：尹莘玲
	四	犯罪拼圖者	3. 第一法醫：高大成
	五	罪與罰	犯罪調查及追訴規定
	六	法律與道德	導讀：模範母親
	七	第一次期中考	期中考
	八	法律與道德	從導讀論道德之兩難
	九	刑事案件	導讀：熔爐 1. 兒童性侵相關法規
	十	刑事案件	2. 從白玫瑰運動談性侵害之防治 實務訪談：性侵案件與適合法規討論
	十一	罪與罰	1. 認識我國刑罰 2. 刑罰目的 3. 精神鑑定之簡介
	十二	實例探討	案例介紹--江國慶案（912冤殺案）
	十三	實例探討	案例介紹--徐自強案
	十四	罪與罰	導讀：TED黃致豪《死刑辯護教會我的事》 死刑存廢之議題討論
	十五	第二次期中考	期中考
	十六	專題演講	徐自強生命練習題
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：	評量方式 一、學習單(30%) 二、分組討論與報告(25%) 三、學生自我評鑑(10%) 四、課堂參與度(35%)		

名稱：	中文名稱： 成語學堂		
	英文名稱：		
授課年段：	三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 生活中時常用到成語，藉由對成語之了解、欣賞，引導學生具備在生活中應用之能力。 2. 引導學生能運用學過的成語，進而寫出通順、語意完整的句子。		
教學大綱：	週次/	單元/主題	內容綱要

序		
一	易混淆字辨析	易混淆字辨析1
二	易混淆字辨析	易混淆字辨析2
三	易混淆字辨析	易混淆字辨析3
四	易混淆字辨析	易混淆字辨析4
五	易混淆字辨析	易混淆字辨析5
六	易混淆字辨析	複習
七	第一次期中考	期中考
八	成語活用	成語1-3畫
九	成語活用	成語4-5畫
十	成語活用	成語6-7畫
十一	成語活用	成語7-8畫
十二	成語活用	成語9-10畫
十三	成語活用	成語10-12畫
十四	成語活用	成語12-15畫
十五	第二次期中考	期中考
十六	成語活用	成語15-26畫
十七	成語活用	複習
十八	成語活用	複習
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：	*易混淆字因範圍廣闊，故以注音分回；國文成語因範圍廣闊，故以筆畫分類。 ** ColleGo針對各大學所重視高中課程的調查，國語文課程在體育學類排名第3；在運動保健學類排名第4；在運動管理學類則排名第1。	

名稱：	中文名稱：素養圖擊B	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	緊扣108新課綱大考趨勢，演練素養混合題組，加強議題統整，提升大學學測應戰能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	國際教育
	二	財經教育
	三	人權教育
	四	海洋教育
	五	性別平等教育
	六	能源教育
	七	第一次期中考
	八	家庭教育
	九	原住民教育
	十	品德教育
	十一	生命教育
	十二	法治教育
	十三	資訊教育
	十四	安全教育
		內容綱要
		2030聯合國17個永續發展目標
		美食外送
		臺灣醫療人權發展
		分析海洋魚類資源枯竭原因
		性別刻板印象
		新能源的優點
		期中考
		婚姻滿意度調查
		原住民室內葬習俗
		國高中生友誼網絡調查
		病人自主權利法
		毒品戒治處理態度及政策
		介紹內政部預計換發數位身份證的特點及功能
		流感病毒

	十五	第二次期中考	期中考
	十六	防災教育	裨海紀遊記載的台灣風災景象
	十七	生涯規劃教育	個人角色的多樣性
	十八	多元文化教育	台灣的移工問題
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	參考書籍：素養圖擊混題組挑戰(三民出版社)、相關網路新聞影片		

名稱：	中文名稱：歌曲與電影欣賞	
	英文名稱：From English Songs to Movies	
授課年段：	三下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 推動學生學習英語的風氣，進而提昇聽說讀寫英語能力。 2. 增加對英美文化之了解。 3. 培養學生欣賞文學作品與電影能力，提升心靈內涵。 4. 認識英文歌曲的句型、文法、單字、修辭的運用。 5. 理解詩歌內容並能朗朗上口隨時哼唱。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(1)英文經典名曲選唱
	二	(1)英文經典名曲選唱
	三	(1)英文經典名曲選唱
	四	(1)英文經典名曲選唱
	五	(2)通俗流行歌曲選唱
	六	(2)通俗流行歌曲選唱
	七	(2)通俗流行歌曲選唱
	八	(2)通俗流行歌曲選唱
	九	K歌之王(期中評量)
	十	(3)英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。
	十一	(3)英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。
	十二	(3)英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。
	十三	(3)英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。
	十四	(3)英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。
	十五	(3)英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。
	十六	期末評量
	十七	
	十八	

	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	評量方式：課堂參與平時表現25%、小組討論報告25%、個人佳句心得寫作報告25%、期末表演25%	

名稱：	中文名稱： 增廣國文		
	英文名稱：		
授課年段：	三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	中華文化淵遠流長，藉由對(語文類)文化常識之了解、欣賞，引導學生具備在生活中應用之能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	語文常識	四季
	二	語文常識	色調
	三	語文常識	方位
	四	語文常識	花草
	五	語文常識	邏輯
	六	語文常識	年齡
	七	第一次期中考	期中考
	八	語文常識	書法
	九	語文常識	典故
	十	語文常識	人物1
	十一	語文常識	人物2
	十二	語文常識	諺語
	十三	語文常識	歇後語
	十四	語文常識	對聯
	十五	第二次期中考	期中考
	十六	語文常識	應用文1
	十七	語文常識	應用文2
	十八	語文常識	應用文3
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：	* ColleGo針對各大學所重視高中課程的調查，國語文課程在體育學類排名第3；在運動保健學類排名第4；在運動管理學類則排名第1。		

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

體育班

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用一(田徑)		
	英文名稱：Player training (track and field)		
授課年段：	一上、一下	學分總數：4	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	1. 認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。 2. 學習問題分析與解決行為。 3. 學習團隊合作行為。 4. 學習應變行為。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上:田徑運動技能基礎知識 一下:中距離技術學習	一上: 1. 田徑運動技能概述 2. 運動技能的概念 一下: 1. 專項基礎練習 2. 專項力量訓練
	二	一上:田徑運動技能基礎知識 一下:中距離技術學習	一上: 1. 了解田徑運動技能的類別與特徵 2. 了解田徑運動技能類別 一下: 1. 專項基礎練習2. 專項力量訓練
	三	一上:田徑運動技能基礎知識 一下:中距離技術學習	一上: 1. 了解田徑運動技能的骨骼結構 2. 了解骨骼解構 3. 了解骨骼內部解構 一下: 1. 專項基礎練習2. 專項力量訓練
	四	一上:田徑運動技能基礎知識 一下:中距離技術學習	一上: 1. 了解肌纖維類型 2. 了解肌肉收縮原理 一下: 1. 專項基礎練習2. 中距離速度訓練
	五	一上:短跑技術學習 一下:中距離技術學習	一上: 1. 短跑基礎練習 2. 專項力量訓練 一下: 1. 專項基礎練習2. 中距離速度訓練
	六	一上:短跑技術學習 一下:中距離技術學習	一上: 1. 短跑基礎練習 2. 專項力量訓練 一下: 1. 專項基礎練習2. 中距離速度訓練
	七	一上:短跑技術學習 一下:中距離技術學習	一上: 1. 短跑基礎練習 2. 專項速度訓練 一下: 1. 專項基礎練習2. 中距離速度訓練
	八	一上:短跑技術學習 一下:中距離技術學習	一上: 1. 短跑基礎練習 2. 專項速度訓練 一下: 1. 專項基礎練習2. 中距離速度訓練
	九	一上:短跑技術學習 一下:標槍技術學習	一上: 1. 短跑基礎練習 2. 專項技巧訓練 一下: 1. 專項基礎練習2. 標槍力量訓練
	十	一上:短跑技術學習 一下:標槍技術學習	一上: 1. 短跑基礎練習 2. 專項技巧訓練 一下: 1. 專項基礎練習2. 標槍力量訓練
	十一	一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習	一上: 1. 欄架基礎練習 2. 欄架力量訓練 一下: 1. 專項基礎練習2. 標槍助跑訓練
	十二	一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習	一上: 1. 欄架基礎練習 2. 欄架力量訓練 一下: 1. 專項基礎練習2. 標槍助跑訓練

十三	一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習	一上:1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練 一下:1.專項基礎練習2.標槍助跑訓練
十四	一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習	一上:1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練 一下:1.專項基礎練習2.標槍投擲訓練
十五	一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習	一上:1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練 一下:1.專項基礎練習2.標槍投擲訓練
十六	一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習	一上:1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練 一下:1.專項基礎練習2.標槍投擲訓練
十七	一上:比賽及測驗 一下:比賽及測驗	一上:比賽及測驗 一下:比賽及測驗
十八	一上:測驗 一下:測驗	一上:測驗 一下:測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時,戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱:專項運動戰術與運用一(足球) 英文名稱:Player training (football)	
授課年段:	一上、一下	學分總數:4
課程屬性:	體育班	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動:A1.身心素質與自我精進 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:	建構專一精實、自律學習的素養	
學習目標:	1.學習足球運動基本禮節、精神及規則理解。 2.瞭解足球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3.透過練習與比賽增進足球運動能力與學習興趣。	
教學大綱:	週次/序	內容綱要
	單元/主題	
一	一上:傳控球1 一下:盤帶球1	一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差 一下:1.盤帶球技巧2.盤帶球方向與目的3.盤帶球轉換時間差
二	一上:傳控球2 一下:盤帶球2	一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差 一下:1.盤帶球技巧2.盤帶球方向與目的3.盤帶球轉換時間差
三	一上:傳控球3 一下:盤帶球3	一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差 一下:1.盤帶球技巧2.盤帶球方向與目的3.盤帶球轉換時間差
四	一上:傳控球4 一下:盤帶球4	一上:1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防 一下:1.盤帶球技巧2.盤帶球方向與目的3.盤帶球轉換時間差
五	一上:吊球1 一下:過人假動作1	一上:1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防 一下:1.過人假動作的時間差2.過人假動作的技術性3.過人假動作創意技巧

六	一上：吊球2 一下：過人假動作2	一上：1. 吊球準確度2. 吊球時間差3. 吊球攻防 一下：1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
七	一上：吊球3 一下：過人假動作3	一上：1. 吊球準確度2. 吊球時間差3. 吊球攻防 一下：1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
八	一上：吊球4 一下：過人假動作4	一上：1. 吊球準確度2. 吊球時間差3. 吊球攻防 一下：1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
九	一上：期中測驗 一下：期中測驗	一上：傳控球及吊球專項技術測驗 一下：盤帶球及過人假動作專項技術測驗
十	一上：射門1 一下：鏟球1	一上：1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧 一下：1. 鏟球的技術種類2. 鏟球時間差3. 鏟球目的
十一	一上：射門2 一下：鏟球2	一上：1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧 一下：1. 鏟球的技術種類2. 鏟球時間差3. 鏟球目的
十二	一上：射門3 一下：鏟球3	一上：1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧 一下：1. 鏟球的技術種類2. 鏟球時間差3. 鏟球目的
十三	一上：射門4 一下：鏟球4	一上：1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧 一下：1. 鏟球的技術種類2. 鏟球時間差3. 鏟球目的
十四	一上：頭頂球1 一下：界外球1	一上：1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下：1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十五	一上：頭頂球2 一下：界外球2	一上：1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下：1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十六	一上：頭頂球3 一下：界外球3	一上：1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下：1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十七	一上：頭頂球4 一下：界外球4	一上：1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下：1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十八	一上：期末測驗 一下：期末測驗	一上：射門與頭頂球專項技術測驗 一下：鏟球與擲界外球專項技術測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	一、上課筆記、態度：檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣（25%）。 二、作業繳交：對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成（25%）。 三、期末測驗：檢視學生個人技術、小組配合、團隊戰術（50%）。	
對應學群：	資訊、教育、遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用一(射箭)	
	英文名稱：Player training (archery)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	

師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	一上:1. 射箭基本動作完成。2. 射箭基本體能、動作技能運用。 一下:1. 射箭器材維護調整2. 射箭基本動作養成。 二上:1. 動作穩定訓練。2. 望遠鏡使用 二下:1. 基本動作熟練2. 專注訓練 三上:各距離角度及比賽模式進行 三下:各距離角度及比賽模式進行		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上: 1. 射箭基本動作介紹2. 勾弦法 一下: 組合弓箭	一上: 1. 了解射箭基本動作如何勾弦 一下: 1. 拆組弓箭器材
	二	一上: 1. 熱身操2. 撐弓法 一下: 撐弓	一上: 1. 了解射箭基本動作如何撐弓 一下: 1. 如何將弓撐起上弦
	三	一上: 1. 熱身操2. 引弓 一下: 卸弓	一上: 1. 操作射箭基本動作如何引弓 一下: 1. 如何將弓卸弦
	四	一上: 1. 熱身操2. 搭箭 一下: 調弓	一上: 1. 操作射箭基本動作如何搭箭 一下: 1. 如何將弓調整中心線
	五	一上: 1. 熱身操2. 瞄準 一下: 調弓	一上: 1. 操作射箭基本動作如何瞄準 一下: 1. 如何將弓調整弦距離
	六	一上: 1. 熱身操2. 固定 一下: 切箭	一上: 1. 操作射箭基本動作如何固定 一下: 1. 將自己手長配合箭的長度
	七	一上: 1. 熱身操2. 伸展 一下: 黏箭頭	一上: 1. 操作射箭基本動作如何伸展 一下: 1. 將箭頭黏到箭身上面
	八	一上: 1. 熱身操2. 放箭 一下: 黏箭羽	一上: 1. 操作射箭基本動作如何放箭 一下: 1. 如何將羽片黏到箭上
	九	一上: 期中評量 一下: 期中評量	一上: 1. 射箭動作評量 一下: 檢定組合弓箭 調整弦距
	十	一上: 1. 熱身操2. 報分 一下: 作弦訓練	一上: 1. 射箭分數如何計算 一下: 1. 製作弦的過程
	十一	一上: 1. 熱身操2. 拔箭 一下: 纏弦補強線	一上: 1. 操作如何拔箭 一下: 1. 弦上的補強線纏繞
	十二	一上: 1. 熱身操2. 箭孔畫線 一下: 夾箭片	一上: 1. 操作靶紙箭孔做記號 一下: 1. 調整箭長適中的夾箭片
	十三	一上: 1. 熱身操2. 勾弦校正 一下: 指套	一上: 1. 修正勾弦姿勢 一下: 1. 挑選適合的指套
	十四	一上: 1. 熱身操2. 撐弓校正 一下: 護胸	一上: 1. 修正撐弓姿勢 一下: 1. 挑選適合的護胸
	十五	一上: 1. 熱身操2. 引弓校正 一下: 箭袋	一上: 1. 修正引弓姿勢 一下: 1. 挑選適合的箭袋
	十六	一上: 1. 熱身操2. 搭箭校正 一下: 護臂	一上: 1. 修正搭箭姿勢 一下: 1. 挑選適合的護臂
	十七	一上: 1. 熱身操2. 伸展校正 一下: 調箭	一上: 1. 修正伸展姿勢 一下: 1. 調整合適的箭
	十八	一上: 期末評量 一下: 期末評量	一上: 射箭動作流程熟練程度 一下: 弓箭綜合組裝
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、上課筆記、態度：檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣（25%）。 二、作業繳交：對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成（25%）。 三、期末測驗：檢視學生個人技術、各距離測驗（50%）。		

對應學群：	遊憩運動
備註：	

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用一(拳擊)	
	英文名稱：Player training (boxing)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	B溝通互動：B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	1. 體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長 2. 加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。 3. 透過友誼賽以及參與比賽，增強選手心理素質。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上:課程需求調查、上課規定、課程介紹。一下:比賽規則、制定目標
	二	一上:拳擊專項體能訓練介紹 一下:拳擊專項技術訓練介紹
	三	一上:基礎體能訓練 一下:基礎專項技術訓練
	四	一上:基礎體能訓練 一下:基礎專項技術訓練
	五	一上:基礎體能訓練 一下:基礎專項技術訓練
	六	段考週
	七	一上:基本體能測驗 一下:專項動作出擊測驗
	八	一上:體能訓練 一下:專項技術訓練
	九	期中測驗評量
	十	一上:進階體能訓練(中長跑) 一下:進階專項技術訓練
	十一	一上:進階體能訓練(中長跑) 一下:進階專項技術訓練(步伐移位)
		內容綱要
		一上:專項基本動作練。 一下:拳擊規則講解。
		一上:全身性體能訓練。 一下:技術訓練:攻擊、防守;協調訓練。
		一上:耐力長跑訓練。 一下:拳擊專項基本動作、步伐協調訓練、重拳訓練、左右直拳衝拳訓練。
		一上:心肺體能循環練習。 一下:基本戰姿與防禦二上左、右上擊拳正確出拳的要領二下.監控選手體能發展進度。
		一上:各部位肌力練習、基本戰姿與防禦。 一下:心肺體能循環練習基本防禦。
		考試週(基本體能、輕技術)。
		一上:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.監控選手體能發展進度。 一下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出。
		一上:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.監控選手體能發展進度。 一下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的要領5.技術套練。
		期中測驗評量。
		一上:1.肌力及心肺體能循環練習2.進階戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.正確出拳的要領5.監控選手體能發展進度。 一下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的要領5.技術套練。
		一上:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.正確出拳的要領5.監控選手體能發展進度。 一下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的

		要領5. 技術套練。
十二	段考週	考試準備週。
十三	一上：強度體能訓練（重訓）一下：專項技術訓練(防守)	一上：1.心肺體能循環練習2. 基本戰姿與防禦3. 正確出拳的要領4. 正確出拳的要領5. 技術套練6. 監控選手體能發展進度。 一下：1.肌力及心肺體能循環練習2. 基本戰姿與防禦3. 強化速度出拳的要領4. 強化速度組合拳的要領5. 技術套練。
十四	一上：體能訓練 一下：防守訓練	一上：體能發展進度。 一下：1. 肌力及心肺體能循環練習2. 基本戰姿與防禦3. 強化速度出拳的要領4. 強化速度組合拳的要領5. 技術套練。
十五	一上：體能訓練 一下：防守訓練	一上：體能發展進度。 一下：1. 肌力及心肺體能循環練習2. 基本戰姿與防禦3. 強化速度出拳的要領4. 強化速度組合拳的要領5. 技術套練。
十六	一上：基礎體能訓練(長跑) 一下：模式專項技術訓練	一上：選手體能發展進度。 一下：1. 肌力及心肺體能循環練習2. 基本戰姿與防禦3. 強化速度出拳的要領4. 強化速度組合拳的要領5. 技術套練。
十七	一上：影片分析、觀摩 一下：實戰、模擬比賽	一上：比賽影片觀摩及分析。 一下：實戰、模擬比賽。
十八	期末晉級測驗評量	期末晉級測驗評量。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	一、 學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、 學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、 學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、 對外參加賽事成績(20%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用一(棒球)		
	英文名稱：Player training (Baseball)		
授課年段：	一上、一下		學分總數：4
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	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：	建構專一精實、自律學習的素養		
學習目標：	一上： 1.了解棒球發源歷史及品德的重要性。		
	一下： 1.加強專項運動基本體能、各守位技能運用		
教學大綱：	週次/	單元/主題	內容綱要

序		
一	一上:傳接球 一下:基本打擊	一上:1. 傳球準確性 一下:1. TOSS 2. 木棒適應
二	一上:傳接球 一下:打擊練習	一上:1. 傳接球準確性2. 控球方向與能力 一下:1. 短打能力 2. 打帶跑精準性 3. 長打能力
三	一上: 傳接球 一下:基本打擊	一上:1. 傳球準確性2. 控球方向與能力 一下:1. TOSS 2. 木棒適應
四	一上:傳接球 一下:間傳球	一上:1. 傳球準確度2. 接球穩定性強化 一下:1. 準確性
五	一上: 滾地球接傳 一下: 高飛球接傳	一上:1. 接傳能力強化 一下:1. 接傳能力強化
六	一上: 滾地球接傳 一下: 高飛球接傳	一上:1. 傳接球準確性及滾地球接傳訓練 一下:1. 穩定及準確性強化
七	一上: 滾地球接傳 一下: 高飛球接傳	一上:1. 傳接球準確性及滾地球接傳訓練 一下:1. 穩定及準確性強化
八	一上: 滾地球接傳 一下: 高飛球接傳	一上:1. 穩定性強化 一下:1. 穩定及準確性強化
九	一上: 期中測驗 一下: 期中測驗	一上:接傳球專項技術測驗 一下:滾地球接傳專項技術測驗
十	一上: 守備練習 一下: 夾殺練習	一上:1. 接球練習 2. 傳球訓練 一下:1. 夾殺強化 (配合投手及暗號)
十一	一上:守備練習 一下:滾地球強化	一上:1. 內野2. 投手3. 外野手守備狀況訓練 一下:1. 內野2. 投手3. 外野手守備狀況訓練及特訓
十二	一上:守備練習 一下:高飛球強化練習	一上:1. 內野2. 投手3. 外野手守備狀況訓練 一下:1. 接傳能力 2. 觀念及處理狀況的正確性
十三	一上:守備練習 一下:夾殺及配合暗號	一上:1. 內野2. 投手3. 外野手守備狀況訓練 一下:1. 投手及內野手暗號及默契再強化
十四	一上:接傳球 一下:投手練投	一上:接傳球 一下:投手練投
十五	一上:滾地球強化 一下:高飛球強化	一上:1. 內、外野手守備強化 一下:1. 接傳能力的強化
十六	一上:滾地球強化 一下:高飛球強化	一上:1. 內、外野手守備加強 一下:1. 接傳能力訓練
十七	一上:接傳球強化 一下:打擊訓練	一上:1. 傳球準確度2. 接球穩定性強化 一下:1. 內角球、2. 外角球3. 變化球打擊訓練及強化
十八	一上: 期末測驗 一下: 期末測驗	一上:守備專項技術測驗 一下:打擊專項技術測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	1. 訓練情意(百分之40)2. 基本技術能力(百分之60)	
對應學群:	遊憩運動	
備註:	應用訓練賽及強化專項技術使學生能在技術再提升。	

課程名稱:	中文名稱: 專項運動戰術與運用一(跆拳道)	
	英文名稱: Player training (Taekwondo)	
授課年段:	一上、一下	學分總數: 4
課程屬性:	體育班	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: 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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、 瞭解專項戰術知能 二、 執行專項戰術技能 三、 深化專項戰術應用能力 四、 熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 一下：比賽規則、制定目標
	二	一上：跆拳道各項體能訓練介紹 一下：跆拳道各項技術訓練介紹
	三	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練
	四	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練
	五	一上：肌耐力體能訓練 一下：基礎專項技術訓練
	六	段考週 一上：肌耐力體能訓練 一下：專項技術訓練
	七	一上：耐力體能測驗 一下：專項動作踢擊測驗
	八	一上：耐力體能訓練 一下：進階專項技術訓練(前腳模式)
	九	一上：爆發力體能訓練 一下：進階專項技術訓練(前腳模式)
	十	一上：肌耐力體能訓練(中長跑) 一下：進階專項技術訓練(前腳搭配後腳模式)
	十一	一上：肌耐力體能訓練(中長跑) 一下：進階專項技術訓練(前腳搭配後腳模式)
	十二	段考週 一上：循環體能訓練(重量訓練) 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)
	十三	一上：循環體能訓練(重量訓練) 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)
	十四	一上：高強度體能訓練(重量訓練) 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)
	十五	一上：體能測驗 一下：校內模擬對
	內容綱要	
	一上：熱身、伸展、專項基本動作練 一下：對練、品勢比賽規則講解	
	一上：全身性體能、循環訓練、下半身肌力爆發 一下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練	
	一上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 一下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。	
	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。	
	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)	
	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)	
	一上：6000公尺測驗(400公尺x15圈) 一下：連續自由踢擊1分30秒(次數)	
	一上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/2人模擬連續踢擊	
	一上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/2人模擬連續踢擊	
	一上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。	
	一上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻反搭配。	
	一上：重量有氧無氧混合訓練(CT訓練)：重量器材10-12項、每項20下，快速做。 一下：跆拳道專項技術運用：反應踢擊/2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。	
	一上：重量有氧無氧混合訓練(CT訓練)：重量器材10-12項、每項20下，快速做。 一下：跆拳道專項技術運用：反應踢擊/2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。	
	一上：重量有氧無氧混合訓練(CT訓練)：重量器材10-12項、每項20下，快速做。 一下：跆拳道專項技術運用：反應踢擊/2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。	
	一上：6000公尺(400X15圈)	

	抗賽	一下：實戰模式對練(分組)
十六	一上：體能訓練(協調、核心訓練) 一下：模式專項技術訓練(電子護具模式)	一上：繩梯訓練(協調抬膝模式)、腹肌訓練。 一下：電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十七	一上：心肺體能訓練(長跑) 一下：模式專項技術訓練(電子護具模式)	一上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 一下：電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十八	段考週 一上：影片分析、觀摩 一下：實戰、模擬比賽	一上：各量級別：國內選手比賽影片觀賞分析 一下：各量級別：分組模擬比賽對抗賽
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事的成績(20%)	
對應學群：	教育、遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用一(輕艇)	
	英文名稱：Sports Tactics and Applications (CANOE)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、強化輕艇運動基本身體素質、水上訓練與戰術運用。 二、熟練各競賽距離戰術、戰略技能。 三、學習競技運動文化並力行運動員精神。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上：基礎學習 一下：基本船艇訓練
	二	一上：基本體能 一下：基礎體能訓練、技術訓練
	三	一上：基礎技術演習 一下：船艇體能訓練
	四	一上：長距離訓練 一下：負重訓練
	五	一上：短跑衝刺 一下：負重循環操
	六	一上：中距離測驗 一下：長距離水上操作
	七	一上：重量訓練 一下：重量訓練
	八	一上：負重跑步 一下：水上節奏划
		內容綱要
		一上：輕艇基礎能力說明及技術分析 一下：輕艇基礎檢測
		一上：心肺能力、肌力說明及水上技術分析 一下：輕艇能力培養(8公里跑步)、水上12公里檢測
		一上：輕艇基礎核心肌群、綜合訓練方式說明及水上訓練 一下：基礎能力(5公里跑步測驗)、水上5公里測驗
		一上：輕艇基礎能力培養(10公里跑步)、水上平衡訓練 一下：輕艇基礎(重量訓練、水上訓練(長距離))
		一上：200公尺跑步、水上100公尺划 一下：8項負重循環
		一上：1500公尺跑步 一下：16公里划
		一上：最大力量檢測 一下：深蹲測驗
		一上：2000公尺負重跑步 一下：1500公尺慢、中、快變化

	九	一上：測驗 一下：測驗	一上：1000公尺划船測驗 一下：1000公尺划船測驗
	十	一上：跑步 一下：長時間划行	一上：40分鐘跑步 一下：90分鐘水上訓練
	十一	一上：短距離划 一下：反覆間歇水上操作	一上：划船200公尺衝刺 一下：30秒鐘衝刺20次
	十二	一上：田徑場短距離跑步 一下：比賽距離演練	一上：200公尺 一下：1000公尺、200公尺
	十三	一上：核心肌群 一下：爆發力	一上：輕艇基礎核心肌群訓練 一下：水上100公尺划
	十四	一上：基礎體能學習、技術訓練 一下：重量訓練	一上：60分鐘跑步與划船 一下：肌耐力檢測
	十五	一上：專項距離划 一下：水上出發練習	一上：戰術演練1000公尺划 一下：0-100公尺靜止加速練習
	十六	一上：戰術應用 一下：水上訓練強度變化	一上：專項距離戰術演練 一下：2000公尺60%、80%、100%
	十七	一上：模擬比賽 一下：專項比賽應變練習	一上：模擬比賽 一下：1000公尺變速划
	十八	一上：檢討 一下：專項測驗	一上：學期總結 一下：1000公尺計時、200公尺計時
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 專項運動戰術與運用一(舉重)	
	英文名稱： Sports Tactics and Applications (Weightlifting)	
授課年段：	一上、一下	學分總數： 4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、強化舉重運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升舉重運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/ 序	內容綱要
	一	一上: 環境熟悉、基本體能檢測 一 下: 運動規則、專項技術強化 一上:基本專項理論與專項身體素質建置及分析 冬訓、暑訓後進行檢測分組 一下: 分組磨合、影片分析學習
	二	一上： 專項能力檢測/建構個人紀 錄 一下：二階/肌力技術強化 一上： 基本專項理論與專項身體素質建置及分析 一下： 賽季差異理論學習、技術訓練
	三	一上:基本技術修正與建構/徒手 一 一上： 檢測：後蹲、實力推、硬舉肌力

	下：核心建置/二階技術練習	理論訓練：近、快、低、準、穩五大原則 一下：核心及技術-發力、騰空、甩手快速下蹲、支撐站立訓練
四	一上：基本技術修正建構/木棍 一下：核心建置/技術練習	一上：檢測：後蹲、實力推、硬舉肌力 理論訓練：近、快、低、準、穩五大原則 一下：賽季差異戰技理論，核心、技術-上膊、啟動、引膝、發力點拋抓、蹲等訓練。
五	一上：基本技術修正建構/木棍 一下：核心建置/技術練習	一上：基本專項理論及技術-啟動、引膝、蹲、高拉訓練 一下：競賽規則實務介紹，核心、技術-上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓、拆腿等訓練。
六	準備考試為主，訓練以技術面、輕負荷為主	一上：專項肌群運用理論+輕技術發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立、觀摩與欣賞。 一下：增加負荷專項肌群實作，技術訓練專項核心訓練、專項運動營養與體重控制課程。
七	一上：舉重專項基本理論/核心訓練與營養 一下：專項技術、體能調整	一上：專項肌群運用理論+輕技術發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立、觀摩與欣賞。 一下：體重量級優劣選擇理論，慢速抓、高拉、硬舉等基本肌力訓練。
八	一上：技術建構/強化肌力提升 一下：基本技術建構(完整動作)	一上：體重控制、輕技術+專項輔助肌群訓練(輕負荷反覆操作) 一下：賽季介紹與安排+主項技術訓練-啟動、引膝、發力、騰空、轉肘六點接槓、下蹲反彈、立(需熟練)
九	一上：技術建構/強化各肌群練習 一下：第二次檢測/專項運動檢測	一上：體重控制、輕技術+專項輔助肌群訓練(輕負荷反覆操作) 一下：賽季介紹與安排+主項技術訓練-啟動、引膝、發力、騰空、轉肘六點接槓、下蹲反彈、立(需熟練)
十	一上：第一次階段/專項檢測、紀錄 一下：基本技術建構/輕槓	一上：意象訓練與心理素質課程+技術訓練、影片欣賞與動作解析 一下：賽場實務(賽場加重協助與技巧)+發力拋抓、全蹲反彈、下肢肌群..等訓練。
十一	一上：技術、核心、肌力建構/負荷 一下：基本技術建構/槓領	一上：意象訓練與心理素質課程+技術訓練、影片欣賞與動作解析 一下：賽場實務(賽場加重協助與技巧)+技術練習發力、騰空、甩手快速下蹲支撐、站立..等主項訓練
十二	段考週 一上至一下：段考/輕技術/賽事理論學習	一上：理論講解與操練 一下：賽事實務、體重控制
十三	一上：技術、核心、肌力建構/負荷 一下：全國賽事/觀摩或參賽	一上：專項核心肌群學習及操作、主項輕技術、肌力訓練 一下：訓練與伸展理論，主項技術訓練-發力-騰空-轉肘-六點接槓、高臀聳肩、上肢肌群
十四	一上：技術、核心、肌力建構/負荷 一下：全國賽事/觀摩或參賽	一上：專項核心肌群學習及操作、主項輕技術、肌力訓練 一下：訓練與伸展理論，主項技術訓練-發力-騰空-轉肘-六點接槓、高臀聳肩、上肢肌群
十五	一上：基本技術、核心、肌力建構/負荷 一下：二階段技術/肌力負荷加強	一上：持續強化專項核心、肌力訓練，輔項輕技術 一下：增加主項負荷訓練，專項輔助練習
十六	一上：基本技術、核心、肌力建構 一下：二階技術/負荷加強	一上：持續強化專項核心、肌力訓練，輔項輕技術 一下：增加主項負荷訓練，專項輔助練習
十七	一上：技術、專項體能檢測 一下：二階專項及理論課程 三上：五階專項及理論課程	一上：理論訓練：課表與體重檢測 技術訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力 一下：理論訓練：水分攝取與體重控制 1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定
十八	段考週 一上：重新分組 一下：二	一上：技術檢測、為冬訓、暑訓做準備

	階期末專項測驗	1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定 一下:專項檢測、參賽目標設定
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時,戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱: 專項運動戰術與運用一(籃球)	
	英文名稱: Sports Tactics and Applications (basketball)	
授課年段:	一上、一下	學分總數: 4
課程屬性:	體育班	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: A1.身心素質與自我精進 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:	提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標:	一上:了解籃球發源歷史 籃球場上的常規與禮貌 籃球個人基本動作(運球上籃) 一下:裁判法 個人基本動作(運球投籃)	
教學大綱:	週次/序	內容綱要
	一	一上: 籃球發源歷史 講解上課要點 球場上的禮儀 一下: 裁判法 熱身 個人基本動作 一上: 說明籃球發源歷史以及地方 說明上課注意事項 了解比賽場上的禮貌 一下: 2及3人裁判法走位 伸展 換手及胯下運球投籃
	二	一上: 介紹球場規格 熱身 個人基本動作 一下: 熱身 個人基本動作 一上: 籃球場及籃框的規格 伸展及跑步 換手及胯下運球上籃 一下: 裁判手勢及規則講解 伸展 背後及轉身運球投籃
	三	一上: 熱身 個人基本動作 一下: 熱身 個人基本動作 一上: 伸展及體能 背後及轉身運球上籃 一下: 伸展及體能 1 VS 1進攻訓練
	四	一上: 熱身 個人基本動作 一下: 熱身 個人基本動作 一上: 伸展及循環訓練 1 VS 1進攻訓練

		一下：伸展及循環訓練 過人運球帶一、二步投籃(左邊及右邊)
五	一上：熱身 個人基本動作 一下：熱身 個人基本動作	一上： 伸展及跑步 換手及胯下運球反手上籃 一下：伸展及跑步 過人運球後側步投籃(左邊及右邊)
六	一上：熱身 個人基本動作 一下：熱身 個人基本動作	一上： 伸展及體能 背後及轉身運球反手上籃 一下：伸展及體能 運球變換方向投籃(左邊及右邊)
七	一上：熱身 個人基本動作 一下：熱身 個人基本動作	一上： 伸展及循環訓練 1 VS 1進攻訓練 一下：伸展及循環訓練 1 VS 1進攻訓練
八	一上：熱身 期中考測驗 一下：熱身 期中考測驗	一上： 伸展及跑步熱身 運球上籃測試(6個運球上籃及反手上籃) 一下：伸展及跑步熱身 運球投籃測試(左邊及右邊)
九	一上：熱身 期中考測驗 一下：熱身 個人基本動作	一上： 伸展及體能訓練 換手及胯下運球歐洲步上籃 一下：伸展及體能訓練 空手接球投籃腳步訓練(墊步)
十	一上：熱身 期中考測驗 一下：熱身 個人基本動作	一上： 伸展及循環訓練 背後及轉身運球歐洲步上籃 一下：伸展及循環訓練 空手接球投籃腳步訓練(二步、下滑)
十一	一上：熱身 期中考測驗 一下：熱身 個人基本動作	一上： 伸展及跑步 1 VS 1進攻訓練 一下：伸展及跑步 防守訓練(滑步及交叉步)
十二	一上：熱身 期中考測驗 一下：熱身 個人基本動作	一上： 伸展及體能訓練 換手及胯下運球拋投上籃 一下：伸展及體能訓練 1 VS 1進攻訓練
十三	一上：熱身 期中考測驗 一下：熱身 個人基本動作	一上： 伸展及循環訓練 背後及轉身運球拋投上籃 一下：伸展及循環訓練 禁區籃下放球訓練(左手及右手)
十四	一上：熱身 期中考測驗 一下：熱身 個人基本動作	一上： 伸展及跑步 1 VS 1進攻訓練 一下：伸展及跑步 禁區籃下投籃訓練(轉身及倒插步)
十五	一上：熱身 期中考測驗 一下：熱身 個人基本動作	一上： 伸展及體能訓練 換手及胯下運球雙腳墊步上籃 一下：伸展及體能訓練 禁區籃下投籃訓練(墊步及二步)
十六	一上：熱身 期中考測驗 一下：熱身	一上：

	個人基本動作	伸展及循環訓練 背後及轉身運球墊步上籃 一下：伸展及循環訓練 禁區籃下投籃訓練(上中及卡位)
十七	一上:熱身 期中考測驗 一下: 熱身 個人基本動作	一上: 伸展及跑步 1 VS 1進攻訓練 一下: 伸展及跑步 1 VS 1進攻訓練(禁區卡位要球)
十八	一上:熱身 期中考測驗 一下: 熱身 期末考測試	一上: 伸展及跑步 綜合運球反手、拋投、歐洲步及墊步上籃 一下: 伸展及跑步 空手接球投籃及籃下腳步測試
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量： 期末及一場賽事做為分數考評		
對應學群： 遊憩運動		
備註： 以5及6月籃球邀請賽為主，可調整課程內容訓練。		

課程名稱：	中文名稱： 專項運動戰術與運用二(田徑)	
	英文名稱： Player training (track and field)	
授課年段：	二上、二下	學分總數： 4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進	
	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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	1. 認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。 2. 學習問題分析與解決行為。 3. 學習團隊合作行為。 4. 學習應變行為。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習
	二	二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習
	三	二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習
	四	二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習
	五	二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習
	六	二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習
	七	二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習
	八	二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習
		內容綱要
		二上: 1. 專項基礎練習 2. 專項力量訓練 二下: 1. 專項基礎練習 2. 專項力量訓練
		二上: 1. 專基礎練習2. 專項力量訓練 二下: 1. 專基礎練習2. 跳遠速度訓練
		二上: 1. 專項基礎練習2. 長距離速度訓練 二下: 1. 專項基礎練習2. 跳遠助跑訓練
		二上: 1. 專項基礎練習2. 長距離速度訓練 二下: 1. 專項基礎練習2. 跳遠助跑訓練
		二上: 1. 專項基礎練習2. 長距離速度訓練 二下: 1. 專項基礎練習2. 跳遠起跳訓練
		二上: 1. 專項基礎練習2. 長距離速度訓練 二下: 1. 專項基礎練習2. 跳遠起跳訓練
		二上: 1. 專項基礎練習2. 長距離速度訓練 二下: 1. 專項基礎練習2. 跳遠全面性技術訓練
		二上: 1. 專項基礎練習2. 長距離速度訓練

	術學習	二下：1. 專項基礎練習2. 跳遠全面性技術訓練
九	二上：鉛球技術學習 二下：鐵餅技術學習	二上：1. 專項基礎練習2. 專項力量訓練 二下：1. 專項基礎練習2. 專項力量訓練
十	二上：鉛球技術學習 二下：鐵餅技術學習	二上：1. 專項基礎練習2. 專項力量訓練 二下：1. 專項基礎練習2. 專項力量訓練
十一	二上：鉛球技術學習 二下：鐵餅技術學習	二上：1. 專項基礎練習2. 鉛球速度訓練 二下：1. 專項基礎練習2. 鐵餅速度訓練
十二	二上：鉛球技術學習 二下：鐵餅技術學習	二上：1. 專項基礎練習2. 鉛球速度訓練 二下：1. 專項基礎練習2. 鐵餅速度訓練
十三	二上：鉛球技術學習 二下：鐵餅技術學習	二上：1. 專項基礎練習2. 鉛球滑步訓練 二下：1. 專項基礎練習2. 鐵餅旋轉訓練
十四	二上：鉛球技術學習 二下：鐵餅技術學習	二上：1. 專項基礎練習2. 鉛球滑步訓練 二下：1. 專項基礎練習2. 鐵餅旋轉訓練
十五	二上：鉛球技術學習 二下：鐵餅技術學習	二上：1. 專項基礎練習2. 鉛球投擲訓練 二下：1. 專項基礎練習2. 鐵餅投擲訓練
十六	二上：鉛球技術學習 二下：鐵餅技術學習	二上：1. 專項基礎練習2. 鉛球投擲訓練 二下：1. 專項基礎練習2. 鐵餅投擲訓練
十七	二上：比賽及測驗 二下：比賽及測驗	二上：比賽及測驗 二下：比賽及測驗
十八	二上：測驗 二下：測驗	二上：測驗 二下：測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	一、 具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、 期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、 能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用二(足球)	
	英文名稱：Player training (football)	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1. 身心素質與自我精進	
	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：	建構專一精實、自律學習的素養	
學習目標：		
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	二上：持球 二下：守備轉攻擊 二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
	二	二上：持球 二下：守備轉攻擊 二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
	三	二上：持球 二下：守備轉攻擊 二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
	四	二上：持球 二下：守備轉攻擊 二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫

		方向3. 奪球後反擊優先順序
五	二上：守備 二下：攻擊轉守備	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
六	二上：守備 二下：攻擊轉守備	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
七	二上：守備 二下：攻擊轉守備	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
八	二上：守備 二下：攻擊轉守備	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
九	二上：期中測驗 二下：期中測驗	二上：持球及守備在對抗賽中測驗 二下：攻擊轉換防守觀念技術測驗
十	二上：攻擊 二下：自由球	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球 二下：1. 觀察罰球區位置與距離2. 罰踢者左右腳選擇3. 欺敵戰術移位路線 三上：1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄奪球3. 守轉攻快速射門優先順序
十一	二上：攻擊 二下：自由球	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球 二下：1. 觀察罰球區位置與距離2. 罰踢者左右腳選擇3. 欺敵戰術移位路線
十二	二上：攻擊 二下：自由球	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球 二下：1. 觀察罰球區位置與距離2. 罰踢者左右腳選擇3. 欺敵戰術移位路線
十三	二上：攻擊 二下：自由球	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球 二下：1. 觀察罰球區位置與距離2. 罰踢者左右腳選擇3. 欺敵戰術移位路線
十四	二上：突破 二下：角球	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下：1. 觀察18碼區防者位置2. 罰踢者左右腳選擇 3. 攻擊戰術移位路線
十五	二上：突破 二下：角球	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下：1. 觀察18碼區防者位置2. 罰踢者左右腳選擇 3. 攻擊戰術移位路線
十六	二上：突破 二下：角球	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下：1. 觀察18碼區防者位置2. 罰踢者左右腳選擇 3. 攻擊戰術移位路線
十七	二上：突破 二下：角球	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下：1. 觀察18碼區防者位置2. 罰踢者左右腳選擇 3. 攻擊戰術移位路線
十八	二上：期末測驗 二下：期末測驗	二上：攻擊與突破路線連結測驗 二下：定位球與角球專項戰術測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	一、上課筆記、態度：檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣（25%）。 二、作業繳交：對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成（25%）。 三、期末測驗：檢視學生個人技術、小組配合、團隊戰術（50%）	
對應學群：	資訊、教育、遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用二(射箭)	
	英文名稱：Player training (archery)	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4

課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	二上:1.動作穩定訓練。2.望遠鏡使用 二下:1.基本動作熟練2.專注訓練		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：直線訓練 二下：30公尺訓練	二上：舉弓上下直線練習 二下：不貼靶紙30m強化動作練習
	二	二上：引弓訓練 二下：30公尺訓練	二上：拉弓正確姿勢練習 二下：不貼靶紙30m強化動作練習
	三	二上：固定訓練 二下：30公尺訓練	二上：射箭姿勢固定練習 二下：貼靶紙瞄點練習
	四	二上：伸展訓練 二下：30公尺訓練	二上：固定後力量持續練習 二下：貼靶紙專注練習
	五	二上：撐弓訓練 二下：30公尺訓練	二上：持弓手前推泰山 二下：貼靶紙專注練習
	六	二上：拉弓訓練 二下：30公尺訓練	二上：拉弓手握虎尾 二下：貼靶紙瞄點練習
	七	二上：瞄準訓練 二下：期中評量	二上：心無旁騖 瞄準目標 二下：30公尺雙局72箭測驗
	八	二上：集中訓練 二下：50公尺訓練	二上：注意力集中練習利用看靶逐漸集中精神 二下：不貼靶紙50m強化動作練習
	九	二上：期中評量 二下：50公尺訓練	二上：開弓引箭過程評估 二下：不貼靶紙50m強化動作練習
	十	二上：站姿訓練 二下：50公尺訓練	二上：雙腳站姿練習 二下：貼靶紙專注練習
	十一	二上：瞄點訓練 二下：50公尺訓練	二上：利用風勢調整瞄準地方 二下：貼靶紙瞄點練習
	十二	二上：風向旗訓練 二下：50公尺訓練	二上：利用風向旗判斷風的大小練習 二下：貼靶紙瞄點練習
	十三	二上：餘姿訓練 二下：50公尺訓練	二上：射箭動作完成餘姿練習 二下：貼靶紙瞄點練習
	十四	二上：呼吸訓練 二下：70公尺訓練	二上：利用呼吸降低心跳練習 二下：貼靶紙瞄點練習
	十五	二上：意象訓練 二下：70公尺訓練	二上：利用冥想修正射箭姿式練習 二下：貼靶紙專注練習
	十六	二上：穩定訓練 二下：70公尺訓練	二上：放箭完前手保持不動練習 二下：貼靶紙專注練習
	十七	二上：看拔訓練 二下：70公尺訓練	二上：利用望遠鏡調整箭著點練習 二下：貼靶紙專注練習
	十八	二上：期末評量 二下：期末評量	二上：3公尺箭著點集中程度評分 二下：70公尺雙局72箭測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、上課筆記、態度：檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣（25%）。 二、作業繳交：對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成（25%）。 三、期末測驗：檢視學生個人技術、各距離測驗（50%）。		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用二(拳擊)		
	英文名稱：Player training (boxing)		
授課年段：	二上、二下	學分總數： 4	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進		
	B溝通互動： B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	1.體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長 2.加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。 3.透過友誼賽以及參與比賽，增強選手心理素質。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：課程介紹。二下：比賽規則、制定目標	二上:專項動作訓練 二下：拳擊比賽規則講解
	二	二上：拳擊專項體能訓練法介紹 二下：拳擊專項技術訓練介紹	二上:循環訓練 二下：技術訓練，協調訓練，步伐訓練
	三	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練 三上：體能訓練	二上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 二下：拳擊專項基本動作、左右勾拳強化訓練、強化重拳訓練。
	四	二上：進階體能訓練 二下：寄接專項技術訓練	二上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 二下：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練。
	五	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練	二上：.進階基本戰姿與防禦.沙袋打擊出拳的要領 二下正確組合拳的要領、進階技術套練
	六	段考週	考試週(基本體能、輕技術)
	七	二上：體能測驗 二下：專項動作主拳測驗	二上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 二下：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練
	八	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練	二上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 二下：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練
	九	期中測驗評量	期中測驗評量
	十	二上：高強度體能訓練（重量循環） 二下：模式專項技術訓練(防守訓練)	二上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 二下：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練
	十一	二上：高強度體能訓練（重量循環） 二下：模式專項技術訓練(防守訓練)	二上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 二下：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練
	十二	段考週	考試準備週
十三	二上：強度體能訓練（協調）二下：	二上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰	

	(轉身、正拳模式)	姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 二下：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階戰姿與防禦3.進階出拳的要領4.進階組合拳的要領5.技術套練
十四	二上：協調動作 二下：模式專項技術訓練	二上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 二下：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階戰姿與防禦3.進階出拳的要領4.進階組合拳的要領5.技術套練
十五	二上：協調動作 二下：模式專項技術訓練	二上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 二下：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階戰姿與防禦3.進階出拳的要領4.進階組合拳的要領5.技術套練
十六	二上：基礎體能訓練(長跑) 二下：模式專項技術訓練	二上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 二下：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階戰姿與防禦3.進階出拳的要領4.進階組合拳的要領5.技術套練
十七	二上：影片分析、觀摩 二下：實戰、模擬比賽	二上：參賽影片分析、戰術運用 二下：實戰及模擬比賽
十八	期末晉級測驗評量	期末晉級測驗評量
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用二(棒球)	
	英文名稱：Player training (Baseball)	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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：	建構專一精實、自律學習的素養	
學習目標：	二上： 1.體能訓練及專項技術訓練為重心 發展個人運動專長 二下： 1.透過模擬賽以及參加比賽，增強選手心理素質與經驗	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	二上：自由打擊 二下：守備及打擊 二上：1.內角球2.外角球 二下：1.滾地球 2.高飛球 3.變化球練打
	二	二上：自由打擊、跑壘 二下：守備 二上：1.長打強化 2.速度及技巧 二下：1.滾地球

	及打擊	2. 高飛球3. 內外角球
三	二上:傳接球及夾殺 二下:守備及打擊	二上:1. 傳接球準確性. 夾殺要領及實作 二下:1. 雙殺守備強化 2. 變化球打擊強化
四	二上:投內守備練習 二下:守備及打擊	二上:1. 短打守備 2. 補位守備3. 雙殺守備 二下:1. 撲接練習2. 內外角球打擊強化
五	二上: 守備 二下: 打擊及守備	二上:1. 夾殺狀況演練2. 雙殺狀況守備訓練 二下:1. 短打訓練 2. 跑代打能力訓練 3. 接傳球穩定性強化
六	二上: 守備 二下: 攻擊及守備	二上:1. 夾殺狀況演練2. 雙殺狀況守備訓練 二下:1. 長打能力強化、狀況守備強化
七	二上: 守備 二下: 打擊及守備	二上:1. 夾殺狀況演練2. 雙殺狀況守備訓練 二下:1. 長打能力強化、狀況守備強化
八	二上: 守備 二下: 打擊及守備	二上:1. 狀況守備練習再強化 二下:1. 穩定性再強化 三上:1. 跑接飛球訓練
九	二上: 期中測驗 二下: 期中測驗	二上:打擊及守備在對抗賽中測驗 二下:打擊觀念技術測驗 三上:專項體能測驗
十	二上: 打擊 二下: FREE Batting	二上:1. 速球打擊強化 2. T網打擊訓練 二下:1. 自由打擊及動作調整
十一	二上: 攻擊強化 二下: FREE Batting	二上:1. 內角球、2. 外角球3. 變化球打擊訓練及強化 二下:1. 長打能力再強化
十二	二上:打擊強化 二下:FREE Batting	二上:1. 內角球、2. 外角球3. 變化球打擊訓練及強化 二下:1. 長打能力再強化
十三	二上:打擊 二下:FREE Batting	二上:1. 內角球、2. 外角球3. 變化球打擊訓練及強化 二下:1. 長打能力再強化
十四	二上:投打練習 二下:打擊強化	二上:投打練習 二下:打擊強化
十五	二上:體能強化 二下:打擊強化	二上:1. 心肺功能強化2. 爆發力的強化 二下:1. 內角球、2. 外角球3. 變化球打擊訓練及強化
十六	二上:打擊強化 二下:守備強化	二上:1. 長打能力再強化2. 變化球打擊的強化 二下:1. 內野2. 投手3. 外野手守備狀況訓練
十七	二上:戰術演練 二下:變化球練打	二上:1. 攻守狀況演練及暗號配合 二下:1. 投打練習及適應各球路
十八	二上: 期末測驗 二下: 期末測驗	二上:守備專項技術測驗 二下:打擊專項技術測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	一. 學習情意二. 比賽能力	
對應學群:	遊憩運動	
備註:	應用訓練賽及強化專項技術使學生能在技術再提升	

課程名稱:	中文名稱: 專項運動戰術與運用二(跆拳道)	
	英文名稱: Player training (Taekwondo)	
授課年段:	二上、二下	學分總數: 4
課程屬性:	體育班	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: 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:	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標:	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能	

	三、 深化專項戰術應用能力 四、 熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 二下：比賽規則、制定目標	二上：熱身、伸展、專項基本動作練 二下：對練、品勢比賽規則講解
	二	二上：跆拳道各項體能訓練法介紹 二下：跆拳道各項技術訓練介紹	二上：全身性體能、循環訓練、下半身肌力爆發 二下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練
	三	二上：速耐力體能訓練 二下：專項踢擊技術訓練	二上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 二下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。
	四	二上：速耐力體能訓練 二下：專項踢擊技術訓練	二上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 二下：跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。（攻擊、反擊）
	五	二上：爆發力體能訓練 二下：專項技術運用(前腳模式)	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝（爆發力訓練） 二下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/2人模擬連續踢擊
	六	段考週 二上：爆發力體能訓練 二下：專項技術運用(前腳模式)	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝（爆發力訓練） 二下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/動作設置前腳，2人攻、防戰。
	七	二上：基本體能測驗 二下：專項動作踢擊測驗	二上：6000公尺測驗(400公尺x15圈) 二下：連續自由踢擊1分30秒(次數)
	八	二上：速耐力體能訓練 二下：進階專項技術訓練(前腳配後腳模式)	二上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 二下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。
	九	二上：速耐力體能訓練（中長跑） 二下：進階專項技術訓練(前腳配後腳模式)	二上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 二下：跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。
	十	二上：高強度體能訓練（重量循環） 二下：模式專項技術訓練(防守訓練)	二上：（CT訓練）重量器材10-12項、每項20下，快速。 二下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。
	十一	二上：高強度體能訓練（重量循環） 二下：模式專項技術訓練(防守訓練)	二上：重量有氧無氧混合訓練（CT訓練）:重量器材10-12項、每項20下，快速做。 二下：2人一組、近身準備，哨聲響起搶踢。
	十二	段考週 二上：體能訓練（協調動作） 二下：模式專項技術訓練（轉身、正拳模式）	二上:折返跑、繩梯訓練（協調抬膝模式） 二下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差。
	十三	二上：體能訓練（協調動作） 二下：模式專項技術訓練（轉身、正拳、時間差模式）	二上:折返跑、繩梯訓練（協調抬膝模式） 二下：跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差。
	十四	二上：體能測驗 二下：校內模擬對抗賽	二上：6000公尺(400X15圈) 二下：實戰模式對練(分組)
	十五	二上：體能訓練（協調、核心訓練） 二下：模式專項技術訓練（電子護具模式）	二上:繩梯訓練（協調抬膝模式）、腹肌訓練。 二下:電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
	十六	二上：體能訓練（協調、核心訓練） 二下：模式專項技術訓練（電子護具模式）	二上：繩梯訓練（協調抬膝模式）、腹肌訓練。 二下:電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
	十七	二上：耐力體能訓練(長跑) 二下：模式專項技術訓練（電子護具模式）	二上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 二下:電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。

	十八	段考週 二上：影片分析、觀摩 二下：實戰、模擬比賽	二上：各量級別：國內選手比賽影片觀賞分析 二下：各量級別：分組模擬比賽對抗賽
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事的成績(20%)		
對應學群：	教育、遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用二(輕艇)		
	英文名稱：Sports Tactics and Applications (CANOE)		
授課年段：	二上、二下		學分總數： 4
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： 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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	一、強化輕艇運動基本身體素質、水上訓練與戰術運用。 二、熟練各競賽距離戰術、戰略技能。 三、學習競技運動文化並力行運動員精神。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：C1船型訓練 二下：K1船型訓練	二上：掌握船的平衡 二下：K1 10公里划
	二	二上：C1船型訓練 二下：K1船型訓練	二上：5000公尺划 二下：2000公尺改變節奏練習
	三	二上：加拿大式船型練習 二下：卡雅客訓練	二上：750公尺負重衝刺 二下：出發加速度練習50-200公尺
	四	二上：加拿大船練習 二下：卡雅客訓練	二上：水上4000公尺計時 二下：船艙10公斤負重60分鐘划
	五	二上：間歇跑步訓練 二下：長距離划船	二上：40秒反覆操作 二下：長時間90分鐘划
	六	二上：重量訓練 二下：負重循環操作	二上：離心力量 二下：8項負重循環60分鐘
	七	二上：K2搭配 二下：C2搭配	二上：長時間划行搭配 二下：5000公尺節奏划
	八	二上：K2節奏變化 二下：C2衝刺	二上：10公里速度變化 二下：短距離200公尺
	九	二上：測驗 二下：測驗	二上：K2測驗 二下：C2測驗
	十	二上：跑步協同訓練 二下：長距離跑步	二上：馬克操學習 二下：1小時15分均速跑
	十一	二上：卡雅客船型搭配 二下：K4訓練	二上：槳頻60、80、100 二下：1000公尺分段分速划
	十二	二上：龍舟訓練 二下：C2搭配	二上：龍舟基本動作學習 二下：變速90分鐘划
	十三	二上：龍舟訓練 二下：激流標杆船型練習	二上：8公里划 二下：基本迴轉練習

十四	二上：K2長距離 二下：跳台訓練	二上：100分鐘平均速度划 二下：船頭浮水練習
十五	二上：輕艇競速戰術模擬 二下：跳台訓練	二上：各距離戰術操作 二下：打水彈跳力量掌握
十六	二上：輕艇競速模擬賽 二下：C2戰術模擬	二上：1000公尺檢測 二下：250公尺分段速度變化
十七	二上：龍舟測驗 二下：C2模擬比賽	二上：500公尺、200公尺測驗 二下：200公尺、1000公尺
十八	二上：檢討 二下：檢討	二上：模擬賽事檢討 二下：學期檢討
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量： 一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)		
對應學群：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用二(舉重)	
	英文名稱：Sports Tactics and Applications二 (Weightlifting)	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 熟練競賽實務中所需綜合競技能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：三階/專項檢測 二下：四階/體能檢測、賽事表現
	二	二上：三階/肌力超負荷/輔助運動強化 二下：四階/肌力穩固及強化/技術負荷
	三	二上：戰技理論/三階技術訓練 二下：肌力建置/規則知能理論
	四	二上：爆發、肌力建置/技術訓練 二下：心理素質訓練/技術練習
	五	二上：爆發、肌力建置/技術訓練 二下：心理素質訓練/技術練習
	六	準備考試為主，訓練以技術面、輕負荷為主 二上：三階專項訓練 二下：安排課表理論
	七	二上：三階專項技術/體能 二下：四階專項技術/體能
		內容綱要
		二上：檢測主項運動及大肌群 二下：檢測抓舉、挺舉分組
		二上：技術訓練：抓舉(發力-支撐)、前後蹲、高拉 二下：技術訓練：抓舉(墊板)、負荷蹲、寬窄拉
		理論訓練：近、快、低、準、穩五大原則 二上：賽季差異戰季理論，技術、闊背肌群運用、觀摩與欣賞。 二下：大負荷肌力訓練、專項競賽規則理論
		二上：專項技術與爆發力訓練 二下：練習前心理素質訓練，技術訓練、專項補助肌群訓練。
		二上：競賽規則實務+專項技術與爆發力訓練 二下：練習前心理素質訓練，技術訓練、專項補助肌群訓練
		二上：競賽規則實務+專項肌群超負荷實作，技術課程、重訓時間條配與運用。 二下：課程安排理論、技術訓練、專項運動營養與體重控制
		二上：個別量級選擇與安排，技術訓練及專項體能(中、高負荷)

		二下：主項、輔助訓練
八	二上：三階技術建置+理論 二下：四階技術建置+理論	二上：別量級選擇與安排+(重量負荷組數操作) 二下：專項運動技術訓練：(反覆操作)
九	二上：運動檢測 二下：超負荷訓練	二上：專項運動規則+主項檢測2動作解析 二下：理論訓練：抓挺舉技術檢測2實測影片分析
十	二上：基本技術建構/槓領 二下：進階技術/專項肌力提升	二上：專項運動規則(比賽下場隻數計算學習) 技術訓練：1發力拋抓+全蹲反彈2前後蹲舉3窄拉 二下：理論訓練：比賽下場隻數計算學習 技術訓練：1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3上肢
十一	二上：基本技術建構/三階槓領 二下：舉重/技術精進/四階槓領	二上：理論訓練(比賽下場隻數計算學習)+專項技術負荷訓練 二下：實務理論訓練 技術訓練：1抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立2頸後寬推3窄硬舉
十二	段考週 二上至二下：段考/輕技術/賽事理論學習	二上：賽事活用技能、營養 二下：戰術運用、心理素質課程
十三	二上：三階/技術檢測 二下：四階/比賽期/參賽	二上：訓練與伸展理論，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：調整課表負荷位賽前準備、體重控制
十四	二上：三階/技術檢測 二下：四階/比賽期/參賽	二上：訓練與伸展理論，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：調整課表負荷位賽前準備、體重控制
十五	二上：三階段技術運用/降低負荷/平衡疲勞恢復 二下：賽後調整/核心伸展放鬆	二上：專項核心，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：賽後調整/核心、伸展/運傷防護知能
十六	二上：三階段技術運用/降低負荷/平衡疲勞恢復 二下：賽後調整/核心伸展放鬆	二上：專項核心，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：賽後調整/核心、伸展/運傷防護知能
十七	二上：三階專項及理論課程 二下：四階專項及理論課程	二上：專項訓練，水分攝取與體重控制 二下：理論訓練：賽期與食物選擇相關性 1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定
十八	段考週 二上：三階期末專項測驗 二下：四階期末專項測驗	二上：專項檢測、參賽目標設定 二下：專項測驗、目標設定
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	*具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) *期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) *能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用二(籃球)	
	英文名稱：Sports Tactics and Applications (basketball)	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	

學習目標：	二上:2人小組訓練(進攻與防守) 持球擋拆配合Pick and roll、Pick and top 空手擋拆訓練 二下:3人小組訓練(進攻與防守) 持球擋拆Pick and roll、Pick and top 空手擋拆接球轉邊		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上:熱身 2人小組訓練 二下:熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及跑步 持球擋拆(Pick and roll)持球投籃 二下: 伸展及跑步 持球擋拆下滑上籃
	二	二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及體能 持球擋拆(Pick and roll)傳球禁區投籃 二下: 伸展及體能訓練 持球擋拆空手上前接球投籃
	三	二上: 熱身 2人小組訓練(防守) 二下: 熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及循環訓練 防守訓練(交換、自己跟及繞後面) 二下: 伸展及循環訓練 持球切入傳外線投籃(空手補位)
	四	二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及循環訓練 持球擋拆(Pick and roll)持球投籃 二下: 伸展及跑步 持球切入接球轉邊投籃(空手補位)
	五	二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及循環訓練 持球擋拆(Pick and roll)切入傳球投籃 二下: 伸展及體能訓練 持球切入, 空手擋拆投籃
	六	二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及循環訓練 持球擋拆(Pick and roll)擋二次 二下: 伸展及跑步 持球切入, 空手擋拆上籃
	七	二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及體能 持球擋拆(Pick and top)擋二次 二下: 伸展及循環訓練 3 VS 3進攻訓練
	八	二上: 熱身 期中考測驗 二下: 熱身 期中考測驗	二上: 伸展及跑步熱身 進攻持球擋拆、防守(交換、自己跟及繞後面) 二下: 伸展及跑步熱身 持球擋拆切入、空手投籃及上籃
	九	二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及循環訓練 空手擋拆(上攔)投籃及切入上籃 二下: 伸展及體能訓練 防守訓練(一線對球壓迫)進攻10秒出手
	十	二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及體能 空手擋拆(下攔)投籃及切入上籃 二下: 伸展及跑度 防守訓練(二線協防)進攻10秒出手
	十一	二上: 熱身 2人小組訓練(防守) 二下: 熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及循環訓練 防守訓練(交換、自己跟及繞後面) 二下: 伸展及循環訓練 防守訓練(三線補位)進攻10秒出手
	十二	二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及體能訓練 空手擋拆(Back door)接球上籃 二下: 伸展及體能訓練 傳球後V-cut空手下攔投籃
	十三	二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及體能訓練 空手擋拆(削蘋果)接球上籃 二下: 伸展及跑步 傳球後V-cut空手上攔Back door上籃
	十四	二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及循環訓練 空手擋拆轉邊Top投籃 二下: 伸展及循環訓練 持球等待空手擋拆, 傳球禁區單打腳步
十五	二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練	二上: 伸展及跑步 空手擋拆(擋二次)	

	身 3人小組訓練	二下：伸展及體能訓練 持球者交叉後中鋒上檔 Pick and roll
十六	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及體能訓練 2 VS 2 進攻訓練 二下：伸展及跑步 持球者交叉後中鋒上檔Pick and top
十七	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及循環訓練 複習本學期所有教學 二下：伸展及循環訓練 複習本學期訓練動作
十八	二上：熱身 期末考測試 二下：熱身 期末考測試	二上：伸展及跑步 持球及無球擋拆測驗 二下：伸展及跑步 持球擋拆及空手擋拆測驗 防守一線二線三線站位測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	期末及一場賽事做為分數考評	
對應學群：	遊憩運動	
備註：	以5及6月籃球邀請賽為主，可調整課程內容訓練。	

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用三(田徑)	
	英文名稱：Player training (track and field)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	1. 認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。 2. 學習問題分析與解決行為。 3. 學習團隊合作行為。 4. 學習應變行為。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：跳高技術學習 三下：三級跳技術學習
	二	三上：跳高技術學習 三下：三級跳技術學習
	三	三上：跳高技術學習 三下：三級跳技術學習
	四	三上：跳高技術學習 三下：三級跳技術學習
	五	三上：跳高技術學習 三下：三級跳技術學習
	六	三上：跳高技術學習 三下：三級跳技術學習
	七	三上：跳高技術學習 三下：三級跳技術學習
	八	三上：跳高技術學習 三下：三級跳技術學習
	九	三上：鏈球技術學習 三下：短跑技術學習
	十	三上：鏈球技術學習 三下：短跑技術學習
		內容綱要
		三上：1. 專項基礎練習 2. 專項力量訓練 三下：1. 專項基礎練習 2. 專項力量訓練
		三上：1. 專基礎練習2. 跳高速度訓練 三下：1. 專項基礎練習2. 跳高速度技術訓練
		三上：1. 專基礎練習2. 跳高助跑訓練 三下：1. 專項基礎練習2. 三級跳助跑技術訓練
		三上：1. 專基礎練習2. 跳高助跑訓練 三下：1. 專項基礎練習2. 三級跳起跳技術訓練
		三上：1. 專基礎練習2. 跳高起跳訓練 三下：1. 專項基礎練習2. 三級跳起跳技術訓練
		三上：1. 專基礎練習2. 跳高起跳訓練 三下：1. 專項基礎練習2. 三級跳全面性技術訓練
		三上：1. 專基礎練習2. 跳高全面性技術訓練 三下：1. 專項基礎練習2. 三級跳全面性技術訓練
		三上：1. 專基礎練習2. 跳高全面性技術訓練 三下：1. 短跑基礎練習2. 專項力量訓練
		三上：1. 專項基礎練習2. 專項力量訓練 三下：1. 短跑基礎練習2. 專項力量訓練
		三上：1. 專項基礎練習2. 鏈球速度訓練 三下：1. 短跑基礎練習2. 起步速度訓練

十一	三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習	三上: 1. 專項基礎練習2. 專項力量訓練 三下: 1. 短跑基礎練習2. 起步速度訓練
十二	三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習	三上: 1. 專項基礎練習2. 鏈球速度訓練 三下: 1. 短跑基礎練習2. 維持速度訓練
十三	三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習	三上: 1. 專項基礎練習2. 鏈球旋轉訓練 三下: 1. 短跑基礎練習2. 維持速度訓練訓練
十四	三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習	三上: 1. 專項基礎練習2. 鏈球旋轉訓練 三下: 1. 短跑基礎練習2. 維持速度訓練訓練
十五	三上:鏈球技術學習 三下: 比賽及測驗	三上: 1. 專項基礎練習2. 鏈球投擲訓練 三下: 比賽及測驗
十六	三上:鏈球技術學習 三下: 測驗	三上: 1. 專項基礎練習2. 鏈球投擲訓練 三下: 測驗
十七	三上:比賽及測驗	三上:比賽及測驗
十八	三上:測驗	三上:測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	一、 具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、 期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、 能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱: 專項運動戰術與運用三(足球)	
	英文名稱: Player training (football)	
授課年段:	三上、三下	學分總數: 4
課程屬性:	體育班	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: A1.身心素質與自我精進 B溝通互動: B1.符號運用與溝通表達 C社會參與: C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像:		
學習目標:		
教學大綱:	週次/序	內容綱要
	一	三上: 體能訓練(耐力跑) 三下: 戰術跑位4-4-2 三上:1. 保持均速跑2. 規定時間內完成 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	二	三上: 體能訓練(變向跑) 三下: 戰術跑位4-4-2 三上:1. 改變在不同方向的跑法2. 變換跑動步伐 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	三	三上: 體能訓練(變速跑) 三下: 戰術跑位4-4-2 三上:1. 不同距離的跑法2. 快慢時間差的設定 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	四	三上: 體能訓練(阻力跑) 三下: 戰術跑位4-4-2 三上:1. 加入重力器材跑動2. 不同地形上下跑動 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	五	三上: 體能訓練(力量訓練) 三下: 戰術跑位4-1-4-1 三上:1. 分站徒手循環練習2. 連續循環不休息 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	六	三上: 體能訓練(力量訓練) 三下: 戰術跑位4-1-4-1 三上:1. 利用器械進行阻力練習2. 設定負荷、次數、組數 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移

		動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
七	三上：體能訓練(協調訓練) 三下：戰術跑位4-1-4-1	三上:1. 利用器材做往返間距跑動2. 運用跑、跳、鑽、轉等動作練習 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
八	三上：體能訓練(結合球訓練) 三下：戰術跑位4-1-4-1	三上:1. 結合比賽情境設定區域2. 配合球作連續性的比賽動作 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
九	三上：期中測驗 三下：期中測驗	三上：專項體能測驗 三下：對抗賽測驗
十	三上：比賽三區移動(攻擊區) 三下：戰術跑位4-3-3	三上:1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄奪球3. 守轉攻快速射門優先順序 三下:1. 加強前鋒攻擊技術能力2. 兩側鋒翼盤帶突破能力3. 加強中場攻防持控球能力
十一	三上：比賽三區移動(中場區) 三下：戰術跑位4-3-3	三上:1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄奪球3. 守轉攻奪回控球權 三下:1. 加強前鋒攻擊技術能力2. 兩側鋒翼盤帶突破能力3. 加強中場攻防持控球能力
十二	三上：比賽三區移動(防守區) 三下：戰術跑位4-3-3	三上:1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄奪球3. 守轉攻快速反擊或安全解危 三下:1. 加強前鋒攻擊技術能力2. 兩側鋒翼盤帶突破能力3. 加強中場攻防持控球能力
十三	三上：比賽全區移動路線 三下：戰術跑位4-3-3	三上:1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄奪球3. 不同區域連續性攻守轉換的優先順序 三下:1. 加強前鋒攻擊技術能力2. 兩側鋒翼盤帶突破能力3. 加強中場攻防持控球能力
十四	三上：專項訓練(防守區) 三下：對抗賽	三上:1. 不同部位清球方式2. 高、遠、偏清球概念 3. 不同角度保護球門路線移動 三下:1. 戰術戰略在賽事中應變能力2. 對裁判及外在環境適應能力3. 加強團隊精神及合作能力
十五	三上：專項訓練(中場區) 三下：對抗賽	三上:1. 加強傳、控球能力練習2. 提升保護球技術能力3. 上下左右接球改變方向的概念與技術 三下:1. 戰術戰略在賽事中應變能力2. 對裁判及外在環境適應能力3. 加強團隊精神及合作能力
十六	三上：專項訓練(攻擊區) 三下：期末測驗	三上:1. 不同部位射門技術與技巧練習2. 加強個人射門與盤帶能力意識概念3. 鼓勵前鋒有創意突破得分技巧練習 三下：對抗賽測驗
十七	三上：專項訓練(半場攻守)	三上:1. 攻擊原則優先順序2. 防守原則優先順序3. 攻守轉換的優先順序
十八	三上：期末測驗	三上：實際對抗賽測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	一、上課筆記、態度：檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣(25%)。 二、作業繳交：對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成(25%)。 三、期末測驗：檢視學生個人技術、小組配合、團隊戰術(50%)。	
對應學群：	資訊、教育、遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用三(射箭)	
	英文名稱：Player training (archery)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	

養：	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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	三上:各距離角度及比賽模式進行 三下:各距離角度及比賽模式進行		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：5公尺訓練 三下：弦距調整	三上：5-10公尺瞄點練習 三下：賽前檢查器材弦距及短時間修復搭箭點練習
	二	三上：10公尺訓練 三下：搭箭點調整	三上：5-10公尺瞄點練習 三下：賽前檢查器材弦距及短時間修復搭箭點練習
	三	三上：20公尺訓練 三下：吻紐點調整	三上：20公尺瞄點練習 三下：賽中鬆脫修復練習
	四	三上：30公尺訓練 三下：資格賽心理調整	三上：30公尺瞄點練習 三下：針對比賽情境練習
	五	三上：40公尺訓練 三下：團體對抗賽心理調整	三上：40公尺瞄點練習 三下：針對團體對抗賽情境練習
	六	三上：50公尺訓練 三下：混雙對抗賽心理調整	三上：50公尺瞄點練習 三下：針對混雙比賽情境練習
	七	三上：60公尺訓練 三下：個人對抗賽心理調整	三上：60公尺瞄點練習 三下：針對個人比賽情境練習
	八	三上：70公尺訓練 三下：期中評量	三上：70公尺瞄點練習 三下：個人對抗賽測驗
	九	三上：期中評量 三下：資格賽抗壓訓練	三上：70公尺雙局72箭測驗 三下：比賽中遇到狀況情境解決練習
	十	三上：個人對抗訓練 三下：個人對抗賽抗壓訓練	三上：針對個人及團體比賽模擬練習 三下：比賽中縮短時間壓力練習
	十一	三上：個人對抗訓練 三下：團體對抗賽抗壓訓練	三上：針對個人及團體比賽模擬練習 三下：比賽中縮短時間壓力練習
	十二	三上：團體對抗訓練 三下：混雙對抗賽抗壓訓練	三上：針對混雙比賽模擬練習 三下：比賽中縮短時間壓力練習
	十三	三上：快速放箭訓練 三下：綜合訓練	三上：模擬比賽時間不足練習 三下：抽籤對抗練習
	十四	三上：團體賽換手訓練 三下：協調訓練	三上：模擬比賽換手練習 三下：單腳閉眼及蒙眼射箭
	十五	三上：個人加賽訓練 三下：噪音訓練	三上：模擬比賽換手練習 三下：對抗練習中隊友製造噪音干擾練習
	十六	三上：團體加賽訓練 三下：期末評量	三上：模擬比賽同分加射練習 三下：團體對抗賽測驗
	十七	三上：混雙加賽訓練	三上：模擬比賽同分加射練習
	十八	三上：期末評量	三上：對抗賽測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	一、上課筆記、態度：檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣（25％）。 二、作業繳交：對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成（25％）。 三、期末測驗：檢視學生個人技術、各距離測驗（50％）。		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用三(拳擊)	
	英文名稱：Player training (boxing)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4

課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進		
	B溝通互動： B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	1. 體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長 2. 加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。 3. 透過友誼賽以及參與比賽，增強選手心理素質。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：課程介紹。三下：比賽規則提醒	三上：進階專項動作練習 三下：對練
	二	三上：拳擊專項訓練法介紹 三下：拳擊專項技術訓練介紹	三上：循環訓練、上肢肌力爆發 三下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練
	三	三上：體能訓練 三下：專項技術訓練	三上：耐力長跑訓練(以公里為單位) 三下：拳擊專項基本動作、左右上擊拳強化訓練。
	四	三上：超負荷體能訓練 三下：高階專項技術訓練	三上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 三下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.組合拳的得分要領5.技術套練
	五	三上：高階專項體能訓練 三下：高階專項技術訓練	三上組合拳的要領三下參賽戰術模擬
	六	段考週	考試週(基本體能、輕技術)
	七	三上：專項體能測驗 三下：專項動作組合測驗	三上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 三下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.組合拳的得分要領5.技術套練
	八	三上：進階體能訓練 三下：進階專項技術訓練	三上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 三下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.組合拳的得分要領5.技術套練
	九	期中測驗評量	期中測驗評量
	十	三上：高強度體能訓練三下：防禦反擊	三上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 三下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.組合拳的得分要領5.技術套練
	十一	三上：高強度體能訓練（重量循環） 三下：模式專項技術	三上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 三下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.組合拳的得分要領5.技術套練
	十二	段考週	考試準備週
	十三	三上：高強度體能訓練（協調動作）三下:比賽模式訓練	三上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練6.監控選手體能發展進度 三下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.組合拳的得分要領5.技術套練
	十四	一上：體能訓練 一下：防守訓練 二上：協調動作 二下：模式專項技術訓練 三上:協調 三下:轉身、正拳模式	三上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 三下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.組合拳的得分要領5.技術套練
十五	三上:協調 三下:轉身、正拳模式	三上:協調 三下:轉身、正拳模式	

	十六	三上：模式專項技術訓練	三上：1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.正確組合拳的要領5.技術套練 三下：晉級項目檢定：1.指定模擬對練(抽測)測驗評量3.自由對打測驗
	十七	三上：影片分析、觀摩	三上：影片分析及戰術分析
	十八	期末晉級測驗評量	期末晉級測驗評量
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用三(棒球)		
	英文名稱：Player training (Baseball)		
授課年段：	三上、三下		學分總數：4
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	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：	建構專一精實、自律學習的素養		
學習目標：	三上： 1.加強專項運動基本能力、各守位技能運用。 三下： 1.專項技術訓練為重心 發展個人運動專長,透過模擬賽以及參加比賽，增強各守位技能運用。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上:體能訓練(耐力跑) 三下:跑壘及戰術演練	三上:1.動態協調及節奏訓練 2.中、長距離跑訓練 三下:1.滑壘及蹠壘 2.投內野手配合
	二	三上:體能訓練(爆發力) 三下:戰術演練	三上:1.改變在不同方向的跑法2.短距里跑 三下:1.攻擊性 2.守備戰術
	三	三上:體能訓練 三下:戰術演練	三上:1. 1.速耐力跑 2.下盤肌力強化 三下:1.投內暗號配合 2. 一、三壘狀況戰術演練
	四	三上:體能訓練 三下:戰術演練	三上:1. 協調及節奏訓練 2.變化球打擊強化 三下:1. .投內暗號配合 2. 一、三壘狀況戰術演練
	五	三上:體能訓練(力量訓練) 三下:戰術演練	三上:1.分站徒手循環練習2.連續循環不休息 三下:1. 一、二壘短打守備演練2.狀況夾殺演練
	六	三上:體能訓練(力量訓練) 三下:戰術演練	三上:1.利用器材做往返間距跑動2.運用跑、跳、鑽、轉等動作練習(協調訓練) 三下:1. 一、二壘短打守備演練2.狀況夾殺演練
	七	三上:體能訓練 三下:戰術演練	三上:1.利用器材做往返間距跑動2.運用跑、跳、鑽、轉等動作練習(協調訓練) 三下:1. 一、二壘短打守備演練2.狀況夾殺演練
	八	三上:體能訓練(結合球訓練) 三下:戰術演練	三上:1.跑接飛球訓練 三下:1.狀況守備練習再強化
	九	三上:期中測驗 三下:期中測驗	三上:專項體能測驗 三下:對抗賽測驗
	十	三上:練習賽及比賽 三下:戰術演練	三上:1.分組比賽 2.移地訓練賽 三下:投內暗號

		配合
十一	三上:移地訓練賽及 比賽 三下:戰術演練	三上:1. 觀察選手缺失2. 調整選手狀況及瞭解選手特質 三下:1. 加強攻擊技術能力2. 處理狀況能力的加強
十二	三上:比賽及移地訓練賽 三下:戰術演練	三上:1. 觀察選手缺失2. 調整選手狀況及瞭解選手特質 三下:1. 加強攻擊技術能力2. 處理狀況能力的加強
十三	三上:比賽及移地訓練賽 三下:戰術演練	三上:1. 觀察選手缺失2. 調整選手狀況及瞭解選手特性 三下:1. 加強攻擊技術能力2. 處理狀況能力的加強
十四	三上:專項訓練 三下:比賽	三上:專項訓練 三下:比賽
十五	三上:專項訓練 三下:比賽	三上:1. 不同位置的守備特訓2. 打擊特訓 三下:1. 錦標賽得失與檢討
十六	三上: 專項訓練 三下:測驗及比賽	三上:1. 不同位置的守備特訓2. 打擊特訓 三下:對抗賽測驗
十七	三上:專項訓練強化	三上:1. 不同位置的守備特訓2. 打擊特訓
十八	三上: 期末測驗	三上:實際對抗賽測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	1. 訓練及比賽情意2. 技術能力及比賽能力	
對應學群:	遊憩運動	
備註:	應用訓練賽及強化專項技術使學生能在技術再提升。	

課程名稱:	中文名稱: 專項運動戰術與運用三(跆拳道)	
	英文名稱: Player training (Taekwondo)	
授課年段:	三上、三下	學分總數: 4
課程屬性:	體育班	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: 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:	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標:	一、 瞭解專項戰術知能 二、 執行專項戰術技能 三、 深化專項戰術應用能力 四、 熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	三上: 課程需求調查、上課規定、課程介紹。 三下: 比賽規則、制定目標
	二	三上: 跆拳道各項體能訓練法介紹 三下: 跆拳道各項技術訓練介紹
	三	三上: 肌耐力體能訓練 三下: 基礎專項技術訓練
	四	三上: 耐力體能訓練 三下: 專項組合技術訓練
	五	三上: 爆發力體能訓練 三下: 連續
		內容綱要
		三上: 熱身、伸展、專項基本動作練 三下: 對練、品勢比賽規則講解
		三上: 全身性體能、循環訓練、下半身肌力爆發 三下: 技術訓練: 攻擊、防守; 協調訓練; 步伐訓練
		三上: 耐力長跑訓練(以公里為單位) 三下: 跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。
		三上: 耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 三下: 跆拳道專項基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)
		三上: 耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓

	踢擊技術訓練(前腳模式)	練) 三下: 跆拳道專項技術運用:前腳動作運用/2人模擬連續踢擊。
六	段考週 三上: 速耐力體能訓練 三下: 專項技術訓練(前腳模式)	三上: 耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 三下: 跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/動作設置前腳, 2人攻、防戰。
七	三上: 耐力體能測驗 三下: 專項動作踢擊測驗	三上: 6000公尺測驗(400公尺x15圈) 三下: 基本動作綜合(自由踢擊)1分30秒(次數)
八	三上: 肌耐力體能訓練 三下: 進階專項技術訓練(前腳配後腳模式)	三上: 中長跑速耐力1600公尺800公尺 三下: 跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻反搭配。
九	三上: 速耐力體能訓練(中長跑) 三下: 專項技術訓練(前腳配後腳模式)	三上: 中長跑速耐力1600公尺800公尺 三下: 跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。
十	三上: 高強度體能訓練(重量循環) 三下: 專項技術訓練(防守訓練)	三上: (CT訓練) 重量器材10-12項、每項20下, 快速做。 三下: 跆拳道專項技術運用:反應踢擊/ 2人一組、近身準備, 哨聲響起搶踢。
十一	三上: 高強度體能訓練(重量循環) 三下: 模式專項技術訓練(防守訓練)	三上: 重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下, 快速做。 三下: 跆拳道專項技術運用:反應踢擊/ 2人一組、近身準備, 哨聲響起搶踢。
十二	段考週 三上: 協調體能訓練(協調動作) 三下: 模式專項技術訓練(轉身、正拳模式)	三上: 折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式) 三下: 跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給, 抓轉身動作、正拳動作時間差。
十三	三上: 協調體能訓練(協調動作) 三下: 模式專項技術訓練(轉身、正拳、時間差模式)	三上: 折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式) 三下: 跆拳道專項技術運用:反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給, 抓轉身動作、正拳動作時間差。
十四	三上: 肌耐力體能測驗 三下: 校內模擬對抗賽	三上: 6000公尺(400X15圈) 三下: 實戰模式對練(分組)
十五	三上: 高強度體能訓練(協調、核心訓練) 三下: 模式專項技術訓練(電子護具模式)	三上: 繩梯訓練(協調抬膝模式)、腹肌訓練。 三下: 2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十六	三上: 高強度體能訓練(協調、核心訓練) 三下: 模式專項技術訓練(電子護具模式)	三上: 繩梯訓練(協調抬膝模式)、腹肌訓練。 三下: 2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十七	三上: 模式專項技術訓練(電子護具模式)	三上: 2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十八	段考週 三上: 影片分析、觀摩	三上: 各量級別:國內選手比賽影片觀賞分析
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事的成績(20%)	
對應學群:	教育、遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱: 專項運動戰術與運用三(輕艇)
-------	----------------------

英文名稱：Sports Tactics and Applications (CANOE)			
授課年段：	三上、三下	學分總數：4	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	一、強化輕艇運動基本身體素質、水上訓練與戰術運用。 二、熟練各競賽距離戰術、戰略技能。 三、學習競技運動文化並力行運動員精神。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：CANOE POLO 三下：龍舟訓練	三上：槳頁取球練習 三下：8公里划
	二	三上：CANOE POLO 三下：龍舟訓練	三上：快速後壓迴轉技術練習 三下：2000公尺計時划
	三	三上：靜水標杆 三下：長距離划船	三上：90秒不定時衝刺 三下：16公里划
	四	三上：心肺循環操作 三下：輕艇規則	三上：自身重量動作變化8-12項 三下：輕艇項目規則重點研讀
	五	三上：基礎體能跑步 三下：C2訓練	三上：12公里跑 三下：10公里速度變化
	六	三上：K4訓練 三下：水上出發練習	三上：負重划75分鐘 三下：0-100公尺靜止加速練習
	七	三上：傳統舟 三下：輕艇競速戰術練習	三上：反覆加速度練習 三下：200公尺、1000公尺戰術選擇
	八	三上：水上心肺能力 三下：測驗	三上：水上間歇訓練 三下：水上各距離測驗
	九	三上：測驗 三下：戰術應用學習	三上：專項距離測驗 三下：測驗後心理、生理檢討
	十	三上：靜水標竿 三下：重量訓練	三上：加強繞標技巧 三下：肌肉耐力加強提升
	十一	三上：靜水標竿 三下：C2長距離	三上：120秒衝刺迴轉 三下：16公里划
	十二	三上：跳台練習 三下：C2衝刺	三上：離板空中動作檢測 三下：60秒間歇訓練
	十三	三上：K4訓練 三下：C2各距離應用	三上：10000公尺計時 三下：200公尺-1000公尺不同搭配技巧
	十四	三上：C2模擬賽 三下：輕艇競速戰術演練	三上：C2模擬賽與戰術搭配 三下：各專項戰術分段訓練
	十五	三上：賽前心理準備 三下：模擬賽	三上：討論賽前心理變化與改變 三下：專項賽事檢測
	十六	三上：賽前戰術演練 三下：賽後檢討	三上：熟悉200公尺、1000公尺戰術 三下：賽事總檢討包含賽前準備
	十七	三上：模擬賽	三上：專項各距離檢測
	十八	三上：賽後檢討	三上：賽後檢討
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)		

對應學群：	遊憩運動
備註：	

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用三(舉重)	
	英文名稱：Sports Tactics and Applications 三 (Weightlifting)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與專項成績成長關係。 尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：五階/專項檢測 三下：六階/體能檢測、賽事表現
	二	三上：五階/穩固肌力建置/理論學習 三下：舉重賽事/賽前調整
	三	三上：賽季/技術檢測/重要賽事 三下：賽事/賽前調整
	四	三上：肌力建置 三下：技術練習
	五	三上：肌力建置/技術訓練 三下：肌力建置/技術練習
	六	準備考試為主，訓練以技術面、輕負荷為主 三上：五階專項檢測 三下：教授協助專項運動指導
	七	三上：五階專項技術/體能 三下：六階專項技術/體能
	八	三上：技術進階(完整動作) 三下：技術成果(完整動作)
	九	三上：第二次檢測/專項運動檢測 三下：第二次檢測/專項運動檢測
	十	三上：進階技術/最大負荷 三下：技術熟練與教學運用
	十一	三上：技術建構/專項強化 三下：技術建構/整體專項
	十二	段考週 三上：段考/輕技術/賽事理論學習 三下：畢業考
	十三	13 三上：五階/技術檢測 三下：六階/比賽期/參賽
		內容綱要
		三上：檢測主項運動及大肌群 三下：檢測主項
		三上：理論訓練：賽季訓練差異 技術訓練：1抓舉(高拉箱)、前後蹲、高拉 三下：大負荷及練後恢復並重
		三上：大負荷訓練與專項運傷防護認識(防護員進駐) 三下：賽季，提升生、心理素質及疲勞恢復課題。
		三上：專項競賽實務運用，技術、上下肢肌群訓練 三下：專項肌群大負荷訓練、專項技術練習。
		三上：專項競賽實務運用，技術、上下肢肌群訓練 三下：專項肌群大負荷訓練、專項技術練習。
		三上：參競賽規則介紹，各肌群小檢測。 三下：專項訓練、協助低年級輕技術訓練。
		三上：技術訓練：採規跡訓練(慢速、貼身) 三下：理論訓練：個人體重量級優劣選擇(個別) 技術訓練：1慢速抓2寬拉3.下肢肌群
		三上：理論訓練：個人體重量級優劣選擇+技術訓練(組數負荷) 三下：理論訓練：個人體重量級優劣選擇 技術訓練：1抓、挺操作(按個人狀況調整)
		三上：理論訓練：課表講解 技術訓練：1抓挺舉技術檢測 三下：理論訓練：課表講解 技術訓練：影片欣賞與動作解析
		三上：理論訓練 技術訓練：1發力抓+全蹲2前後蹲舉3窄握拉 三下：熟悉專項理論並能指導賽事期間各項實務處理+熟練所有專項技術(主項及專項肌群參與)
		三上：理論訓練+超負荷負重肌力訓練 三下：理論訓練+技術訓練(主項為主)
		三上：賽場自控理論 三下：參賽戰術運用、體重調整 技術訓練：比賽期：技術含量高負重輕、體重控制
		三上：技術檢測 三下：比賽期-課表負荷量調整、增加心理素質

		課程
十四	三上：五階/技術檢測 三下：六階/比賽期/參賽	三上：技術檢測 三下：比賽期-課表負荷量調整、增加心理素質課程
十五	三上：五階段技術/超負荷訓練/伸展疲勞恢復 三下：協助技術指導	三上：主項技術訓練、80%負荷肌力訓練 三下：協助指導低年級技術訓練
十六	三上：五階段技術/超負荷訓練/伸展疲勞恢復 三下：協助技術指導	三上：主項技術訓練、80%負荷肌力訓練 三下：協助指導低年級技術訓練
十七	三上：五階專項及理論課程	三上：專項訓練，水分攝取與體重控制課程
十八	段考週 三上：五階期末專項測驗	三上：測驗、參賽成績及目標設定
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用三(籃球)	
	英文名稱：Sports Tactics and Applications (basketball)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	三上:4人小組訓練(進攻與防守) 持球擋拆及無球配合Pick and roll、Pick and top 進攻Motion 防守包夾輪轉 三下:5人小組訓練(進攻motion) 急攻訓練2人3人4人 區域防守2-3及3-2	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身急攻訓練
	二	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身急攻訓練
	三	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身急攻訓練
	四	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身急攻訓練
	五	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身急攻訓練
		內容綱要
		三上: 伸展及跑步 持球者切入，往外傳投籃-motion 三下:伸展及體能 2人急攻訓練(快速擋拆及跑位)
		三上: 伸展及跑步 持球者切入，往外傳投籃-motion 三下:伸展及體能 2人急攻訓練(快速擋拆及跑位)
		三上: 伸展及循環訓練 持球者切入，往外傳轉邊切入再傳大角投籃-motion 三下:伸展及循環 4人急攻訓練(快速擋拆持球及空手跑位)
		三上: 伸展及跑步 持球者切入，弱邊空手擋拆(Pick and roll)外線投籃-motion 三下:伸展及循環 4人急攻訓練(快速擋拆持球及空手跑位)
		三上: 伸展及跑步 持球者切入，弱邊空手擋拆(Pick and roll)外線投籃-motion 三下:伸展及循環 4人急攻訓練(快速擋拆持球及空手跑位)

六	三上：熱身 4人小組訓練 三下：熱身 急攻訓練	三上：伸展及跑步 持球者切入，弱邊空手擋拆(Pick and roll)外線投籃-motion 三下：伸展及循環 4人急攻訓練(快速擋拆持球及空手跑位)
七	三上：熱身 4人小組訓練 三下：熱身 5人小組訓練	三上：伸展及跑步 持球者切入，弱邊空手擋拆(Pick and roll)外線投籃-motion 三下：伸展及體能 5人進攻跑位路線30秒投籃
八	三上：熱身 期中考測驗 三下：熱身 期中考測驗	三上：伸展及跑步熱身 前七週motion測驗 三下：伸展及體能 5人進攻跑位路線40秒投籃
九	三上：熱身 4人小組訓練 三下：熱身 5人小組訓練	三上：伸展及體能 持球者先擋拆投籃(Pick and roll)弱邊空手後擋拆接應上籃-motion 三下：伸展及循環 4 out 1 in motion切入轉邊外線投籃
十	三上：熱身 4人小組訓練 三下：熱身 5人小組訓練	三上：伸展及體能 持球者先擋拆投籃(Pick and roll)弱邊空手後擋拆接應上籃-motion 三下：伸展及循環 4 out 1 in motion 持球擋拆轉邊投籃
十一	三上：熱身 4人小組訓練 三下：熱身 5人小組訓練	三上：伸展及體能 持球者先擋拆上籃(Pick and roll)弱邊空手後擋拆接應投籃-motion 三下：伸展及循環 4 out 1 in motion 持球擋拆轉邊投籃 伸展及循環 4 out 1 in motion 持球擋拆轉邊投籃
十二	三上：熱身 4人小組訓練 三下：熱身 5人小組訓練	三上：伸展及體能 持球者先擋拆上籃(Pick and roll)弱邊空手後擋拆接應投籃-motion 三下：伸展及循環 4 out 1 in motion 持球擋拆轉邊投籃
十三	三上：熱身 4人小組訓練 三下：熱身 5人小組訓練	三上：伸展及循環 防守禁區包夾輪轉訓練(一線二線三線) 三下：伸展及體能 4 out 1 in motion持球切入，弱邊空手擋拆接應再切入傳大角投籃及上籃
十四	三上：熱身 4人小組訓練 三下：熱身 5人小組訓練	三上：伸展及跑步 如何防守進攻擋拆訓練(show、包夾、繞過) 三下：伸展及體能 4 out 1 in motion持球切入，弱邊空手擋拆接應再切入傳大角投籃及上籃
十五	三上：熱身 4人小組訓練 三下：熱身 5人小組訓練	三上：伸展及體能 如何防守進攻擋拆訓練(show、包夾、繞過)輪轉及還原防守 三下：伸展及跑步 5 VS 5全場比賽
十六	三上：熱身 4人小組訓練 三下：熱身 5人小組訓練	三上：伸展及循環訓練 4 VS 4進攻及防守訓練 三下：伸展及跑步 5 VS 5全場比賽
十七	三上：熱身 4人小組訓練	三上：伸展及跑步訓練 複習本學習訓練動作
十八	三上：熱身 期末考測試	三上：伸展及跑步 Motion擋拆及防守包夾測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		期末及一場賽事做為分數考
對應學群：		遊憩運動
備註：		以5及6月籃球邀請賽為主，可調整課程內容訓練。

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	
		二	一	二	一	二
班級活動時數	9	9	9	9	9	9
社團活動時數	18	18	18	18	18	18
週會或講座時數	9	9	9	9	9	9

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

[154301 縣立體育高中自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

花蓮縣立體育高中學生自主學習實施規範

中華民國 108 年 06 月 27 日校務會議通過實施

中華民國 109 年 07 月 14 日校務會議通過實施

- 一. 依據：教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」暨教育部國民及學前教育署 107 年 2 月 21 日教育部臺教授國部字第 1060148749B 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱高級中等學校課程規劃及實施要點」。
- 二. 為培養學生自主學習與適性發展，使學生能自行或在教師指導下，擬定自主學習計畫，自主實踐與完成計畫，並自主辦理發表成果，特訂定此規範，說明自主學習實施、管理與輔導相關事宜。
- 三. 本校學生自主學習事宜，依下列原則辦理：
 - (一) 學生自主學習實施由教務處主辦，統籌各處室辦理相關事宜，並召開學生自主學習小組會議。
 1. 學生自主學習小組成員：由教務主任擔任主席，學務處代表 1 人、研發處代表 1 人、輔導教師 1 人、自主學習指導教師 3 人。
 2. 學生自主學習小組會議應討論學生自主學習計畫申請、實施與相關事宜。
 3. 如召開學生自主學習計畫申請確認會議，需有三分之二(含)代表出席，並經二分之一(含)出席成員通過後，陳校長同意後公布與執行。
 - (二) 學生自主學習計畫申請說明會與審查會議由教務處於前一學期第二次段考後二週辦理，並於說明會後二週內完成自主學習計畫審查，公布結果。
 - (三) 學生自主學習計畫申請與審查，辦理原則如下：
 1. 高一新生於開學後上基礎課程，舊生於指定時間內提出申請計畫。
 2. 申請計畫以學期為單位。
 3. 自主學習指導教師收整學生申請計畫後，直接進行初審，排除申請項目與格式不符者，將申請符合名單列表。
 4. 計畫初審原則為評估計畫是否明確與可行，是否能在學校現有環境設備下完成。
 5. 通過初審之計畫，由教務處收整後，送校內自主學習小組會議審議，通過後經校長同意公布與執行。
 - (四) 學生自主學習期間之出缺勤管理由學務處負責，學生須依據本校「學生請假暨缺曠規則」辦理請假事宜。
 - (五) 學生自主學習之場地與指導教師由教務處安排與公告。
 - (六) 學生自主學習之指導教師，依下列原則提供學生協助。

指導教師應提供學生諮詢，並指定學生自主學習執行日誌之負責同學，協助學生自主學習計畫初審、進行學生出缺點名與通報、按月檢視學生自主學習紀錄、了解學生自主學習進度與困難、協助學生辦理自主學習成果發表、登錄學生自主學習成果完成與否。

- (七)學生自主學習計畫成果得於指導教師或輔導室協助下，放入學生學習歷程檔案。
- (八)學生如於自主學習時間需使用其他場地，需經由指導教師同意，並出示相關證明，以便場地借用與管理。如需使用實驗室與實驗設備，需取得指導教師與實驗室管理者同意後，於教師陪同下進行實驗。
- (九)學生自主學習資源與平台由資訊組負責建置與維護，收理表現優秀之學生自主學習計畫與成果，並在學生同意下，提供本校其他學生參考與學習。
- (十)學生自主學習期間，如有學校規劃之重要活動，須全程參加，不得以自主學習為理由拒絕出席。
- 四、學生自主學習計畫項目包含：申請名稱、申請內容、執行進度、預期成果、發表方式、需要設備等，格式詳如附件一。
- 五、學生申請自主學習計畫，依下列原則辦理：
- (一)學生自主學習計畫項目可包含學科的延伸學習、議題學習、新科技或資訊學習等，惟不得與該生之原術科專長內容相同。
- (二)學生應於首次提出自主學習計畫前，參加學校辦理之學生自主學習計畫申請說明會，並依據規定格式撰寫自主學習計畫。
- (三)學生應於規定時間內，經家長同意後，向自主學習指導教師提出自主學習計畫初審。
- (四)學生應於計畫核可後，依計畫實施，記錄自主學習情形，按月繳交自主學習紀錄，並於自主學習計畫完成時於學校規定時間內，得辦理自主學習成果發表。
- 六、本實施規範經本校課發會通過，陳請校長核定後施行，修正時亦同。

【核定版】

申請人簽名			年 ☐ 誠班 ☐ 愛班 號
家長簽名			計畫執行地點 ☐ 電腦教室 ☐ 教室 ☐ 圖書室 ☐ _____
計畫執行學期	學年度第 學期	提交計畫日期	年 月 日
共學同學	☐ 無 ☐ 有：	協助專家	☐ 無 ☐ 有：
其他自學時間	(搭配之非在校時間)	申請時數	1 節/週
計畫名稱			
說明	一、動機： 二、步驟/內容： 三、學習目標/預計成果：		
預計進度 (週計畫)	週次	內容	備註 (場地、設備或其他事宜)
	1	開學準備週	
	2	教師說明與指導	
	3		
	4		
	5		
	6		
	7	段考	
	8		
	9		
	10		
	11		

	12		
	13		
	14	段考	
	15	提出下學期自主學習計畫	
	16	準備成果展	
	17	準備成果展	
	18	成果展	班級/全校展示
	19	成果展	班級/全校展示
	20	期末考	
需要設備			
成果展內容			
成果發表形式	☐ 靜態展 ☐ (現場)動態展 ☐ 其他_____		
成果分享	☐ 同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考 ☐ 不同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考 ☐ 僅同意於校內學習平台提供_____給其他同學參考		
以下為審查填寫欄，申請者勿填。			
規格審查	☐ 通過 ☐ 不通過 ☐ 其他_____		
初審	☐ 通過 ☐ 不通過 審查意見： 簽名：		
複審	☐ 通過 ☐ 不通過 審查意見： 簽名：		
確認會議	☐ 通過 ☐ 不通過		

二、彈性學習時間規劃表

類別	內容	第一學年						第二學年						第三學年						備註
		第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			
		班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	
自主學習		2	1	18	2	1	18	2	1	18	2	1	18	0	0	0	0	0	0	
選手培訓	跆拳道	1	1	18	1	1	18													
	田徑	1	1	18	1	1	18													
	舉重	1	1	18	1	1	18													
	射箭	1	1	18	1	1	18													
	籃球	1	1	18	1	1	18													
	棒球	1	1	18	1	1	18													
	拳擊	1	1	18	1	1	18													
	輕艇	1	1	18	1	1	18													
	足球	1	1	18	1	1	18													
	田徑(二)							1	1	18	1	1	18							
	田徑(三)													1	1	18	1	1	16	
	足球(二)							1	1	18	1	1	18							
	足球(三)													1	1	18	1	1	16	
	射箭(二)							1	1	18	1	1	18							
	射箭(三)													1	1	18	1	1	16	
	拳擊(二)							1	1	18	1	1	18							
	拳擊(三)													1	1	18	1	1	16	
	棒球(二)							1	1	18	1	1	18							
	棒球(三)													1	1	18	1	1	16	
	跆拳道(二)							1	1	18	1	1	18							
	跆拳道(三)													1	1	18	1	1	16	
	輕艇(二)							1	1	18	1	1	18							
	輕艇(三)													1	1	18	1	1	16	
	舉重(二)							1	1	18	1	1	18							
	舉重(三)													1	1	18	1	1	16	
	籃球(二)							1	1	18	1	1	18							
	籃球(三)													1	1	18	1	1	16	
全學期授課	充實/增廣 增廣國文																1	1	16	高三下:增廣國文、增廣自然、公共議題與社會探究(三選一)
	充實/增廣 增廣自然													1	1	18	1	1	16	高三上:增廣自然、英文補強、素養圖擊A(三選一);高三下:增廣國文、增廣自然、公共議題與社會探究(三選一)
	充實/增廣 科學閱讀與表達													1	1	18				高三上:西洋節慶與文化體驗、科學閱讀與表達、名句寫作活用(三選一)
	充實/增廣 名句寫作活用													1	1	18				高三上:西洋節慶與文化體驗、科學閱讀與表達、名句寫作活用(三選一)
	充實/增廣 素養圖擊A													1	1	18				高三上:增廣自然、英文補強、素養圖擊A(三選一)
	充實/增廣 公共議題與社會探究																1	1	16	高三下:增廣國文、增廣自然、公共議題與社會探究(三選一)
	充 西洋節慶													1	1	18				高三上:西洋節慶與文化體驗、科

實/增廣	與文化體驗																		學閱讀與表達、名句寫作活用(三選一)
充實/增廣	素養圖擊B													1	1	16		高三下:素養圖擊B、成語學堂、歌曲與電影欣賞(三選一)	
充實/增廣	成語學堂													1	1	16		高三下:素養圖擊B、成語學堂、歌曲與電影欣賞(三選一)	
充實/增廣	歌曲與電影欣賞													1	1	16		高三下:素養圖擊B、成語學堂、歌曲與電影欣賞(三選一)	
充實/增廣	自然補強	2	1	18															
補強性	英文補強												1	1	18				高三上:增廣自然、英文補強、素養圖擊A(三選一)
補強性	數學補強						2	1	18	2	1	18							
補強性	社會補強				2	1	18												

三、學校特色活動

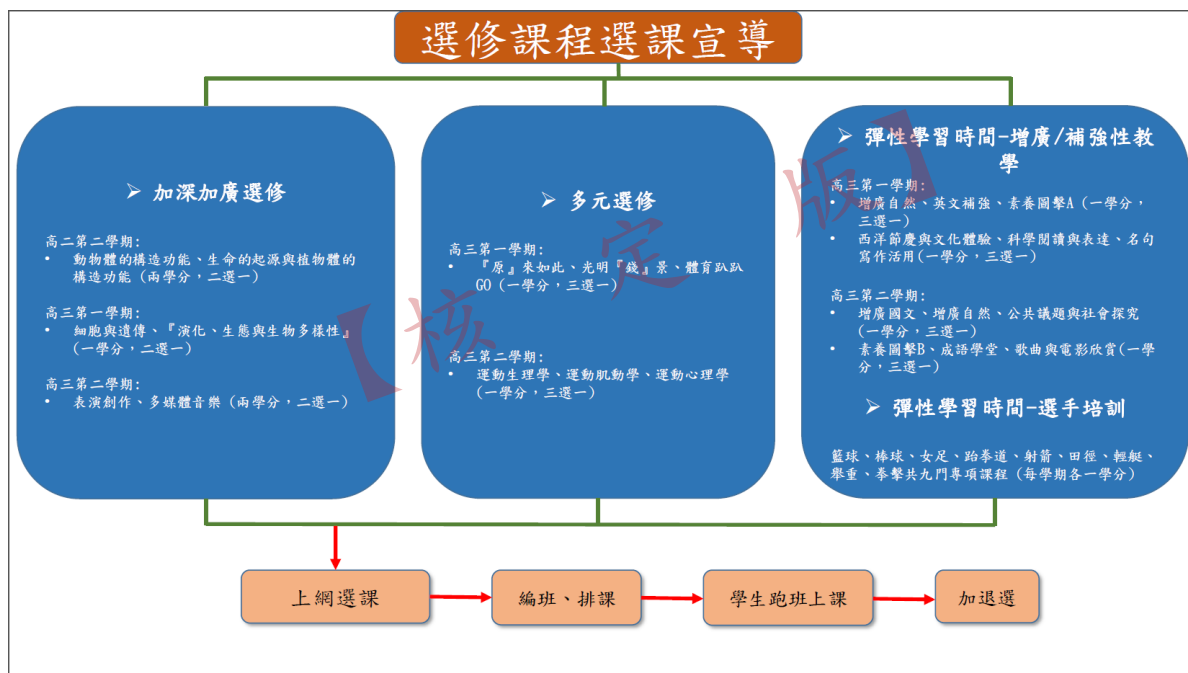
活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
學校各處室特色活動	全校參加	6	6	6	6	6	6	36	固定:1.每周朝會時間舉辦全校性晨讀發表、2.每隔周辦理課後社團活動及期末辦理成果發表晚會、3.研發處-邀請防護員、中西醫師、體能訓練師等特殊師資到校舉辦師生分組的運動傷害防護及專項體能研習、課程。
水域運動體驗營活動暨環教活動	全校參加	4		4		4		12	每學年第一學期舉辦此活動，結合創校周年慶及環境教育，提倡愛護地球以及保護自然生態。
友善校園	全校參加	2	2	2	2	2	2	12	利用週三班週會課時間辦理友善校園活動，設計教育活動及輔導管教措施，發展友善校園。課程包含性別平等、防治藥物濫用、交通案全等宣導
班際競賽	班級報名參加	6	6	6	6	6	6	36	凝聚班級向心力，發揮團隊精神，推廣體育活動，促進學生身心健全發展(研發處、學務處共同舉辦)

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

154301 縣立體育高中流程圖(PDF格式)



<

(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	108/12/19	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	109/07/10	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：109/08/29 第二學期： 110/02/12	學生進行選課	1. 進行分組選課 2. 以電腦選課方式進行 3. 規劃1.2~1.5倍選修課程 4. 相關選課流程參閱流程圖 5. 選課諮詢輔導
4	一學期：109/08/31 第二學期： 110/02/15	正式上課	跑班上課
5	一學期：109/09/07 第二學期： 110/02/22	加、退選	得於學期前兩週進行
6	109/11/30	檢討	課發會進行選課檢討

二、選課輔導措施

(一) 發展選課輔導手冊：

<http://www.hpehs.hlc.edu.tw/modules/tadnews/page.php?ncsn=65&nsn=655>

(二) 生涯探索：

開設生涯規劃課程，讓學生了解自己的性向。
利用週會的時間，舉辦職涯的講座。

(三) 興趣量表：

實施大學入學考試中心興趣量表。

(四) 課程諮詢教師：

課程諮詢教師召集人：林錦蘭老師；課程諮詢教師：賓玉玫老師。

(五) 其他：

花蓮縣立體育高級中等學校

110 學年度學校課程評鑑計畫

學校課程自我評鑑

「評鑑」是一種價值判斷的專業活動，或是一種社會評價的過程，「學校層級課程評鑑」即對基層學校教育現象所做的價值判斷。課程評鑑並不限於科目的教科書或教材，而是可以涵蓋課程目標、課程計畫、課程計畫與實施結果。學校層級課程評鑑即是對學校根據其情境所發展出來的課程，系統地蒐集其規劃、設計與實施等資料，進行價值判斷，以做為課程決定或修正調整的依據。

一、課程評鑑的目的：

- (一)探討學校層級在課程發展過程中的影響因素、支援系統或問題，並謀求改進。
- (二)透過課程評鑑，引導學校相關教育工作者進行校務省思，促進專業成長。
- (三)發展學校層級的課程評鑑模式及其規準，以增益課程的發展與實施成效。

二、課程評鑑組織的成立：

依據高中 99 課程綱要之規定，各校應成立課程發展委員會，負責課程與教學評鑑。本學校課程評鑑組織得以課程發展委員會委員為主體，由校長擔任召集人，教務主任擔任副召集人。除課程發展委員會成員之外，宜再聘請校內教師、校外社區人士或學者專家等二至四人。課程發展委員會可依課程發展需要組成若干（含一組）課程評鑑小組（可依職務畫分為行政、教學組，或依評鑑項目分組，或依學習領域分組等），並在組內推一人擔任組長，進行評鑑。小組討論後的評鑑結果依上述原則，採取區域策略聯盟的方式組成，以解決人員不足的問題。

三、課程評鑑組織職掌：

- (一)推動學校層級課程評鑑，訂定學校層級課程評鑑計畫。
- (二)參與評鑑過程並聽取課程評鑑小組之報告，共同討論，共商解決策略。
- (三)追蹤校內解決策略落實情形，有關地方或中央權責部分，反應給相關單位。

四、評鑑資料蒐集的範圍及評鑑層面

從學校層級課程評鑑手冊（國立教育研究院）我們得知，學校課程評鑑應考慮課程規畫、課程實施、成效評估、專業成長、行政支援與資源整合幾個面向，因此，資料的蒐集我們從情境因素、課程因素、教師因素、學生因素等四個方向著手進行：

- (一)情境因素：包括社會/社區的特性與需求，以及學校的歷史、環境、規模、人力、經費、設備與設施等，這些都可能促進或限制學校課程方案的

設計與實施。

(二)課程因素：包括課程內容與課程發展兩方面。前者如教育的理論取向和課程觀、課程目標、課程內容與教材、教學活動、教學媒體與資源、評量工具等有關課程本身的因素。後者如課程發展的時程與步驟、人員與組織、經費等，以及有關授課節數、任務分配、教師進修、社區資源利用等實施策略。

(三)教師因素：教師既是課程的發展者，也是課程的實施者。因此學校課程評鑑必須蒐集老師的意見，包括：意願、接納程度、動機士氣、知識與理解、專業能力、時間運用、自主空間、可獲得的資源與支持等。

(四)學生因素：學生是學校課程發展最主要的服務對象，需要蒐集的資料包含基本能力、認知、技能、態度習慣與價值、興趣、動機、參與、自我概念、抱負、進路與生涯、人際關係、未預期的過程與結果等。

◎第一層面—課程規劃之評鑑：

本層面之評鑑功能類似 CIPP 評鑑之背景評鑑或所謂的需求評估，旨在協助課程工作者決定課程革新的需求、新課程的目的與基本特質、建構滿足新課程發展所需的教育的、心理學的、社會學的、實踐的和物理的各種資源。本層面的評鑑過程有三：首先，是決定現有課程的合適性。透過系統化方法蒐集課程基本的資料，如教育哲學、當地歷史和文化、學術研究結果、學習者發展和學習理論、政治意識型態、大學要求和當代社會、經濟與科技發展趨勢等資料，評估現行課程與應然課程間的差距，以決定是否終止、修正或持續現行課程。

◎第二層面—課程實施之評鑑：

本層面之評鑑主要在於評估影響課程實施的因素和課程運作與實施的實際過程，以做為回饋改進之參考。評鑑的項目有二，一是課程影響因素，如人的因素、心理學因素、課程本身因素、物質因素和社會政治因素等；另一是課程實施過程，如準備過程、例行行政過程、裝置過程和教學過程等之了解與評估。

◎第三層面—課程成效評鑑：

本層面之評鑑，用以決定課程是否繼續實施、或改進、或終止。評鑑的面向有二，一是課程的主效果，亦即其對學生知識、態度和技能等成就之影響與成效；另一是邊際效果，包括對教師、行政人員、學校情境和當地社區環境的影響效果。Zaid 的評鑑架構比 Convey 的架構更完整、更有體系，可作為本文發展評鑑架構與規準之重要來源，但其有關課程規劃階段之評鑑，比較適合課程發展者自行評鑑之用；另外，他的課程效果評鑑層面涵蓋的範圍太多，因此也可再修正簡化，使之更具可行性。

◎第四層面—教師專業成長評鑑：

本層面之評鑑，用以決定教師是否能配合教改進行「知、行、思」的轉變，課程

評鑑的落實觀，強調師生是知識的創造者，在教室中交互作用，經由批判性的對話和反省，檢討他們的決定、判斷、行動、及其他隱含的規範、價值和信念，建構課程發展的意義。轉型的教學不是在控制，不是在如何有效地達到教學目標，而是在增強每一個人的專業能力，提高判斷和自我管理的能力。教師必須改變角色，做一個學習者、研究者和課程設計者，研讀並體會課程綱要的精神，與其他同事討論、爭論和對話，合作設計教材、發展教材，並實施行動研究，經由評鑑、反省和批判，建構、再建構理論。教師扮演著「課程的行動研究」中「反思的實務工作者」的角色，在課程發展中，必須具有發現與分析課程問題、擬定課程設計、蒐集課程資料、修正。

【核定版】

【核定版】

【核定版】