

備查文號：

教育部 108 年 7 月 26 日臺教授國字第 1080025196A 號函備查

(108 年 8 月 1 日花蓮縣政府第 1080150683 號函備查)

高級中等學校課程計畫 縣立體育高中 154301

單科型課程計畫書

108 年 06 月 26 日本校課程發展委員會第二次會議通過

校長簽章：



(108 學年度入學學生適用)

☐ 初審版 ☐ 複審版 ☒ 核定版

中華民國 108 年 07 月 10 日

目錄

●學校基本資料表	02
壹、依據	03
貳、學校現況	03
參、學校願景與學生圖像	03
一、學校願景	03
二、學生圖像	04
肆、課程發展組織要點	04
伍、課程發展與特色	09
一、課程地圖	09
二、學校特色說明	09
陸、教學科目與學分（節）數一覽表	10
一、體育班	10
柒、課程及教學規劃表	13
一、校訂必修課程	13
二、多元選修課程	24
三、彈性學習時間之全學期授課充實(增廣)/補強性教學	38
四、彈性學習時間之選手培訓	44
捌、特殊教育及特殊類型班 級課程規畫表	104
玖、團體活動時間實施規劃	143
拾、彈性學習時間實施規劃	147
拾壹、選課規劃與輔導	148
一、流程圖	148
二、課程輔導諮詢	151
三、生涯探索	151

學校基本資料表

學校校名	花蓮縣立體育高級中學			
單科型	1.學術群：體育班			
聯絡人	處室	教務處	電話	038462610
	職稱	教務主任	行動電話	0928570727
	姓名	李藝倫	傳真	038463097
	Email	hphs.11@hlc.edu.tw		

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：108 年 06 月 06 日本校體發會第二次會議通過

※體育班：108 年 06 月 26 日本校課程發展委員會第二次會議通過

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	40	2	30	2	32	6	102
合計			2	40	2	30	2	32	6	102

二、核定科班一覽表

學校類型	群別名稱	科系名稱	班級數	每班人數
單科型	學術群	體育班	6	30
合計			6	180

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景



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

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 日校務會議提案討論

- 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、研發主任為副召集人，教學組長為執行秘書，學務主任、總務主任、體育班教師代表 5 人、專任運動教練 1 人及體育班家長代表 1 人、專家學者 1 人及學生代表 1 人等委員組成，共計 15 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：課程規劃及課業輔導組；訓練規劃及競賽督導組；生活輔導及進路規劃組；招生規劃及評鑑檢核組。
- 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。

花蓮縣立體育高級中等學校體育班發展委員會

108 學年度委員名單

序號	職 稱	職 務	姓 名	性 別
1.	召集人	校 長		
2.	副召集人	教務主任		
3.		研發主任		
4.	執行秘書	教學組長		
5.	委員	學務主任		
6.	委員	總務主任		
7.	委員	體育班教師代表		
8.	委員	體育班教師代表		
9.	委員	體育班教師代表		
10.	委員	體育班教師代表		
11.	委員	體育班教師代表		
12.	委員	專任運動教練代表		
13.	委員	體育班家長代表		
14.	委員	專家學者		
15.	委員	學生代表		

花蓮縣立體育高級中等學校 體育班發展委員會工作小組職掌表

職 稱		負責人員	工作職掌
召集人		校 長	督導體育班發展與運作
副召集人		教務主任	襄助召集人督導體育班發展與運作
		研發主任	
行政組	執行秘書	教學組長	綜理體育班各項發展與運作事務
課程規劃 及 課業輔導組	委員兼 工作組長	教務主任	負責課程規劃及課業輔導事務
	組員	教學組長 領域教師代表	1.研議整體課程規劃 2.研議學生對外出賽限制（包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議） 3.辦理課程發展、教學實施、學習評量與應用、教學資源及教師專業發展等事宜 4.辦理課業輔導及補救教學事宜
訓練規劃及 競賽督導組	委員兼 工作組長	研發主任	負責訓練規劃及競賽督導事務
	組員	教學組長 事務組長 各隊教練 運動防護員	1.體育專業課程（包括運動防護、運動禁藥、運動競技訓練及其他基礎運動科學內容）實施及督導 2.專項運動訓練規劃、執行及檢核 3.對外參賽規劃、執行及檢核 4.運動傷害防護工作規劃、執行及檢核 5.體育專業課程所需場地、空間及設備檢修維護及更新
生活輔導及 進路規劃組	委員兼 工作組長	學務主任	負責生活輔導及進路規劃事務
	組員	生輔組長 體育班導師 各隊教練 輔導教官 輔導教師	1.建立學生資料檔案，並追蹤輔導 2.安排學習生活，提供課業、生活及生涯輔導 3.日常生活常規教育規範及輔導 4.班級經營理念宣導 5.心理輔導及壓力調適 6.提供升學進路及職涯發展諮詢
招生規劃及 評鑑檢核組	委員兼 工作組長	教務主任	負責招生規劃及評鑑檢核事務
	組員	註冊組長 各隊教練	1.規劃招生簡章及相關試務作業 2.變更專長種類、轉班或轉介其他學校相關事務 3.辦理訪視評鑑相關事宜

花蓮縣立體育高級中等學校
108 學年體育班發展委員會—體育班課程規畫小組名單

編號	姓名	工作職稱	備註
1		教務主任	學校行政人員
2		學務主任	學校行政人員
3		研發主任	學校行政人員兼 體育代表
4		教學組長	學校行政人員
5		專家學者代表	
6		國文科代表	各領域授課教師代表
7		英文科代表	各領域授課教師代表
8		數學科代表	各領域授課教師代表
9		自然科代表	各領域授課教師代表
10		社會科代表	各領域授課教師代表
11		輔導科代表	各領域授課教師代表

伍、課程發展與特色

一、課程地圖



二、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. 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。

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

一、班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	0	0	0	0	8	
		英語文	4	4	0	0	0	0	8	
	數學領域	數學 A	4	4	0	0	0	0	8	
		數學 B			0	0	0	0		
	社會領域	歷史	2	0	0	0	0	0	2	
		地理	0	2	0	0	0	0	2	
		公民與社會	0	0	0	0	0	0	0	
	自然領域	物理	0	2	0	0	0	0	2	
		化學	0	0	0	0	0	0	0	
		生物	2	0	0	0	0	0	2	
		地球科學	0	0	0	0	0	0	0	
	藝術領域	音樂	0	0	0	0	0	2	2	
		美術	0	0	0	0	0	0	0	
		藝術生活	0	0	0	0	0	2	2	
	綜合活動領域	生命教育	0	0	0	1	0	0	1	
		生涯規劃	0	0	0	0	1	0	1	
		家政	0	0	0	0	0	0	0	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	0	0	0	
		資訊科技	0	0	0	0	1	1	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	1	1	0	0	2	
		體育	0	0	1	1	1	1	4	
	全民國防教育		1	1	0	0	0	0	2	
	體育專業學科	運動學概論	0	0	0	0	1	1	2	
	體育專項術科	專項體能訓練	4	4	4	4	4	4	24	
		專項技術訓練	4	4	4	4	4	4	24	
	必修學分數小計		25	25	10	11	12	15	98	
	每週團體活動時間		2	2	2	2	2	2	12	
	每週彈性學習時間		3	3	3	3	3	3	18	
	每週節數小計		30	30	15	16	17	20	128	
校訂必修	語文領域	運動應用英語	0	0	0	0	1	1	2	
	健康與體育領域	運動傷害防護	0	1	1	0	0	0	2	
		跨領域/科目專題	1	0	0	0	0	0	1	
	校訂必修學分數小計		1	1	1	0	1	1	5	
加深加廣	語文領域	語文表達與傳播應用	0	0	0	0	0	1	1	

選修		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	0	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	0	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	0	與選修生物- 生態、演化 及生物多樣 性 擇一開設
		選修 生物動物體 的構造與功能	0	0	2	0	0	0	2	與選修生物- 生命的起源 與植物體的 構造與功能 擇一開設
		選修生物 生命的起源與 植物體的構造 與功能	0	0	(2)	0	0	0	0	與選修生物- 動物體的構 造與功能 擇 一開設
		選修生物 生態、演化及 生物多樣性	0	0	0	0	1	0	1	與選修生物- 細胞與遺傳 擇一開設
		選修地球科學 大氣、海洋 及天文	0	0	0	2	0	0	2	
	藝術領域	表演創作	0	0	0	0	0	2	2	與多媒體音 樂擇一開設
		多媒體音樂	0	0	0	0	0	(2)	0	與表演創作 擇一開設
多元 選修	通識性課程	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.
		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.
		數學 B	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 B 內容,不另外填寫課程計劃表.
	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)
		體育趴趴 GO	0	0	0	0	(1)		0	"原"來如此、體育趴趴 GO 與光明錢景三門開放選修(三選一)

										選一)
	大學預修課程	運動營養學	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)
其他	特殊需求領域(體育專長)	專項運動戰術與運用	4	4	4	4	4	4	24	
選修學分數總計			4	4	19	19	17	14	77	
必選修學分數總計			30	30	30	30	30	30	180	
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210	
必選修類別		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、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱：運動傷害防護		
	英文名稱：		
授課年段：	一下	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：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.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	體適能概論	何謂體適能
	第二週	體適能概論	體適能檢測介紹
	第三週	體適能概論	身體組成、柔軟度介紹
	第四週	體適能概論	上肢肌群伸展操作
	第五週	體適能概論	下肢肌群伸展操作
	第六週	體適能概論	肌力與肌耐力介紹
	第七週	體適能概論	重量訓練室器材介紹
	第八週	體適能概論	心肺適能介紹
	第九週	體適能概論	有氧運動及無氧運動介紹
	第十週	運動防護概論	緊急傷害處理原則
	第十一週	運動防護概論	彈性繃帶上肢纏繞操作演練
	第十二週	運動防護概論	彈性繃帶下肢纏繞操作演練
	第十三週	運動防護概論	冰敷袋製作操作演練
	第十四週	運動防護概論	延遲性肌肉痠痛介紹
	第十五週	運動防護概論	延遲性肌肉痠痛相關處置
	第十六週	運動防護概論	運動前熱身的重要性
	第十七週	運動防護概論	動態熱身操作示範
	第十八週	期末考	期末紙筆測驗
	第十九週		
	第二十週		
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		
	教學資源：		
備註：	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。		

課程名稱：	中文名稱：運動傷害防護		
	英文名稱：		
授課年段：	二上	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：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、培養同理他人、關懷社會的情操		
學習目標：	1.教導學生運動後恢復 2.預防運動傷害之肌力訓練		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動按摩及伸展	運動按摩簡介
	第二週	運動按摩及伸展	下肢操作演練(小腿)
	第三週	運動按摩及伸展	下肢操作演練(大腿)
	第四週	運動按摩及伸展	下肢操作演練(腰及臀肌)
	第五週	運動按摩及伸展	全身性伸展運動
	第六週	運動按摩及伸展	上肢操作演練(上背)
	第七週	運動按摩及伸展	上肢操作演練(上背)
	第八週	運動按摩及伸展	上肢操作演練(下背)
	第九週	運動按摩及伸展	全身性伸展運動
	第十週	肌力訓練	肌力訓練概念簡介
	第十一週	肌力訓練	核心訓練
	第十二週	肌力訓練	核心訓練
	第十三週	肌力訓練	下肢操作演練
	第十四週	肌力訓練	下肢操作演練
	第十五週	肌力訓練	上肢操作演練
	第十六週	肌力訓練	上肢操作演練
	第十七週	肌力訓練	綜合操作演練
	第十八週	期末考	肌力測驗
	第十九週		
	第二十週		
學習評量：	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：	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：運動應用英語		
	英文名稱：English conversation of Athletes1		
授課年段：	三上	學分總數：1	
課程屬性：	特殊需求		
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：C3.多元文化與國際理解		
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、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	1. 希望藉由各類資訊媒體傳授與運動相關的基礎英文及比賽場上、生活旅遊中使用到的英語，讓體育班學生更重視英語文的學習與應用，啟發學生對學習英語文的興趣並且不要放棄學習。 2. 學生學會英語文的學習方法與策略以及資訊媒體(如 Youtube、APPs)，以發展學生的自學能力，為自主學習奠定基礎。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	Lesson1 I'm from Taiwan.	Dialogue1
	第二週	Lesson1 I'm from Taiwan.	Dialogue2
	第三週	Lesson1 I'm from Taiwan.	Mini Dialogues
	第四週	Lesson1 I'm from Taiwan.	Useful Expression and Gap conversation
	第五週	Lesson1 I'm from Taiwan.	Task
	第六週	段考複習	
	第七週	第一次段考	
	第八週	Lesson2 What Happened to Your Leg?	Dialogue1
	第九週	Lesson2 What Happened to Your Leg?	Dialogue2
	第十週	Lesson2 What Happened to Your Leg?	Mini Dialogues
	第十一週	Lesson2 What Happened to Your Leg?	Useful Expression and Gap conversation
	第十二週	Lesson2 What Happened to Your Leg?	Task
	第十三週	段考複習	
	第十四週	第二次段考	
第十五週	Lesson3 May I Have Your	Dialogue1	

		Passport, Please?	
第十六週	Lesson3 May I Have Your Passport, Please?	Dialogue2	
第十七週	Lesson3 May I Have Your Passport, Please?	Mini Dialogues	
第十八週	Lesson3 May I Have Your Passport, Please?	Useful Expression and Gap conversation	
第十九週	Lesson3 May I Have Your Passport, Please?	Task	
第二十週	總複習 第三次段考		
學習評量：	一、上課筆記、上課態度：檢視學生是否專注於課程教學、即隨時做筆記。 二、隨堂練習：以配對或小組方式，檢視學生是否能熟悉課堂中的單字及句子、及對話。 三、作業：對於教師交代的各種形式作業能否按時並正確完成。 四、期初、期中、期末口說測驗：檢視學生是否熟悉課堂中的單字及句子、對話並能在日常生活或比賽應用。		
對應學群：	外語		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動應用英語		
	英文名稱：English conversation of Athletes2		
授課年段：	三下	學分總數：1	
課程屬性：	特殊需求		
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：C3.多元文化與國際理解		
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、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	1. 希望藉由各類資訊媒體傳授與運動相關的基礎英文及比賽場上、生活旅遊中使用到的英語，讓體育班學生更重視英語文的學習與應用，啟發學生對學習英語文的興趣並且不要放棄學習。 2. 學生學會英語文的學習方法與策略以及資訊媒體(如 Youtube、APPs)，以發展學生的自學能力，為自主學習奠定基礎。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	Lesson4 I' d Like to Check In.	Dialogue1
	第二週	Lesson4 I' d Like to Check In.	Dialogue2
	第三週	Lesson4 I' d Like to Check In.	Mini Dialogues
	第四週	Lesson4 I' d Like to	Useful Expression and Gap conversation

	Check In.	
第五週	Lesson4 I' d Like to Check In.	Task
第六週	段考複習	
第七週	第一次段考	
第八週	Lesson5 If You Follow These Tips, You' ll Improve	Dialogue1
第九週	Lesson5 If You Follow These Tips, You' ll Improve	Dialogue2
第十週	Lesson5 If You Follow These Tips, You' ll Improve	Mini Dialogues
第十一週	Lesson5 If You Follow These Tips, You' ll Improve	Useful Expression and Gap conversation
第十二週	Lesson5 If You Follow These Tips, You' ll Improve	Task
第十三週	段考複習	
第十四週	第二次段考	
第十五週	Lesson6 How Did You Feel?	Dialogue1
第十六週	Lesson6 How Did You Feel?	Dialogue2
第十七週	Lesson6 How Did You Feel?	Mini Dialogues
第十八週	Lesson6 How Did You Feel?	Useful Expression and Gap conversation
第十九週	Lesson6 How Did You Feel?	Task
第二十週	總複習第三次段考	
學習評量：	一、上課筆記、上課態度：檢視學生是否專注於課程教學、即隨時做筆記。 二、隨堂練習：以配對或小組方式，檢視學生是否能熟悉課堂中的單字及句子、及對話。 三、作業：對於教師交代的各種形式作業能否按時並正確完成。 四、期初、期中、期末口說測驗：檢視學生是否熟悉課堂中的單字及句子、對話並能在日常生活或比賽應用。	
對應學群：	外語	
備註：		

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/科目統整		
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：	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	(1) 課程介紹 (2) 學習檢視	為什麼要學如何學習? 回顧從小到大自己在學習上曾經遇到甚麼困難? 如何克服? 已經克服了嗎? 還是一直如此? 曾經回顧自己的學習方法。討論與分享自己曾用過的有效學習方法(1 節) 分組，作為小組合作及報告的組別。 課後作業: (1)訪談本校學科課業優良的學姐長，記錄其有效學習方法。
	第二週	基本策略	第一招: SQ3R 閱讀法簡介 課後作業:記錄各科教師分享的單科學習。彙整訪談學長姐的高中讀書策略，摘要紀錄。
	第三週	學科的學習方法	學生分組報告: 高中各科的學習方法
	第四週	時間規劃	第二招: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:記錄一週的時間使用方式。
	第五週	閱讀技巧(1)：設問	第三招: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。 作業:交上週之時間紀錄表，檢視自己時間用在哪裡，如何修正?
第六週	閱讀技巧(2): 找出關鍵詞句	第四招: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。
第七週	閱讀技巧(3): 找出重點定義	第五招:從學術文章的結構找出重點 (1)三明治寫作結構介紹 (a)引言 (b)各段的主旨句 (c)摘要 (2)專有名詞定義與例子 (3)用心智圖建立架構，或以表格作重點比較
第八週	閱讀技巧(4)	第六招:讀書速度搭配課文難度調正 速讀介紹 速讀練習
第九週	記憶方法	第七招:長期記憶有方法 重複記憶
第十週	課堂參與	第八招:上課認真有技巧
第十一週	考試策略	第九招: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
第十二週	筆記及思考技巧	第十招: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
第十三週	筆記及思考技巧	第十一招: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 課堂練習: 心智圖及樹狀圖
第十四週	筆記及思考技巧	課堂練習:九宮格練習、關聯圖練習
第十五週	筆記及思考技巧	課堂練習:流程圖練習、圖像圖

	第十六週	筆記及思考技巧	課堂練習:腦力激盪法
	第十七週	寫報告的方法	第十一招: 練習寫報告 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／如何寫報告
	第十八週	期末報告及成果展示	本學期作業展示及評分
	第十九週		
	第二十週		
學習評量：	平時分數 60%：課堂表現 30%作業成績 30% 期末報告及作品展示：40%		
對應學群：	社會心理、教育、管理		
備註：	參考資料： 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比技術》。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。		

二、多元選修課程

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/科目統整		
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。		
教學大綱：	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。		
	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	緒論	介紹課程的內容大綱
	第二週	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。
	第三週	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
	第四週	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
	第五週	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
	第六週	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 深化原住民議題〉 3.討論其中有何論點 4.學生分組討論、報告 5.回饋
	第七週	從原點出發篇-原民議題	1.看文章〈現今世界原住民社會之重要

		議題〉 2.看原住民影片 3.討論影片中有何議題 4.學生分組討論
第八週	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
第九週	從原點出發篇-原民議題	1.學生分組報告 2.回饋
第十週	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)
第十一週	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)
第十二週	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 原住民與酗酒的關係討論(分組討論)
第十三週	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)
第十四週	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、關鍵字之母語及英語說法(如族群分布地點) 3.回答問題、完成學習單
第十五週	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)。
第十六週	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
第十七週	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
	第十八週	學期成果報告	1.分組報告 2.各組回饋與心得建議
	第十九週		
	第二十週		
學習評量：	學習評量依形成性、總結性（例如表現任務、評分規準）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：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	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	1. 介紹整學期的課程規劃與主題。 2. 探討金錢與生活的關係。
	第二週	個人財務管理-記帳	1. 個人財務現況衡量。 2. 探討記帳的原因、原則、優缺點、方法。 3. 實作練習：擇一記帳方式，紀錄一週的生活開銷。
	第三週	個人財務管理-收支與預算	1. 製作與分析個人收支表(搭配第二週的實作練習)。 2. 探討適合高中生、大學生(或高中畢業後5年)的生活預算分配。 3. 設定個人生活預算。
	第四週	個人財務管理-重大支出與理財目標	1. 探討理財的必要性。 2. 嘗試設定個人理財目標。 3. 預想未來5年會有的重大支出。
	第五週	個人財務管理-打工與獎學金	1. 探討青少年可能的收入來源與相關資訊來源。 2. 認識獎學金來源及申請管道。

		3. 課堂實作：分析徵才(打工)資訊，試著歸類出求職注意守則。
第六週	消費心理學-消費習慣與行為	1. 探索現代人的消費習慣與行為，並分析其利弊。 2. 回顧個人消費經驗，歸類與檢視個人消費習慣。 3. 區分個人在消費行為中的「需要」與「想要」。
第七週	儲蓄計畫	1. 瞭解儲蓄的原則及在生活中的應用。 2. 認識常見的儲蓄方法。 3. 探討生活中常見的存錢法及分析各自的優缺點。
第八週	個人信用管理-信用與個資安全	1. 瞭解信用的重要性。 2. 以新聞時事探討個資安全的重要性及預防策略。 3. 探討就學貸款對學生的利與弊。
第九週	投資管理工具	1. 探討目前常見的投資工具，如股票、債券、不動產、基金等。 2. 分析各工具的風險與優缺點，並試著排出較適合自己使用的投資順序。
第十週	保險需求	1. 認識保險基本概念。 2. 分析常見的保險內容與適用對象。 3. 評估個人需求並挑選出較適合自己的保險。
第十一週	租屋策略	1. 以新聞時事探討租屋可能會遇到的事件與可行的應對方法。 2. 蒐集與分析租屋資訊，歸類租屋注意要點。 3. 課堂實作：為不同條件的租屋族挑選最適合的房屋。
第十二週	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。
第十三週	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。
第十四週	理財規劃實作(三)	結合腦力激盪法引導發想理財方法。
第十五週	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。
第十六週	理財規劃實作(五)	製作發表簡報，呈現形式包含：海報、WORD、PPT。
第十七週	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。

	第十八週	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。
	第十九週		
	第二十週		
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：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)		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹 實驗室安全	(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
	第二週	基本實驗設備操作(1)理	(1)質量與體積的測量設備

	化	(2)實驗記錄方法 01:基本格式及科學語言
第三週	基本實驗設備操作(2)生物	(1)顯微鏡的操作實作，觀察細胞 (2)實驗記錄方法 02:點描法繪圖、顯微測量技術
第四週	呼吸頻率實驗 (生物科)	(1)正常呼吸與換氣過度呼吸之呼吸頻率比較 (2)如何用 EXCEL 紀錄實驗記錄 (3)如何用 EXCEL 將實驗記錄轉成統計分析圖
第五週	溶液濃度與密度 (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，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
第六週	浮力與液體密度 (物理、化學)	(1)製作簡易浮力計，測量不同濃度食鹽水的浮力大小。 (2)將食鹽水濃度與浮力計之刻度做出關係表。 (3)小組上台報告與教師引導討論
第七週	實驗統計法 (資訊)	(1)各種統計圖表的使用與限制 (2)用 EXCEL 將前兩週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
第八週	期中評量	期中評量 (1)紙筆測驗 (2)實驗操作
第九週	溶液酸鹼度 (化學)	(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
第十週	植物色素與酸鹼度 (生物、化學)	(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
第十一週	植物色素分析 (生物、化學)	(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
第十二週	專題實驗設計	(1)主題引導:土壤液化 (地球科學) (主題可依任課教師專長科目做調整)
第十三週	專題實驗設計	(2)實驗設計
第十四週	專題實驗設計	(3)實驗操作及討論

	第十五週	專題實驗設計	(4)實驗修正後再操作及討論
	第十六週	專題實驗設計	(5)專題報告製作:製作海報或 PPT 等呈現實驗成果
	第十七週	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
	第十八週	期末測驗	期末測驗
	第十九週		
	第二十週		
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, 生命科學, 地球環境,		
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：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	跨領域/科目統整	
師資來源	校內單科	
課程核心素養	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：	
學習	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,	

生 圖 像			
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	運動生理學課程規劃及評量規準
	第二週	運動生理學概論	介紹運動生理學的定義及內涵
	第三週	生物能量學	有氧呼吸作用及蛋白質 醣類 脂肪代謝之關係
	第四週	生物能量學	呼吸作用與運動
	第五週	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
	第六週	肌肉系統與運動	骨骼肌的運動與代謝
	第七週	神經系統與運動	(1) 神經系統介紹 (2) 神經元的構造
	第八週	神經系統與運動	離子與神經細胞膜靜止膜電位
	第九週	神經系統與運動	神經衝動與膜電位變化
	第十週	神經系統與運動	突觸的構造與功能
	第十一週	神經系統與運動	神經傳導物質
	第十二週	神經系統與運動	鏡像神經元與運動
	第十三週	感覺與平衡	本體感覺受器: 肌梭與高爾基腱受器
	第十四週	感覺與平衡	視覺 平衡覺
	第十五週	運動與激素	運動期間血糖的恆定
	第十六週	運動與激素	運動相關的激素(1)
	第十七週	運動與激素	運動相關的激素(2)
	第十八週	期末考	期末紙筆測驗
	第十九週		
	第二十週		
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：	跨領域/科目統整		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	運動肌動學課程規劃及評量要求
	第二週	解剖學概論	解剖平面及解剖切面
	第三週	解剖學概論	位置與方向術語
	第四週	骨骼及關節系統	中軸 / 附肢骨骼介紹
	第五週	骨骼及關節系統	關節的分類
	第六週	骨骼及關節系統	人體的支柱：脊椎
	第七週	骨骼及關節系統	上肢：盂肱關節(肩關節)
	第八週	骨骼及關節系統	上肢：前臂、手肘、手腕與相關關節
	第九週	骨骼及關節系統	下肢：髌骨及骨盆
	第十週	骨骼及關節系統	下肢：大腿、小腿及腳踝
	第十一週	肌肉系統	骨骼肌概論
	第十二週	肌肉系統	軀幹肌群介紹
	第十三週	肌肉系統	上肢：肩關節的動作肌群
	第十四週	肌肉系統	上肢：手肘及橈尺關節的動作肌群
	第十五週	肌肉系統	下肢：大腿肌群
	第十六週	肌肉系統	下肢：小腿肌群
第十七週	肌肉系統	下肢：足部肌群	

	第十八週	期末考	期末紙筆測驗
	第十九週		
	第二十週		
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。		

課程名稱：	中文名稱：運動營養學		
	英文名稱：Sports Nutrition		
授課年段：	三下		學分總數：1
課程屬性：	跨領域/科目統整		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	一、運動營養學課程規劃及評量要求 二、營養學的基本概念
	第二週	營養學概要	巨量營養素(醣類)： 1.營養素的組成與成分 2.營養素的重要性 3.營養素的吸收與代謝過程 4.人體對營養素的需求量 5.對運動重要性
	第三週	營養學概要	巨量營養素(脂質、蛋白質)
	第四週	營養學概要	一、微量營養素(維生素、礦物質) 二、水分攝取 1.水分的攝取量 2.水分流失對運動表現的影響
	第五週	能量	熱量測量與消耗

			1.每日能量消耗的組成與消耗 2.從事不同活動的能量消耗情形 3.身體所用之能量系統
第六週	營養狀況評估		運動員營養狀況評估 1.營養評估的重要性 2.體位測量的方法與評定標準 3.飲食調查方法與優劣
第七週	運動員營養需求		每日營養需求
第八週	運動員營養需求		運動員的各類營養素需求：醣類、蛋白質、脂質、微量營養素
第九週	運動員營養需求		實作：食物份量代換、規劃個人一日晚餐
第十週	運動員營養需求		液體的補充： 1.脫水的影響 2.補水的時機 3.電解質濃度 4.運動飲料飲用的方法與條件
第十一週	運動員營養需求		運動時的飲食 1.運動前的飲食 2.運動中的飲食 3.運動後的飲食
第十二週	體重管理		減肥：方法及影響 1.控制飲食 2.脫水減重的方式及影響
第十三週	體重管理		減重策略 1.減重的飲食原則 2.減重的規劃
第十四週	體重管理		增重 1.以增加肌肉、肌力為目的的飲食 2.增重的策略
第十五週	營養增強劑		補充營養品的觀念
第十六週	營養增強劑		運動禁藥相關的營養增強劑
第十七週	飲食異常		運動員常見的飲食偏差觀念
第十八週	期末考		期末紙筆測驗
第十九週			
第二十週			
學習評量：	60%平時成績：上課表現、作業 40%期末評量：紙筆測		
對應學群：	醫藥衛生, 遊憩運動,		
備註：	教學資源： 1. 許美智、詹貴惠、錢桂玉、李淑玲(民 106)。運動營養學(2 版)。華郁文化。 2. 剛村浩嗣著、游念玲譯(民 105)。運動營養學超入門：提升運動成效最重要		

的是正確的營養補給知識。晨星。

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/科目統整		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動趴趴 GO 課程概論	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。
	第二週	觀賽之旅	運動員的世界觀
	第三週	觀賽之旅	學長姐參與國內外賽事優異表現
	第四週	觀賽之旅	單項運動賽場競賽規程及賽事分享
	第五週	觀賽之旅	單項運動賽場競賽規程及賽事分享
	第六週	出國觀賽英語	自我介紹範文教學及練習
	第七週	出國觀賽英語	出入境範文教學及練習
	第八週	出國觀賽英語	餐廳、購物範文教學及練習。
	第九週	出國觀賽英語	住宿、交通範文教學及練習。
	第十週	出國觀賽英語	看懂賽會網站及賽程表。
	第十一週	出國觀賽英語	實際網頁購票教學
	第十二週	模擬觀賽情境	抉擇自己想觀賞的賽事。
	第十三週	模擬觀賽情境	Google Map 介紹及實際應用於賽事規

			劃。
	第十四週	模擬觀賽情境	調查當地禁忌及觀賽注意事項。
	第十五週	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。
	第十六週	模擬觀賽情境	規劃當日如何到達賽事地點。
	第十七週	模擬觀賽情境	報告內容檢視及上台前彩排訓練。
	第十八週	成果報告	分組報告
	第十九週		
	第二十週		
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：			

三、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：補強社會		
	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	先秦時代	史前時代的傳說與考古
	第二週	先秦時代	商至西周的文明認識
	第三週	先秦時代	商至西周的文明發展
	第四週	春秋戰國時代	介紹封建、郡縣
	第五週	春秋戰國時代	從封建至郡縣
	第六週	春秋戰國時代	社會經濟的變遷
	第七週	春秋戰國時代	百家爭鳴
	第八週	秦漢至隋唐	政府規模
	第九週	秦漢至隋唐	政治演變
	第十週	秦漢至隋唐	對外關係
	第十一週	秦漢文化的發展	學術教育探討
	第十二週	秦漢文化的發展	經濟與社會文化
	第十三週	魏晉到隋唐政局	從統一到分裂
	第十四週	魏晉到隋唐政局	從統一到分裂 2
	第十五週	魏晉到隋唐社會	士族政治與社會生活
	第十六週	魏晉到隋唐局面	帝國的重建
	第十七週	魏晉到隋唐局勢	政治的變革
	第十八週	魏晉到隋唐經濟	財稅的變革
	第十九週		
	第二十週		
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：補強英文		
	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	單元/主題	內容綱要

第一週	Listening and Reading	New and Favorite
第二週	Listening and Reading	Animals
第三週	Listening and Reading	Animals and People
第四週	Listening and Reading	Community
第五週	Listening and Reading	Create and Play
第六週	Listening and Reading	Earth and Sky
第七週	Listening and Reading	Family
第八週	Listening and Reading	Friends
第九週	Oral Presentation1	
第十週	Listening and Reading	Know and Learn
第十一週	Listening and Reading	Let's Go Outside
第十二週	Listening and Reading	Plants and Food
第十三週	Listening and Reading	Technology
第十四週	Listening and Reading	Mindshare Books
第十五週	Listening and Reading	Wildlife Conservation
第十六週	Listening and Reading	Mystic Aquarium
第十七週	Listening and Reading	National Center for Families Learning
第十八週	Oral Presentation2	
第十九週		
第二十週		

備註：

名稱：	中文名稱：補強數學		
	英文名稱：		
授課年段：	二上		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	機率	認識樣本空間與事件
	第二週	機率	樣本空間與事件應用
	第三週	機率	認識機率性質
	第四週	機率	機率性質應用
	第五週	機率	認識條件機率
	第六週	機率	認識貝氏定理
	第七週	三角	認識弧度量
	第八週	三角	了解直角三角形的邊角關係
	第九週	三角	認識正弦定理
	第十週	三角	認識餘弦定理
	第十一週	三角	認識差角公式

第十二週	三角	三角測量應用
第十三週	平面向量	認識平面向量的幾何表示法
第十四週	平面向量	認識平面向量的坐標表示法
第十五週	平面向量	認識平面向量的運算
第十六週	平面向量	認識平面向量的內積
第十七週	平面向量	認識面積與二階行列式
第十八週	平面向量	面積與二階行列式應用
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
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：補強數學		
	英文名稱：		
授課年段：	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	空間向量	空間概念認識
	第二週	空間向量	認識空間向量的坐標表示法
	第三週	空間向量	認識空間向量的運算
	第四週	空間向量	認識空間向量的內積
	第五週	空間向量	認識空間向量的外積
	第六週	空間向量	體積與行列式應用
	第七週	矩陣	認識一次聯立方程式與矩陣
	第八週	矩陣	認識矩陣
	第九週	矩陣	認識矩陣的加減運算
	第十週	矩陣	認識矩陣的乘法運算
	第十一週	矩陣	認識乘法反矩陣
	第十二週	矩陣	矩陣的應用
	第十三週	二次曲線	認識二次曲線
	第十四週	二次曲線	認識拋物線
	第十五週	二次曲線	拋物線應用
	第十六週	二次曲線	認識橢圓
	第十七週	二次曲線	橢圓應用
	第十八週	二次曲線	認識雙曲線
	第十九週		
	第二十週		

備註：	本課程將在 108 課綱高二(下)課程確定後，進行調整		
名稱：	中文名稱：增廣自然		
	英文名稱：Basic Biology Extension		
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：	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	生物基本觀念補充：細胞構造與功能	生命現象
	第二週	生物基本觀念補充：細胞構造與功能	構成生命的物質(水、醣類、蛋白質、脂質)
	第三週	生物基本觀念補充：細胞構造與功能	構成生命的物質(核酸、無機鹽)、酵素
	第四週	生物基本觀念補充：細胞構造與功能	進出細胞的運輸
	第五週	科學性閱讀理解	科學文章導讀(1)
	第六週	科學性閱讀理解	科學文章導讀(2)
	第七週	科學性閱讀理解	科學數據的判讀：圖
	第八週	科學性閱讀理解	科學數據的判讀：表
	第九週	科學性閱讀理解	科學數據的判讀：統計的基本概念(1)
	第十週	科學性閱讀理解	科學數據的判讀：統計的基本概念(2)
	第十一週	科學性閱讀理解	科學數據的判讀：統計的基本概念(3)
	第十二週	遺傳案例研究	案例研究：基因轉殖技術
	第十三週	遺傳案例研究	案例研究：遺傳性疾病
	第十四週	生物基本觀念補充：演化	達爾文的演化之旅
	第十五週	生物基本觀念補充：演化	達爾文的演化論
	第十六週	生物基本觀念補充：演化	演化樹
	第十七週	演化案例研究	案例研究：流感病毒的演化(1)
	第十八週	演化案例研究	案例研究：流感病毒的演化(2)
	第十九週		
	第二十週		
備註：			

名稱：	中文名稱：增廣自然		
	英文名稱：Biology: Plant Structure and Physiology		
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：	認識植物的構造與生理，讓學生在思考中形成概念		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	課程介紹及課堂要求
	第二週	植物體的組成層次	(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。
	第三週	植物體的組成層次	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。
	第四週	植物體的組成層次	觀察植物體的根、莖及葉的形態與構造之多樣性。
	第五週	植物體的組成層次	觀察植物體的花與果實的形態與構造之多樣性。
	第六週	植物體的生殖	(1) 說明植物細胞的全能性。 (2) 說明被子植物的無性生殖。
	第七週	植物體的生殖	說明被子植物的有性生殖。
	第八週	植物體的生殖	說明被子植物的有性生殖。
	第九週	植物體的生殖	說明種子的萌發與幼苗的生長。
	第十週	植物體內的物質運輸	說明植物體對水與礦物質的吸收。
	第十一週	植物體內的物質運輸	說明植物體內水與礦物質的運輸。
	第十二週	植物體內的物質運輸	說明植物體內有機養分的運輸。
	第十三週	植物體對環境刺激的反應	說明光週期對開花的影響
	第十四週	植物體對環境刺激的反應	說明低溫對植物生長與開花的影響
	第十五週	植物體對環境刺激的反應。	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。
	第十六週	植物激素	植物生長素及細胞分裂素的生理功能
	第十七週	植物激素	吉貝素的生理功能
	第十八週	植物激素	乙烯及離層素的生理功能

	第十九週		
	第二十週		
備註：	本課程將在 108 課綱高二(上)及高三（上）選修課程確定後，進行調整		
名稱：	中文名稱：增廣自然		
	英文名稱：Biology Art Practice		
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.學生能觀察生物並欣賞生物結構之美。 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	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	課程介紹及作業要求
	第二週	生物顯微觀察與點描法	顯微鏡的操作方式與點描法介紹
	第三週	生物顯微觀察與點描法	顯微鏡下之細胞觀察及點描
	第四週	植物採集與標本	植物採集及標本製作注意事項說明
	第五週	壓花製作第一階段	戶外植物採集及用報紙壓製(需一個月乾燥)
	第六週	植物觀察與寫生	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。
	第七週	植物觀察與寫生	師準備花果實種子，學生以點描法繪出其形態。
	第八週	植物色素與染色	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
	第九週	植物色素與染色	植物染(2) 洋蔥皮布染
	第十週	生物攝影	生物攝影的注意事項說明 生物攝影作品賞析及技巧說明(1)動物
	第十一週	生物攝影	生物攝影作品賞析及技巧說明(2)植物
	第十二週	生物攝影	實作一學生以照相裝置拍攝動植物照片
	第十三週	植物壓花製作第二階段	押花小卡片製作
	第十四週	植物採集與拓印	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。
	第十五週	期末作品展示準備	學生選擇至少一件本學期作品並撰寫說明
	第十六週	期末作品展示準備	學生選擇至少一件本學期作品並撰寫說明
	第十七週	期末作品展示準備	學生選擇至少一件本學期作品並撰寫說明
	第十八週	期末作品展示與自評	(1) 學生作品展示互評 (2) 學生學習表現自我評估 (3) 總評分

	第十九週		
	第二十週		
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：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：	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	名句寫作活用	名句 一~二畫
	第二週	名句寫作活用	名句 二~三畫
	第三週	名句寫作活用	名句 三~四畫
	第四週	名句寫作活用	名句 四畫 1
	第五週	名句寫作活用	名句 四畫 2
	第六週	名句寫作活用	名句 四~五畫
	第七週	名句寫作活用	名句 五畫
	第八週	名句寫作活用	名句 五~六畫
	第九週	名句寫作活用	名句 六畫
	第十週	名句寫作活用	名句 六~七畫
	第十一週	名句寫作活用	名句 七~八畫
	第十二週	名句寫作活用	名句 八~九畫
	第十三週	名句寫作活用	名句 九~十畫
	第十四週	名句寫作活用	名句 十~十一畫
	第十五週	名句寫作活用	名句 十一~十二畫
	第十六週	名句寫作活用	名句 十二~十三畫
	第十七週		
	第十八週		
	第十九週		
	第二十週		
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。		

四、彈性學習時間之全學期授課選手培訓

名稱	中文名稱	選手培訓(跆拳道)	
	英文名稱	Player training (Taekwondo)	
授課年段	一年級(第一學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.學習跆拳道運動基本禮節、精神及規則。 2.能了解跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。 3.學習跆拳道踢及技術及戰術運用重要性。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	1.跆拳道基本概念介紹 2.熱身操 3.手部防禦	1.了解跆拳道基本禮節及規則 2.伸展及協調體能訓練 3.馬步正拳攻擊
	2	1.熱身操 2.初階足技 3.防禦練習	1.心肺體能循環練習 2.腳背前踢與下壓 3.馬步正拳攻擊、上中下端攻擊
	3	1.熱身操 2.初階足技 3.手部防禦	1.協調體能循環練習 2.腳背旋踢、內外旋腿 3.下中上防禦動作
	4	1.熱身操 2.初階足技 3.步法練習	1.心肺體能循環練習 2.步法、旋踢中上端 3.前行步、前屈立步
	5	1.熱身操 2.進階足技 3.型場練習	1.協調體能循環練習 2.側踢 3.太極一場
	6	1.熱身操 2.進階足技 3.型場練習	1.心肺體能循環練習 2.側踢、後踢 3.太極一場
	7	1.熱身操 2.進階足技 3.速度靶足技練習	1.協調體能循環練習 2.後踢、後旋踢 3.搭配速度靶之足技速度練習
	8	1.熱身操 2.進階足技 3.速度靶足技練習	1.敏捷性體能循環練習 2.空中雙腳 3.複習太極一場
	9	期中晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量 2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量
	10	1.熱身操 2.進階足技 3.型場練習	1.協調體能循環練習 2.反旋踢、前腳側踩 3.太極二場
	11	1.熱身操 2.進階足技 3.型場練習	1.心肺體能循環練習 2.360度旋踢及下壓 3.太極二場
	12	1.熱身操 2.進階足技 3.專項踢靶練習	1.協調體能循環練習 2.360度後踢及後旋踢 3.搭配速度靶之足技練習

	13	1.熱身操 2.進階足技 3.專項踢靶練習	1.心肺體能循環練習 2.空中雙腳及反擊旋踢中上端 3.搭配速度靶之足技練習
	14	1.熱身操 2.進階足技 3.型場練習	1.協調體能循環練習 2.配合走步與滑步之足技動作練習 3.太極三場
	15	1.熱身操 2.專項動作練習 3.型場練習	1.心肺體能循環練習 2.攻、反踢擊踢擊練習 3.太極三場
	16	1.熱身操 2.專項動作練習 3.約束對練	1.協調體能循環練習 2.專項踢擊搭配速度靶之足技練習 3.模擬對練練習
	17	1.熱身操 2.專項動作練習 3.約束對練 4.型場練習	1.心肺體能循環練習 2.專項踢擊訓練搭配大踢靶之足技練習 3.自由對練練習 4.複習太極二、三場
	18	期末晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量 2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量 3.自由對練測驗
備註	以 10 月份全運會或 11 月總統盃賽期為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	選手培訓(跆拳道)	
	英文名稱	Player training (Taekwondo)	
授課年段	一年級(第二學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身伸展操 2.組合足技 3.型場練習	1.心肺體能訓練(飛輪) 2.旋踢+上端旋踢(含反擊) 3.太極四場
	2	1.熱身伸展操 2.組合足技 3.防禦練習	1.遊戲訓練 2.旋踢+下壓(含反擊) 3.太極四場
	3	1.熱身伸展操 2.組合足技 3.專項訓練	1.協調體能練習(跳繩) 2.旋踢+後踢(含反擊) 3.速度靶足技練習
	4	1.熱身伸展操 2.組合足技 3.專項動作訓練	1.敏捷協調練習(繩梯) 2.旋踢+後旋踢(含反擊) 3.防禦靶足技練習
	5	1.熱身伸展操 2.組合足技 3.型場練習	1.協調體能循環練習(跳繩) 2.旋踢+空中雙腳(含反擊) 3.太極五場
	6	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.心肺體能循環練習(跑步) 2.攻反擊踢擊訓練 3.太極五場
	7	1.熱身伸展操 2.足技練習 3.型場練習	1.肌力體能循環練習(重訓) 2.搭配速度靶之足技速度練習 3.複習太極四、五場
	8	1.熱身伸展操 2.足技練習 3.型場練習	1.肌力體能循環練習(韻律階梯) 2.搭配防禦靶之足技速度練習 3.複習太極四、五場
	9	期中晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量 2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量 3.自由對練測驗
	10	1.熱身伸展操 2.專項訓練	1.心肺體能訓練(飛輪) 2.速度靶 - 連續攻擊

		3.型場練習	3.太極六場
11		1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.遊戲訓練 2.速度靶 -攻、反擊訓練 3.太極六場
12		1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.模式訓練	1.協調體能練習(跳繩) 2.速度靶 -自由踢擊 3.防禦靶足技練習
13		1.熱身伸展操 2.模式練習 3.型場練習	1.敏捷協調練習(繩梯) 2.對練模式訓練 3.太極七場
14		1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.遊戲訓練 2.對練模式訓練 3.太極七場
15		1.熱身伸展操 2.專項踢擊 3.型場練習	1.心肺體能循環練習(跑步) 2.單拍前腳踢擊訓練 3.太極八場
16		1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.協調體能循環練習(跳繩) 2.近身攻擊訓練 3.太極八場
17		1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.肌力體能循環練習(重訓) 2.自由對練訓練 3.複習太極六、七、八場
18		期末晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量 2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量 3.自由對練測驗
備註	以 4 月份全中運及勢(亞)青國選賽期為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	選手培訓(跆拳道)	
	英文名稱	Player training (Taekwondo)	
授課年段	二年級(第三學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.踢擊循環訓練	1.心肺體能訓練(跑步) 2.基本踢擊訓練 3.二人一組自由踢擊（含攻擊、反攻擊）
	2	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.對練訓練	1.心肺體能訓練(階梯) 2.連續動作踢擊訓練 3.對練攻反訓練 1 分×6 循
	3	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.遊戲訓練 2.踢靶位移踢擊訓練 3.複習太極三、四場
	4	1.熱身伸展操 2.專項動作訓練 3.對練訓練	1.敏捷協調練習(繩梯) 2.模式踢擊訓練（護具） 3.約束對練（護具）
	5	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.協調體能循環練習(肌力) 2.專項踢擊訓練(指定動作) 3.對練攻反訓練 3 分×5 循
	6	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.心肺體能循環練習(跑步) 2.大踢靶-單一踢擊 3.近身推的攻擊訓練
	7	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.心肺體能循環練習(跑步) 2.速度靶 - 自由踢擊 3.自由對練（護具）
	8	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.肌力體能循環練習(韻律階梯) 2.防禦靶 - 動作組合訓練 3.複習太極五、六場
	9	期中晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量 2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量 3.自由對練測驗
	10	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.踢擊循環訓練	1.心肺體能訓練(跳繩) 2.基本踢擊訓練 3.二人一組自由踢擊（含攻擊、反攻擊）

	11	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.對練訓練	1.心肺體能訓練(階梯) 2.速度靶 - 攻反擊訓練 3.防禦靶 - 動作組合踢擊
	12	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.遊戲訓練 2.速度靶 - 自由踢擊 3.複習太極七、八場
	13	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.得分訓練	1.敏捷協調練習(飛輪) 2.模式踢擊訓練(護具) 3.著電子護具得分訓練
	14	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.協調體能循環練習(肌力) 2.沙袋循環踢擊訓練 3.對練攻反訓練 2 分x5 循
	15	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.心肺體能循環練習(跑步) 2.近身推的攻擊訓練 3.自由對練(護具)
	16	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.心肺體能循環練習(跳繩) 2.防禦靶 - 動作組合訓練 3.高麗型
	17	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.肌力體能循環練習(韻律階梯) 2.防禦靶 - 對練模式訓練(護具) 3.高麗型
	18	期末晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量 2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量 3.自由對練測驗
備註	以 10 月份全運會或 11 月總統盃賽期為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	選手培訓(跆拳道)	
	英文名稱	Player training (Taekwondo)	
授課年段	二年級(第四學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.踢擊循環訓練	1.心肺體能訓練(心肺耐力) 2.速度靶踢擊-攻、反擊訓練 3.自由踢擊
	2	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.對練訓練	1.心肺體能訓練(階梯) 2.連續動作踢擊訓練 3.對練模式訓練
	3	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.心肺體能循環練習(飛輪) 2.推的攻擊訓練 3.模式踢擊訓練（護具）
	4	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.對練訓練	1.敏捷協調練習(繩梯) 2.大踢靶-5 項 x3 組(指定動作) 3.約束對練（護具）
	5	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.協調體能循環練習(肌力) 2.專項踢擊訓練(指定動作) 3.對練攻反訓練 3 分x5 循
	6	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.得分訓練	1.遊戲訓練 2.踢靶位移踢擊訓練 3.主、被動得分攻防訓練
	7	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.心肺體能循環練習(跑步) 2.防禦靶 - 組合模式踢擊 3.對練模式訓練（護具）
	8	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.肌力體能循環練習(韻律階梯) 2.防禦靶 - 動作組合訓練 3.複習太極 4-7 場
	9	期中晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量 2.體能測驗

	10	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.踢擊循環訓練	1.協調體能訓練(跳繩) 2.基本踢擊訓練 3.二人一組專項踢擊 6 項 x3 組
	11	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.對練訓練	1.體能訓練(斜坡) 2.模式踢擊訓練 (護具) 3.著電子護具得分訓練
	12	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.遊戲訓練 2.速度靶 - 自由踢擊 3.複習高麗型、金剛型
	13	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.得分訓練	1.肌耐力練習(飛輪) 2.速度靶 - 攻反擊訓練 3.著電子護具得分訓練
	14	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.敏捷性循環練習(韻律階梯) 2.大沙袋踢擊訓練 8 項 x2 組 3.對練攻反訓練 2 分x5 循
	15	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.心肺體能循環練習(跑步) 2.近身推的攻擊訓練 3.自由循環對練 (護具)
	16	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.戰術訓練	1.協調性練習(跳繩) 2.防禦靶 - 動作組合訓練 3.攻反擊戰術訓練 (護具)
	17	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.肌力體能循環練習(韻律階梯) 2.防禦靶 - 對練模式訓練(護具) 3.複習太極 8 場、高麗型
	18	期末晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.基本踢擊動作(抽測)測驗評量 3.自由對練測驗
備註	以 4 月份全中運及勢(亞)青國選賽期為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	選手培訓(跆拳道)	
	英文名稱	Player training (Taekwondo)	
授課年段	三年級(第五學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.心肺體能循環練習(跑步) 2.大踢靶踢擊 6 項 x2 組 3.防禦靶組合訓練
	2	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.對練訓練	1.心肺體能訓練(斜坡) 2.速度靶-連續動作踢擊訓練 3.對練訓練 1 分x6 循環
	3	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.遊戲訓練 2.大沙袋踢靶訓練 3.模式對練（護具）訓練
	4	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.踢擊循環訓練	1.心肺體能訓練(跑步) 2.基本踢擊訓練 3.三人一組自由踢擊（含攻擊、反攻擊）
	5	1.熱身伸展操 2.專項動作訓練 3.對練訓練	1.敏捷協調練習(繩梯) 2.模式踢擊訓練（護具） 3.約束對練（護具）
	6	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.協調體能循環練習(肌力) 2.專項踢擊訓練(指定動作) 3.對練攻反訓練 3 分x5 循
	7	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.心肺體能循環練習(斜坡) 2.速度靶 - 自由踢擊 3.自由對練（護具）
	8	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.肌力體能循環練習(韻律階梯) 2.防禦靶 - 動作組合訓練 3.金剛型
	9	期中晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.體能測驗 2.專項動作測驗

	10	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.踢擊循環訓練	1.敏捷性體能訓練(繩梯) 2.基本踢擊訓練 3.速度靶(含攻、反擊)自由踢擊
	11	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.對練訓練	1.心肺體能訓練(階梯) 2.速度靶-攻反擊訓練 3.對練攻反訓練 1分×6 循
	12	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.遊戲訓練 2.速度靶-自由踢擊 3.約束循環對練
	13	1.熱身伸展操 2.模式訓練 3.護具訓練	1.肌耐力性練習(飛輪) 2.模式踢擊訓練(護具) 3.著電子護具打點訓練
	14	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.對練訓練	1.肌力體能循環練習(重訓) 2.防禦靶-模式踢擊 3.自由對練(護具)
	15	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.對練訓練	1.心肺體能循環練習(跑步) 2.防禦靶-模式組合踢擊 3.對練循環訓練(防禦靶)
	16	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.心肺體能循環練習(跳繩) 2.防禦靶-動作組合訓練 3.高麗型
	17	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.肌力體能循環練習(韻律階梯) 2.防禦靶-對練模式訓練(護具) 3.複習金剛型
	18	期末晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.專項動作測驗 2.自由對練測驗
備註	以 10 月份全運會或 11 月總統盃賽期為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	選手培訓(跆拳道)	
	英文名稱	Player training (Taekwondo)	
授課年段	三年級(第六學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.踢擊循環訓練	1.心肺體能訓練(心肺耐力) 2.速度靶踢擊-攻、反擊訓練 3.自由踢擊
	2	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.對練訓練	1.心肺體能訓練(階梯) 2.連續動作踢擊訓練 3.對練模式訓練
	3	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.循環訓練	1.遊戲訓練 2.踢靶位移踢擊訓練 3.速度靶- 專項踢擊訓練
	4	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.對練訓練	1.敏捷協調練習(繩梯) 2.大踢靶-5 項 x3 組(指定動作) 3.約束對練 (護具)
	5	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.協調體能循環練習(肌力) 2.專項踢擊訓練(指定動作) 3.對練攻反訓練 3 分x5 循
	6	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.心肺體能循環練習(飛輪) 2.推的攻擊訓練 3.模式踢擊訓練 (護具)
	7	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.心肺體能循環練習(跑步) 2.防禦靶 - 組合模式踢擊 3.對練模式訓練 (護具)
	8	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.肌力體能循環練習(韻律階梯) 2.防禦靶 - 動作組合訓練 3.太白型
	9	期中晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.體能測驗 2.專項動作測驗

	10	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.循環訓練	1.協調體能訓練(跳繩) 2.基本踢擊訓練 3.二人一組專項踢擊 6 項 x3 組
	11	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.對練訓練	1.體能訓練(斜坡) 2.模式踢擊訓練 (護具) 3.著電子護具得分訓練
	12	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.遊戲訓練 2.速度靶 - 自由踢擊 3.複習高麗型、金剛型
	13	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.得分訓練	1.肌耐力練習(飛輪) 2.速度靶 - 攻反擊訓練 3.著電子護具得分訓練
	14	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.敏捷性循環練習(韻律階梯) 2.大沙袋踢擊訓練 8 項 x2 組 3.對練攻反訓練 2 分x5 循
	15	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.技術訓練	1.心肺體能循環練習(跑步) 2.近身攻擊訓練 3.自由循環對練 (護具)
	16	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.戰術訓練	1.協調性練習(跳繩) 2.防禦靶 - 動作組合訓練 3.主、被動得分能力訓練
	17	1.熱身伸展操 2.專項訓練 3.型場練習	1.肌力體能循環練習(韻律階梯) 2.防禦靶 - 對練模式訓練(護具) 3.複習太白型
	18	期末晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.專項動作測驗 3.自由對練測驗
備註	以 4 月份全中運及勢(亞)青國選賽期為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	選手培訓(射箭)	
	英文名稱	Player training (archery)	
授課年段	一年級(第一學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
學習目標	1.射箭基本動作完成。 2.射箭基本體能、動作技能運用。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	1.射箭基本動作介紹 2.熱身操 3.勾弦法	1.了解射箭基本動作如何勾弦
	2	1.熱身操 2.撐弓法	1.了解射箭基本動作如何撐弓
	3	1.熱身操 2.引弓	1.操作射箭基本動作如何引弓
	4	1.熱身操 2.搭箭	1.操作射箭基本動作如何搭箭
	5	1.熱身操 2.瞄準	1.操作射箭基本動作如何瞄準
	6	1.熱身操 2.固定	1.操作射箭基本動作如何固定
	7	1.熱身操 2.伸展	1.操作射箭基本動作如何伸展
	8	1.熱身操 2.放箭	1.操作射箭基本動作如何放箭
	9	期中晉級測驗評量	1.射箭動作評量
	10	1.熱身操 2.報分	1.射箭分數如何計算
	11	1.熱身操 2.拔箭	1.操作如何拔箭
	12	1.熱身操 2.箭孔畫線	1.操作靶紙箭孔做記號
	13	1.熱身操 2.勾弦校正	1.修正勾弦姿勢
	14	1.熱身操 2.撐弓校正	1.修正撐弓姿勢
	15	1.熱身操 2.引弓校正	1.修正引弓姿勢
	16	1.熱身操 2.搭箭校正	1.修正搭箭姿勢
	17	1.熱身操 2.伸展校正	1.修正伸展姿勢
	18	期末評量	1.射箭動作流程熟練程度
備註	認識射箭基本動作為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	選手培訓(射箭)	
	英文名稱	Player training (archery)	
授課年段	一年級(第二學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.射箭器材維護調整 2.射箭基本動作養成。		
教學 大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	1.組合弓箭	1.拆組弓箭器材
	2	1.撐弓	1.如何將弓撐起上弦
	3	1.卸弓	1.如何將弓卸弦
	4	1.調弓	1.如何將弓調整中心線
	5	1.調弓	1.如何將弓調整弦距離
	6	1.切箭	1.將自己手長配合箭的長度
	7	1.黏箭頭	1.將箭頭黏到箭身上面
	8	1.黏箭羽	1.如何將羽片黏到箭上
	9	期中評量	檢定: 1.組合弓箭 調整弦距
	10	1.作弦	1.製作弦的過程
	11	1.纏弦補強線	1.弦上的補強線纏繞
	12	1.夾箭片	1.調整箭長適中的夾箭片
	13	1.指套	1.挑選適合的指套
	14	1.護胸	1.挑選適合的護胸
	15	1.箭袋	1.挑選適合的箭袋
	16	1.護臂	1.挑選適合的護臂
	17	1.調箭	1.調整合適的箭
	18	期末評量	弓箭綜合組裝
備註	以新生成員為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	選手培訓(射箭)	
	英文名稱	Player training (archery)	
授課年段	二年級(第三學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.動作穩定訓練。2.望遠鏡使用		
教學 大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	1.直線訓練	1.舉弓上下直線練習
	2	1.引弓訓練	1.拉弓正確姿勢練習
	3	1.固定訓練	1.射箭姿勢固定練習
	4	1.伸展訓練	1.固定後力量持續練習
	5	1.撐弓訓練	1.持弓手前推泰山
	6	1.拉弓訓練	1.拉弓手手握虎尾
	7	1.瞄準訓練	1.心無旁鶩 瞄準目標
	8	1.集中訓練	1.注意力集中練習 利用看靶逐漸集中精神
	9	期中評量	開弓引箭過程評估
	10	1.站姿訓練	1.雙腳站姿練習
	11	1.瞄點訓練	1.利用風勢調整瞄準地方
	12	1.風向旗訓練	1.利用風向旗判斷風的大小練習
	13	1.餘姿訓練	1.射箭動作完成餘姿練習
	14	1.呼吸訓練	1.利用呼吸降低心跳練習
	15	1.意象訓練	1.利用冥想修正射箭姿式練習
	16	1.穩定訓練	1.放箭完前手保持不動練習
	17	1.看靶訓練	1.利用望遠鏡調整箭著點練習
18	期末評量	3 公尺箭著點集中程度評分	
備註	熟練基本動作為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	選手培訓(射箭)	
	英文名稱	Player training (archery)	
授課年段	二年級(第四學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.基本動作熟練 2.專注訓練		
教學 大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	30 公尺訓練	不貼靶紙 30m 強化動作練習
	2	30 公尺訓練	
	3	30 公尺訓練	貼靶紙瞄點練習
	4	30 公尺訓練	貼靶紙專注練習
	5	30 公尺訓練	貼靶紙瞄點練習
	6	30 公尺訓練	貼靶紙專注練習
	7	期中評量	30 公尺雙局 72 箭測驗
	8	50 公尺訓練	不貼靶紙 50m 強化動作練習
	9	50 公尺訓練	不貼靶紙 50m 強化動作練習
	10	50 公尺訓練	貼靶紙專注練習
	11	50 公尺訓練	貼靶紙瞄點練習
	12	50 公尺訓練	貼靶紙專注練習
	13	50 公尺訓練	貼靶紙瞄點練習
	14	70 公尺訓練	貼靶紙專注練習
	15	70 公尺訓練	貼靶紙專注練習
	16	70 公尺訓練	貼靶紙瞄點練習
	17	70 公尺訓練	貼靶紙瞄點練習
	18	綜合評量	70 公尺雙局 72 箭測驗
備註	各距離箭拋物線角度熟練為主		

名稱	中文名稱	選手培訓(射箭)	
	英文名稱	Player training (archery)	
授課年段	三年級(第五學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	各距離角度及比賽模式進行		
教學 大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	5 公尺訓練	5-10 公尺瞄點練習
	2	10 公尺訓練	
	3	20 公尺訓練	20 公尺小靶練習
	4	30 公尺訓練	30 公尺小靶練習
	5	40 公尺訓練	40 公尺小靶練習
	6	50 公尺訓練	50 公尺小靶練習
	7	60 公尺訓練	60 公尺大靶練習
	8	70 公尺訓練	70 公尺大靶練習
	9	期中評量	70 公尺雙局 72 箭測驗
	10	個人對抗訓練	針對個人及團體比賽模擬練習
	11	團體對抗訓練	
	12	混雙對抗訓練	針對混雙比賽模擬練習
	13	快速放箭訓練	模擬比賽時間不足練習
	14	團體賽換手訓練	模擬比賽換手練習
	15	個人加賽訓練	模擬比賽同分加射練習
	16	團體加賽訓練	模擬比賽同分加射練習
	17	混雙加賽訓練	模擬比賽同分加射練習
	18	評量	對抗賽測驗
備註	針對比賽狀況加強熟練度為主		

名稱	中文名稱	選手培訓(射箭)	
	英文名稱	Player training (archery)	
授課年段	三年級(第六學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	各距離角度及比賽模式進行		
教學 大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	弦距調整	賽前檢查器材弦距及短時間修復搭箭點練習
	2	搭箭點調整	
	3	吻紐點調整	賽中鬆脫修復練習
	4	資格賽心理調整	針對比賽情境練習
	5	團體對抗賽心理調整	針對團體對抗賽情境練習
	6	混雙對抗賽心理調整	針對混雙比賽情境練習
	7	個人對抗賽心理調整	針對個人比賽情境練習
	8	評量	個人對抗賽測驗
	9	資格賽抗壓訓練	比賽中遇到狀況情境解決練習
	10	個人對抗賽抗壓訓練	比賽中縮短時間壓力練習
	11	團體對抗賽抗壓訓練	
	12	混雙對抗賽抗壓訓練	比賽中縮短時間壓力練習
	13	綜合訓練	抽籤對抗練習
	14	協調訓練	單腳閉眼及蒙眼射箭
	15	噪音訓練	對抗練習中隊友製造噪音干擾練習
	16	評量	團體對抗賽測驗
備註	比賽情境遇到綜合狀況排解		

名稱	中文名稱	選手培訓(田徑)	
	英文名稱	Player training (track and field)	
授課年段	一年級(第一學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	田徑運動技能基礎知識	1.田徑運動技能概述 2.運動技能的概念
	2	田徑運動技能基礎知識	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
	3	田徑運動技能基礎知識	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
	4	田徑運動技能基礎知識	1.了解肌纖維類型 2.了解肌肉收縮原理
	5	短跑技術學習	1.短跑基礎練習 2.專項力量訓練
	6	短跑技術學習	1.短跑基礎練習 2.專項力量訓練
	7	短跑技術學習	1.短跑基礎練習 2.專項速度訓練
	8	短跑技術學習	1.短跑基礎練習 2.專項速度訓練
	9	短跑技術學習	1.短跑基礎練習 2.專項技巧訓練
	10	短跑技術學習	1.短跑基礎練習 2.專項技巧訓練
	11	欄架技術學習	1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練
	12	欄架技術學習	1.欄架基礎練習 2.專項力量訓練
	13	欄架技術學習	1.欄架基礎練習 2.專項速度訓練
	14	欄架技術學習	1.欄架基礎練習 2.專項速度訓練
	15	欄架技術學習	1.欄架基礎練習 2.專項技術訓練
	16	欄架技術學習	1.欄架基礎練習 2.專項技術訓練
	17	比賽及測驗	
18	測驗		

名稱	中文名稱	選手培訓(田徑)	
	英文名稱	Player training (track and field)	
授課年段	一年級(第二學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	中距離技術學習	1.專項基礎練習 2.專項力量訓練
	2	中距離技術學習	1.專基礎練習 2.專項力量訓練
	3	中距離技術學習	1.專項基礎練習 2.中距離速度訓練
	4	中距離技術學習	1.專項基礎練習 2.中距離速度訓練
	5	中距離技術學習	1.專項基礎練習 2.中距離速度訓練
	6	中距離技術學習	1.專項基礎練習 2.中距離配速訓練
	7	中距離技術學習	1.專項基礎練習 2.中距離配速訓練
	8	中距離技術學習	1.專項基礎練習 2.中距離配速訓練
	9	標槍技術學習	1.專項基礎練習 2.標槍力量訓練
	10	標槍技術學習	1.專項基礎練習 2.標槍力量訓練
	11	標槍技術學習	1.專項基礎練習 2.標槍助跑訓練
	12	標槍技術學習	1.專項基礎練習 2.標槍助跑訓練
	13	標槍技術學習	1.專項基礎練習 2.標槍助跑訓練
	14	標槍技術學習	1.專項基礎練習 2.標槍投擲訓練
	15	標槍技術學習	1.專項基礎練習 2.標槍投擲訓練
	16	標槍技術學習	1.專項基礎練習 2.標槍投擲訓練
	17	比賽及測驗	
18	測驗		

名稱	中文名稱	選手培訓(田徑)	
	英文名稱	Player training (track and field)	
授課年段	二年級(第一學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	長距離技術學習	1.專基礎練習 2.專項力量訓練
	2	長距離技術學習	1.專基礎練習 2.專項力量訓練
	3	長距離技術學習	1.專項基礎練習 2.長距離速度訓練
	4	長距離技術學習	1.專項基礎練習 2.長距離速度訓練
	5	長距離技術學習	1.專項基礎練習 2.長距離速度訓練
	6	長距離技術學習	1.專項基礎練習 2.長距離配速訓練
	7	長距離技術學習	1.專項基礎練習 2.長距離配速訓練
	8	長距離技術學習	1.專項基礎練習 2.長距離項配速訓練
	9	鉛球技術學習	1.專項基礎練習 2.專項力量訓練
	10	鉛球技術學習	1.專項基礎練習 2.專項力量訓練
	11	鉛球技術學習	1.專項基礎練習 2.鉛球速度訓練
	12	鉛球技術學習	1.專項基礎練習 2.鉛球數度訓練
	13	鉛球技術學習	1.專項基礎練習 2.鉛球滑步訓練
	14	鉛球技術學習	1.專項基礎練習 2.鉛球滑步訓練
	15	鉛球技術學習	1.專項基礎練習 2.鉛球投擲訓練
	16	鉛球技術學習	1.專項基礎練習 2.鉛球投擲訓練
	17	比賽及測驗	
18	測驗		

名稱	中文名稱	選手培訓(田徑)	
	英文名稱	Player training (track and field)	
授課年段	二年級(第二學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	跳遠技術學習	1.專基礎練習 2.專項力量訓練
	2	跳遠技術學習	1.專基礎練習 2.跳遠速度訓練
	3	跳遠技術學習	1.專項基礎練習 2.跳遠助跑訓練
	4	跳遠技術學習	1.專項基礎練習 2.跳遠助跑訓練
	5	跳遠技術學習	1.專項基礎練習 2.跳遠起跳訓練
	6	跳遠技術學習	1.專項基礎練習 2.跳遠起跳訓練
	7	跳遠技術學習	1.專項基礎練習 2.跳遠全面性技術訓練
	8	跳遠技術學習	1.專項基礎練習 2.跳遠全面性技術訓練
	9	鐵餅技術學習	1.專項基礎練習 2.專項力量訓練
	10	鐵餅技術學習	1.專項基礎練習 2.專項力量訓練
	11	鐵餅技術學習	1.專項基礎練習 2.鐵餅速度訓練
	12	鐵餅技術學習	1.專項基礎練習 2.鐵餅數度訓練
	13	鐵餅技術學習	1.專項基礎練習 2.鐵餅旋轉訓練
	14	鐵餅技術學習	1.專項基礎練習 2.鐵餅旋轉訓練
	15	鐵餅技術學習	1.專項基礎練習 2.鐵餅投擲訓練
	16	鐵餅技術學習	1.專項基礎練習 2.鐵餅投擲訓練
	17	比賽及測驗	
18	測驗		

名稱	中文名稱	選手培訓(田徑)	
	英文名稱	Player training (track and field)	
授課年段	三年級(第一學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	跳高技術學習	1.專基礎練習 2.專項力量訓練
	2	跳高技術學習	1.專基礎練習 2.跳高速度訓練
	3	跳高技術學習	1.專項基礎練習 2.跳高助跑訓練
	4	跳高技術學習	1.專項基礎練習 2.跳高助跑訓練
	5	跳高技術學習	1.專項基礎練習 2.跳高起跳訓練
	6	跳高技術學習	1.專項基礎練習 2.跳高起跳訓練
	7	跳高技術學習	1.專項基礎練習 2.跳高全面性技術訓練
	8	跳高技術學習	1.專項基礎練習 2.跳遠全面性技術訓練
	9	鏈球技術學習	1.專項基礎練習 2.專項力量訓練
	10	鏈球技術學習	1.專項基礎練習 2.專項力量訓練
	11	鏈球技術學習	1.專項基礎練習 2.鏈球速度訓練
	12	鏈球技術學習	1.專項基礎練習 2.鏈球速度訓練
	13	鏈球技術學習	1.專項基礎練習 2.鏈球旋轉訓練
	14	鏈球技術學習	1.專項基礎練習 2.鏈球旋轉訓練
	15	鏈球技術學習	1.專項基礎練習 2.鏈球投擲訓練
	16	鏈球技術學習	1.專項基礎練習 2.鏈球投擲訓練
	17	比賽及測驗	
18	測驗		

名稱	中文名稱	選手培訓(田徑)	
	英文名稱	Player training (track and field)	
授課年段	三年級(第二學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	三級跳技術學習	1.專基礎練習 2.專項力量訓練
	2	三級跳技術學習	1.專基礎練習 2.跳高速度訓練
	3	三級跳技術學習	1.專項基礎練習 2.三級跳助跑訓練
	4	三級跳技術學習	1.專項基礎練習 2.三級跳起跳訓練
	5	三級跳技術學習	1.專項基礎練習 2.三級跳起跳訓練
	6	三級跳技術學習	1.專項基礎練習 2.三級跳全面性技術訓練
	7	三級跳技術學習	1.專項基礎練習 2.三級跳全面性技術訓練
	8	短跑技術學習	1.短跑基礎練習 2.專項力量訓練
	9	短跑技術學習	1.短跑基礎練習 2.專項力量訓練
	10	短跑技術學習	1.短跑基礎練習 2.起跑技術訓練
	11	短跑技術學習	1.短跑基礎練習 2.起跑技術訓練
	12	短跑技術學習	1.短跑基礎練習 2.維持速度訓練
	13	短跑技術學習	1.短跑基礎練習 2.維持速度訓練訓練
	14	短跑技術學習	1.短跑基礎練習 2.維持速度訓練訓練
	15	比賽及測驗	
16	測驗		
備註			

名稱	中文名稱	選手培訓(女足)	
	英文名稱	Player training (football)	
授課年段	一年級(第一學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	傳控球	1.傳球準確性 2.控球方向與目的 3.攻守轉換時間差
	2	傳控球	1.傳球準確性 2.控球方向與目的 3.攻守轉換時間差
	3	傳控球	1.傳球準確性 2.控球方向與目的 3.攻守轉換時間差
	4	傳控球	1.吊球準確度 2.吊球時間差 3.吊球攻防
	5	吊球	1.吊球準確度 2.吊球時間差 3.吊球攻防
	6	吊球	1.吊球準確度 2.吊球時間差 3.吊球攻防
	7	吊球	1.吊球準確度 2.吊球時間差 3.吊球攻防
	8	吊球	1.吊球準確度 2.吊球時間差 3.吊球攻防
	9	期中測驗	傳控球及吊球專項技術測驗
	10	射門	1.射門部位 2.射門角度 3.射門技巧
	11	射門	1.射門部位 2.射門角度 3.射門技巧
	12	射門	1.射門部位 2.射門角度 3.射門技巧

	13	射門	1.射門部位 2.射門角度 3.射門技巧
	14	頭頂球	1.頭頂球準確性 2.頭頂球時間差 3.頭頂球攻防技巧
	15	頭頂球	1.頭頂球準確性 2.頭頂球時間差 3.頭頂球攻防技巧
	16	頭頂球	1.頭頂球準確性 2.頭頂球時間差 3.頭頂球攻防技巧
	17	頭頂球	1.頭頂球準確性 2.頭頂球時間差 3.頭頂球攻防技巧
	18	期末測驗	射門與頭頂球專項技術測驗
備註	。		

名稱	中文名稱	選手培訓(女足)	
	英文名稱	Player training (football)	
授課年段	一年級(第二學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	盤帶球	1.盤帶球技巧 2.盤帶球方向與目的 3.盤帶球轉換時間差
	2	盤帶球	1.盤帶球技巧 2.盤帶球方向與目的 3.盤帶球轉換時間差
	3	盤帶球	1.盤帶球技巧 2.盤帶球方向與目的 3.盤帶球轉換時間差
	4	盤帶球	1.盤帶球技巧 2.盤帶球方向與目的 3.盤帶球轉換時間差
	5	過人假動作	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
	6	過人假動作	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
	7	過人假動作	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
	8	過人假動作	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
	9	期中測驗	盤帶球及過人假動作專項技術測驗
	10	鏟球	1.鏟球的技術種類 2.鏟球時間差 3.鏟球目的
	11	鏟球	1.鏟球的技術種類 2.鏟球時間差 3.鏟球目的
	12	鏟球	1.鏟球的技術種類 2.鏟球時間差 3.鏟球目的

	13	鏟球	1.鏟球的技術種類 2.鏟球時間差 3.鏟球目的
	14	界外球	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
	15	界外球	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
	16	界外球	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
	17	界外球	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
	18	期末測驗	鏟球與擲界外球專項技術測驗
備註	。		

名稱	中文名稱	選手培訓(女足)	
	英文名稱	Player training (football)	
授課年段	二年級(第一學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
學習目標	1.提升學生足球專項技術能力。 2.加強足球定位球練習方法與練習重點。 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	單元/主題	內容綱要
	1	持球	1.觀察、判斷 2.傳球優先順序 3.傳球品質
	2	持球	1.觀察、判斷 2.傳球優先順序 3.傳球品質
	3	持球	1.觀察、判斷 2.傳球優先順序 3.傳球品質
	4	持球	1.觀察、判斷 2.傳球優先順序 3.傳球品質
	5	守備	1.壓迫、保護原則 2.搶球優先順序 3.移動中連動搶球
	6	守備	1.壓迫、保護原則 2.搶球優先順序 3.移動中連動搶球
	7	守備	1.壓迫、保護原則 2.搶球優先順序 3.移動中連動搶球
	8	守備	1.壓迫、保護原則 2.搶球優先順序 3.移動中連動搶球
	9	期中測驗	持球及守備在對抗賽中測驗
	10	攻擊	1.觀察、創造空間 2.傳球優先順序 3.移動中控球
	11	攻擊	1.觀察、創造空間 2.傳球優先順序 3.移動中控球
	12	攻擊	1.觀察、創造空間 2.傳球優先順序 3.移動中控球

	13	攻擊	1.觀察、創造空間 2.傳球優先順序 3.移動中控球
	14	突破	1.觀察對手的移動 2.速度的轉換 3.攻擊的優先順序
	15	突破	1.觀察對手的移動 2.速度的轉換 3.攻擊的優先順序
	16	突破	1.觀察對手的移動 2.速度的轉換 3.攻擊的優先順序
	17	突破	1.觀察對手的移動 2.速度的轉換 3.攻擊的優先順序
	18	期末測驗	攻擊與突破路線連結測驗
備註	。		

名稱	中文名稱	選手培訓(女足)	
	英文名稱	Player training (football)	
授課年段	二年級(第二學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.提升學生足球專項技術能力。 2.加強足球定位球練習方法與練習重點。 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	單元/主題	內容綱要
	1	守備轉攻擊	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
	2	守備轉攻擊	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
	3	守備轉攻擊	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
	4	守備轉攻擊	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
	5	攻擊轉守備	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
	6	攻擊轉守備	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
	7	攻擊轉守備	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
	8	攻擊轉守備	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
	9	期中測驗	攻擊轉換防守觀念技術測驗
	10	自由球	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
	11	自由球	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
	12	自由球	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

	13	自由球	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
	14	角球	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
	15	角球	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
	16	角球	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
	17	角球	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
	18	期末測驗	定位球與角球專項戰術測驗
備註	。		

名稱	中文名稱	選手培訓(女足)	
	英文名稱	Player training (football)	
授課年段	三年級(第一學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.加強學生身體素質與各項體能提升。 2.瞭解足球運動規則及戰略、戰術的應用。 3.透過比賽增進足球運動能力與學習興趣。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	體能訓練(耐力跑)	1.保持均速跑 2.規定時間內完成
	2	體能訓練(變向跑)	1.改變在不同方向的跑法 2.變換跑動步伐
	3	體能訓練(變速跑)	1.不同距離的跑法 2.快慢時間差的設定
	4	體能訓練(阻力跑)	1.加入重力器材跑動 2.不同地形上下跑動
	5	體能訓練(力量訓練)	1.分站徒手循環練習 2.連續循環不休息
	6	體能訓練(力量訓練)	1.利用器械進行阻力練習 2.設定負荷、次數、組數
	7	體能訓練(協調訓練)	1.利用器材做往返間距跑動 2.運用跑、跳、鑽、轉等動作練習
	8	體能訓練(結合球訓練)	1.結合比賽情境設定區域 2.配合球作連續性的比賽動作
	9	期中測驗	專項體能測驗
	10	比賽三區移動(攻擊區)	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
	11	比賽三區移動(中場區)	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
	12	比賽三區移動(防守區)	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
	13	比賽全區移動路線	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
	14	專項訓練(防守區)	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
15	專項訓練(中場區)	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
	16	專項訓練(攻擊區)	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
	17	專項訓練(半場攻守)	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
	18	期末測驗	實際對抗賽測驗
備註	。		

名稱	中文名稱	選手培訓(女足)	
	英文名稱	Player training (football)	
授課年段	三年級(第二學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
學習目標	1.加強學生身體素質與各項體能提升。 2.瞭解足球運動規則及戰略、戰術的應用。 3.透過比賽增進足球運動能力與學習興趣。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	戰術跑位 4-4-2	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
	2	戰術跑位 4-4-2	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
	3	戰術跑位 4-4-2	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
	4	戰術跑位 4-4-2	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
	5	戰術跑位 4-1-4-1	1.加強中路防守移動路線 2.前鋒反擊路線演練 3.兩側翼上下攻防路線
	6	戰術跑位 4-1-4-1	1.加強中路防守移動路線 2.前鋒反擊路線演練 3.兩側翼上下攻防路線
	7	戰術跑位 4-1-4-1	1.加強中路防守移動路線 2.前鋒反擊路線演練 3.兩側翼上下攻防路線
	8	戰術跑位 4-1-4-1	1.加強中路防守移動路線 2.前鋒反擊路線演練 3.兩側翼上下攻防路線
	9	期中測驗	對抗賽測驗
	10	戰術跑位 4-3-3	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
	11	戰術跑位 4-3-3	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
	12	戰術跑位 4-3-3	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

	13	戰術跑位 4-3-3	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
	14	對抗賽	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
	15	對抗賽	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
	16	期末測驗	對抗賽測驗
備註	。		

名稱	中文名稱	選手培訓(舉重)	
	英文名稱		
授課年段	一年級(第一學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
學習目標	1.學習舉重運動基本身體素質(體能、技術、營養)專項訓練。 2.能了解舉重專項(運動競賽規程及基本戰術)運用。 3.學習團隊生活及合作重要性。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	舉重/運動介紹	熟悉環境、 認識器材、 訓練及環境整潔分組
	2	舉重 /專項體能檢測	檢測：後蹲、實力推、硬舉肌力、 理論訓練：近、快、低、準、穩五大原則
	3	舉重 /基本技術建構 /徒手	理論訓練:講解課表 技術訓練： 1 抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉
	4	舉重 /基本技術建構 /徒手、木棍	理論訓練:講解課表 技術訓練： 1 抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立 2 聳肩拉、硬舉 3 觀摩與欣賞
	5	舉重 /基本技術建構 /徒手、木棍	理論訓練:講解課表 技術訓練： 1 上膊：啟動-引膝 2 發力點拋抓 3 蹲舉、實力推
	6	舉重 /基本技術建構 /木棍	理論訓練:講解課表 技術訓練： 1 上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓 2 跪姿上膊(強調拉和翻槓) 3 拆腿反應訓練
	7	舉重 /專項基本理論 /核心訓練與營養	理論課程:賽季介紹及安排 技術課程： 1 舉重專項的核心運動介紹及操作 2 重量訓練時間安排 3 舉重專項運動營養與體重控制
	8	舉重 /基本技術建構 /木棍	理論訓練:課表及體重監測 技術訓練： 1 慢速抓 2 寬高拉 3.硬舉
	9	基本技術建構 (挺舉完整動作)	理論訓練: 課表及體重監測 技術訓練： 1 挺舉啟動-引膝-發力-騰空-轉肘-六點接槓-下蹲 反彈-立(反覆操作)

	10	第二次階段 /專項檢測	理論訓練: 課表及體重監測 技術訓練: 1 抓挺舉技術檢測 2 影片欣賞與動作解析
	11	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 課表及體重監測 技術訓練: 1 發力拋抓+全蹲反彈 2 蹲舉 3 窄握拉
	12	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 講解課表 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
	13	第二階段 /技術檢測	理論訓練: 課表與體重檢測 技術訓練: 1 抓舉(槓鈴拋抓-加重) 2 挺舉(上膊+上挺) 3 蹲舉(側重)
	14	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 課表與體重檢測 技術訓練: 1 上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓 2 中握高臀聳肩拉 3 臥推
	15	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 課表與體重檢測 技術訓練: 1 直接下蹲上膊 2 跪姿上膊 3 臥推
	16	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 課表與體重檢測 技術訓練: 1 發力拋抓 2 頸後硬推 3 寬硬舉
	17	第三階段 /專項體能檢測	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
	18	舉重 /重新分組練習	理論訓練: 體重檢測 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
備註			

名稱	中文名稱	選手培訓(舉重)	
	英文名稱		
授課年段	一年級(第二學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.舉重專項訓練。 2.專項技術百分比負荷運用。 3.學習運傷防護知識、伸展放鬆與成績成長關係。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	第一階段 /專項體能檢測	檢測：抓舉、挺舉、硬舉、實力推 理論訓練： 1 近、快、低、準、穩五大原則
	2	舉重 /肌力建置 /技術練習	理論訓練:賽季訓練差異 技術訓練： 1 抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉
	3	舉重 /肌力建置 /技術練習	理論訓練: 賽季訓練差異 技術訓練： 1 抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立 2 聳肩拉、硬舉 3 觀摩與欣賞
	4	舉重 /肌力建置 /技術訓練	理論訓練: 參競賽賽規則介紹 技術訓練： 1 上膊：啟動-引膝 2 發力點拋抓 3 蹲舉、實力推
	5	舉重 /肌力建置 /技術訓練	理論訓練: 參競賽賽規則介紹 技術訓練： 1 上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓 2 跪姿上膊(強調調拉和翻槓) 3 拆腿反應訓練
	6	第二階段 /舉重專項檢測 /訓練安排原理	理論課程: 參競賽賽規則介紹 技術課程： 1 舉重專項的核心運動介紹及操作 2 重量訓練時間安排 3 舉重專項運動營養與體重控制
	7	舉重 /專項技術 /專項體能	理論訓練: 個人體重量級優劣選擇 技術訓練： 1 慢速抓 2 寬高拉 3.硬舉
	8	基本技術建構 (挺舉完整動作)	理論訓練: 個人體重量級優劣選擇 技術訓練： 1 挺舉啟動-引膝-發力-騰空-轉肘-六點接槓-下蹲反彈-立(反覆操作)
	9	第二次檢測 /專項運動檢測	理論訓練: 課表講解 技術訓練：

			1 抓挺舉技術檢測 2 影片欣賞與動作解析
	10	舉重 /基本技術建構 /槓領	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 窄握拉
	11	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 比賽下場隻數計算學習 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
	12	第二階段 /技術檢測	理論訓練: 伸展重要性 技術訓練: 1 抓舉(槓鈴拋抓-加重) 2 挺舉(上膊+上挺) 3 蹲舉(側重)
	13	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 伸展重要性 技術訓練: 1 上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓 2 中握高臀聳肩拉 3 臥推
	14	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 熱身運用 技術訓練: 1 直接下蹲上膊 2 跪姿上膊 3 臥推
	15	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 熱身運用 技術訓練: 1 發力拋抓 2 頸後硬推 3 寬硬舉
	16	第三階段 /專項體能檢測	理論訓練: 水分攝取與體重控制 技術訓練: 1 抓、挺舉測試 2 檢測後蹲、實力推、硬舉肌力
	17	舉重 /重新分組 /理論課程	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
	18	舉重 /期末專項測驗	理論訓練: 1 測驗 2 下學期參賽成績及目標設定
備註			

名稱	中文名稱	選手培訓(舉重)	
	英文名稱		
授課年段	二年級(第一學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.舉重專項訓練。 2.專項技術百分比負荷運用。 3.學習運傷防護知識、伸展放鬆與成績成長關係。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	第一階段 /專項檢測	檢測：抓舉、挺舉、硬舉、實力推 分組
	2	舉重 /肌力建置 /技術練習	理論訓練:賽季訓練差異 技術訓練： 1 抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉
	3	舉重 /肌力建置 /技術練習	理論訓練: 賽季訓練差異 技術訓練： 1 抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立 2 聳肩拉、硬舉 3 觀摩與欣賞
	4	舉重 /肌力建置 /技術訓練	理論訓練: 參競賽賽規則介紹 技術訓練： 1 上膊：啟動-引膝 2 發力點拋抓 3 蹲舉、實力推
	5	舉重 /肌力建置 /技術訓練	理論訓練: 參競賽賽規則介紹 技術訓練： 1 上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓 2 跪姿上膊(強調拉和翻槓) 3 拆腿反應訓練
	6	第二階段 /舉重專項檢測 /訓練安排原理	理論課程: 參競賽賽規則介紹 技術課程： 1 舉重專項的核心運動介紹及操作 2 重量訓練時間安排 3 舉重專項運動營養與體重控制
	7	舉重 /專項技術 /專項體能	理論訓練: 個人體重量級優劣選擇 技術訓練： 1 慢速抓 2 寬高拉 3.硬舉
	8	舉重 /基本技術建構 (挺舉完整動作)	理論訓練: 個人體重量級優劣選擇 技術訓練： 1 挺舉啟動-引膝-發力-騰空-轉肘-六點接槓-下蹲 反彈-立(反覆操作)
	9	舉重 /運動檢測	理論訓練: 課表講解 技術訓練： 1 抓挺舉技術檢測

			2 影片欣賞與動作解析
10	舉重 /基本技術建構 /槓領	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 窄握拉	
11	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 比賽下場隻數計算學習 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	
12	第二階段 /技術檢測	理論訓練:伸展重要性 技術訓練: 1 抓舉(槓鈴拋抓-加重) 2 挺舉(上膊+上挺) 3 蹲舉(側重)	
13	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練:伸展重要性 技術訓練: 1 上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓 2 中握高臀聳肩拉 3 臥推	
14	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 熱身運用 技術訓練: 1 直接下蹲上膊 2 跪姿上膊 3 臥推	
15	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 熱身運用 技術訓練: 1 發力拋抓 2 頸後硬推 3 寬硬舉	
16	第三階段 /專項體能檢測	理論訓練: 水分攝取與體重控制 技術訓練: 1 抓、挺舉測試 2 檢測後蹲、實力推、硬舉肌力	
17	舉重 /重新分組 /理論課程	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	
18	舉重 /期末專項測驗	理論訓練: 1 測驗 2 下學期參賽成績及目標設定	
備註			

名稱	中文名稱	選手培訓(舉重)	
	英文名稱		
授課年段	二年級(第二學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
學習目標	1.舉重專項訓練。 2.專項技術百分比負荷運用。 3.學習運傷防護知識、伸展放鬆與成績成長關係。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	第一階段 /專項體能檢測	檢測：抓舉、挺舉、硬舉、實力推 分組
	2	舉重 /肌力建置 /技術練習	理論訓練:賽季訓練差異 技術訓練： 1 抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉
	3	舉重 /肌力建置 /技術練習	理論訓練: 賽季訓練差異 技術訓練： 1 抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立 2 聳肩拉、硬舉 3 觀摩與欣賞
	4	舉重 /肌力建置 /技術訓練	理論訓練: 參競賽賽規則介紹 技術訓練： 1 上膊：啟動-引膝 2 發力點拋抓 3 蹲舉、實力推
	5	舉重 /肌力建置 /技術訓練	理論訓練: 參競賽賽規則介紹 技術訓練： 1 上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓 2 跪姿上膊(強調拉和翻槓) 3 拆腿反應訓練
	6	第二階段 /舉重專項檢測 /訓練安排原理	理論課程: 參競賽賽規則介紹 技術課程： 1 舉重專項的核心運動介紹及操作 2 重量訓練時間安排 3 舉重專項運動營養與體重控制
	7	舉重 /專項技術 /專項體能	理論訓練: 個人體重量級優劣選擇 技術訓練： 1 慢速抓 2 寬高拉 3.硬舉
	8	基本技術建構 (挺舉完整動作)	理論訓練: 個人體重量級優劣選擇 技術訓練： 1 挺舉啟動-引膝-發力-騰空-轉肘-六點接槓-下蹲 反彈-立(反覆操作)
	9	舉重 /超負荷訓練	理論訓練: 課表講解 技術訓練： 1 抓挺舉技術檢測

			2 影片欣賞與動作解析
	10	舉重 /基本技術建構 /槓領	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 窄握拉
	11	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 比賽下場隻數計算學習 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
	12	第二階段 /技術檢測	理論訓練: 伸展重要性 技術訓練: 1 抓舉(槓鈴拋抓-加重) 2 挺舉(上膊+上挺) 3 蹲舉(側重)
	13	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 伸展重要性 技術訓練: 1 上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓 2 中握高臀聳肩拉 3 臥推
	14	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 熱身運用 技術訓練: 1 直接下蹲上膊 2 跪姿上膊 3 臥推
	15	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 熱身運用 技術訓練: 1 發力拋抓 2 頸後硬推 3 寬硬舉
	16	第三階段 /專項體能檢測	理論訓練: 水分攝取與體重控制 技術訓練: 1 抓、挺舉測試 2 檢測後蹲、實力推、硬舉肌力
	17	舉重 /重新分組 /理論課程	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
	18	舉重 /期末專項測驗	理論訓練: 1 測驗 2 下學期參賽成績及目標設定
備註			

名稱	中文名稱	選手培訓(舉重)	
	英文名稱		
授課年段	三年級(第一學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.舉重專項訓練。 2.專項技術百分比負荷運用。 3.競技運動成績展現。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	第一階段 /專項體能檢測	檢測：抓舉、挺舉、硬舉、實力推 理論訓練： 1 近、快、低、準、穩五大原則
	2	舉重 /肌力建置 /技術練習	理論訓練:賽季訓練差異 技術訓練： 1 抓舉、前後蹲、寬窄高拉
	3	賽季 /技術檢測 /重要賽事	理論訓練: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
	4	舉重 /肌力強化 /技術訓練	理論訓練: 參競賽賽規則介紹 技術訓練： 1 挺舉訓練： 2 頸前、頸後、PUSH 3 前後蹲舉、實力推
	5	舉重 /肌力強化 /技術訓練	理論訓練: 參競賽賽規則介紹 技術訓練： 1 高低上膊訓練 2 箱上膝下上膊(快速) 3 拆腿訓練
	6	第二階段 /舉重專項檢測 /訓練安排原理	理論課程: 參競賽賽規則介紹 技術課程： 1 舉重專項的核心操作 2 重量訓練時間安排課程 3 舉重專項運動減脂與體重脫水控制
	7	舉重 /專項技術 /專項體能	理論訓練: 個人體重量級優劣選擇 技術訓練： 1 快、慢速抓 2 寬、窄高拉 3.腰背訓練
	8	基本技術再複習 (挺舉完整動作)	理論訓練: 個人體重量級優劣選擇 技術訓練： 1 挺舉啟動-引膝-發力-騰空-轉肘-六點接槓-下蹲反彈-立(反覆操作)
	9	第二次檢測 /專項運動檢測	理論訓練: 課表講解 技術訓練： 1 抓挺舉技術檢測 2 影片欣賞與動作解析

	10	舉重 /技術調整 /槓領	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 窄握拉
	11	舉重 /細部技術調整 /槓領	理論訓練: 比賽下場隻數計算學習 技術訓練: 1 慢速、膝下、膝上抓舉 2 頸後寬推 3 窄硬舉
	12	第二階段 /技術檢測	理論訓練: 伸展重要性 技術訓練: 1 抓舉(大負荷) 2 挺舉(大負荷) 3 蹲舉(測重)
	13	舉重 /技術、肌力 /槓領	理論訓練: 伸展重要性 技術訓練: 1 高、低箱上膊訓練 2 中握高、低臀聳肩拉 3 上肢肌群訓練
	14	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 熱身運用 技術訓練: 1 直接下蹲上膊 2 跪姿上膊 3 器械訓練
	15	舉重 /技術、肌力訓練 /槓領	理論訓練: 熱身運用 技術訓練: 1 抓舉(高、低、箱上) 2 頸後硬推(上肢肌群) 3 寬硬舉(腰背肌群)
	16	第三階段 /專項體能檢測	理論訓練: 營養攝取與體重控制 技術訓練: 1 抓、挺舉測試 2 檢測後蹲、實力推、硬舉肌力
	17	舉重 /重新分組 /理論課程	理論訓練: 營養攝取與體重控制 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
	18	舉重 /期末專項測驗	理論訓練: 1 測驗 2 下學期參賽成績及目標設定
備註			

名稱	中文名稱	選手培訓(舉重)	
	英文名稱		
授課年段	三年級(第二學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.舉重專項訓練。 2.專項技術百分比負荷運用。 3.競技運動成績展現。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	第一階段 /專項體能檢測	檢測：抓舉、挺舉、硬舉、實力推 理論訓練： 1 近、快、低、準、穩五大原則
	2	舉重 /肌力建置 /技術練習	理論訓練:賽季訓練差異 技術訓練： 1 抓舉(膝下、箱上)、後蹲、高拉
	3	舉重 /肌力建置 /技術練習	理論訓練: 賽季訓練差異 技術訓練： 1 抓舉技術(大負荷) 2 聳肩拉、硬舉 3 觀摩與欣賞
	4	舉重 /肌力建置 /技術訓練	理論訓練: 參競賽賽規則介紹 技術訓練： 1 上膊：啟動-引膝 2 發力點 3 蹲舉、實力推(上下肢肌群訓練)
	5	舉重 /肌力建置 /技術訓練	理論訓練: 參競賽賽規則介紹 技術訓練： 1 上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓 2 跪姿上膊(強調拉和翻槓) 3 架上拆腿訓練
	6	第二階段 /舉重專項檢測 /訓練安排原理	理論課程: 參競賽賽規則介紹 技術課程： 1 舉重專項的核心運動介紹及操作 2 重量訓練時間安排 3 舉重專項運動營養與體重控制
	7	舉重 /專項技術 /專項體能	理論訓練: 個人體重量級優劣選擇 技術訓練： 1 慢速抓 2 寬高拉 3.硬舉
	8	基本技術建構 (挺舉完整動作)	理論訓練: 個人體重量級優劣選擇 技術訓練： 1 挺舉啟動-引膝-發力-騰空-轉肘-六點接槓-下蹲 反彈-立(循環訓練)
	9	第二次檢測	理論訓練: 課表講解

		/專項運動檢測	技術訓練： 1 抓挺舉技術檢測 2 影片欣賞與動作解析
	10	舉重 /基本技術建構 /槓領	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 窄握拉
	11	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 比賽下場隻數計算學習 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
	12	第二階段 /技術檢測 /重要賽事	理論訓練: 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
	13	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 伸展重要性 技術訓練： 1 上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓 2 中握高臀聳肩拉 3 臥推
	14	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 熱身運用 技術訓練： 1 直接下蹲上膊 2 跪姿上膊 3 臥推
	15	舉重 /基本技術建構 /槓領	理論訓練: 熱身運用 技術訓練： 1 發力拋抓 2 頸後硬推 3 寬硬舉
	16	第三階段 /專項體能檢測	理論訓練: 水分攝取與體重控制 技術訓練： 1 抓、挺舉測試 2 檢測後蹲、實力推、硬舉肌力
	17	舉重 /重新分組 /理論課程	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
	18	舉重 /期末專項測驗	理論訓練： 1 測驗 2 大學進階目標設定
備註			

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF THE HISTORY OF ARTS
AND ARCHITECTURE
AND THE MUSEUM OF ART AND ARCHITECTURE

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF THE HISTORY OF ARTS
AND ARCHITECTURE
AND THE MUSEUM OF ART AND ARCHITECTURE

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF THE HISTORY OF ARTS
AND ARCHITECTURE
AND THE MUSEUM OF ART AND ARCHITECTURE

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF THE HISTORY OF ARTS
AND ARCHITECTURE
AND THE MUSEUM OF ART AND ARCHITECTURE

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF THE HISTORY OF ARTS
AND ARCHITECTURE
AND THE MUSEUM OF ART AND ARCHITECTURE

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF THE HISTORY OF ARTS
AND ARCHITECTURE
AND THE MUSEUM OF ART AND ARCHITECTURE

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF THE HISTORY OF ARTS
AND ARCHITECTURE
AND THE MUSEUM OF ART AND ARCHITECTURE

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF THE HISTORY OF ARTS
AND ARCHITECTURE
AND THE MUSEUM OF ART AND ARCHITECTURE

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF THE HISTORY OF ARTS
AND ARCHITECTURE
AND THE MUSEUM OF ART AND ARCHITECTURE

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF THE HISTORY OF ARTS
AND ARCHITECTURE
AND THE MUSEUM OF ART AND ARCHITECTURE

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF THE HISTORY OF ARTS
AND ARCHITECTURE
AND THE MUSEUM OF ART AND ARCHITECTURE

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF THE HISTORY OF ARTS
AND ARCHITECTURE
AND THE MUSEUM OF ART AND ARCHITECTURE

名稱	中文名稱	選手培訓(輕艇)	
	英文名稱	Player training (Canoe/Kayak)	
授課年段	一年級(第一學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	基礎教育	1.課程大綱簡介 2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
	2	基礎教育	1.輕艇運動介紹 2.輕艇比賽規則說明
	3	基礎教育	1.基本動作技巧教學 2.基本動作練習
	4	基礎教育	1.分段配速方法教學 2.實際配速練習
	5	基礎教育	1.出發技巧教學 2.出發練習
	6	耐力訓練	1.肌力訓練 2.耐力訓練
	7	耐力訓練	1.肌力訓練 2.耐力訓練
	8	耐力訓練	1.肌力訓練 2.耐力訓練
	9	期中測驗	1.動作分析 2.肌力測驗
	10	基礎教育	1.賽後檢討與改進 2.調整訓練
	11	速耐力訓練	1.肌力訓練 2.耐力訓練
	12	速耐力訓練	1.肌力訓練 2.耐力訓練
	13		1.賽後檢討與改進 2.調整訓練
	14	出發訓練	1.出發技巧教學 2.肌力訓練 3.耐力訓練
	15	出發訓練	1.出發技巧教學 2.肌力訓練 3.耐力訓練
	16	出發訓練	1.出發技巧教學 2.肌力訓練 3.耐力訓練
	17	戰術訓練	1.出發技巧教學 2.肌力訓練 3.耐力訓練
18	期末測驗	1.500M 測驗 2.200M 測驗 3.肌耐力測驗	

備註	補助教材 International Canoe Federation (2011) . Canoe Sprint Competition Rules. Switzerland ° Csaba Szanto (2004) . Racing Canoeing 2. Argentina : International Canoe Federation °
----	---

名稱	中文名稱	選手培訓(輕艇)	
	英文名稱	Player training (Canoe/Kayak)	
授課年段	一年級(第二學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	基礎教育	1.課程大綱簡介 2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
	2	基礎教育	1.輕艇運動介紹 2.輕艇比賽規則說明
	3	基礎教育	1.基本動作技巧教學 2.基本動作練習
	4	基礎教育	1.分段配速方法教學 2.實際配速練習
	5	出發訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	6	出發訓練	1.模擬比賽練習 2.戰術運用 3.實際配速練習
	7	出發訓練	1.課程大綱簡介 2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
	8	出發訓練	1.輕艇運動介紹 2.輕艇比賽規則說明
	9	期中測驗	1.模擬比賽練習 2.戰術運用
	10		參賽
	11	核心訓練	1.賽後檢討與改進 2.調整訓練
	12	核心訓練	1.肌力訓練 2.耐力訓練
	13	核心訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	14	力量訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	15	力量訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	16	力量訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	17	模擬比賽	1.500M 測驗 2.200M 測驗 3.肌耐力測驗
	18	期末測驗	1.出發技巧教學 2.出發練習
備註	輔助教材 International Canoe Federation (2011) . Canoe Sprint Competition Rules.		

Switzerland °

Csaba Szanto (2004) . Racing Canoeing 2. Argentina : International Canoe Federation °

名稱	中文名稱	選手培訓(輕艇)	
	英文名稱	Player training (Canoe/Kayak)	
授課年段	二年級(第一學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	基礎教育	1.課程大綱簡介 2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
	2	基礎教育	1.輕艇運動介紹 2.輕艇比賽規則說明
	3	基礎教育	1.基本動作技巧教學 2.基本動作練習
	4	基礎教育	1.分段配速方法教學 2.實際配速練習
	5	戰術訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	6	戰術訓練	1.模擬比賽練習 2.戰術運用 3.實際配速練習
	7	戰術訓練	1.課程大綱簡介 2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
	8	戰術訓練	1.輕艇運動介紹 2.輕艇比賽規則說明
	9	期中測驗	1.模擬比賽練習 2.戰術運用
	10		參賽
	11	肌耐力訓練	1.賽後檢討與改進 2.調整訓練
	12	肌耐力訓練	1.肌力訓練 2.耐力訓練
	13	肌耐力訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	14	肌耐力訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	15	肌耐力訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	16	出發訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	17	模擬比賽	1.500M 測驗 2.200M 測驗 3.肌耐力測驗
18	期末測驗	1.出發技巧教學 2.出發練習	
備註	輔助教材 International Canoe Federation（2011）. Canoe Sprint Competition Rules. Switzerland。		

名稱	中文名稱	選手培訓(輕艇)	
	英文名稱	Player training (Canoe/Kayak)	
授課年段	二年級(第二學期)		
內容屬性	■充實(增廣) □補強		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	基礎教育	1.課程大綱簡介 2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
	2	基礎教育	1.輕艇運動介紹 2.輕艇比賽規則說明
	3	基礎教育	1.基本動作技巧教學 2.基本動作練習
	4	肌力訓練	1.分段配速方法教學 2.實際配速練習
	5	肌力訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	6	肌力訓練	1.模擬比賽練習 2.戰術運用 3.實際配速練習
	7	肌力訓練	1.課程大綱簡介 2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
	8	肌力訓練	1.輕艇運動介紹 2.輕艇比賽規則說明
	9	期中測驗	1.模擬比賽練習 2.戰術運用
	10		參賽
	11	出發訓練	1.賽後檢討與改進 2.調整訓練
	12	出發訓練	1.肌力訓練 2.耐力訓練
	13	出發訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	14	出發訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	15	力量訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	16	力量訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	17	模擬比賽	1.500M 測驗 2.200M 測驗 3.肌耐力測驗
18	期末測驗	1.出發技巧教學 2.出發練習	
備註	輔助教材 International Canoe Federation (2011) . Canoe Sprint Competition Rules.		

Switzerland ° Csaba Szanto (2004) . Racing Canoeing 2. Argentina : International Canoe Federation °

名稱	中文名稱	選手培訓(輕艇)	
	英文名稱	Player training (Canoe/Kayak)	
授課年段	三年級(第一學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	基礎教育	1.課程大綱簡介 2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
	2	基礎教育	1.輕艇運動介紹 2.輕艇比賽規則說明
	3	基礎教育	1.基本動作技巧教學 2.基本動作練習
	4	基礎教育	1.分段配速方法教學 2.實際配速練習
	5	核心訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	6	核心訓練	1.模擬比賽練習 2.戰術運用 3.實際配速練習
	7	核心訓練	1.課程大綱簡介 2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
	8	核心訓練	1.輕艇運動介紹 2.輕艇比賽規則說明
	9	期中測驗	1.模擬比賽練習 2.戰術運用
	10		參賽
	11	重訓訓練	1.賽後檢討與改進 2.調整訓練
	12	重訓訓練	1.肌力訓練 2.耐力訓練
	13	重訓訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	14	重訓訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	15	速度訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	16	速度訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	17	模擬比賽	1.500M 測驗 2.200M 測驗 3.肌耐力測驗
18	期末測驗	1.出發技巧教學 2.出發練習	
備註	輔助教材 International Canoe Federation (2011) . Canoe Sprint Competition Rules.		

	Switzerland °
--	---------------

	Csaba Szanto (2004) . Racing Canoeing 2. Argentina : International Canoe Federation °
--	---

名稱	中文名稱	選手培訓(輕艇)	
	英文名稱	Player training (Canoe/Kayak)	
授課年段	三年級(第二學期)		
內容屬性	☒ 充實(增廣) ☐ 補強		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	基礎教育	1.課程大綱簡介 2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
	2	基礎教育	1.輕艇運動介紹 2.輕艇比賽規則說明
	3	基礎教育	1.基本動作技巧教學 2.基本動作練習
	4	基礎教育	1.分段配速方法教學 2.實際配速練習
	5	耐力訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	6	耐力訓練	1.模擬比賽練習 2.戰術運用 3.實際配速練習
	7	耐力訓練	1.課程大綱簡介 2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序
	8	耐力訓練	1.輕艇運動介紹 2.輕艇比賽規則說明
	9	期中測驗	1.模擬比賽練習 2.戰術運用
	10		參賽
	11	重量訓練	1.賽後檢討與改進 2.調整訓練
	12	重量訓練	1.肌力訓練 2.耐力訓練
	13	重量訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	14	肌力訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	15	肌力訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	16	肌力訓練	1.出發技巧教學 2.出發練習
	17	肌力訓練	1.500M 測驗 2.200M 測驗 3.肌耐力測驗
18	期末測驗	1.出發技巧教學 2.出發練習	
備註	輔助教材 International Canoe Federation（2011）. Canoe Sprint Competition Rules.		

	Switzerland ° Csaba Szanto (2004) . Racing Canoeing 2. Argentina : International Canoe Federation °
--	---

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

體育班

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(籃球)	
	英文名稱	Player training (Basketball)	
授課年段	一年級(第一學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
學習目標	1. 了解籃球發源歷史 2. 籃球場上的常規與禮貌 3. 籃球個人基本動作(運球上籃)		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	1. 籃球發源歷史 2. 講解上課要點 3. 球場上的禮儀	1. 說明籃球發源歷史以及地方 2. 說明上課注意事項 3. 了解比賽場上的禮貌
	2	1. 介紹球場規格 2. 熱身 3. 個人基本動作	1. 籃球場及籃框的規格 2. 伸展及跑步 3. 換手及胯下運球上籃
	3	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及體能 2. 背後及轉身運球上籃
	4	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及循環訓練 2. 1 VS 1 進攻訓練
	5	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及跑步 2. 換手及胯下運球反手上籃
	6	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及體能 2. 背後及轉身運球反手上籃
	7	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及循環訓練 2. 1 VS 1 進攻訓練
	8	1. 熱身 2. 期中考測驗	1. 伸展及跑步熱身 2. 運球上籃測試(6 個運球上籃及反手上籃)
	9	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及體能訓練 2. 換手及胯下運球歐洲步上籃
	10	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及循環訓練 2. 背後及轉身運球歐洲步上籃
	11	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及跑步 2. 1 VS 1 進攻訓練
	12	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及體能訓練 2. 換手及胯下運球拋投上籃
	13	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及循環訓練 2. 背後及轉身運球拋投上籃
	14	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及跑步 2. 1 VS 1 進攻訓練
	15	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及體能訓練 2. 換手及胯下運球雙腳墊步上籃
	16	1. 熱身 2. 個人基本動作	3. 伸展及循環訓練 4. 背後及轉身運球墊步上籃
17	1. 熱身	3. 伸展及跑步	

		2. 個人基本動作	4. 1 VS 1 進攻訓練
	18	1. 熱身 2. 期末考測試	1. 伸展及跑步 2. 綜合運球反手、拋投、歐洲步及墊步上籃
備註	以 11 月全國高中甲組籃球聯賽為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(籃球)	
	英文名稱	Player training (Basketball)	
授課年段	一年級(第二學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1. 裁判法 2. 個人基本動作(運球投籃)		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	1. 裁判法 2. 熱身 3. 個人基本動作	1. 2 及 3 人裁判法走位 2. 伸展 3. 換手及胯下運球投籃
	2	1. 裁判法 2. 熱身 3. 個人基本動作	1. 裁判手勢及規則講解 2. 伸展 3. 背後及轉身運球投籃
	3	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及體能 2. 1 VS 1 進攻訓練
	4	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及循環訓練 2. 過人運球帶一、二步投籃(左邊及右邊)
	5	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及跑步 2. 過人運球後側步投籃(左邊及右邊)
	6	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及體能 2. 運球變換方向投籃(左邊及右邊)
	7	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及循環訓練 2. 1 VS 1 進攻訓練
	8	1. 熱身 2. 期中考測驗	1. 伸展及跑步熱身 2. 運球投籃測試(左邊及右邊)
	9	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及體能訓練 2. 空手接球投籃腳步訓練(墊步)
	10	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及循環訓練 2. 空手接球投籃腳步訓練(二步、下滑)
	11	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及跑步 2. 防守訓練(滑步及交叉步)
	12	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及體能訓練 2. 1 VS 1 進攻訓練
	13	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及循環訓練 2. 禁區籃下放球訓練(左手及右手)
	14	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及跑步 2. 禁區籃下投籃訓練(轉身及倒插步)
	15	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及體能訓練 2. 禁區籃下投籃訓練(墊步及二步)
	16	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及循環訓練 2. 禁區籃下投籃訓練(上中及卡位)
17	1. 熱身 2. 個人基本動作	1. 伸展及跑步 2. 1 VS 1 進攻訓練(禁區卡位要球)	

	18	1. 熱身 2. 期末考測試	3. 伸展及跑步 4. 空手接球投籃及籃下腳步測試
備註	以 5 及 6 月籃球邀請賽為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(籃球)	
	英文名稱	Player training (Basketball)	
授課年段	二年級(第一學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1. 2 人小組訓練(進攻與防守) 2. 持球擋拆配合 Pick and roll、Pick and top 3. 空手擋拆訓練		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 持球擋拆(Pick and roll)持球投籃
	2	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	1. 伸展及體能 2. 持球擋拆(Pick and roll)傳球禁區投籃
	3	1. 熱身 2. 2 人小組訓練(防守)	1. 伸展及循環訓練 2. 防守訓練(交換、自己跟及繞後面)
	4	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 持球擋拆(Pick and top)持球投籃
	5	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	1. 伸展及體能 2. 持球擋拆(Pick and top)切入傳球投籃
	6	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	1. 伸展及循環訓練 2. 持球擋拆(Pick and roll)擋二次
	7	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	1. 伸展及體能 2. 持球擋拆(Pick and top)擋二次
	8	1. 熱身 2. 期中考測驗	1. 伸展及跑步熱身 2. 進攻持球擋拆、防守(交換、自己跟及繞後面)
	9	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	1. 伸展及循環訓練 2. 空手擋拆(上攔)投籃及切入上籃
	10	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	1. 伸展及體能 2. 空手擋拆(下攔)投籃及切入上籃
	11	1. 熱身 2. 2 人小組訓練(防守)	1. 伸展及循環訓練 2. 防守訓練(交換、自己跟及繞後面)
	12	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 空手擋拆(Back door)接球上籃
	13	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	1. 伸展及體能訓練 2. 空手擋拆(削蘋果)接球上籃
	14	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	1. 伸展及循環訓練 2. 空手擋拆轉邊 Top 投籃
	15	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 空手擋拆(擋二次)
	16	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	1. 伸展及體能訓練 2. 2 VS 2 進攻訓練
17	1. 熱身 2. 2 人小組訓練	3. 伸展及循環訓練 4. 複習本學期所有教學	

	18	1. 熱身 2. 期末考測試	1. 伸展及跑步 2. 持球及無球擋拆測驗
備註	以 11 月全國高中甲組籃球聯賽為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(籃球)	
	英文名稱	Player training (Basketball)	
授課年段	二年級(第二學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1. 3 人小組訓練(進攻與防守) 2. 持球擋拆 Pick and roll、Pick and top 3. 空手擋拆接球轉邊		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 持球擋拆下滑上籃
	2	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及體能訓練 2. 持球擋拆空手上前接球投籃
	3	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及循環訓練 2. 持球切入傳外線投籃(空手補位)
	4	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 持球切入接球轉邊投籃(空手補位)
	5	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及體能訓練 2. 持球切入，空手擋拆投籃
	6	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 持球切入，空手擋拆上籃
	7	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及循環訓練 2. 3 VS 3 進攻訓練
	8	1. 熱身 2. 期中考測驗	1. 伸展及跑步熱身 2. 持球擋拆切入、空手投籃及上籃
	9	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及體能訓練 2. 防守訓練(一線對球壓迫)進攻 10 秒出手
	10	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及跑度 2. 防守訓練(二線協防)進攻 10 秒出手
	11	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及循環訓練 2. 防守訓練(三線補位)進攻 10 秒出手
	12	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及體能訓練 2. 傳球後 V-cut 空手下攔投籃
	13	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 傳球後 V-cut 空手上攔 Back door 上籃
	14	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及循環訓練 2. 持球等待空手擋拆，傳球禁區單打腳步
	15	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及體能訓練 2. 持球者交叉後中鋒上檔 Pick and roll
	16	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 持球者交叉後中鋒上檔 Pick and top
17	1. 熱身 2. 3 人小組訓練	1. 伸展及循環訓練 2. 複習本學期訓練動作	

	18	1. 熱身 2. 期末考測驗	1. 伸展及跑步 2. 持球擋拆及空手擋拆測驗 3. 防守一線二線三線站位測驗
備註	以 5 及 6 月籃球邀請賽為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(籃球)	
	英文名稱	Player training (Basketball)	
授課年段	三年級(第一學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1. 4 人小組訓練(進攻與防守) 2. 持球擋拆及無球配合 Pick and roll、Pick and top 3. 進攻 Motion 4. 防守包夾輪轉		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 持球者切入，往外傳投籃-motion
	2	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及體能 2. 持球者切入，往外傳轉邊投籃-motion
	3	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及循環訓練 2. 持球者切入，往外傳轉邊切入再傳大角投籃-motion
	4	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 持球者切入，弱邊空手擋拆(Pick and roll) 外線投籃-motion
	5	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及體能 2. 持球者切入，弱邊空手擋拆(Pick and roll) 空手切入上籃-motion
	6	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及循環訓練 2. 持球者切入，弱邊空手擋拆(Pick and top) 投籃-motion
	7	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 持球者切入，弱邊空手擋拆(Pick and top) 輪轉投籃-motion
	8	1. 熱身 2. 期中考測驗	1. 伸展及跑步熱身 2. 前七週 motion 測驗
	9	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及體能 2. 持球者先擋拆投籃(Pick and roll)弱邊空手後擋拆接應上籃-motion
	10	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及循環訓練 2. 持球者先擋拆上籃(Pick and roll)弱邊空手後擋拆接應投籃-motion
	11	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及跑步訓練 2. 持球者先擋拆上籃(Pick and top)弱邊空手後擋拆接應投籃-motion
	12	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及體能 2. 持球者先擋拆投籃(Pick and top)弱邊空手後擋拆接應上籃-motion

	13	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及循環 2. 防守禁區包夾輪轉訓練(一線二線三線)
	14	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 如何防守進攻擋拆訓練(show、包夾、繞過)
	15	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及體能 2. 如何防守進攻擋拆訓練(show、包夾、繞過)輪轉及還原防守
	16	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及循環訓練 2. 4 VS 4 進攻及防守訓練
	17	1. 熱身 2. 4 人小組訓練	1. 伸展及跑步訓練 2. 複習本學習訓練動作
	18	1. 熱身 2. 期末考測試	1. 伸展及跑步 2. Motion 擋拆及防守包夾測驗
備註	以 11 月全國高中甲組籃球聯賽為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(籃球)	
	英文名稱	Player training (Basketball)	
授課年段	三年級(第二學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1. 5 人小組訓練(進攻 motion) 2. 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	單元/主題	內容綱要
	1	1. 熱身 2. 急攻訓練	1. 伸展及跑步 2. 2 人急攻訓練(快速擋拆及跑位)
	2	1. 熱身 2. 急攻訓練	1. 伸展及體能 2. 2 人急攻訓練(快速擋拆及跑位)
	3	1. 熱身 2. 急攻訓練	3. 伸展及循環 4. 3 人急攻訓練(快速擋拆持球及空手跑位)
	4	1. 熱身 2. 急攻訓練	3. 伸展及跑步 4. 3 人急攻訓練(快速擋拆持球及空手跑位)
	5	1. 熱身 2. 急攻訓練	1. 伸展及體能 2. 4 人急攻訓練(快速擋拆持球及空手跑位)
	6	1. 熱身 2. 急攻訓練	1. 伸展及循環 2. 4 人急攻訓練(快速擋拆持球及空手跑位)
	7	1. 熱身 2. 5 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 5 人進攻跑位路線 30 秒上籃
	8	1. 熱身 2. 5 人小組訓練	1. 伸展及體能 2. 5 人進攻跑位路線 40 秒投籃
	9	1. 熱身 2. 5 人小組訓練	1. 伸展及循環 2. 4 out 1 in motion 切入轉邊外線投籃
	10	1. 熱身 2. 5 人小組訓練	1. 伸展及跑步 2. 4 out 1 in motion 切入轉邊上籃
	11	1. 熱身 2. 5 人小組訓練	1. 伸展及體能 2. 4 out 1 in motion 持球擋拆轉邊上籃
	12	1. 熱身 2. 5 人小組訓練	1. 伸展及循環 2. 4 out 1 in motion 持球擋拆轉邊投籃
	13	1. 熱身 2. 5 人小組訓練	3. 伸展及跑步 4. 4 out 1 in motion 持球切入，弱邊空手擋拆投籃及上籃
	14	1. 熱身 2. 5 人小組訓練	1. 伸展及體能 2. 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
	15	1. 熱身 2. 期末考測驗	1. 伸展及跑步 2. 5 VS 5 全場比賽
	16	1. 熱身 2. 期末考測驗	1. 伸展及跑步 2. 5 VS 5 全場比賽
備註	以 5 及 6 月籃球邀請賽為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(拳擊)	
	英文名稱	Player training (boxing)	
授課年段	一年級(第一學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.學習拳擊運動員基本紀律及規則。 2.了解拳擊專項運動競賽基本體能、動作技能運用。 3.學習拳擊專項運動技術及戰術運用重要性。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	1.拳擊基本概念介紹 2.基本動作防禦 3.基本體能訓練	1.了解拳擊基本禮節及規則 2.基本戰姿與防禦 3.了解選手未來發展規劃
	2	1.基本動作複習 2.直拳教學 3.體能訓練	1.肌力及心肺體能循環練習 2.基本戰姿與防禦 3.左直拳正確出拳的要領 4.監控選手體能發展進度
	3	1.基本動作複習 2.直拳教學 3.體能訓練	1.肌力及心肺體能循環練習 2.基本戰姿與防禦 3.左、右直拳正確出拳複習 4.監控選手體能發展進度
	4	1.基本動作複習 2.上勾拳教學 3.體能訓練	1.肌力及心肺體能循環練習 2.基本戰姿與防禦 3.左、右上擊拳正確出拳的要領 4.監控選手體能發展進度
	5	1.基本動作複習 2.上勾拳教學 3.體能訓練	1.肌力及心肺體能循環練習 2.基本戰姿與防禦 3.左、右上勾擊拳復習 4.監控選手體能發展進度
	6	1.基本動作複習 2.左、右勾拳教學 3.體能訓練	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
	7	1.基本動作複習 2.左、右勾拳教學複習	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
	8	1.基本動作複習 2.組合拳教學	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
	9	1.基本動作複習 2.組合拳教學複習	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

	10	1.進階空拳教學打擊 2.進階沙袋訓練 3.進階訓練	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
	11	1.進階空拳教學打擊 2.沙袋訓練	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
	12	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練	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
	13	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.模擬對練式打	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.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	14	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.模擬對練式打	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.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	15	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練靶訓練 5.模擬對練式打	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.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	16	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練靶訓練 5.模擬對練式打	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.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	17	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練靶訓練 5.模擬對練式打	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.技術套練 6.監控選手體能發展進度

	18	期末晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.專項打擊六項拳路(抽測)測驗評量 2.基本本沙袋(抽測)測驗評量 3.模擬對打測驗
備註	以 11 月總統盃賽期為主。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(拳擊)	
	英文名稱	Player training (boxing)	
授課年段	一年級(第二學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	2	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	1.肌力及心肺體能循環練習 2.基本戰姿與防禦 3.負重出拳的要領 4.負重出拳的要領 5.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	3	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	1.肌力及心肺體能循環練習 2.基本戰姿與防禦 3.負重出拳的要領 4.負重出拳的要領 5.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	4	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練	1.肌力及心肺體能循環練習 2.基本戰姿與防禦 3.負重出拳的要領 4.負重組合拳的要領

		5.模擬對練式打 6.體能訓練	5.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	5	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	1.肌力及心肺體能循環練習 2.基本戰姿與防禦 3.負重出拳的要領 4.負重組合拳的要領 5.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	6	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	1.肌力及心肺體能循環練習 2.基本戰姿與防禦 3.負重出拳的要領 4.負重組合拳的要領 5.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	7	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	8	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	9	期中測驗評量	其中測驗項目檢定: 1.基本沙袋六種拳路(抽測)測驗評量 2.基本沙袋打擊六種拳路動作(抽測)測驗評量 3.模擬對打測驗
	10	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	11	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	12	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊	1.肌力及心肺體能循環練習 2.基本戰姿與防禦

		3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	13	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	14	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	15	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	1.肌力及心肺體能循環練習 2.基本戰姿與防禦 3.強化組合出拳的要領 4.強化速度組合拳的要領 5.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	16	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	1.肌力及心肺體能循環練習 2.基本戰姿與防禦 3.強化組合出拳的要領 4.強化速度組合拳的要領 5.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	17	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	1.肌力及心肺體能循環練習 2.基本戰姿與防禦 3.強化組合出拳的要領 4.強化速度組合拳的要領 5.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	18	期末晉級測驗評量	1.進階沙袋六種拳路(抽測)測驗評量 2.進階沙袋打擊六種拳路動作(抽測)測驗評量 3.模擬對打測驗
備註	以4月份全中運。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(拳擊)	
	英文名稱	Player training (boxing)	
授課年段	二年級(第三學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
	2	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	3	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
	4	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
	5	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打	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.體能訓練	6.監控選手體能發展進度
	6	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
	7	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
	8	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
	9	期中晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量 2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量 3.自由對練測驗
	10	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
	11	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
	12	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
	13	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練	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.模擬對練式打 6.體能訓練	5.進階技術套練 6.監控選手體能發展進度
	14	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
	15	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
	16	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
	17	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
	18	期末晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.進階基本拳路(抽測)測驗評量 2.伏地挺身 100 次 3 回 (以時間)測驗評量 3.沙袋組合拳測驗
備註	以 10 月份全運會或 11 月總統盃賽期為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(拳擊)
	英文名稱	Player training (boxing)
授課年段	二年級(第四學期)	
內容屬性	■體育班	
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)	

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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.專項沙袋訓練 4.專項教練拔訓練 5.模擬對練對打 6.體能訓練	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
	2	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.專項沙袋訓練 4.專項教練拔訓練 5.模擬對練對打 6.體能訓練	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
	3	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.專項沙袋訓練 4.專項教練拔訓練 5.模擬對練對打 6.體能訓練	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
	4	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.專項沙袋訓練 4.專項教練拔訓練 5.模擬對練對打 6.體能訓練	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
	5	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.專項沙袋訓練 4.專項教練拔訓練 5.模擬對練對打 6.體能訓練	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
	6	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.專項沙袋訓練 4.專項教練拔訓練 5.模擬對練對打 6.體能訓練	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
	7	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊	1.肌力及心肺體能循環練習 2.進階基本戰姿與防禦

		3.專項沙袋訓練 4.專項教練拔訓練 5.模擬對練對打 6.體能訓練	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
	8	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.專項沙袋訓練 4.專項教練拔訓練 5.模擬對練對打 6.體能訓練	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
	9	期中晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量 2.體能測驗
	10	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.專項沙袋訓練 4.專項教練拔訓練 5.模擬對練對打 6.體能訓練	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
	11	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.專項沙袋訓練 4.專項教練拔訓練 5.模擬對練對打 6.體能訓練	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
	12	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.專項沙袋訓練 4.專項教練拔訓練 5.模擬對練對打 6.體能訓練	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
	13	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.專項沙袋訓練 4.專項教練拔訓練 5.模擬對練對打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	14	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.負重沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	15	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊	1.肌力及心肺體能循環練習 2.進階戰姿與防禦

		3.負重沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	3.進階出拳的要領 4.進階組合拳的要領 5.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	16	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.負重沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	17	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.負重沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	18	期末晉級測驗評量	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
備註	以4月份全中運。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(拳擊)	
	英文名稱	Player training (boxing)	
授課年段	三年級(第五學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練打	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.體能訓練	6.監控選手體能發展進度
2		1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
3		1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
4		1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
5		1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
6		1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
7		1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
8		1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
9		期中晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量

		2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量 3.自由對練測驗
10	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
11	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
12	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
13	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
14	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
15	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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
16	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度

	17	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	18	期末晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.進階基本拳路(抽測)測驗評量 2.伏地挺身 100 次 3 回 (以時間)測驗評量 3.沙袋組合拳測驗
備註	以 10 月份全運會或 11 月總統盃賽期為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(拳擊)	
	英文名稱	Player training (boxing)	
授課年段	三年級(第六學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	2	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	3	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練	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.模擬對練式打 6.體能訓練	5.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	4	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	5	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.進階負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	6	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.進階負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	7	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.進階負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	8	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.進階負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	9	期中晉級測驗評量	晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量 2.體能測驗
	10	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.進階負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	11	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.進階負重沙袋訓練 4.進階教練拔訓練	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.模擬對練式打 6.體能訓練	5.技術套練 6.監控選手體能發展進度
	12	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	13	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	14	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	15	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	16	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	17	1.熱身操 2.進階空拳教學打擊 3.沙袋訓練 4.教練拔訓練 5.模擬對練式打 6.體能訓練	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 6.監控選手體能發展進度
	18	期末晉級測驗評量	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
備註	以4月份全中運為目標。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(棒球)	
	英文名稱	Player training (Baseball)	
授課年段	一年級(第一學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
學習目標	4. 了解棒球發源歷史及 品德 的重要性。 5. 棒球場上的常規與倫理。 6. 棒球個人基本動作(投、打、跑、守)。 4.學習團隊合作行為。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	1.棒球發源歷史 2.講解上課要點 3.球場上的禮儀	1.說明棒球發源歷史及 品德 的重要性 2.說明上課的場地位置及注意事項 3.了解比賽場上的禮貌倫理
	2	1.介紹球場規格 2.熱身 3.個人基本動作	1.棒球場使用說明及整理養護 2.伸展及跑步 3.基本傳接球練習
	3	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本漸進式傳接球 2.基本打擊練習 T 座 batting
	4	2.熱身 3.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本 ground ball 傳接球練習 3.投手基本投球練習
	5	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本打擊練習 long T batting 3.投手基本投球練習
	6	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting 3.投手變化投球練習
	7	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本 ground ball 傳接球練習 3.投手牽制練習
	8	1.熱身 2.期中測驗	1.基本傳接測驗(壘間) 2.基本打擊測驗(long batting) 3.投手 bullpen 控球測驗
	9	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting 3.投手投球練習(bullpen)
	10	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本 ground and fly ball 傳接球練習 3.投手投打 BP 練習
	11	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本打擊練習 free batting and bunt 3.投手模擬比賽投球練習
	12	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2. ground and fly ball 傳接球練習 3.投手投球練習(bullpen)

	13	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	14	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.模擬比賽打擊練習 3.投手模擬比賽投球練習
	15	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	16	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.模擬比賽打擊練習 3.投手模擬比賽投球練習
	17	比賽及測驗	分組比賽
	18	測驗	1.基本滾地球及高飛球傳接測驗 2.基本打擊測驗(long T batting and bunt) 3.投手 bullpen 測驗
備註	以 12-1 月全國高中棒球聯賽為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(棒球)	
	英文名稱	Player training (Baseball)	
授課年段	一年級(第二學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
學習目標	1.加強專項運動基本體能、各守位技能運用 2.體能訓練及專項技術訓練為重心 發展個人運動專長。 3.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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本漸進式傳接球 2.基本打擊練習 T 座 batting
	2	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本 ground ball 傳接球練習 3.投手基本投球練習
	3	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本打擊練習 long T batting 3.投手基本投球練習
	4	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting and bunt 3.投手變化投球練習
	5	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.綜合守備練習 3.投手牽制練習
	6	1.熱身 2.期中測驗	1.基本傳接測驗(壘間) 2.基本打擊測驗(long batting and bunt) 3.投手 bullpen 控球測驗
	7	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting 3.投手投球練習(bullpen)
	8	1.熱身 2.期中測驗	1.綜合守備測驗 2.基本打擊測驗(FREE batting) 3.投手 bullpen 控球測驗及 bunt 處理測驗
	9	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習
	10	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.綜合守備傳接球練習 3.投手投球練習(bullpen)
	11	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	12	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習

	13	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.綜合守備傳接球練習 3.投手投球練習(bullpen)
	14	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習
	15	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.綜合守備傳接球練習 3.投手投球練習(bullpen)
	16	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	17	比賽及測驗	分組比賽
	18	測驗	1.綜合守備傳接球測驗 2.基本打擊測驗(FREE batting) 3.投手 bullpen 測驗
備註	以 5-6 月王貞治盃及玉山盃選拔賽為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(棒球)	
	英文名稱	Player training (Baseball)	
授課年段	二年級(第一學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.體能訓練及專項技術訓練為重心 發展個人運動專長 2.加強專項運動基本體能、各守位技能運用。 3.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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本漸進式傳接球 2.基本打擊練習 T 座 batting
	2	2.熱身 3.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本 ground ball 傳接球練習 3.投手基本投球練習
	3	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本打擊練習 long T batting 3.投手基本投球練習
	4	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting 3.投手變化投球練習
	5	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.綜合守備練習 3.投手牽制練習
	6	1.熱身 2.期中測驗	1.基本傳接測驗(壘間) 2.基本打擊測驗(long batting) 3.投手 bullpen 控球測驗
	7	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting 3.投手投球練習(bullpen)
	8	1.熱身 2.期中測驗	1.綜合守備測驗 2.基本打擊測驗(FREE batting) 3.投手 bullpen 控球測驗及 bunt 處理測驗
	9	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習
	10	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.綜合守備傳接球練習 3.投手投球練習(bullpen)
	11	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	12	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習

	13	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.綜合守備傳接球練習 3.投手投球練習(bullpen)
	14	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	15	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	16	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習
	17	比賽及測驗	分組比賽
	18	測驗	1.基本滾地球及高飛球傳接測驗 2.基本打擊測驗(free batting and bunt) 3.投手 bullpen 測驗
備註	以 12-1 月全國高中棒球聯賽為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(棒球)	
	英文名稱	Player training (Baseball)	
授課年段	二年級(第二學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.體能訓練及專項技術訓練為重心 發展個人運動專長 2.加強專項運動基本體能、各守位技能運用。 3.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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本漸進式傳接球 2.基本打擊練習 T 座 batting
	2	2.熱身 3.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本 ground ball 傳接球練習 3.投手基本投球練習
	3	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.投打打擊練習 3.投手基本投球練習
	4	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 FREE batting 3.投手變化投球練習
	5	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.綜合守備練習 3.投手牽制練習
	6	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	7	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting 3.模擬比賽投球練習
	8	1.熱身 2.期中測驗	1.綜合守備測驗 2.基本打擊測驗(FREE batting and bunt) 3.模擬比賽投球測驗及 bunt 處理測驗
	9	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習
	10	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.綜合守備傳接球練習 3.投手投球練習(bullpen)
	11	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	12	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習

	13	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習
	14	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.綜合守備傳接球練習 3.投手投球練習(bullpen)
	15	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	16	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習
	17	比賽及測驗	分組比賽
	18	測驗	1.綜合守備測驗 2.模擬比賽打擊測驗 3.模擬比賽投球測驗及守備處理測驗
備註	以 5-6 月王貞治盃及玉山盃選拔賽為主，可調整課程內容訓練。		

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(棒球)	
	英文名稱	Player training (Baseball)	
授課年段	三年級(第一學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
學習目標	1.體能訓練及專項技術訓練為重心 發展個人運動專長 2.加強專項運動基本體能、各守位技能運用。 3.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	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本漸進式傳接球 2.基本打擊練習 T 座 batting
	2	2.熱身 3.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本 ground ball 傳接球練習 3.投手基本投球練習
	3	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本打擊練習 long T batting and bunt 3.投手基本投球練習
	4	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 free batting 3.投手變化投球練習
	5	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.綜合守備練習 3.投手牽制練習
	6	1.熱身 2.期中測驗	1.基本傳接測驗(壘間) 2.基本打擊測驗(long batting) 3.投手 bullpen 控球測驗
	7	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting 3.投手投球練習(bullpen)
	8	1.熱身 2.期中測驗	1.綜合守備測驗(分組比賽) 2.投打打擊測驗 3.模擬比賽投球測驗及牽制測驗
	9	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習
	10	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.綜合守備傳接球練習 3.投手投球練習(bullpen)
	11	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	12	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習

	13	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.綜合守備傳接球練習 3.投手投球練習(bullpen)
	14	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	15	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	16	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習
	17	比賽及測驗	分組比賽
	18	測驗	1.綜合守備測驗(分組比賽) 2.投打打擊測驗 3.模擬比賽投球測驗及牽制測驗
備註			

名稱	中文名稱	專項運動戰術與運用(棒球)	
	英文名稱	Player training (Baseball)	
授課年段	三年級(第二學期)		
內容屬性	■體育班		
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)		
學習目標	1.體能訓練及專項技術訓練為重心 發展個人運動專長 2.加強專項運動基本體能、各守位技能運用。 3.透過模擬賽以及參加比賽，增強選手心理素質與經驗。 4.建立畢業方向。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本漸進式傳接球 2.基本打擊練習 T 座 batting
	2	2.熱身 3.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本 ground ball 傳接球練習 3.投手基本投球練習
	3	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本打擊練習 long T batting 3.投手基本投球練習
	4	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 FREE batting 3.投手變化投球練習
	5	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.綜合守備練習 3.投手牽制練習
	6	1.熱身 2.期中測驗	1.基本傳接測驗(壘間) 2.基本打擊測驗(free batting and bunt) 3.投手 bullpen 控球測驗
	7	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting 3.投手投球練習(bullpen)
	8	1.熱身 2.期中測驗	1.綜合守備測驗 2.基本打擊測驗(FREE batting) 3.投手 bullpen 控球測驗及 bunt 處理測驗
	9	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習
	10	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.綜合守備傳接球練習 3.投手投球練習(bullpen)
	11	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	12	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習

			3.投手模擬比賽投球練習
	13	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習
	14	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及基本傳接球 2.綜合守備傳接球練習 3.投手投球練習(bullpen)
	15	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打 BP 練習
	16	1.熱身 2.個人基本動作	1.伸展及 long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3.投手模擬比賽投球練習
	17	比賽及測驗	分組比賽
	18	測驗	1.綜合守備測驗 2.模擬比賽打擊測驗 3.模擬比賽投球測驗
備註	以 5-6 月王貞治盃及玉山盃選拔賽為主，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	
	一	二	一	二	一	二
班級活動時數	8	8	8	8	8	8
社團活動時數	16	16	16	16	16	16

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

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

- 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」。
- 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。
- 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一週辦理，並於說明會後三週內完成自主學習計畫審查，公布結果。
- (三) 學生自主學習計畫申請與審查，辦理原則如下：
 1. 高一新生於開學後上基礎課程，舊生於指定時間內提出申請計畫。
 2. 申請計畫以學期為單位。
 3. 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。

附件一

花蓮縣立體育高中學生自主學習計畫申請書

申請人		班級/座號	
申請人簽名		法定代理人簽名	
申請學期	學年度 學期	參加說明會時間	☐ 新生訓練 ☐ 第二次段考後
共學同學 (無免填)		協助專家 (無免填)	
其他自學時間	(搭配之非在校時間)	申請時數	_1_ 節/週
計畫名稱		相關學科/領域	
內容說明			
預計進度 (週計畫)	週次	內容	備註 (場地、設備或其他事宜)
	1		開學週
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		

	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		休業式
需要設備			
預期成果			
成果展示	☐ 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		
成果發表形式	☐ 靜態展 ☐ 動態展 ☐ 其他_____		
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		

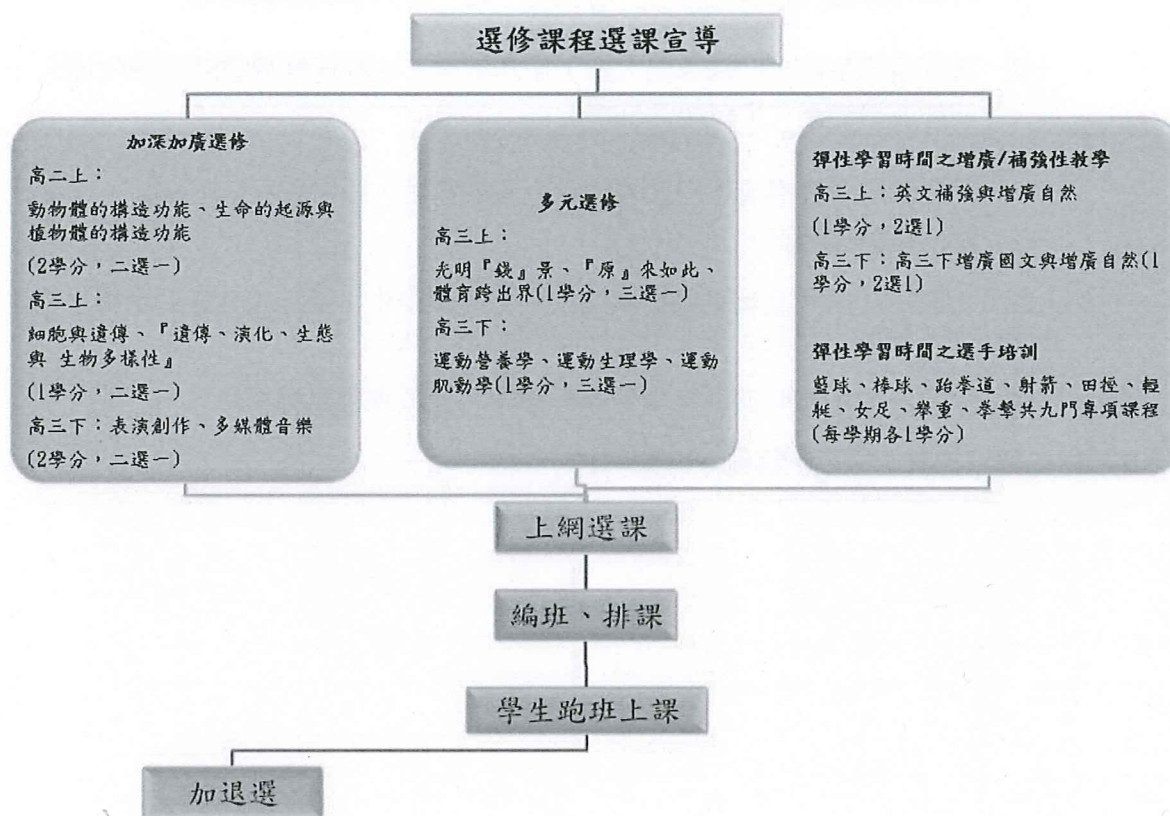
二、彈性學習時間規劃表

類別	內容	第一學年						第二學年						第三學年					
		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	2	1	18	2	1	32
選手培訓	跆拳道	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	田徑	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	舉重	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	射箭	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	籃球	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	棒球	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	拳擊	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	輕艇	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	足球	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
全學期授課	充實/增廣 增廣國文																1	16	16
	充實/增廣 增廣自然	2	1	18										1	(1)	18	1	(1)	16
	補強性 補強英文													1	1	18			
	補強性 補強數學							2	1	18	2	1	18						
	補強性 補強社會				2	1	18												

拾、選課規劃與輔導

一、選課流程規劃

(一) 流程圖



(一) 課程輔導諮詢

花蓮體育高中推動課程輔導諮詢實施原則

- 一、學生適性選修輔導應搭配課程諮詢及生涯輔導；有關課程諮詢部分由課程諮詢教師辦理，有關生涯輔導部分，由專任輔導教師或導師協同辦理。
- 二、學校課程計畫書經各該主管機關准予備查後，課程諮詢教師召集人（以下簡稱召集人）即統籌規劃、督導選課輔導手冊之編輯，以供學生選課參考。
- 三、學校每學期選課前，召集人、課程諮詢教師及相關處室，針對教師、家長及學生辦理選課說明會，介紹學校課程地圖、課程內容及課程與未來進路發展之關聯，並說明大學升學進路。

四、選課說明會辦理完竣後，針對不同情況及需求之學生，提供其課程諮詢或生涯輔導；說明如下：

（一）生涯定向者：提供其必要之課程諮詢。

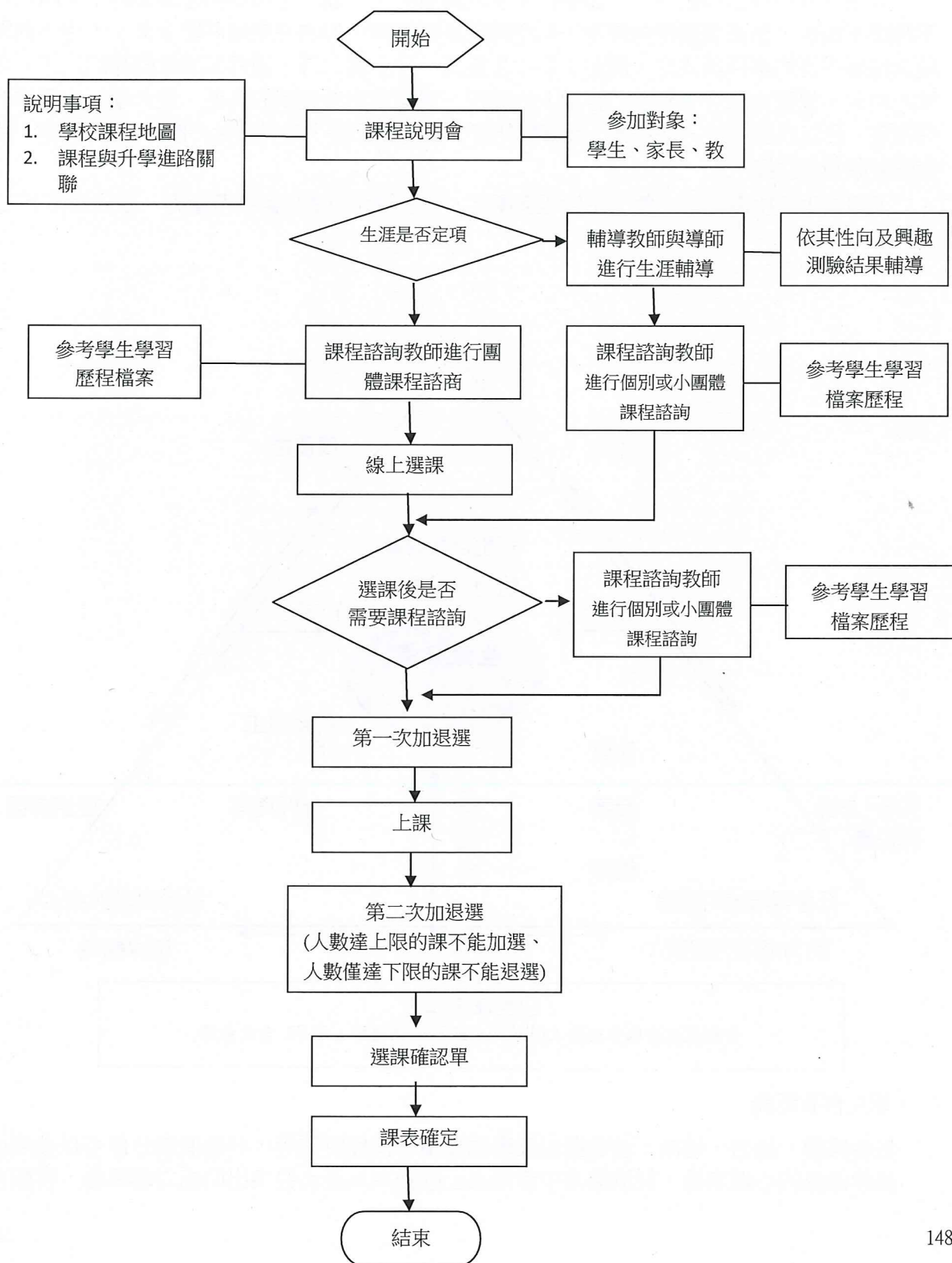
（二）生涯未定向、家長期待與學生興趣有落差、學生能力與興趣有落差或二年級（三年級）學生擬調整原規劃發展之進路者：

1. 先由導師進行瞭解及輔導，必要時，進一步與家長聯繫溝通。
2. 導師視學生需求向輔導處（室）申請輔導，由專任輔導教師依學生性向、興趣測驗結果，進行生涯輔導。
3. 經導師瞭解輔導或專任輔導教師生涯輔導後，續由課程諮詢教師，提供其個別之課程諮詢。

五、召集人負責協調編配課程諮詢教師提供諮詢之班級或學生；課程諮詢教師應提供學生可進行團體或個別諮詢之時段，每位學生每學期至少 1 次。

六、課程諮詢教師應每學期按時於學生學習歷程檔案，登載課程諮詢紀錄。

七、課程輔導諮詢實施原則流程圖，詳如附件。

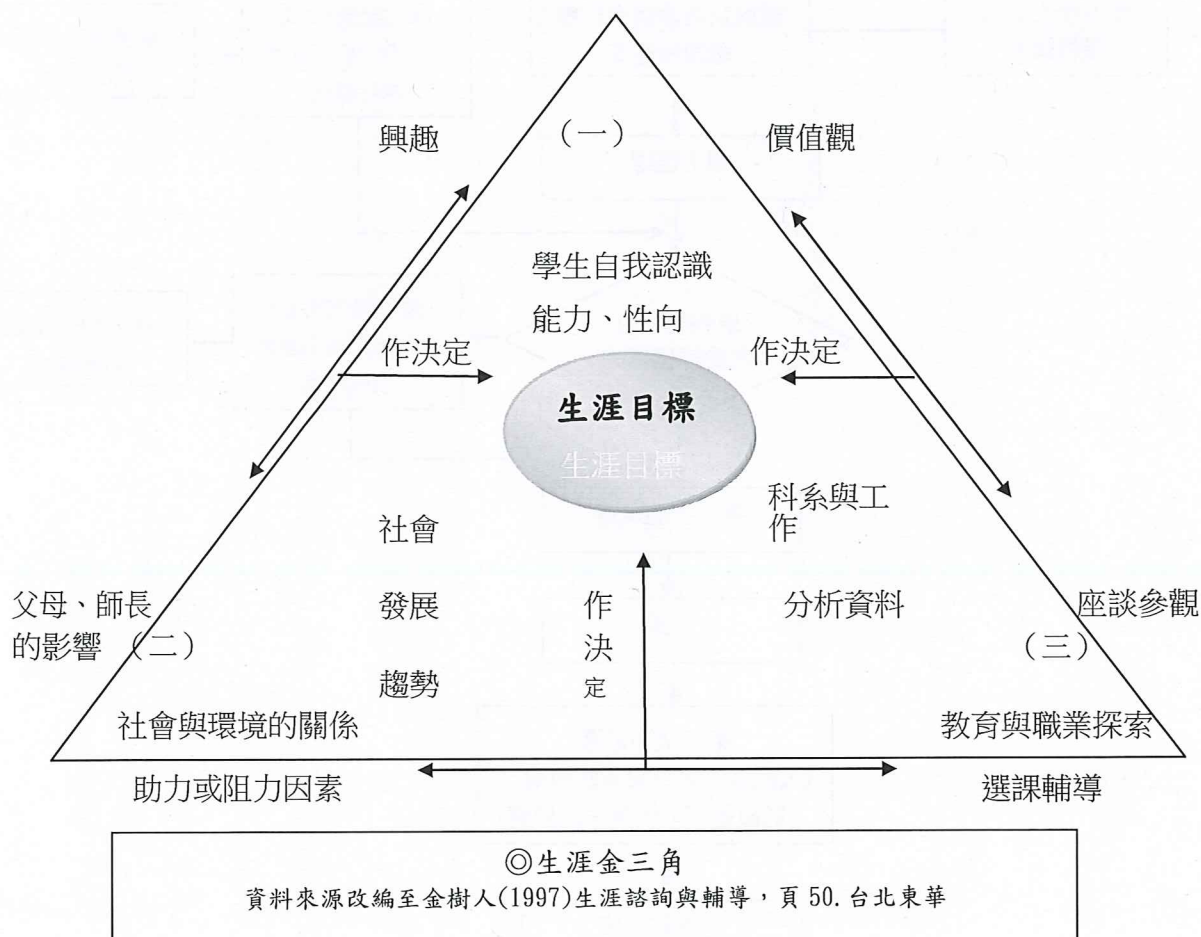


(三) 生涯探索

選課的考量

人生分分秒秒都在做決定，如果把人生地圖攤開，上面一定布滿密密麻麻的十字路口，不論願不願意，你必須選擇向前走、向左轉或是向右轉，無法在原地停留太久。人生不同階段會經歷不同的事件與決定，例如：高中生從高一升上高二時，通常都須做選課的決定。選課的決定，攸關你是否選到自己喜歡上的課程、學測或指考成績的高低、及大學科系選擇的問題等。所以在選課時，常思考「我喜歡什麼？我能做什麼？我必須做什麼？」等問題，將有助於順利地抉擇。

下圖是生涯抉擇的金三角，在生涯選擇上，有三個面向是你需要考量的，茲分述如下：



一、學生自我認識

包含興趣、能力、性向、價值觀以及學業成績、個性特質等，在這個部分你可以參考以前你做過的心理測驗，從測驗當中發現自己的強項以及比較突出的能力或興趣，再配合

你對大學學群、學類與學系的了解，找出幾個可能的方向，將這些因素考量後，可以與老師、家人或同學討論，再做決定。

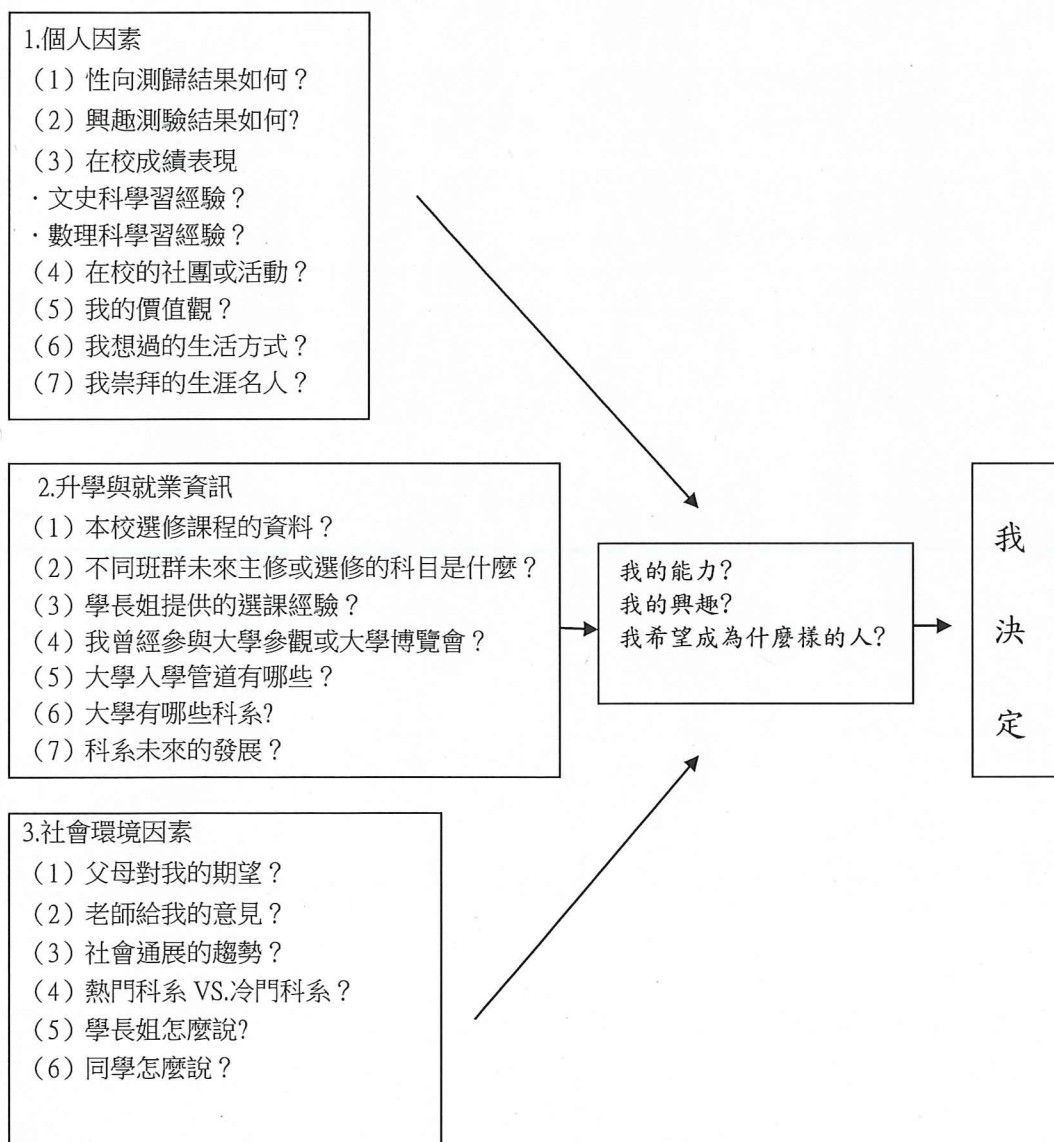
二、社會環境關係

包含家庭因素、社會發展趨勢、科系未來走向及就業機會等，這些都是在選課時重要的考慮因素。如果你想知道這方面的相關訊息，可以上人力資源相關網站，或參考《遠見》與《天下雜誌》出版的生涯資訊專刊，就可以獲得比較接近社會現況的生涯資訊。

三、教育與職業探索

包含目前有哪些大學？大學又有哪些科系？這些科系未來的升學與發展為何？與這些科系相關或性質相近者是哪些？要了解這些資訊，你可以瀏覽升學相關網站、實地去大學參訪、詢問學長姐或至輔導室查詢相關資料。

選課決定看似簡單，卻蘊藏著深厚的學問。以下從三大方向去探討個人的考量因素，包括個人因素、升學與就業資訊以及社會環境因素。最後，在多方考量後，協同學長做出一個比較完善的選課決定，流程如下圖所示：



(7) 限制與助長因素？