

備查文號：

體育班：111年3月10日府教體字第1110049305號函備查

高級中等學校課程計畫

縣立體育高中

學校代碼：154301

普通型課程計畫書

本校111年10月30日111學年度第1次課程發展委員會會議通過

(111學年度入學學生適用)

中華民國111年03月30日

學校基本資料表

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

備註：不適用型別(普通型、技術型…)可整列刪除。

壹、依據

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

二、110年3月15日教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、110年6月11日教育部修正發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：本校110年11月18日110學年度第2次體發會會議通過

※體育班：本校110年11月24日110學年度第1次課程發展委員會會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
單科型	學術群	體育班	2	58	2	55	2	44	6	157
合計			2	58	2	55	2	44	6	157

二、核定科班一覽表

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

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

※花蓮體育高級中等學校願景

人本自主

術德兼修

與世界接軌

【核定版】

【核定版】

【核定版】



二、學生圖像

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

【核定版】

【核定版】

肆、課程發展組織要點

花蓮縣立體育高級中等學校體育班發展委員會組織要點

108年06月27日校務會議通過

109年03月02日體育班發展委員會通過

109年07月07日體發會提出

109年7月13日校務會議通過實施

壹、依據教育部107年5月11日臺教授體部字第1070015909B號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。

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

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

肆、本會任務如下：

一、課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。

二、運動訓練督導。

三、體育班校內自評。

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

五、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。

六、學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。

七、其他有關體育班發展事項。

伍、為順利推動會務，本會下設工作小組：

一、課程規劃及課業輔導組；

二、訓練規劃及競賽督導組；

三、生活輔導及進路規劃組；

四、招生規劃及評鑑檢核組。

陸、本會召集人、副召集人、執行秘書及委員均為無給職，任期壹年（每年8月1日起至翌年7月31日止），委員隨其職務進退之。

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

捌、本會應有體育班家長代表及專任運動教練出席，且出席人數需達全體委員三分之二以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。

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

壹拾、本章程經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

花蓮體中 109 學年度 第 1 學期
「課程發展委員會」簽到表

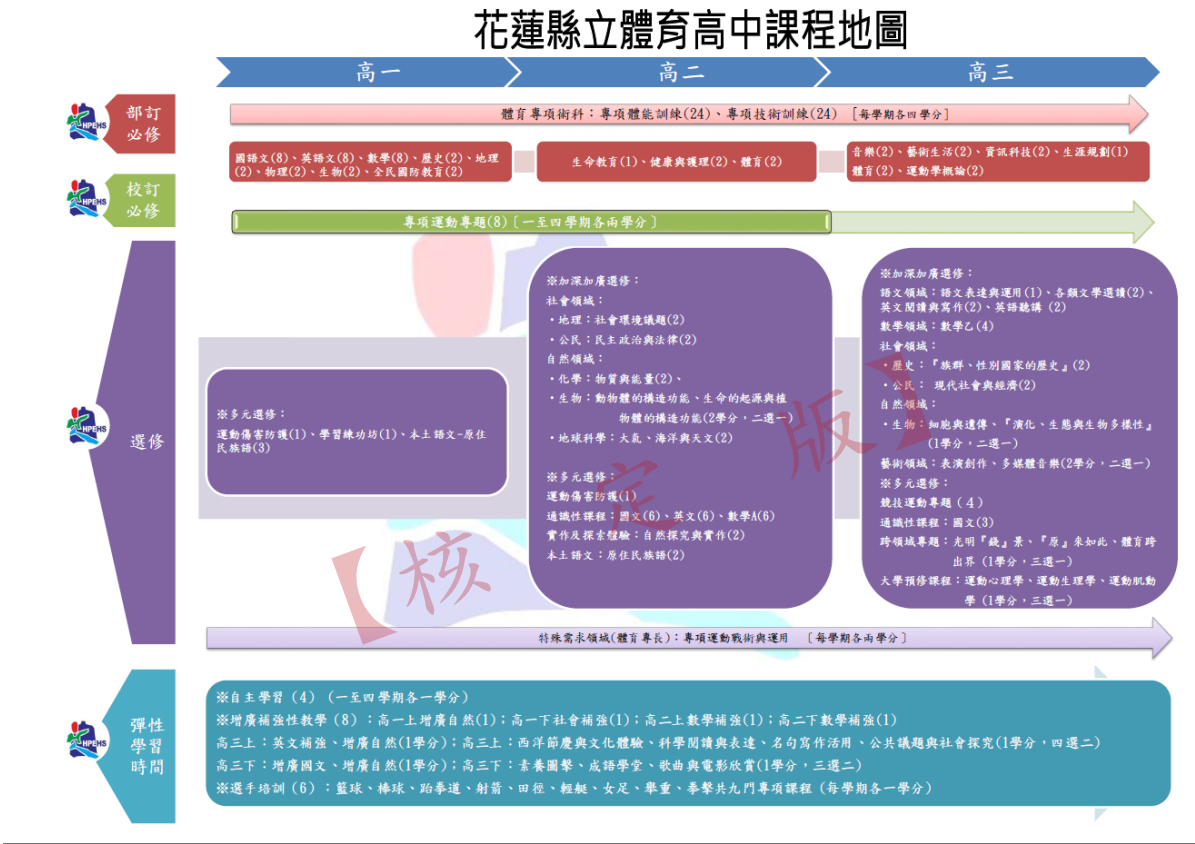
1. 會議時間：109 年 11 月 26 日(四)3:30
2. 會議地點：本校圖書室
3. 主持：古基煌校長
4. 出席：本校行政人員、各領域教師代表、學生代表。

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

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

154301 縣立體育高中課程地圖(PDF格式)



二、學校特色說明

學校特色說明

優點：完善的運動專長項目培育及學科學習，落實運動員完整的學、術科培育。

特色：運動傷害防護、運動應用英語與學習練功坊為本校特色課程。

1. 運動傷害防護課強化學生的自我防護概念，學習預防運動傷害及傷後保養。

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

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

【核

定

版】

【核

定

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	0	0	0	0	8	
		客語文	0	0	(1)	(1)	0	0	0	因本校為原住民重點學校，需開設本土語言六學分，開設時段為高一升高二及高二升高三之暑假，本土語文/臺灣手語「部定必修」開設於第三、第四學期可以讓本土語言課程連貫，讓學生的學習達到良好學習效果。
		閩南語文	0	0	(1)	(1)	0	0	0	因本校為原住民重點學校，需開設本土語言六學分，開設時段為高一升高二及高二升高三之暑假，本土語文/臺灣手語「部定必修」開設於第三、第四學期可以讓本土語言課程連貫，讓學生的學習達到良好學習效果。
		原住民族語文-阿美語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	因本校為原住民重點學校，需開設本土語言六學分，開設時段為高一升高二及高二升高三之暑假，本土語文/臺灣手語「部定必修」開設於第三、第四學期可以讓本土語言課程連貫，讓學生的學習達到良好學習效果。
		原住民族語文-布農語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	因本校為原住民重點學校，需開設本土語言六學分，開設時段為高一升高二及高二升高三之暑假，本土語文/臺灣手語「部定必修」開設於第三、第四學期可以讓本土語言課程連貫，讓學生的學習達到良好學習效果。
		原住民族語文-太魯閣語	0	0	1	1	0	0	2	因本校為原住民重點學校，需開設本土語言六學分，開設時段為高一升高二及高二升高三之暑假，本土語文/臺灣手語「部定

									必修」開設於第三、第四學期可以讓本土語言課程連貫，讓學生的學習達到良好學習效果。
		閩東語文	0	0	(1)	(1)	0	0	因本校為原住民重點學校，需開設本土語言六學分，開設時段為高一升高二及高二升高三之暑假，本土語文/臺灣手語「部定必修」開設於第三、第四學期可以讓本土語言課程連貫，讓學生的學習達到良好學習效果。
		臺灣手語	0	0	(1)	(1)	0	0	因本校為原住民重點學校，需開設本土語言六學分，開設時段為高一升高二及高二升高三之暑假，本土語文/臺灣手語「部定必修」開設於第三、第四學期可以讓本土語言課程連貫，讓學生的學習達到良好學習效果。
		英語文	4	4	0	0	0	0	適性分組：高一將兩班轉成三班教學
	社會領域	歷史	2	0	0	0	0	2	
		地理	0	2	0	0	0	2	
		公民與社會	0	0	0	0	0	0	
	自然科學領域	物理	0	2	0	0	0	2	
		化學	0	0	0	0	0	0	
		生物	2	0	0	0	0	2	
		地球科學	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	11	12	12	15	100
	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	2	2	3	3	16
	每週節數小計		30	30	15	16	17	20	128
校訂必	專題探究	專項戰術專題	(2)	(2)	0	0	0	0	0

修	一(田徑)								
	專項戰術專題一(足球)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
	專項戰術專題一(射箭)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
	專項戰術專題一(拳擊)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
	專項戰術專題一(棒球)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
	專項戰術專題一(跆拳道)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
	專項戰術專題一(輕艇)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
	專項戰術專題一(舉重)	2	2	0	0	0	0	4	
	專項戰術專題一(籃球)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
	專項戰術專題二(田徑)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	專項戰術專題二(足球)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	專項戰術專題二(射箭)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	專項戰術專題二(拳擊)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	專項戰術專題二(棒球)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	專項戰術專題二(跆拳道)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	專項戰術專題二(輕艇)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	專項戰術專題二(舉重)	0	0	2	2	0	0	4	
	專項戰術專題二(籃球)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	校訂必修學分數小計		2	2	2	0	0	8	
加深加廣選修	語文領域	語文表達與傳播應用	0	0	0	0	1	1	
		各類文學選讀	0	0	0	0	2	2	
		英語聽講	0	0	0	0	2	2	
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	2	2	
	數學領域	數學乙	0	0	0	0	2	2	4
	社會領域	族群、性別與國家的歷史	0	0	0	0	2	0	2
		社會環境議題	0	0	(2)	2	0	0	2
		現代社會與經濟	0	0	0	0	2	0	2
		民主政治與法律	0	0	2	(2)	0	0	2
	自然科學領域	選修化學-物質與能量	0	0	2	0	0	0	2
		選修生物-細胞與遺傳	0	0	0	0	1	0	1

「社會環境議題」、「民主政治與法律」，同一學年不得重複開設相同課程。

「社會環境議題」、「民主政治與法律」，同一學年不得重複開設相同課程。

與選修生物-生態、演化及生物多樣性 擇一

		選修生物-動物體的構造與功能	0	0	0	2	0	0	2	開設 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	0	(2)	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	0	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	2	0	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	語文領域	原住民族語文-阿美語	0	(3)	0	(2)	0	0	0	第二外語本土語(原住民族語6學分)會在第二學期暑假開設3學分與第四學期暑假開設2學分。
		原住民族語文-太魯閣語	0	(3)	0	(2)	0	0	0	第二外語本土語(原住民族語6學分)會在第二學期暑假開設3學分與第四學期暑假開設2學分。
	專題探究	專項戰術專題(足球)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		競技運動專題(田徑)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		競技運動專題(射箭)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		競技運動專題(拳擊)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		競技運動專題(棒球)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		競技運動專題(跆拳道)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		競技運動專題(輕艇)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		競技運動專題(舉重)	0	0	0	0	2	2	4	
		競技運動專題(籃球)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	通識性課程	數學A	0	0	3	3	0	0	6	為因應本單科型高中數學必修選分過少,特開設此課程,其內容為普通型高中部訂必修高二數學A內容,不另外填寫課程計劃表。
		英文	0	0	3	3	0	0	6	為因應本單科型高中英文必修選分過少,特開設此課程,其內容為普通型高中部訂必修英文科內容,不另外填寫課程計劃表。
		國文	0	0	3	3	3	0	9	為因應本單科型高中國文必修選分過少,特開設此課程,其內容為普通型高中部訂必修

[illegible]

	專項運動戰術與運用二(棒球)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	專項運動戰術與運用二(跆拳道)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	專項運動戰術與運用一(拳擊)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
	專項運動戰術與運用二(舉重)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	專項運動戰術與運用二(籃球)	0	0	2	2	0	0	4	
	專項運動戰術與運用三(田徑)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	專項運動戰術與運用三(足球)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	專項運動戰術與運用三(射箭)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	專項運動戰術與運用二(田徑)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	專項運動戰術與運用三(棒球)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	專項運動戰術與運用三(跆拳道)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	專項運動戰術與運用三(輕艇)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	專項運動戰術與運用三(舉重)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	專項運動戰術與運用三(籃球)	0	0	0	0	2	2	4	
	專項運動戰術與運用二(輕艇)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
專項運動戰術與運用三(拳擊)	0	0	0	0	(2)	(2)	0		
選修學分數總計		3	3	18	17	18	15	74	
必修學分數總計		30	30	31	31	30	30	182	
每週節數總計		35	35	35	35	35	35	210	
必修類別		檢核							
必修	本土語文/臺灣手語「部定必修」以第一學年開設為原則，若開設於第二學年、第三學年，請敘明原因。 資訊科技：繁星採計前五學期成績，請學校留意開課規劃。								

柒、課程及教學規劃表

一、探究與實作課程

(一)自然科學探究與實作課程

【核定版】

【核定版】

【核定版】

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

【核定版】

【核定版】

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題一(田徑)	
	英文名稱：Special Tactics Topics(Athletics)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。一下：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 一上：熱身、伸展、專項基本動作練 一下：熱身、伸展、專項基本動作練
	二	一上：田徑隊各項體能訓練介紹 一下：田徑隊各項技術訓練介紹 一上：全身性體能、循環訓練、下半身肌力爆發 一下：技術訓練：穩定、發力；協調訓練；步伐訓練
	三	一上：基礎體能、技術檢測 一下：基礎體能、技術檢測 一上：長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗 一下：長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗
	四	一上：基礎體能訓練(一) 一下：個人基本動作(三) 一上：耐力長跑訓練(8公里,6公里,4公里) 一下：田徑隊專項基本動作(跑、跳、跨、擲)
	五	一上：基礎專項技術訓練 一下：個人基本模式運用(四) 一上：田徑隊專項基本動作、小抬腿、中抬腿、高抬腿、大步跑。 一下：田徑隊專項技術運用:動作銜接流暢
	六	一上：段考週 一下：段考週 一上：協調訓練、核心訓練 一下：跑姿基本運用戰術(二)
	七	一上：個人基本動作(一) 一下：加強個人技術模式(一) 一上：田徑隊專項基本動作、小抬腿、中抬腿、高抬腿、大步跑。 一下：田徑隊專項技術運用：反應起跑加速/2人一組、欄架前導腿擺動腿快速、跳遠起跳上板要快，擲部轉身動作、出手要迅速。
	八	一上：個人基本動作(二) 一下：加強個人技術模式(二) 一上：田徑隊專項基本動作、小抬腿、中抬腿、高抬腿、大步跑。 一下：田徑隊專項技術運用：反應起跑加速/2人一組、欄架前導腿擺動腿快速、跳遠起跳上板要快，擲部轉身動作、出手要迅速。
	九	一上：個人基本模式運用(一) 一下：基本體能-重量訓練 一上：田徑隊專項技術運用:動作組合/2人一組拉力帶快速高抬腿 一下：相關重量負重訓練
	十	一上：模擬比賽情境 一下：模擬比賽情境 一上：規劃移地訓練模擬比賽 一下：規劃移地訓練模擬比賽
	十一	一上：比賽 一下：比賽 一上：比賽週 一下：比賽週
	十二	一上：個人基本模式運用(二) 一下：賽後檢討/治療放鬆 一上：田徑隊專項技術運用：動作組合/2人一組拉力帶快速高抬腿 一下：觀看比賽影片
	十三	一上：段考週 一下：段考週 一上：攻擊基本運用戰術(一)

		一下：協調訓練、核心訓練
十四	一上：基本體能-重量訓練 一下：體能訓練	一上：相關重量負重訓練 一下：爆發力, 速耐力訓練
十五	一上：個人基本模式運用(三) 一下：強化攻防觀念(一)	一上：田徑隊專項技術運用：起跑訓練/3-4人模擬比賽情境 一下：田徑隊專項技術運用：前反應起跑加速/2人一組、欄架前導腿擺動腿快速、跳遠起跳上板要快，擲部轉身動作、出手要迅速。
十六	一上：進階重量訓練 一下：進階體能訓練	一上：重量有氧無氧混合訓練（CT訓練）：重量器材10-12項、每項20下，快速做。 一下：強化肌耐力, 爆發力
十七	一上：體能訓練 一下：強化抬腿觀念(二)	一上：（爆發力, 速耐力） 一下：田徑隊專項技術運用：動作組合/2人一組拉力帶快速高抬腿
十八	一上：技戰術模式訓練(一) 一下：模擬比賽	一上：田徑隊專項技術運用：前反應起跑加速/2人一組、欄架前導腿擺動腿快速、跳遠起跳上板要快，擲部轉身動作、出手要迅速。 一下：安排對抗賽
十九	一上：基礎體能、技術檢測 一下：基礎體能、技術檢測	一上：長跑, 爆發力, 速耐力, 協調, 專項基本動作測驗 一下：長跑, 爆發力, 速耐力, 協調, 專項基本動作測驗
二十	一上：段考週 一下：段考週	一上：折返跑、繩梯訓練（協調抬膝模式） 一下：折返跑、繩梯訓練（協調抬膝模式）。
二十一		
二十二		
學習評量：	一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題一(足球)	
	英文名稱：Special Tactics Topics(soccer)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題 內容綱要
	一	8/30上學期開學 2/18下學期開學 8/30上學期開學 2/18下學期開學 一上：開學週，銜接暑假集訓，因應全國賽做準備 一下：寒假加強訓練至開學，以因應全國高中聯賽複決賽做準備。
	二	一上：調整期 一下：全國高中聯賽 一上：加強基礎體能、技術與戰術理解。

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

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

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題一(射箭)	
	英文名稱：Special Tactics Topics(ARCHERY)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上：個人賽排名 一下：意志力延伸
	二	一上：對抗賽64強 一下：前肩的運用
	三	一上：團體賽排名 一下：前肩的運用
	四	一上：團體賽16強 一下：瞄準的運用
	五	一上：混雙對抗賽 一下：瞄準的運
		內容綱要
		一上：4分鐘6支箭12局共72箭總和(放箭的時機) 一下：利用超長跑或野跑山跑磨練體能加強意志
		一上：取64人晉級對抗賽 淘汰人員分配報分工作 一下：比賽沒力時要特別注意肩膀的突出
		一上：男女各3人成績總和為團體總分 一下：請隊友看肩與箭的夾角
		一上：總分取16隊晉級團體對抗賽 一下：弦影要固定在弓身獲準心不要告訴別人
		一上：各隊取男女一人成績總和16隊晉級對抗

	用	一下：縮短訓練時間瞄準(不要瞄太用力罩住就好)
六	一上：縣長盃(評量) 一下：全國青年盃(評量)	一上：用比賽過程進行成果驗收 一下：注意氣候準備雨具毛巾禦寒用品
七	一上：賽後檢討 一下：賽後檢討	一上：針對比賽時表現優劣深入探討對錯 一下：針對比賽時表現優劣深入探討對錯
八	一上：團體賽安排 一下：看靶報分數	一上：依放箭速度及準度分配棒次 一下：注意對手壓線分數 必要時請裁判判讀
九	一上：全國總統盃 一下：注意對手	一上：心情調整 呼吸為重點 專注射箭 一下：比賽時注意對手超時發射
十	一上：快速伸展 一下：發射線進出	一上：有限時間內加速伸展放箭 一下：棒次交接速度及避免違規訓練
十一	一上：器材受損 一下：全中運	一上：器材鬆脫 立即使用備弓 一下：重要比賽準備備用器材雨具
十二	一上：上場服裝 一下：預防干擾	一上：遇有服裝不整之隊伍立即向裁判抗議並終止比賽 一下：對手會一直找機會和你講話不要理他
十三	一上：評量 一下：評量	一上：評量 一下：評量
十四	一上：倒數秒數 一下：下發射箭	一上：對手時間不夠 幫他加秒倒數 混亂對手時間觀 一下：6支箭4分鐘盡早射完下線可保持肌力恢復程度
十五	一上：同靶對手 一下：注意風向	一上：同時舉弓可增加對手伸展壓力(需比他早放箭) 一下：不可射完再調整 第一箭便要預測瞄點位置
十六	一上：雨天進行 一下：飲食與生理調整	一上：利用下雨調整服裝及所需設備平日須備妥雨具 一下：比賽期間飲食控制 上場前須生理調整完畢訓練
十七	一上：器材擺放 一下：報分人員	一上：擺放器材區 離帳篷與陽傘遠一點 一下：報分人須提醒注意風向動作力量大聲說出來
十八	一上：登記分數 一下：干擾對手	一上：分數登記需乾淨清楚不可塗改否則0分計算 一下：在很有自信下一直找對手講話表現胸有成竹
十九	一上：個人對抗 一下：團體對抗	一上：個人每輪3箭120秒 一下：團體3人6箭每人每箭20秒
二十	一上：綜合測驗 一下：綜合測驗	一上：隨機抽狀況演練 一下：隨機抽狀況演練
二十一		
二十二		
學習評量：	一、上課筆記、態度：檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣(25%)。 二、作業繳交：對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成(25%)。 三、期末測驗：檢視學生個人技術、各距離測驗(50%)。	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題-(拳擊) 英文名稱：Special Tactics Topics(boxing)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	

課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	一、強化拳擊運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升拳擊運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 一下：比賽規則、制定目標	一上:全身性體能、循環訓練、下肢肌群訓練 一下:技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練
	二	一上：拳擊各項體能訓練介紹 一下：拳擊各項技術訓練介紹	一上:全身性體能、循環訓練、下肢肌群訓練 一下:技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練
	三	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練	一上:各量級別:國內選手比賽影片觀賞分析 一下:各量級別:分組模擬比賽對抗賽
	四	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練	一上:各量級別:國內選手比賽影片觀賞分析 一下:各量級別:分組模擬比賽對抗賽
	五	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：拳擊專項基本。（攻擊、反擊）
	六	一上：基礎體能訓練 一下：基礎專項技術訓練	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：拳擊專項基本。（攻擊、反擊）
	七	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：拳擊專項基本。（攻擊、反擊）	一上:4000公尺測驗(100公尺x15次) 一下：左右衝拳左直拳100下,右直拳250下
	八	一上：基本體能訓練 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)	一上：基本體能訓練 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)
	九	一上：基本體能訓練 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：拳擊專項基本。（攻擊、反擊）
	十	一上：基本體能訓練 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：拳擊專項基本。（攻擊、反擊）
	十一	一上：基本體能訓練 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：拳擊專項基本。（攻擊、反擊）
	十二	一上：基本體能訓練 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：拳擊專項基本。（攻擊、反擊）
	十三	一上：基本體能訓練 一下：進階專項技術訓練(防守訓練)	一上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 一下：拳擊專項基本（攻擊、反擊）
	十四	一上:進階體能訓練 一下:進階體能訓練	一上:各量級別:國內選手比賽影片觀賞分析 一下:各量級別:分組模擬比賽對抗賽
	十五	一上：體能測驗 一下：校內模擬對抗賽	一上：體能測驗 一下：校內模擬對抗賽
	十六	一上：高強度體能訓練（協調、核心訓練） 一下：專項技術訓練	一上:各量級別:國內選手比賽影片觀賞分析 一下:各量級別:分組模擬比賽對抗賽
	十七	一上：核心訓練 一下:專項技術訓練 二上:專項技術訓練 二下:進階戰術訓練	一上:各量級別:國內選手比賽影片觀賞分析 一下:各量級別:分組模擬比賽對抗賽
	十八	一上:影片分析、觀摩 一下:實戰、模擬比賽	一上:影片分析、觀摩 一下:實戰、模擬比賽
	十九	一上衝拳訓練 二下重拳訓練	一上負重衝拳訓練 二下負重強化訓練
	二十	一上:模擬訓練 二下:模擬對打	一上:指定模擬訓練 二下:模擬對打
	二十一		

	二十二	
學習評量：	一、學生平日專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題一(棒球)		
	英文名稱：Special Tactics Topics(Baseball)		
授課年段：	一上、一下		學分總數：4
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：			
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：課程需求調查、課程準備、場地整理 一下：課程需求調查、上課規定、課程介紹	一上：調整體能速度及力量訓練目標，加強專項基本動作熟練度。 一下：調整以增強心肺肌力、柔軟度及熟練專項基本動作強度。
	二	一上：初階肌耐力體能、技術檢測 一下：初階肌力速度體能、個人技術檢測	一上：檢測長跑，爆發力，速耐力，協調，單項基本動作測驗(前測)。 一下：檢測長跑，爆發力，速耐力，協調個人基本動作測驗(前測)。
	三	一上：棒球各項體能及技術訓練 一下：棒球各項對練技術訓練	一上：以全身性體能強化、循環訓練下半身肌力爆發為目標。 一下：提升技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；速度訓練。
	四	一上：初階體能及專項訓練 一下：加強個人基本動作傳接球	一上：心肺耐力長跑(不同公里數)訓練及短距離速度與爆發力訓練。 一下：強化個人專項打擊基本動作及速度(內外角球)。
	五	一上：初階專項技術訓練 一下：個人專項動作熟練與運用	一上：利用不同輔具提升基本動作。(打擊、傳接)技術加強。 一下：熟練個人專項技術運用：打擊動作速度及強度訓練。
	六	一上：段考週 一下：段考週	一上：加強學生課業輔導，術科以針對協調、柔軟度訓練及核心訓練，並加強學課要求。 一下：加強學生課業輔導，術科以增強協調、柔軟度訓練及核心訓練，並加強學課要求。
	七	一上：個人基本動作攻擊能力(一) 一下：加強個人戰術及暗號配合(一)	一上：針對個人專項動作打擊、短打熟練度技術加強。 一下：棒球專項技術運用：接傳球及滾地球接傳能力再強化。
	八	一上：個人基本動作(二) 一下：加強戰術演練(二)	一上：增強個人專項動作及打擊能力訓練，並強化學生專項體能訓練。 一下：利用團隊訓練及技術上運用：如暗號配合及投內野手及捕手整體配合及補位移動訓練。
	九	一上：個人基本模式運用(一) 一下：基本體能-重量訓練(一)	一上：棒球專項技術運用：基本打擊、自由打擊、投打練習、利用發球機等強化訓練。 一下：採取低重量低負荷方式重量訓練以增強肌力。

十	一上：模擬比賽情境訓練 一下：模擬比賽情境訓練	一上：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 一下：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	一上：比賽週 一下：比賽週	一上：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 一下：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
十二	一上：個人基本能力訓練(二) 一下：賽後檢討/復健調整期	一上：棒球基礎專項技術：以基本動作守備打擊傳球等能力訓練。 一下：觀看比賽影片，心得報告及分享，加強個人基本動作訓練。
十三	一上：段考週 一下：段考週	一上：加強學生課業輔導，術科以加強傳接球基本動作及戰術訓練。 一下：加強學生課業輔導，術科以增強協調訓練、核心訓練。
十四	一上：初階體能、重量訓練 一下：強化肌力體能訓練	一上：以低中強度加強體能訓練，利用重量訓練以增強身體素質強度。 一下：以短距離循環訓練方式加強爆發力，速耐力訓練。
十五	一上：個人基本能力運用 一下：強化攻防觀念	一上：基本技術運用：雙殺能力及夾殺能力訓練。 一下：專項技術運用：短打及打帶跑等能力訓練。
十六	一上：初階重量訓練 一下：初階體能訓練	一上：以輕重量做有氧無氧混合訓練(CT訓練)：重量器材10-12項、每項20下3組循環，快速做，並加強專項技術及打擊技巧。 一下：以重訓循環3組訓練方式強化肌耐力，爆發力提升，強化專項技術及變化球之打擊能力。
十七	一上：專項體能訓練 一下：強化攻防觀念(二)	一上：以專項動作組合設計循環方式針對速度、爆發力，速耐力加強訓練。 一下：棒球專項技術運用：滾地球、飛球、平飛球等判斷及接傳能力訓練。
十八	一上：分組對戰模式訓練 一下：模擬比賽	一上：棒球專項技術運用：投捕手暗號及投內野手牽制暗號確認及配合演練。 一下：與他校安排友誼對抗賽，提升對戰經驗。
十九	一上：一般初階體能、專項技術檢測 一下：一般初階體能、專項技術檢測	一上：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗(後測)。 一下：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗(後測)。
二十	一上：段考週(調整期) 一下：段考週(調整期)	一上：加強學生課業輔導，術科以不同訓練方式如折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式)練習 一下：加強學生課業輔導，術科以設計以分組對抗方式訓練強化狀況處理能力。
二十一		
二十二		
學習評量：	1、上台報告50% 2、資料彙整20% 3、課堂提問、回饋與分享30%	
對應學群：	醫藥衛生、教育、遊憩運動	
備註：	透過心理的概況學生使學生能進入更高層面的認知	

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題一(跆拳道)	
	英文名稱：Special Tactics Topic One (Taekwon)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	

學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、強化跆拳道運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升跆拳道運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/ 序	內容綱要
	一	一上：課程需求調查、課程準備、場地整理 一下：課程需求調查、上課規定、課程介紹 一上：調整體能速度及力量訓練目標，加強專項基本動作熟練度。 一下：調整以增強心肺肌力、柔軟度及熟練專項基本動作強度。
	二	一上：初階肌耐力體能、單項技術檢測 一下：初階肌力速度體能、組合技術 檢測 一上：檢測長跑，爆發力，速耐力，協調，單項基本動作測驗(前測)。 一下：檢測長跑，爆發力，速耐力，協調，組合基本動作測驗(前測)。
	三	一上：跆拳道各項體能及技術訓練 一下：跆拳道各項對練技術訓練 一上：以全身性體能強化、循環訓練下半身肌力爆發為目標。 一下：提升技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練。
	四	一上：初階體能及專項訓練 一下：加強個人基本動作踢擊 一上：心肺耐力長跑(不同公里數)訓練及短距離速度與爆發力訓練。 一下：強化個人專項踢擊基本動作及速度(不落地動作)。
	五	一上：初階專項技術訓練 一下：個人專項動作熟練與運用 一上：利用不同輔具提升基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)技術加強。 一下：熟練個人專項技術運用：踢擊動作組合速度及強度訓練。
	六	段考週 一上：段考週 一下：段考週 一上：加強學生課業輔導，術科以針對協調、柔軟度訓練及核心訓練，並加強學課要求。 一下：加強學生課業輔導，術科以增強協調、柔軟度訓練及核心訓練，並加強學課要求。
	七	一上：個人基本動作踢擊(一) 一下：加強個人戰術模式(一) 一上：針對個人專項動作攻擊、反擊熟練度技術加強。 一下：跆拳道專項技術運用：反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差。
	八	一上：個人基本動作踢擊(二) 一下：加強個人戰術模式(二) 一上：跆拳道專項基本動作、上端旋踢、前腳上端旋踢、下壓、後踢、後旋(攻擊、反擊)能力訓練。 一下：強化組合技術運用：個人踢擊速度、時間差拿捏踢擊擊正拳攻擊訓練。
	九	一上：個人基本模式運用(一) 一下：基本體能-重量訓練(一) 一上：跆拳道專項技術運用：動作組合/2人模擬連續踢擊。 一下：採取低重量低負荷方式重量訓練以增強肌力。
	十	一上：模擬比賽情境訓練 一下：模擬比賽情境訓練 一上：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 一下：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
	十一	一上：比賽週 一下：比賽週 一上：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 一下：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
	十二	一上：個人基本模式運用(二) 一下：賽後檢討/治療調整期 一上：跆拳道基礎專項技術：以動作組合/2人或多人方式加強連續踢訓練能力。 一下：觀看比賽影片，心得報告及分享，加強個

		人基本動作訓練。
十三	段考週 一上：段考週 一下：段考週	一上：加強學生課業輔導，術科以加強攻擊基本運用戰術訓練。 一下：加強學生課業輔導，術科以增強協調訓練、核心訓練。
十四	一上：初階體能、重量訓練 一下：強化肌力體能訓練	一上：以低中強度加強體能訓練，利用重量訓練以增強身體素質強度。 一下：以短距離循環訓練方式加強爆發力，速耐力訓練。
十五	一上：個人基本模式運用(三) 一下：強化攻防觀念(一)	一上：對練模式技術運用：動作組合/2人模擬近身攻擊。 一下：專項技術運用：前腳動作組合/動作設置前腳，2人攻、防戰訓練。
十六	一上：初階重量訓練 一下：初階體能訓練	一上：對練模式技術運用：動作組合/2人模擬近身攻擊。 一下：專項技術運用：前腳動作組合/動作設置前腳，2人攻、防戰訓練。
十七	一上：專項體能訓練 一下：強化攻防觀念(二)	一上：以專項動作組合設計循環方式針對速度、爆發力，速耐力加強訓練。 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/動作設置前腳，2人攻、防戰。
十八	一上：對戰技術模式訓練 一下：模擬比賽	一上：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。 一下：與他校安排友誼對抗賽，提升對戰經驗。
十九	一上：一般初階體能、專項技術檢測 一下：一般初階體能、專項技術檢測	一上：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗(後測) 一下：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗(後測)
二十	段考週 一上：段考週(調整期) 一下：段考週(調整期)	一上：加強學生課業輔導，術科以不同訓練方式如折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式)練習。 一下：加強學生課業輔導，術科以設計以對練模式方式訓練(2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分訓練)分點訓練。
二十一		
二十二		
學習評量：	一、學生平日專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)	
對應學群：	教育	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題一(輕艇)	
	英文名稱：Special Tactics Topics (CANOE)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：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、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、提升輕艇專項運動技能。 二、了解專項器材使用與維護。	

	三、專項肌力訓練與體能提升。 四、賽事中的戰術運用與發揮。 五、培養團隊合作、人際相處。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上:針對輕艇初階認識、環境介紹 一下:加強船隻控制性與基礎耐力	一上:1. 輕艇基礎能力說明及技術分析2. 團隊理念經營、團隊秩序 一下:1. 心肺能力、肌力說明及水上技術分析2. 長距離划適應恢復
	二	一上:針對輕艇初階認識、環境介紹 一下:專長體能訓練	一上:1. 輕艇運動介紹2. 輕艇比賽規則說明3. 選擇專長內容(左右槳) 一下:1. 長距離耐力訓練2. 最大肌力檢測
	三	一上:基本體能，技術訓練 一下:針對方向的控制熟習	一年級: 體能:有氧訓練(40min跑)、重量訓練:80%*8-12下*4組、核心訓練 技術:專項平衡訓練 一上:專項平衡訓練 一下:環潭兩圈 專項技術
	四	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長耐力訓練	一上:如何正確使用壓槳動作 一下:長划針對下肢肌群使用技巧
	五	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長耐力訓練	一上:平衡訓練-連續不停槳 一下:長距離耐力訓練-環潭
	六	段考週 一上: 段考週 一下: 段考週	一上:加強學生課業輔導，慢划放鬆 一下:加強學生課業輔導，8公里配艇
	七	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長速耐力訓練	一上: 平衡訓練-連續不停槳 一下:中長距離訓練
	八	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長速度訓練	一上:針對單邊的方向控制 一下:長距離耐力訓練-環潭
	九	一上:期中測驗 一下:期中測驗	一上:1. 基本動作檢測2. 體能檢測3. 基礎肌力檢測 一下:1. 模擬比賽練習2. 戰術運用3. 選手心理素質培養
	十	一上:參賽 一下:參賽	一上:參賽 一下:參賽
	十一	一上:基本體能，技術訓練 一下:調整訓練	一上:1. 肌力訓練2. 耐力訓練 一下:1. 賽後檢討與改進2. 調整訓練
	十二	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長體能訓練	一上:1. 肌力訓練2. 耐力訓練3. 專項技術提升 一下: 增加重量訓練的次數與組數，強化肌力的肌力與爆發力之訓練。
	十三	段考週 一上: 段考週 一下: 段考週	一上:加強學生課業輔導，術科以加強攻擊基本運用戰術訓練。 一下:加強學生課業輔導，術科以增強協調訓練、核心訓練。
	十四	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長耐力訓練	一上:1. 划直技術練習2. 基礎肌力訓練3. 深層核心 一下:1. 長距離耐力訓練2. 肌耐力訓練
	十五	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長耐力訓練	一上:1. 划直練習2. 基礎肌力訓練3. 深層核心 一下:划槳池10分鐘循環
	十六	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長耐力訓練	一上:1. 划直練習2. 肌力訓練3. 耐力訓練 一下:1. 中長距離訓練2. 肌耐力訓練3. 深層核心
	十七	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長速耐力訓練	一上:1. 划直練習2. 肌力訓練3. 耐力訓練 一下:陸上心肺耐力-400公尺間歇 :無氧訓練(1min*14)、專項力量訓練(4項目*5下*7組) 技術:200m/500m/1000m 戰術:熟練競賽距離配速
十八	一上:期末測驗 一下:期末測驗	一上:1. 專長500M划直檢測2. 跑步測驗3. 肌力測驗	

		一下:1. 專長1000M測驗2. 跑步測驗3. 肌力測驗 戰術:模擬比賽測試200m/500m/1000m 期末檢討
十九	一上:基本體能,技術訓練 一下:專長耐力訓練	一上:專項平衡訓練 一下:環潭兩圈 專項技術
二十	段考週 一上:段考週(調整期) 一下:段考週(調整期)	一上:加強學生課業輔導,術科以長距離跑步加強心肺 一下:加強學生課業輔導,術科以500公尺賽距訓練
二十一		
二十二		
學習評量:	一、具備專項運動戰術知能(25%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時,戰術戰略應用(25%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱: 專項戰術專題一(舉重)	
	英文名稱: Special Tactics Topics(Weightlifting)	
授課年段:	一上、一下	學分總數: 4
課程屬性:	專題探究	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動: B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與: C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像:	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標:	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	8/30開學-專項2 2/18開學
	二	專項2 專項1
	三	全國賽-9月總統盃 專項2
	四	調整 專項2
	五	專項1 全國賽-3月青年盃(比賽期)
	六	段考週 專項1 過渡
	七	專項2 專項1
		內容綱要
		一上:開學週,銜接暑假集訓,因應全國賽。 一下:寒訓後檢測,因應四月全國賽事。
		一上:強化體能、穩固技術。 一下:強化專項體能、弱勢技術面加強。
		一上:強度增強組數低,熟練抓挺技術,心理要耐心,關心個人練後狀況,注重訓練後恢復。 一下:體能負荷增加,技術-增加抓挺技術重量負荷,心理-耐心培養,健康-練前伸展與練後疲勞恢復。
		一上:賽後(觀摩)調整-維持基本體能、賽後休養(參賽者)。 一下:體能負荷增加、強度穩固訓練。
		一上:以耐力為主,輔助動作為輔,學習堅持信念完成訓練。 一下:體能-強度提高組數低,技術-抓挺強度訓練,心理-挑戰自我極限,健康-注重訓練後恢復。
		一上:專項體能、弱勢環節修正。 一下:賽後休整(觀摩後維持基本體能),準備考試。
		一上:體能增加、穩固複習。 一下:專項體能、注重弱勢環節。

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

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題一(籃球)	
	英文名稱：Special Tactics Topics(basketball)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	

學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上:團隊訓練 一下:基本動作	上:盯人團隊攻防 下: 1vs1 進攻觀念、原地運球
	二	一上:團隊訓練 一下:基本動作	上:盯人團隊攻防 下: 1vs1 進攻觀念、原地運球
	三	一上:團隊訓練 一下:基本動作	上:盯人團隊攻防 下: 1vs1 進攻觀念、原地運球
	四	一上:團隊訓練 一下:基本動作	上:盯人團隊攻防 下: 1vs1 進攻觀念、原地運球
	五	一上:團隊訓練 一下:基本動作	上:盯人團隊攻防 下: 1vs1 進攻觀念、原地運球
	六	一上:團隊訓練 一下:基本動作	上:盯人團隊攻防 下: 1vs1 進攻觀念、原地運球
	七	一上:團隊訓練 一下:基本動作	上:區域團隊攻防 下: 轉換進攻觀念、綜合運球
	八	一上:團隊訓練 一下:基本動作	上:區域團隊攻防 下: 急攻進攻觀念、綜合運球
	九	一上:高中甲級籃球聯賽 一下: 基本動作	上:資格賽 下: 盯人防守觀念、防守籃板卡位
	十	一上:高中甲級籃球聯賽 一下: 基本動作	上:資格賽 下: 盯人防守觀念、防守籃板卡位
	十一	一上: 團隊訓練 一下: 基本動作	上:盯人團隊攻防 下: 區域防守觀念、進攻籃板卡位
	十二	一上:高中甲級籃球聯賽 一下: 基本動作	上:16強 下: 區域防守觀念、進攻籃板卡位
	十三	一上: 團隊訓練 一下: 基本動作	上:區域團隊攻防 下: 包夾防守觀念、進攻和防守位置卡位
	十四	一上: 團隊訓練 一下: 基礎攻防	上:盯人團隊攻防 下:1VS1、2VS2、3VS3
	十五	一上: 團隊訓練 一下: 基礎攻防	上:區域團隊攻防 下:1VS1、2VS2、3VS3
	十六	一上: 團隊訓練 一下: 基礎攻防	上:盯人團隊攻防 下:1VS1、2VS2、3VS3
	十七	一上: 團隊訓練 一下: 基礎攻防	上:區域團隊攻防 下: 4VS4、5VS5、半場戰術演練
	十八	一上: 團隊訓練 一下: 基礎攻防	上:盯人團隊攻防 下: 4VS4、5VS5、半場戰術演練

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

課程名稱:	中文名稱: 專項戰術專題二(田徑)	
	英文名稱: Special Tactics Topics(Athletics)	
授課年段:	二上、二下	學分總數: 4
課程屬性:	專題探究	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動: B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與: C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像:	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標:	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	二上:課程需求調查、上課規定、課程介紹。二下:課程需求調查、上課規定、課程介紹。
	二	二上:田徑隊各項體能訓練介紹 二下:田徑隊各項技術訓練介紹
	三	二上:基礎體能、技術檢測 二下:基礎體能、技術檢測
	四	二上:基礎體能訓練(一) 二下:各項基本技術動作(三)
	五	二上:基礎專項技術訓練 二下:個人基本模式運用(四)
	六	二上:段考週 二下:段考週
	七	二上:個人基本動作(一) 二下:加強個人技術模式(一)
		內容綱要
		二上:熱身、伸展、專項基本動作練 二下:熱身、伸展、專項基本動作練
		二上:全身性體能、循環訓練、下半身肌力爆發 二下:技術訓練:穩定、發力;協調訓練;步伐訓練
		二上:長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗 二下:長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗
		二上:耐力長跑訓練(8公里,6公里,4公里) 二下:田徑隊專項基本動作(短、跳、跨、擲)
		二上:田徑隊專項基本動作、小抬腿、中抬腿、高抬腿、大步跑。 二下:田徑隊專項技術運用:動作銜接流暢
		二上:協調訓練、核心訓練 二下:基本運用戰術(二)
		二上:田徑隊專項基本動作、小抬腿、中抬腿、高抬腿、大步跑。擲部:背投、轉身出手迅速要快。 二下:田徑隊專項技術運用:反應起跑加速/2人一組、欄架前導腿擺動腿快速、跳

		遠起跳上板要快，擲部轉身動作、出手要迅速。正拳動作時間差。
八	二上：個人基本動作(二) 二下：加強個人技術模式(二)	二上：田徑隊專項基本動作、小抬腿、中抬腿、高抬腿、大步跑。擲部：背投、轉身出手迅速要快。 二下：田徑隊專項技術運用：反應起跑加速/2人一組、欄架前導腿擺動腿快速、跳遠起跳上板要快，擲部轉身動作、出手要迅速。正拳動作時間差。
九	二上：個人基本模式運用(一) 二下：基本體能-重量訓練	二上：田徑隊專項技術運用：動作小抬腿、中抬腿、高抬腿、大步跑。 二下：相關重量負重訓練
十	二上：模擬比賽情境 二下：模擬比賽情境	二上：規劃移地訓練模擬比賽 二下：規劃移地訓練模擬比賽
十一	二上：比賽 二下：比賽	二上：比賽週 二下：比賽週
十二	二上：個人基本模式運用(二) 二下：賽後檢討/治療放鬆	二上：田徑隊專項技術運用：動作小抬腿、中抬腿、高抬腿、大步跑。 二下：觀看比賽影片
十三	二上：段考週 二下：高三畢業考	二上：跑姿基本運用(一) 二下：協調訓練、核心訓練
十四	二上：基本體能-重量訓練 二下：體能訓練	二上：相關重量負重訓練 二下：爆發力，速耐力訓練
十五	二上：個人基本模式運用(三) 二下：強化攻防觀念(一)	二上：田徑隊專項技術運用：動作組合小腿、中抬腿、高抬腿、大步跑。 二下：田徑隊專項技術運用：動作組合小腿、中抬腿、高抬腿、大步跑。
十六	二上：進階重量訓練 二下：進階體能訓練	二上：重量有氧無氧混合訓練(CT訓練)：重量器材10-12項、每項20下，快速做。 二下：強化肌耐力，爆發力
十七	二上：體能訓練 二下：強化抬腿觀念(二)	二上：(爆發力，速耐力) 二下：田徑隊專項技術運用：動作組合/2人一組拉力帶快速高抬腿
十八	二上：技術模式訓練(一) 二下：模擬比賽	二上：田徑隊專項技術運用：前反應起跑加速/2人一組、欄架前導腿擺動腿快速、跳遠起跳上板要快，擲部轉身動作、出手要迅速。 二下：安排對抗賽
十九	二上：基礎體能、技術檢測 二下：基礎體能、技術檢測	二上：長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗 二下：長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗
二十	二上：高三學測 二下：段考週	二上：折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式) 二下：折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式)
二十一		
二十二		
學習評量：一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%)		

	二、 期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)
對應學群：	遊憩運動
備註：	

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術專題二(足球)		
	英文名稱： Special Tactics Topics(soccer)		
授課年段：	二上、二下		學分總數： 4
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	一、 瞭解專項戰術知能 二、 執行專項戰術技能 三、 熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	8/30上學期開學 2/18下學期開學 8/30上學期開學 2/18下學期開學	二上：開學週，銜接暑假集訓，因應全國賽做準備 二下：寒假加強訓練至開學，以因應全國高中聯賽複決賽做準備。
	二	二上：調整期 二下：全國高中聯賽複賽1	二上：加強基礎體能、技術與戰術理解。 二下：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、疲勞等恢復工作。
	三	二上：訓練期 二下：調整期	二上：增強體能強度，提升個人技術，小組默契配合。 二下：賽後低強度體能調整及伸展、疲勞恢復工作。
	四	二上：強化期 二下：強化期	二上：賽前加強戰術及定位球戰略演練。 二下：賽前加強戰術及定位球戰略演練。
	五	二上：全國青年盃 二下：全國高中聯賽複賽2	二上：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、疲勞等恢復工作。 二下：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、
	六	(段考週) 二上：調整期 二下：調整期	二上：賽後低強度體能調整及恢復工作並準備考試。 二下：賽後低強度體能調整及恢復工作並準備考試。
	七	二上：調整期 二下：訓練期	二上：賽後調整體能強度及技、戰術訓練。 二下：體能強度增強，個人技術提升，小組默契配合
	八	二上：訓練期 二下：強化期	二上：提升個人攻擊及防守技術能力，小組攻守轉換概念。 二下：賽前加強戰術及定位球戰略演練。
	九	二上：訓練期 二下：全國高中聯賽決賽	二上：提升心肺跑動體能強度及核心肌群訓練組數。 二下：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、疲勞等恢復工作。
	十	二上：訓練期 二下：調整期	二上：漸增心肺體能跑動強度，要求攻守轉換快速反應

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

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題二(射箭)	
	英文名稱：Player training (archery)	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4

課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	一、 瞭解專項戰術知能 二、 執行專項戰術技能 三、 深化專項戰術應用能力 四、 熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：個人賽排名 二下：意志力延伸	二上：4分鐘6支箭12局共72箭總和(放箭的時機) 二下：利用超長跑或野跑山跑磨練體能加強意志
	二	二上：對抗賽64表 二下：前肩的運用	二上：取64人晉級對抗賽 淘汰人員分配報分工作 二下：比賽沒力時要特別注意肩膀的突出
	三	二上：團體賽排名 二下：前肩的運用	二上：男女各3人成績總和為團體總分 二下：請隊友看肩與箭的夾角
	四	二上：團體賽16表 二下：瞄準的運用	二上：總分取16隊晉級團體對抗賽 二下：弦影要固定在弓身或準心 不要告訴別人
	五	二上：混雙對抗賽 二下：瞄準的運用	二上：各隊取男女一人成績總和16隊晉級對抗 二下：縮短訓練時間瞄準(不要瞄太用力罩住就好)
	六	二上：縣長盃(評量) 二下：全國青年盃(評量)	二上：用比賽過程進行成果驗收 二下：注意氣候準備兩具毛巾禦寒用品
	七	二上：賽後檢討 二下：賽後檢討	二上：針對比賽時表現優劣深入探討對錯 二下：針對比賽時表現優劣深入探討對錯
	八	二上：團體賽安排 二下：看靶報分數	二上：依放箭速度及準度分配棒次 二下：注意對手壓線分數 必要時請裁判判讀
	九	二上：全國總統盃 二下：注意對手	二上：心情調整 呼吸為重點 專注射箭 二下：比賽時注意對手超時發射
	十	二上：快速伸展 二下：發射線進出	二上：有限時間內加速伸展放箭 二下：棒次交接速度及避免違規訓練
	十一	二上：器材受損 二下：全中運	二上：器材鬆脫 立即使用備弓 二下：重要比賽準備備用器材兩具
	十二	二上：上場服裝 二下：預防干擾	二上：遇有服裝不整之隊伍立即向裁判抗議並終止比賽 二下：對手會一直找機會和你講話不要理他
	十三	二上：(評量) 二下：(評量)	二上：(評量) 二下：(評量)
	十四	二上：倒數秒數 二下：下發射箭	二上：對手時間不夠 幫他加秒倒數 混亂對手時間觀 二下：6支箭4分鐘盡早射完下線可保持肌力恢復程度
	十五	二上：同靶對手 二下：注意風向	二上：同時舉弓可增加對手伸展壓力(需比他早放箭) 二下：不可射完再調整 第一箭便要預測瞄點位置
	十六	二上：雨天進行 二下：飲食與生理調整	二上：利用下雨調整服裝及所需設備平日須備妥兩具 二下：比賽期間飲食控制 上場前須生理調整完畢訓練
	十七	二上：器材擺放 二下：報分人員	二上：擺放器材區 離帳篷與陽傘遠一點 二下：報分人須提醒注意風向動作力量大聲說出來
十八	二上：登記分數 二下：干擾對手	二上：分數登記需乾淨清楚不可塗改否則0分計算	

		二下：在很有自信下一直找對手講話表現胸有成竹
十九	二上：個人對抗 二下：團體對抗	二上：個人每輪3箭120秒 二下：團體3人6箭每人每箭20秒
二十	二上：綜合測驗 二下：綜合測驗	二上：隨機抽狀況演練 二下：隨機抽狀況演練
二十一		
二十二		
學習評量：	一、上課筆記、態度：檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣（25%）。 二、作業繳交：對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成（25%）。 三、期末測驗：檢視學生個人技術、各距離測驗（50%）。	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題二(拳擊) 英文名稱：Special Tactics Topics(boxing)	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決 B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達 C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、強化拳擊運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升拳擊運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題 內容綱要
	一	二上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 二下：比賽規則、制定目標 二上：全身性體能、循環訓練、下半身肌力爆發 二下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練
	二	二上：拳擊各項體能訓練法介紹 二下：拳擊各項技術訓練介紹 二上：全身性體能、循環訓練、下肢肌力爆發 二下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練
	三	二上：體能訓練 二下：專項技術訓練 二上：觀摩及研究選手的優缺點 二下：模擬比賽對打的模式訓練
	四	二上：體能訓練 二下：專項技術訓練 二上：觀摩及研究選手的優缺點 二下：模擬比賽對打的模式訓練
	五	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練(前腳模式) 二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練
	六	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練(前腳模式) 二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練
	七	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練) 二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練 二上5000公尺測驗(200公尺x10次) 二下左右衝拳負重左直拳100下,右直拳250下
	八	二上：專項體能訓練 二下：進階體能訓練 二上：專項體能訓練 二下：進階體能訓練
	九	二上：專項體能訓練 二下：進階體能訓練 二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝(爆發力訓練)

		二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練
十	二上：專項體能訓練 二下：進階體能訓練	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝（爆發力訓練） 二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練
十一	二上：專項體能訓練 二下：進階體能訓練	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝（爆發力訓練） 二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練
十二	二上：專項體能訓練 二下：進階體能訓練	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝（爆發力訓練） 二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練
十三	二上：專項體能訓練 二下：進階體能訓練	二上：耐力長跑訓練+速耐力+短衝（爆發力訓練） 二下：拳擊專項技術運用模擬比賽對打的模式訓練
十四	二上：專項體能訓練 二下：進階專項技術訓練（防守訓練）	二上：觀摩及研究選手的優缺點 二下：模擬比賽對打的模式訓練
十五	二上：專項體能訓練 二下：進階體能訓練	二上：專項體能訓練 二下：進階體能訓練
十六	二上：專項技術訓練 二下：進階術數訓練	二上：觀摩及研究選手的優缺點 二下：模擬比賽對打的模式訓練
十七	二上：專項技術訓練 二下：進階戰術訓練	二上：觀摩及研究選手的優缺點 二下：模擬比賽對打的模式訓練
十八	二上：影片分析、觀摩 二下：心得報告分享	二上：影片分析、觀摩 二下：心得報告分享 一上：各量級別：國內選手比賽影片觀賞分析
十九	二上：技術指定模擬訓練 二下：技術指定模擬對打	二上：循環模擬訓練 二下：循環模擬對打
二十	二上：負重模擬訓練 二下：負重模擬對打	二上：負重循環模擬訓練 二下：負重循環模擬對打
二十一		
二十二		
學習評量：	一、學生平日專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)	
對應學群：	資訊、生物資源、社會心理、教育	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題二(棒球)		
	英文名稱：Special Tactics Topics(Baseball)		
授課年段：	二上、二下		學分總數：4
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：			
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：課程需求調查、課程準備、場地整理 二下：課程需求調查、上課規定、課程介紹	二上:強化體能及專項基本動作複習練習。 二下:強化增強肌力、協調性及步法專項基本動作訓練。
	二	二上：中階體能及專項技術檢測 二	二上:檢測專項體能及專項動作(傳接)

	下：中階體能及專項技術檢測	速度測驗(前測)。 二下：檢測專項體能及專項動作(打擊) 速度測驗(前測)。
三	二上：一般體能及專項技術性訓練 二下：強化體能及專項技術性訓練	二上：以增強全身性體能、下半身肌力爆發及專項動作傳接球能力，並提升動作打擊及速度及力道能力。 二下：提升肌力、肌耐力及速度能力訓練，專項技術以攻擊、防守；協調訓練；速度訓練為主。
四	二上：中階體能及專項動作訓練 二下：增強專項動作打擊能力訓練	二上：以間歇訓練模式增強肌耐力及肌力訓練，增強專項動作變化球攻擊及速度與力量訓練。 二下：加強個人專長動作(正確觀念)打擊能力的提升。
五	二上：進階專項組合技術訓練(一) 二下：增強個人專項打擊擊短打能力	二上：提升個人專項基本動作速球擊球之能力訓練。 二下：個人專項技術運用：動作強化及擊球能力訓練。
六	一上：段考週 一下：段考週 二上：段考週 二下：段考週	二上：加強學生課業輔導，術科以協調訓練、核心訓練。 二下：加強學生課業輔導，術科以打擊基本及戰術運用。
七	二上：增強專項技術訓練(二) 二下：加強個人與戰術默契(一)	二上：專項動作以攻擊、打擊熟練訓練為主。 二下：棒球專項技術運用：跑壘、滑壘、撲壘時間及動作加強。
八	二上：進階專項技術訓練(三) 二下：加強團隊戰術模式(二)	二上：增強個人專項動作及打擊能力訓練，並強化學生專項體能訓練。 二下：利用團隊訓練及技術上運用：如暗號配合及投內野手及捕手整體配合及補位移動訓練。
九	二上：進階個人基本模式運用 二下：進階體能及重量訓練	二上：以間歇訓練增強體能，強化專項技術運用。 二下：以循環訓練組合方式增強重量負重訓練，提升身體強度。
十	二上：辦理模擬比賽情境 二下：辦理模擬比賽情境	二上：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 二下：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	二上：比賽週 二下：比賽週	二上：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 二下：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
十二	二上：加強正確觀念訓練 二下：賽後檢討/復健調整期	二上：發球機訓練及以模擬比賽方式訓練，增強學生臨場性及抗壓性訓練。 二下：觀看比賽影片、作低強度訓練以調整身心。
十三	二上：段考週 二下：段考週	二上：加強學生課業輔導，術科以加強變化球攻擊運用及戰術訓練。 二下：加強學生課業輔導，術科以增強協調性、反應性訓練、核心訓練。
十四	二上：增強體能及重量訓練 二下：強化肌耐力體能及專項體能訓練	二上：透過增強重量訓練強化身體素質及體能的持久性。 二下：以不同的循環訓練來增加專項技術的爆發力，速耐力訓練。
十五	二上：專項攻、守能力訓練 二下：強化個人技術攻防觀念	二上：以自由打擊投打練習加強打擊能力。 二下：發球機規劃變化球及內外速球訓練，以強化學生打擊能力。
十六	二上：中階重量訓練 二下：中階體能訓練	二上：以中重量有氧無氧混合訓練(CT訓練)：重量器材10-12項、每項20下共4組循環，快速做完增加肌耐力。 二下：以間歇訓練模式強化肌耐力，爆發力訓練。

	十七	二上：專項體能訓練 二下：增進對戰攻防觀念	二上：以專項打擊技術：利用重量訓練增強爆發力及速度訓練強化擊球能力。 二下：增強戰術技術運用：以分組對抗訓練及暗號配合方式。
	十八	二上：技戰術模式訓練 二下：模擬比賽	二上：棒球專項技術運用：夾殺及一、三壘狀況夾殺練習。 二下：以增加安排他校對抗賽場次，增強臨場反應力及抗壓性能力。
	十九	二上：專項體能及技術檢測 二下：專項體能及技術檢測	二上：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗(後測) 二下：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗(後測)
	二十	二上：段考週(調整期) 二下：段考週(調整期)	二上：加強學生課業輔導，術科以反應性、協調性，敏捷性訓練為主。 二下：加強學生課業輔導，術科以對戰訓練模式強化打擊能力為主。
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1、上台報告50% 2、資料彙整20% 3、課堂提問、回饋與分享30%		
對應學群：	醫藥衛生、教育、遊藝運動		
備註：	透過心理的概況學生使學生能進入更高層面的認知		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題二(跆拳道)		
	英文名稱：Competitive Sports Topic 2 (Taekwondo)		
授課年段：	二上、二下		學分總數：4
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	一、強化跆拳道運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升跆拳道運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：課程需求調查、課程準備、場地整理 二下：課程需求調查、上課規定、課程介紹	二上:強化體能及專項基本動作複習練習。 二下:強化增強肌力、協調性及步法專項基本動作訓練。
	二	二上：跆拳道各項體能訓練法介紹 二下：跆拳道各項技術訓練介紹	二上:檢測專項體能及專項動作(單拍)速度測驗(前測)。 二下:檢測專項體能及專項動作(連續)速度測驗(前測)。
	三	二上：一般體能及專項技術性訓練 二下：強化體能及專項技術性訓練	二上:以增強全身性體能、下半身肌力爆發及專項動作踢擊能力，並提升動作踢及速度及力道能力。 二下:提升肌力、肌耐力及速度能力訓練，專項技術以攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練為主。

四	二上：中階體能及專項動作訓練 二下：增強專項動作踢擊能力訓練	二上：以間歇訓練模式增強肌耐力及肌力訓練，增強專項動作連續提及速度與力量訓練。 二下：加強個人專長動作（不落地動作）踢擊能力的提升。
五	二上：進階專項組合技術訓練（一） 二下：增強個人專項踢擊組合能力	二上：提升個人專項基本動作連續踢擊能力訓練。 二下：個人專項技術運用：動作組合擊變化訓練。
六	段考週 二上：段考週 二下：段考週	二上：加強學生課業輔導，術科以協調訓練、核心訓練。 二下：加強學生課業輔導，術科以攻擊基本戰術運用。
七	二上：增強專項組合技術訓練（二） 二下：加強個人戰術模式（一）	二上：專項組合動作以攻擊、反擊熟練訓練為主。 二下：跆拳道專項技術運用：反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差。
八	二上：進階專項組合技術訓練（三） 二下：加強個人戰術模式（二）	二上：增強個人專項動作及組合踢擊能力訓練，並強化學生專項體能訓練。 二下：利用組合模式增強在對練技術上運用：如反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差能力訓練。
九	二上：進階個人基本模式運用 二下：進階體能及重量訓練	二上：以間歇組合訓練增強動作組合/2人模擬連續踢擊能力，強化專項技術運用。 二下：以循環訓練組合方式增強重量負重訓練，提升身體強度。
十	二上：辦理模擬比賽情境 二下：辦理模擬比賽情境	二上：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 二下：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	二上：比賽週 二下：比賽週	二上：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 二下：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
十二	二上：加強對練模式訓練 二下：賽後檢討/治療調整期	二上：採電子護具以模擬比賽方式訓練，增強學生臨場性及抗壓性訓練。 二下：觀看比賽影片、作低強度訓練以調整身心。
十三	段考週 二上：段考週 二下：段考週	二上：加強學生課業輔導，術科以加強組合性攻擊運用戰術訓練。 二下：加強學生課業輔導，術科以增強協調性、反應性訓練、核心訓練。
十四	二上：增強體能及重量訓練 二下：強化肌耐力體能及專項體能訓練	二上：透過增強重量訓練強化身體素質及體能的持久性。 二下：以不同的循環訓練來增加專項技術的爆發力、速耐力訓練。
十五	二上：專項攻、反擊模式運用 二下：強化個人技術攻防觀念	二上：以中強度不同模式增強踢擊能力（含攻擊、反擊及近身踢擊打法）。 二下：採電子護具規劃多人（組）循環交替訓練，以強化學生實戰經驗。
十六	二上：中階重量訓練 二下：中階體能訓練	二上：以中重量有氧無氧混合訓練（CT訓練）：重量器材10-12項、每項20下共4組循環，快速做完增加肌耐力。

		二下:以間歇訓練模式強化肌耐力,爆發力訓練。
十七	二上:專項體能訓練 二下:增進對戰攻防觀念	二上:以專項踢擊技術利用循環訓練增強爆發力及速耐力訓練能力。 二下:增強對戰技術運用:以電子護具訓練採多人輪流作約束及自由對練模式訓練。
十八	二上:技戰術模式訓練 二下:模擬比賽	二上:跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。 二下:以增加安排他校對抗賽場次,增強臨場反應力及抗壓性能力。
十九	二上:專項體能及技術檢測 二下:專項體能及技術檢測	二上:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗(後測) 二下:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗(後測)
二十	段考週 二上:段考週(調整期) 二下:段考週(調整期)	二上:加強學生課業輔導,術科以反應性、協調性,敏捷性訓練為主。 二下:加強學生課業輔導,術科以對戰訓練2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練為主。
二十一		
二十二		
學習評量:	一、學生平日專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)	
對應學群:	教育、遊憩運動	
備註:		

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術專題二(輕艇)		
	英文名稱： Special Tactics Topics (CANOE)		
授課年段：	二上、二下	學分總數： 4	
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： 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、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	一、提升輕艇專項運動技能。 二、了解專項器材使用與維護。 三、專項肌力訓練與體能提升。 四、賽事中的戰術運用與發揮。 五、培養團隊合作、人際相處。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上:細部技巧加強、專項耐力 二下:細部技巧加強、專項耐力	二上:長距離划適應恢復 二下:長距離划適應恢復
	二	二上:恢復 二下:專長體能訓練	二上:專項耐力-划槳池8分組 二下:1.長距離耐力訓練2.最大肌力檢測3.深層核心
	三	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練	二上:水上間歇5-1分鐘循環 二下:1.長距離耐力訓練2.最大肌力訓
	四	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力	二上:三分鐘槳頻節奏訓練

	訓練	二下:最大肌力訓練 體能:有氧訓練(40min)、專項循環式力量訓練(8項目*30下*4組)、專項轉體訓練
五	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練	二上:肌耐力訓練與深層核心 二下:水上專項三分鐘間歇與起步練習
六	二上:段考週 二下:段考週	二上:加強學生課業輔導,術科以協調訓練、核心訓練。 二下:加強學生課業輔導,術科以長划訓練
七	二上:專長速耐力訓練 二下:專長速耐力訓練	二上:12項核心與划槳池肌耐力 二下:1.中長距離訓練2.肌耐力訓練3.深層核心
八	二上:專長速度訓練 二下:專長速度訓練	二上:出發訓練與比賽戰術實作 二下:針對轉途中加強
九	二上:期中測驗 二下:期中測驗	二上:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.選手心理素質培養 二下:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.選手心理素質培養
十	二上:參賽 二下:參賽	二上:1.賽後檢討與改進2.調整訓練 二下:1.賽後檢討與改進2.調整訓練
十一	二上:調整訓練 二下:調整訓練	二年級: 體能:有氧訓練(20+20)、有氧循環訓練(12項目*30sec*5組) 技術:40分鐘划 戰術:動作訓練、定位力量訓練100m*8
十二	二上:專長體能訓練 二下:專長體能訓練	二上:單人艇2分鐘間歇訓練 二下:最大肌力訓練-專項肌耐力重訓
十三	二上:段考週 二下:段考週	二上:加強學生課業輔導,術科以加強戰術訓練。 二下:加強學生課業輔導,術科以增強協調性、反應性訓練、核心訓練。
十四	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練	二上:1.六公里計時長划 二下:水上間歇訓練1分鐘循環
十五	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練	二上: 體能:乳酸訓練(800m*6)、專項力量訓練(6項目*6-8下*5組)、專項核心訓練二下::技術: 750m*4、350m*2 戰術:配速訓練、出發訓練100m
十六	二上:專長速耐力訓練 二下:專長速耐力訓練	二上:1.中長距離訓練2.肌耐力訓練3.深層核心 二下:1000公尺八成力節奏划
十七	二上:專長速耐力訓練 二下:專長速耐力訓練	二上上: 體能:恢復訓練(20+20)、專項力量訓練(4項目*5下*5組) 二下:專項核心訓練,技術:1000m*4、200m*4 戰術:配速訓練、出發訓練50m
十八	二上:期末測驗 二下:期末測驗	二上:1.專長1000M測驗2.跑步測驗3.肌力測驗 二下:1.專長1000M測驗2.跑步測驗3.肌力測驗
十九	二上:專長速耐力訓練 二下:專長速耐力訓練	二上:水上間歇5-1分鐘循環 二下:1.長距離耐力訓練2.最大肌力訓
二十	二上:段考週(調整期) 二下:段考週(調整期)	二上:加強學生課業輔導,術科以長距離跑步加強心肺 二下:加強學生課業輔導,術科以500公尺賽距訓練
二十一		
二十二		
學習評量:		一、具備專項運動戰術知能(25%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時,戰術戰略應用(25%)

	三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)
對應學群：	遊憩運動
備註：	

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題二(舉重)	
	英文名稱：Special Tactics Topics 2 (Weightlifting)	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、培養同理他人、關懷社會的情操	
學習目標：	一、深化專項戰術應用能力 二、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	8/30開學 比賽期 /成熟期 2/18開學 比賽期/初期進入成熟期
	二	二上：比賽期/成熟期 二下：比賽期/初期進入成熟期
	三	二上：全國賽-9月總統盃/參賽 二下：比賽期/成熟期
	四	二上：過渡期 二下：比賽期(競賽)
	五	二上：比賽期/初期 二下：全國賽-3月青年盃(比賽期)
	六	段考週 二上：比賽期/初期 二下：調整期/過渡
	七	二上：比賽期/成熟 二下：賽季/初期
	八	二上：比賽期 二下：比賽期/成熟
	九	二上：全國運動會-比賽期 二下：比賽期/成熟階段
	十	二上：過渡期 二下：比賽期/成熟階段
	十一	二上：過渡期 二下：全中運/參賽
	十二	段考週 二上：段考-調整 二下：段

二上：準備段考

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

課程名稱：	中文名稱：專項戰術專題二(籃球)	
	英文名稱：Special Tactics Topics(basketball)	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	二上：團隊訓練 二下：基本動作 上：盯人團隊攻防 下：1vs1進攻觀念、原地運球
	二	二上：團隊訓練 二下：基本動作 上：盯人團隊攻防 下：1vs1進攻觀念、原地運球

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

三、多元選修課程

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

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

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

師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，建構學習覺知、批判思考的知能，	
學習目標：		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一下:體適能概論
	二	一下:體適能概論
	三	一下:體適能概論
	四	一下:體適能概論
	五	一下:體適能概論
	六	一下:體適能概論
	七	一下:體適能概論
	八	一下:體適能概論
	九	一下:體適能概論
	十	一下:運動防護概論
	十一	一下:運動防護概論
	十二	一下:運動防護概論
	十三	一下:運動防護概論
	十四	一下:運動防護概論
	十五	一下:運動防護概論
	十六	一下:運動防護概論
	十七	一下:運動防護概論
	十八	一下:期末考
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	一下:60%平時成績：上課表現、作業；40%期末評量：紙筆測驗 二上:60%平時成績：上課表現、作業；40%期末評量：實作測驗	
對應學群：	醫藥衛生，遊憩運動，	
備註：	一下:教學資源： 1. 維恩·凱彼特／勞倫斯·埃爾森合著。人體解剖著色學習手冊。橡實文化。 2. 安德魯·貝爾著。人體解剖全書。楓葉社。 二上:教學資源： 1. 黃新作著。運動按摩術。師大書苑。 2. National strength and Conditional Association, G. Gregory Haff, N. Travis Triplett editors 著。肌力與體能訓練。禾楓書局。	

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

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

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

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

課程名稱：	中文名稱：運動傷害防護(二)		
	英文名稱：		
授課年段：	二上		學分總數：1
課程屬性：	運動防護		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，建構學習覺知、批判思考的知能，		
學習目標：			
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上:運動按摩及伸展	二上:運動按摩簡介
	二	二上:運動按摩及伸展	二上:下肢操作演練(小腿)
	三	二上:運動按摩及伸展	二上:下肢操作演練(大腿)
	四	二上:運動按摩及伸展	二上:下肢操作演練(腰及臀肌)
	五	二上:運動按摩及伸展	二上:全身性伸展運動
	六	二上:運動按摩及伸展	二上:上肢操作演練(上背)
	七	二上:運動按摩及伸展	二上:上肢操作演練(上背)
	八	二上:運動按摩及伸展	二上:上肢操作演練(上背)
	九	二上:運動按摩及伸展	二上:全身性伸展運動
	十	二上:肌力訓練	二上:肌力訓練概念簡介
	十一	二上:肌力訓練	二上:核心訓練
	十二	二上:肌力訓練	二上:核心訓練
	十三	二上:肌力訓練	二上:下肢操作演練
	十四	二上:肌力訓練	二上:下肢操作演練
	十五	二上:肌力訓練	二上:上肢操作演練
	十六	二上:肌力訓練	二上:上肢操作演練
	十七	二上:肌力訓練	二上:綜合操作演練
	十八	二上:期末考	二上:肌力測驗
	十九		

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

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

課程名稱：	中文名稱：自然探究與實作

	英文名稱： Inquiry And Practice (1)	
授課年段：	二下	學分總數： 2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，建構學習覺知、批判思考的知能，	
學習目標：	1.能從日常經驗、學習活動、自然環境、書刊及網路媒體中觀察，而能察覺問題。依據觀察、蒐集資料、閱讀、思考、討論等，提出生活周遭中適合科學探究或適合以科學方式尋求解決的問題（或假說）。2.能正確安全操作適合學習階段的物品、器材儀器、科技設備與資源，必要時，並能。3.能合理運用思考智能、製作圖表、使用數學、統計等方法，有效整理資訊或數據。從探究所得的資訊或數據，形成解釋、解決問題。並能將自己的探究結果和同學的結果或其它相關的資訊比較對照，相互檢核，確認結果。4.能理解同學的探究過程和結果，提出合理而且較完整的疑問或意見。並能對整個探究過程進行評核、形成評價並提出合理的改善方案。能利用口語、影像（如攝影、錄影）、文字與圖案、繪圖或實物、科學名詞、模型等，呈現探究之過程、發現或成果；並在保有個資安全與不損及公眾或他人利益下嘗試和他人溝通與分享。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹 實驗室安全
	二	基本實驗設備操作(1)
	三	基本實驗設備操作 (2)
	四	溶液濃度與密度1
	五	溶液濃度與密度2
	六	浮力
	七	實驗統計法 (資訊)
	八	期中評量
	九	呼吸頻率實驗(生物)
	十	溶液酸鹼度 (化學)
	十一	植物色素與酸鹼度 (生物、化學)
	十二	專題實驗設計:植物色素分析 (生物、化學)
	十三	專題實驗設計
	十四	專題實驗設計
	十五	專題實驗設計
	十六	專題實驗設計
		內容綱要
		(1)本學期探究與實作課程進度表及評量規準 (2)實驗室安全須知
		實驗記錄方法:基本格式及科學語言
		質量與體積的測量設備介紹及操作演練
		(物理、化學)(1)以食鹽及蒸餾水配置不同重量百分率濃度的食鹽溶液。 (2)實驗記錄方法03:以做出濃度與密度的關係表。 (3)小組上台報告與教師引導討論
		(1)以食鹽及蒸餾水配置不同莫耳濃度的食鹽溶液，並計算其密度。(2)以食鹽及蒸餾水配置不同莫耳濃度的食鹽溶液，並計算其密度。(3)實驗記錄方法03:以做出濃度與密度的關係表。(4)小組上台報告與教師引導討論
		民國87年曾經有個飲料產品，其中有許多懸浮的椰果狀物在飲料中。本課程探究如何利用鹽或糖來配置溶液，餅找出讓果凍小塊可以懸浮在液體中的適宜濃度並計算浮力大小
		(1)各種統計圖表的使用與限制 (2)用EXCEL 將前兩周之實驗記錄轉成統計分析圖 (3)小組上台報告與教師引導討論
		期中評量 (1)紙筆測驗 (2)實驗操作
		(1)正常呼吸與換氣過度呼吸之呼吸頻率比較 (2)紀錄實驗記錄 (3)將實驗記錄轉成統計分析圖 組上台報告與教師引導討論
		(1)溶液酸鹼度的測量方法 (2)以冰醋酸及水為材料，配出pH3-6的酸性水溶液 (3)以小蘇打及水為材料，配出pH8-10的鹼性水溶液 (4)小組上台報告與教師引導討論
		(1)利用花青素的酸鹼值變化自製酸鹼指示劑或酸鹼測量紙。(2)小組上台報告與教師引導討論
		(1)主題引導:(1)以濾紙色層分析法，作植物葉片色素的分析 (2)小組上台報告與教師引導討論
		(2)實驗設計:探討植物色素的分析展開液的成分及適合比例
		(3)實驗操作及討論
		(4)實驗修正後再操作及討論
		(5)專題報告製作:製作海報或PPT等呈現實驗成果

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

課程名稱：	中文名稱： 光明錢景		
	英文名稱：		
授課年段：	三上	學分總數： 1	
課程屬性：	跨領域/科目專題		
師資來源：	校內跨科協同		
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決,		
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養,		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，建構學習覺知、批判思考的知能，提升溝通協商、合作學習的能力，		
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	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。
	二	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。
	三	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。
	四	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。
	五	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。
	六	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」。
	七	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。
	八	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。
	九	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。
	十	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。
	十一	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。

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

課程名稱：	中文名稱： 原來如此		
	英文名稱：		
授課年段：	三上		學分總數： 1
課程屬性：	跨領域/科目專題		
師資來源：	校內跨科協同		
課綱核心素養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決,		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達,		
	C社會參與： C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	具備尊重多元、接軌世界的遠見，建構學習覺知、批判思考的知能，培養同理他人、關懷社會的情操，		
學習目標：	歷2b-V-2理解並尊重不同文化、宗教、族群、種族、性別歷史發展的獨特性與主體性。 公2a-V-1關注社會生活相關課題及其影響。 國5-V-3 大量閱讀多元文本，探討文本如何反應文化與社會現象中的議題，以拓展閱讀視野與生命意境。 國5-V-5 主動思考與探索文本的意涵，建立終身學習能力。 國5-V-6 在閱讀過程中認識多元價值、尊重多元文化，思考生活品質、人類發展及環境永續經營的意義與關係。 英*2-V-10 能依主題說出語意連貫且條理分明的簡短演說、簡報或說明。 英◎6-V-1 樂於參與課堂中各類練習活動，不畏犯錯。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	緒論	介紹課程的內容大綱
	二	原民保障書篇-「原」起	1. 探討台灣地區原民分布、人口數 2. 介紹花蓮原民族群及文化以阿美族為例。
	三	原民保障書篇-原住民基本法	1. 介紹原住民基本法概要 2. 以【花蓮亞泥案】為例，觀看相關影片、資料
	四	原民保障書篇-原住民基本法	1. 討論花蓮亞泥案有何論點 2. 教師以花蓮亞泥案帶領學生進行swot分析 3. 說明原民小手冊製作要點，格式要求
	五	原民保障篇-原民小手冊	1. 製作小手冊（A4大小，頁數至少4頁） 2. 介紹自己族群文化，並對自己族群進行swot分析
	六	從原點出發篇-原民議題	1. 談原民、花東的刻板印象 2. 看文章〈新課綱轉型正義 深化原住民族議題〉 3. 討論其中有何論點 4. 學生分組討論、報告 5. 回饋
	七	從原點出發篇-原民議題	1. 看文章〈現今世界原住民社會之重要議題〉 2. 看原住民影片 3. 討論影片中有何議題 4. 學生分組討論
	八	從原點出發篇-原民議題	1. 學生分組搜尋議題的相關資料，製作報告
	九	從原點出發篇-原民議題	1. 學生分組報告2. 回饋

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

課程名稱:	中文名稱: 專項戰術專題(足球)	
	英文名稱: Competitive sports topics(soccer)	
授課年段:	三上、三下	學分總數: 4
課程屬性:	專題探究	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: A2.系統思考與問題解決,	
	B溝通互動: B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與: C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像:	建構專一精實、自律學習的素養,提升溝通協商、合作學習的能力,	
學習目標:	1.瞭解足球運動生理相關議題 2.瞭解足球運動心理相關議題 3.瞭解足球運動力學相關議題	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	三上:學期課程介紹 三下:學期課程介紹
	二	三上:運動生理機轉一 三下:運動訓練概念
	三	三上:運動生理機轉二 三下:專項運動訓練
		內容綱要
		1.從一般生理機轉介紹足球競技生、心理相關議題 2.訓練法分類及運動傷害防護機轉及處置等議題
		1.食物能量轉換不同類型運動(有氣、無氣) 2.訓練法與教學法兩者差異關係
		1.足球運動營養攝取方式 2.訓練法實施及分類介紹

四	三上：運動生理機轉三 三下：專項運動訓練	1.神經與肌肉系統 2.超負荷、漸進原則、個別化
五	三上：運動生理機轉 三下：專項運動訓練	1.健康體適能與競技體適能 2.何謂運動規律原則
六	段考週	1.複習並準備考試科目
七	三上：運動力學概念一 三下：肌力訓練	1.運動生物力學分類與定義 2.超載、漸進阻力、特殊性
八	三上：運動力學概念二 三下：柔軟度訓練	1.足球運動在直線與拋物線的觀察與判斷 2.強度、時間、頻率、型態
九	三上：運動力學概念三 三下：訓練計劃介紹	1.足球專項應用與理論結合(影片欣賞分析) 2.足球訓練計劃介紹(年度、周期、日訓)
十	三上：小組分組發表 三下：小組分組發表	1.足球專項主題發表(2人一組) 2.足球專項主題發表(5人一組)
十一	三上：運動心理機制一 三下：運動防護一	1.壓力與焦慮的影響 2.足球專項常見運動傷害介紹
十二	三上：運動心理機制二 三下：運動防護二	1.案例分析與分享 2.傷害原因、及時處置及傷後處理
十三	段考週	1.複習並準備考試科目
十四	三上：運動心理機制三 三下：運動防護三	1.案例分析與分享 2.分享恢復運動種類與實作
十五	三上：運動心理機制四 三下：專業選手熱身	1.正念課程與專注力 2.適用足球運動熱身動作介紹
十六	三上：運動心理機制五 三下：專業選手熱身	1.正念課程與專注力 2.適用足球運動熱身動作介紹及實作課程
十七	三上：運動心理機制六	1.意象訓練實作課程 2.放鬆訓練實作課程
十八	三上：作業繳交及分組專題報告	1.主題發表(生理、力學、心理、訓練法、運動傷害等) 2.作業繳交
十九	三上：作業繳交及分組專題報告	1.主題發表(生理、力學、心理、訓練法、運動傷害等) 2.作業繳交
二十	段考週	1.複習並準備考試科目
二十一		
二十二		
學習評量：	1、上台報告30% 2、資料彙整20% 3、課堂提問、回饋與分享50%	
對應學群：	資訊，醫藥衛生，教育，遊憩運動，	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動應用英語	
	英文名稱：Sports English	
授課年段：	三上、三下	學分總數：1
課程屬性：	通識性課程	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	具備尊重多元、接軌世界的遠見，建構學習覺知、批判思考的知能，提升溝通協商、合作學習的能力，培養同理他人、關懷社會的情操，	

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

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題(田徑)	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決,	
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，	
學習目標：		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：人體結構 三下：運動哲學
	二	三上：人體動作 三下：目標設定
	三	三上：傷害預防 三下：情緒調解
	四	三上：急性傷害處理 三下：正念減壓1
		內容綱要
		三上：認識人體骨骼及肌肉等結構 三下：運動家精神、公平競爭與倫理、教練領導
		三上：認識人體關節種類及動作的分類 三下：運動的參與與動機
		三上：了解傷害預防的不同面向 三下：心理健康、喚醒水準與焦慮對動作的影響
		三上：學習傷害性期的處理方式 三下：正念理論介紹葡萄乾練習、身體掃描練習

五	三上：肌群伸展 三下：正念減壓2	三上：認識人體主要大肌群及實用滾筒伸展 三下：呼吸調節、壓力管理
六	三上三下：小組分組發表	三上三下：小主題發表(2人一組)
七	三上：肌群訓練 三下：注意力訓練	三上：利用多方向阻力訓練組進行肌肉強化 三下：神經回饋促進：放鬆
八	三上：體適能訓練 三下：專注力練習	三上：認識體適能種類及實作測驗 三下：神經回饋促進：激發
九	三上：爆發力訓練 三下：意象訓練	三上：利用爆發力訓練器及跳床進行爆發力訓練 三下：意象訓練模擬腳本
十	三上：穩定訓練 三下：運動參賽計畫	三上：利用綜合訓練板組強化深層核心肌群進行穩定訓練 三下：撰寫個人參賽計畫
十一	三上：敏捷協調訓練 三下：自我對話	三上：利用繩梯進行敏捷協調訓練 三下：訓練及競賽中的歸因問題
十二	三上：疲勞恢復 三下：運動按摩	三上：學習不同的運動後疲勞恢復方式 三下：運動按摩教學用以放鬆肌肉
十三	三上三下：小組分組發表	三上三下：小主題發表(2人一組)
十四	三上：運動貼紮 三下：運動動力因素	三上：學習不同部位的基本運動貼紮 三下：觀眾影響、團體凝聚力及領導行為
十五	三上：運動包紮 三下：以自然為師	三上：學習實用彈繃的運動包紮 三下：山海教育、探索教育
十六	三上：運動心理 三下：運動美學	三上：了解運動心理常用策略 三下：運動文學作品導讀
十七	三上：運動營養 三下：運動員履歷	三上：學習運動及體重控制所需相關營養規劃 三下：數位化學習歷程、升學/就業資訊收集整合
十八	三上：人體結構 三下：我的運動人生	三上：認識人體骨骼及肌肉等結構 三下：運動生命故事創作(含文字、口語、微電影)
十九	三上：有氧訓練 三下：科肌不能只有來自於人性	三上：學習增進心肺能力的有氧訓練 三下：運動科學研究、運動科技
二十	三上：作業繳交及分組專題報告 三下：作業繳交及分組專題報告	三上：作業繳交及分組專題報告 三下：作業繳交及分組專題報告
二十一		
二十二		
學習評量：	上台報告50% 資料彙整20% 課堂提問、回饋與分享30%	
對應學群：	生命科學，社會心理，遊憩運動，	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：競技運動專題(射箭)	
	英文名稱：Competitive sports topics(ARCHERY)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，	
學習目標：	射箭器材的材質組成與調整 工欲善其事必先利其器	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	學期課程介紹
		內容綱要
		從傳統弓箭到現代弓箭演進相關議題

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

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題(拳擊) 英文名稱： Competitive sports topics(BOXING)	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決, B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，	
學習目標：	1.瞭解拳擊運動生理相關議題 2.瞭解拳擊運動力學相關議題 3.瞭解拳擊運動心理相關議題	

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

課程名稱：	中文名稱：競技運動專題(棒球)	
	英文名稱：Competitive sports topics(Baseball)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決,	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，	

學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：課程需求調查、課程準備、場地整理 三下：課程需求調查、上課規定、課程介紹	三上：以加強基礎體能、專項基本動作複習練習。 三下：以增強肌耐力、柔軟度及強化專項基本動作練習。
	二	三上：進階體能、專項技術檢測 三下：進階體能、專項技術檢測	三上：檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作(組合)速度測驗(前測)。 三下：檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作(組合)速度測驗(前測)。
	三	三上：專項體能及技術性訓練 三下：專項體能及技術性訓練	三上：強化體能訓練及專項動作以守備短打、打帶跑、跑壘、滾地球、高飛球。 三下：強化肌耐力、爆發力訓練及專項動作速度及打擊強度訓練為主。
	四	三上：進階體能訓練 三下：增強專項動作打擊	四上：以耐力長跑訓練及階梯訓練方式增強體能，專項打擊能力的強化。 三下：以專項動作(速球攻擊為主)打擊能力增強。
	五	三上：個人專項技術訓練 三下：個人技術模式運用	三上：精熟棒球專項動作(攻擊、守備)訓練。 三下：增進棒球專項技術運用：(攻擊、守備、戰術)。
	六	三上：段考週 三下：段考週	三上：加強學生課業輔導，術科以協調訓練、核心訓練為主。 三下：加強學生課業輔導，術科以攻擊運用擊戰術為主。
	七	三上：進階個人動作打擊技術(一) 三下：強化個人戰術模式能力(一)	三上：以棒球專項各項動作(守備及攻擊)運用自由打擊、反向攻擊能力提升。 三下：以棒球戰術演練、以增強動作上的實行力與多樣變化性的能力。
	八	三上：進階個人動作攻擊技術(二) 三下：強化團隊戰術能力(二)	三上：加深強度專項打擊技術綜合運攻擊能力提升。 三下：加深對戰技術演練、以增強動作上的有效實行力與多樣變化性的熟練度。
	九	三上：進階個人動作打擊技術(三) 三下：強化個人技術運用能力(三)	三上：增強專項打擊動作運用組合性打擊能力提升。 三下：增強對練戰術技術演練、以不同模式提升打擊能力。
	十	三上：辦理模擬比賽情境 三下：辦理模擬比賽情境	三上：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 三下：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
	十一	三上：比賽週 三下：比賽週	三上：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 三下：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
	十二	三上：進階專項技術訓練 三下：賽後檢討/治療調整期	三上：增強以不同模式加強專項動作的打擊技巧，提升攻擊強度與變化球能力。 三下：觀看比賽影片，賽後新的及檢討，維持低強度技術練習。
	十三	三上：段考週 三下：高三畢業考	三上：加強學生課業輔導，術科以比賽影片欣賞及敏協反應性訓練為主。 三下：加強學生課業輔導，術科以加強連貫變化性打擊技術訓練。
	十四	三上：進階體能及重量訓練 三下：專項體能、技術訓練	三上：以增加重量訓練的次數與組數，強化肌力的肌力與爆發力之訓練 三下：以間接循環模式訓練提升專項動作揮棒速度及爆發能力。
	十五	三上：進階專項技術訓練 三下：打技術觀念強化	三上：以高強度及變化性訓練打擊能力(含準確度，時間差、打法訓練) 三下：加強利用發球機訓練，增加多組交替訓練以提升不同攻擊運用方法。
	十六	三上：進階重量訓練 三下：畢業典禮	三上：以中高重量有氧無氧混合訓練(CT訓練)：重量器材10-12項、每項20下共3組間接方式訓練，增加肌

		力 三下：畢業典禮。
	十七	三上：專項技術及戰術訓練 三上：增強打擊的穩定性及速度讓擊球準確度提升。
	十八	三上：戰術訓練 三上：棒球專項技術運用：狀況演練及分組演練。
	十九	三上：專項體能及技術檢測 三上：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗(後測)
	二十	三上：高三學測 三上：加強學生課業輔導，術科以低強度專項動作技術訓練為主。
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1、上台報告50% 2、資料彙整20% 3、課堂提問、回饋與分享30%	
對應學群：	醫藥衛生，教育，遊憩運動，	
備註：	透過教學及實作的應用讓學生能了解運動技術與生心理連結和性質	

課程名稱：	中文名稱：競技運動專題(跆拳道)	
	英文名稱：Competitive sports topics(taekwondo)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，	
學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：課程需求調查、課程準備、場地整理 三下：課程需求調查、上課規定、課程介紹
	二	三上：進階體能、專項技術檢測 三下：進階體能、專項技術檢測
	三	三上：專項體能及技術性訓練 三下：專項體能及技術性訓練
	四	三上：進階體能訓練 三下：增強專項動作踢擊
	五	三上：個人專項技術訓練 三下：個人技術模式運用
	六	段考週 三上：段考週 三下：段考週
		內容綱要
		三上：以加強基礎體能、專項基本動作複習練習。 三下：以增強肌耐力、柔軟度及強化專項基本動作練習。
		三上：檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作(組合)速度測驗(前測)。 三下：檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作(組合)速度測驗(前測)。
		三上：強化體能訓練及專項動作以上端旋踢、前腳上端旋踢、下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)踢擊能力。 三下：強化肌耐力、爆發力訓練及專項動作速度及強度訓練為主。
		三上：以耐力長跑訓練及階梯訓練方式增強體能，專項踢擊能力的強化。 三下：以專項動作(不落地動作)踢擊能力增強。
		三上：精熟跆拳道專項組合動作(攻擊、反擊)訓練。 三下：增進跆拳道專項技術運用：動作組合能力。
		三上：加強學生課業輔導，術科以協調

		訓練、核心訓練為主。 三下:加強學生課業輔導，術科以攻擊運用戰術為主。
七	三上：進階個人動作踢擊技術(一) 三下：強化個人戰術模式能力(一)	三上:以跆拳道專項各項動作(單拍及組合)運用自由踢擊攻擊、反擊能力提升。 三下:以跆拳道對練戰術技術演練、以增強動作上的實行力與多樣變化性的能力。
八	三上：進階個人動作踢擊技術(二) 三下：強化個人戰術模式能力(二)	三上:加深強度專各項踢擊動作綜合運用自由踢擊攻擊、反擊能力提升。 三下:加深對練戰術技術演練、以增強動作上的有效實行力與多樣變化性的熟練度。
九	三上：進階個人動作踢擊技術(三) 三下：強化個人戰術模式能力(三)	三上:增強專項踢擊動作運用組合性踢擊能力提升。 三下:增強對練戰術技術演練、以不同模式對練實施有效攻擊力與多樣變化性的能力。
十	三上：辦理模擬比賽情境 三下：辦理模擬比賽情境	三上:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 三下:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	三上：比賽週 三下：比賽週	三上:以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 三下:以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
十二	三上：進階專項技術訓練 三下：賽後檢討/治療調整期	三上:增強以不同模式加強專項動作的踢擊技巧，提升踢擊強度與變化性能力。 三下:觀看比賽影片，賽後新的及檢討，維持低強度技術練習。
十三	段考週 三上：段考週 三下：高三畢業考	三上:加強學生課業輔導，術科以比賽影片欣賞及閤協反應性訓練為主。 三下:加強學生課業輔導，術科以加強連貫變化性踢擊技術訓練。
十四	三上：進階體能及重量訓練 三下：專項體能、技術訓練	三上:以增加重量訓練的次數與組數，強化肌力的肌力與爆發力之訓練。 三下:以間接循環模式訓練提升專項動作踢擊速度及持久性能力。
十五	三上：進階專項技術訓練 三下：對練技術攻防觀念	三上:以高強度及變化性訓練踢擊能力(含準確度，時間差、高難度得分之打法訓練) 三下:加強利用電子護具訓練，增加多組交替訓練以提升不同戰術運用方法。
十六	三上：進階重量訓練 三下：畢業典禮	三上:以中高重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下共3組間接方式訓練，增加肌力。 三下:畢業典禮。
十七	三上：專項技術及戰術訓練	三上:增強踢擊的連貫性的速度及準確度提升有效得分能力、以不同模式操作實施。
十八	三上：技戰術模式訓練	三上:跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。
十九	三上：專項體能及技術檢測	三上:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗(後測)

	二十	段考週 三上：高三學測	三上：加強學生課業輔導，術科以低強度專項動作技術訓練為主。
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、學生平日專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事的成績(20%)		
對應學群：	教育，遊憩運動，		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題(輕艇)		
	英文名稱： Competitive sports topics(CANOE)		
授課年段：	三上、三下		學分總數： 4
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決,		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達,		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，		
學習目標：	一、提升輕艇專項運動技能。 二、了解專項器材使用與維護。 三、專項肌力訓練與體能提升。 四、賽事中的戰術運用與發揮。 五、培養團隊合作、人際相處。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：專長體能訓練 三下：專長體能訓練	三上：長距離划適應恢復 三下：長距離划適應恢復。
	二	三上：進階體能、專項技術檢測 三下：進階體能、專項技術檢測	三上:檢測臥拉、握推最大肌力 三下：檢測臥拉、握推最大肌力
	三	三上：專項體能及技術性訓練 三下：專項體能及技術性訓練	三上:針對檢測結果公布，分析專項重量落點、長距離划船適應 三下：針對檢測結果公布，分析專項重量落點、長距離划船適應。
	四	三上:心肺體能訓練 三下：水上心肺能力	三上:環潭跑5公里，加強心肺耐力 三下:單人艇3分鐘短間歇
	五	三上：個人專項技術訓練 三下：個人專項技術訓練	三上:單人艇變速划，起航訓練。 三下:1000公尺賽距
	六	段考週 三上：段考週 三下：段考週	三上:加強學生課業輔導，專項重量循環 三下:加強學生課業輔導，專項重量循環
	七	三上：專長速耐力訓練 三下：專長速耐力訓練	三上:水上間歇訓練1分鐘循環 三下:六公里計時長划
	八	三上：專長速度訓練 三下：多人艇搭配	三上:加強短距離啟航與轉途中訓練 三下：針對賽事安排，搭配多人艇訓練
	九	三上：專長速度訓練 三下：多人艇搭配	三上：加強短距離啟航與轉途中訓練 三下：針對賽事安排，搭配多人艇訓練
	十	三上：賽前調整適應 三下：賽前調整適應	三上：短距離訓練2.出發訓練3.比賽戰術實作 三下：短距離訓練2.出發訓練3.比賽戰術實作
	十一	三上：比賽週 三下：比賽週	三上：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 三下:以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
	十二	三上：小組分組發表 三下：運動心理機制	三上：分享個人於賽前、賽中、賽後的心理變化 三下：運動中的焦慮與壓力

十三	段考週 三上：段考週 三下：高三畢業考	三上：長距離技術 三下：長距離技術
十四	三上：進階體能及重量訓練 三下：專項體能、技術訓練	三上：以增加重量訓練的次數與組數，強化肌力的肌力與爆發力之訓練。 三下：單人艇2分鐘間歇訓練
十五	三上：專長速度訓練 三下：專長速度訓練	三上：30秒短距離衝刺 三下：30秒短距離衝刺
十六	三上：進階重量訓練 三下：畢業典禮	三上：重量訓練&單槓 三下：畢業典禮。
十七	三上：多人艇搭配	三上：長距離多人艇訓練
十八	三上：專項體能、技術訓練	三上：專項距離測驗 1000M. 500M. 200M
十九	三上：專項體能及技術檢測	三上：最大肌力檢測
二十	段考週 三上：高三學測	三上：加強學生課業輔導，術科以長距離技術划
二十一		
二十二		
學習評量：	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)	
對應學群：	遊憩運動，	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：競技運動專題(舉重)	
	英文名稱：Competitive sports topics(Weightlifting)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，	
學習目標：	1. 認識生理機轉、功能及訓練方式而更了解分類及身體的變化。 2. 透過心理機轉而能因應生活及賽場上心裡層面的強化。 3. 學習營養攝取及運傷防護對運動員的重要性。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上三下：學期課程介紹
	二	三上：運動生理機轉 三下：運動訓練概念
	三	三上：運動生理機轉 三下：專項運動訓練分類
	四	三上：運動生理機轉 三下：專項運動訓練
	五	三上：運動生理機轉 三下：專項運動訓練
	六	三上：運動生理機轉 三下：訓練處方-重要名詞
	七	三上：運動力學概念 三下：肌力訓練
	八	三上：運動力學概念 三下：柔軟度訓練
		內容綱要
		三上：從一般生理機轉介紹到舉重競技生、心理相關議題 三下：訓練法分類及重要性、專項運傷防護機轉及處置等議題
		三上：食物能量轉換-各類型運動(有氧、無氧) 三下：訓練法與成績密切關係
		三上：舉重運動營養攝取 三下：訓練法實施及分類介紹
		三上：神經肌肉系統 三下：超負荷、漸進原則(採舉重論之)
		三上：健康體適能與競技體適能 三下：何謂規律原則
		三上：舉重專項的運動表現 三下：頻率、強度、形式、時間
		三上：運動生物力學分類與定義 三下：超載、排列、漸進阻力、特殊性
		三上：舉重運動在直線運動與拋物線運動的觀察與運

		用 三下：強度、時間、頻率、型態
九	三上：運動力學概念 三下：訓練計劃介紹	三上：舉重專項應用與理論結合(影片欣賞分析) 三下：舉重訓練計劃介紹(長期、年度、周期、日訓)
十	三上三下：小組分組發表	三上三下：小主題發表(2人一組)
十一	三上：運動心理機制 三下：運動防護一	三上：壓力與焦慮的影響 三下：舉重專項常見運動傷害介紹
十二	三上：運動心理機制 三下：運動防護二	三上：案例分析與分享 三下：傷害原因、及時處置、傷後處理
十三	三上：運動心理機制 三下：運動防護三	三上：案例分析與分享 三下：恢復運動種類分享與實作
十四	三上：運動心理機制 三下：職業選手熱身十招	三上：正念課程與專注力 三下：實作課程
十五	三上：運動心理機制 三下：職業選手熱身十招	三上：正念課程與專注力 三下：適用舉重熱身動作介紹
十六	三上：運動心理機制 三下：作業繳交及分組專題報告	三上：實作課程(意象訓練與放鬆訓練) 三下：主題發表表(訓練法、運動傷害) 擇一報告
十七	三上：運動心理機制 三下：作業繳交及分組專題報告	三上：實作課程(意象訓練與放鬆訓練) 三下：主題發表表(訓練法、運動傷害) 擇一報告
十八	三上：作業繳交及分組專題發表	三上：主題發表(生理、力學、心理)擇一報告、作業繳交
十九	三上：作業繳交及分組專題發表	三上：主題發表(生理、力學、心理)擇一報告、作業繳交
二十	三上：作業繳交及分組專題發表	三上：主題發表(生理、力學、心理)擇一報告、作業繳交
二十一		
二十二		
學習評量：	上台報告50% 資料彙整20% 課堂提問、回饋與分享30%	
對應學群：	遊憩運動,	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 競技運動專題(籃球)	
	英文名稱： Competitive sports topics(basketball)	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，提升溝通協商、合作學習的能力，	
學習目標：		
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：學期課程介紹 三下：學期課程介紹
	二	三上：運動生理機轉 三下：運動力學概念
	三	三上：運動生理機轉 三下：運動力學概念
	四	三上：運動生理機轉 三下：運動力學概念
	五	三上：運動生理機轉 三下：運動力學概念
		內容綱要
		上.一般生理機轉到籃球競技生、心理相關議題 下.一般生理機轉到籃球競技生、心理相關議題
		上.食物能量轉換，各類型運動(有氧、無氧) 下.運動生物力學分類與定義
		上.食物能量轉換，各類型運動(有氧、無氧) 下.運動生物力學分類與定義
		上.籃球運動營養攝取 下.籃球運動在直線運動與橫向運動的運用
		上.籃球運動營養攝取 下.籃球運動在直線運動與橫向運動的運用

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

課程名稱：	中文名稱：體育趴趴GO	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數：1
課程屬性：	跨領域/科目專題	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動： B3.藝術涵養與美感素養,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	具備尊重多元、接軌世界的遠見，提升溝通協商、合作學習的能力，	
學習目標：	1.能具備自行出國的簡易英語溝通能力。 2.理解國際賽事與體育交流之實際情形。 3.增進使用資訊的能力，依搜尋資料的結果，規劃出國觀賞運動賽事。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	運動趴趴GO課程概論

內容綱要

一、透過教師跨領域的三項主題共備課程，讓運動員了解目前世界運動賽事的規模及辦理時間，並了解臺灣在世界的運動的腳色定位。接著認識花體王朝的亮麗績效，並能學會基本競賽規程的認識。二、接著透過語言的學習，學會置身國外時，如何透過基本英文能力應用於購買運動賽事門票及欣賞賽會。三、最後能運用資訊的學習，規劃預前往國家與預參觀的運動

		賽事的行程安排。透過最厚的成果發表，展現18周的課堂學習成效。
二	觀賽之旅	運動員的世界觀
三	觀賽之旅	學長姐參與國內外賽事優異表現
四	觀賽之旅	單項運動賽場競賽規程及賽事分享
五	觀賽之旅	單項運動賽場競賽規程及賽事分享
六	出國觀賽英語	自我介紹範文教學及練習
七	出國觀賽英語	出入境範文教學及練習
八	出國觀賽英語	餐廳、購物範文教學及練習。
九	出國觀賽英語	住宿、交通範文教學及練習。
十	出國觀賽英語	看懂賽會網站及賽程表。
十一	出國觀賽英語	實際網頁購票教學
十二	模擬觀賽情境	抉擇自己想觀賞的賽事。
十三	模擬觀賽情境	Google Map介紹及實際應用於賽事規劃。
十四	模擬觀賽情境	調查當地禁忌及觀賽注意事項。
十五	模擬觀賽情境	規劃預選賽事的當日行程，包含比賽及周邊活動。
十六	模擬觀賽情境	規劃當日如何到達賽事地點。
十七	模擬觀賽情境	報告內容檢視及上台前彩排訓練。
十八	模擬觀賽情境	報告內容檢視及上台前彩排訓練。
十九	成果報告	分組報告
二十	成果報告	分組報告
二十一		
二十二		
學習評量：	學習單、口語報告、上台報告	
對應學群：	資訊，遊憩運動，	
備註：		

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

	十一	心理技能理論及實作	覺醒、壓力與焦慮(三)
	十二	心理技能理論及實作	壓力處理與自信心
	十三	心理技能理論及實作	意象訓練及實作(一)
	十四	心理技能理論及實作	意象訓練及實作(二)
	十五	心理技能理論及實作	團隊及團隊動力學
	十六	心理技能理論及實作	團隊凝聚力
	十七	期末考	期末報告
	十八	期末考	期末報告
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：60%平時成績：上課表現、作業；40%期末評量：報告			
對應學群：醫藥衛生、遊憩運動、			
備註：教學資源： 季力康等人譯（2012）。競技與健身運動心理學。台北：禾楓。			

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

	十三	感覺與平衡	本體感覺受器：肌梭與高爾基腱受器
	十四	感覺與平衡	視覺 平衡覺
	十五	運動與激素	運動期間血糖的恆定
	十六	運動與激素	運動相關的激素(1)
	十七	運動與激素	運動相關的激素(2)
	十八	期末考	期末紙筆測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習 評 量：	60%平時成績：上課態度40%、作業20% 40%期末評量：紙筆測驗40%		
對應 學 群：	生命科學、遊憩運動、		
備 註：	一) 因期中考或全中運等因素停課時課程順延一週 (二) 教學資源：1. 103課綱：選修生物(上) 2-2細胞呼吸 2-3 能量的使用與生命的維持 2. 103課綱：選修生物(下) 第九章 動物的神經與內分泌 3. 運動生理學(2017) W. Larry Kenney/ Jack H. Wilmore/ David L. Costill著 禾楓書局有限公司 4. 競技與健身運動生理學(2012) W. Larry Kenney/ Jack H. Wilmore/ David L. Costill著 禾楓書局有限公司 5. 運動生理學(2011) 林正常著 師大書院有限公司 6. 國立中正大學運動生理學網站： http://www.epsport.idv.tw/epsport/mainep.asp 7. 運動生理學簡介： http://web.ntpu.edu.tw/~jasonchen/curriculum/literatures/The%20basic%20concept%20of%20physiology.htm		

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

	十七	肌肉系統	下肢：足部肌群
	十八	期末考	期末紙筆測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：		60%平時成績：上課表現、作業 40%期末評量：紙筆測驗	
對應學群：		醫藥衛生、遊憩運動、	
備註：		教學資源： 1. 維恩·凱彼特 / 勞倫斯·埃爾森合著。人體解剖著色學習手冊。橡實文化。 2. 安德魯·貝爾著。人體解剖全書。楓葉社。	

【核定版】

【核定版】

【核定版】

【核定版】

【核定版】

五、彈性學習時間之全學期授課充實(增廣)/補強性教學

名稱：	中文名稱：田徑	
	英文名稱：Player training (track and field)	
授課年段：	一上、一下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。 2. 學習問題分析與解決行為。 3. 學習團隊合作行為。 4. 學習應變行為。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上：課程需求調查、課程準備、場地整理 一下：課程需求調查、上課規定、課程介紹 一上：調整體能速度及力量訓練目標，加強專項基本動作熟練度。 一下：調整以增強心肺肌力、柔軟度及熟練專項基本動作強度。
	二	一上：初階肌耐力體能、單項技術檢測 一下：初階肌力速度體能、單項技術檢測 一上：檢測長跑，爆發力，速耐力，協調，各單項基本動作。 一下：檢測長跑，爆發力，速耐力，協調，各單項基本動作。
	三	一上：田徑各項體能及技術訓練 一下：田徑各項技術訓練 一上：以全身性體能強化、循環訓練下半身肌力爆發為目標。 一下：提升各項技術訓練：穩定、發力；協調訓練；平衡訓練。
	四	一上：初階體能及專項訓練 一下：加強個人基本動作技術 一上：心肺耐力長跑(不同公里數)訓練及短距離速度與爆發力訓練。 一下：強化個人專項跑姿基本動作及加速度。
	五	一上：初階專項技術訓練 一下：個人專項動作熟練與運用 一上：利用不同輔具提升基本動作、抬腿、下採、蹲跳、跨步跳技術加強。 一下：熟練個人專項技術運用：加速度及發力起跳及投擲訓練。
	六	段考週 一上：段考週 一下：段考週 一上：加強學生課業輔導，術科以針對協調、柔軟度訓練及核心訓練，並加強學課要求。 一下：加強學生課業輔導，術科以增強協調、柔軟度訓練及核心訓練，並加強學課要求。
	七	一上：個人基本動作(一) 一下：加強個人戰術模式(一) 一上：針對個人專項動作起跑加速度技術加強。 一下：田徑專項技術運用：反應起跑加速/2人一組、欄架前導腿擺動腿快速、跳遠起跳上板要快，擲部轉身動作、出手要迅速。
	八	一上：個人基本動作(二) 一下：加強個人戰術模式(二) 一上：田徑隊專項基本動作、快速高抬腿、快速下採、跳躍、跨步跳能力訓練。 一下：強化組合技術運用：短跑起跑加速能力、推進至最高速訓練。
	九	一上：基本模式運用(一) 一下：基本體能-重量訓練(一) 一上：田徑隊專項技術運用：動作組合/標槍2人拉力帶連續動作支撐。 一下：採取低重量低負荷方式重量訓練以增強肌力。
	十	一上：模擬比賽情境訓練 一下：模擬比賽情境訓練 一上：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 一下：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
	十一	一上：比賽週 一下：比賽週 一上：以參加全國賽事或區域性賽事為

		主，增進參賽經驗。 一下：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
十二	一上：個人基本模式運用(二) 一下：賽後檢討/治療調整期	一上：田徑基礎專項技術：以各項動作加強跑姿訓練能力。 一下：觀看比賽影片，心得報告及分享，加強個人基本動作訓練。
十三	段考週 一上：段考週 一下：段考週	一上：加強學生課業輔導，術科以加強攻擊基本運用戰術訓練。 一下：加強學生課業輔導，術科以增強協調訓練、核心訓練。
十四	一上：初階體能、重量訓練 一下：強化肌力體能訓練	一上：以低中強度加強體能訓練，利用重量訓練以增強身體素質強度。 一下：以短距離循環訓練方式加強爆發力，速耐力訓練。
十五	一上：基本模式運用(三) 一下：強化觀念(一)	一上：發力模式技術運用：動作組合/2人藥球三關節發力運用。 一下：欄架技術運用：欄架前腳動作及擺動腿收腿動作設置位子訓練。
十六	一上：初階重量訓練 一下：初階體能訓練	一上：以輕重量做有氧無氧混合訓練(CT訓練)：重量器材10-12項、每項20下3組循環，快速做，並加強專項技術踢擊技巧。 一下：以重訓循環3組訓練方式強化肌耐力，爆發力提升，強化專項技術跑基、擲部技術。
十七	一上：專項體能訓練 一下：強化各項目觀念(二)	一上：以專項動作組合設計循環方式針對速度、爆發力，速耐力加強訓練。 一下：田徑隊專項技術運用：短、跳、跨、擲動作互享觀摩個人的優缺點。
十八	一上：對戰技術模式訓練 一下：模擬比賽	一上：田徑隊專項技術運用：跑；跳、跨、擲各專項技術反覆執行。 一下：與他校安排友誼對抗賽，提升對戰經驗。
十九	一上：一般初階體能、專項技術檢測 一下：一般初礎體能、專項技術檢測	一上：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗 一下：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗
二十	段考週 一上：段考週(調整期) 一下：段考週(調整期)	一上：加強學生課業輔導，術科以不同訓練方式如折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式)練習。 一下：加強學生課業輔導，術科以設計低強度模式方式訓練。
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：自然補強	
	英文名稱：Biology: Plant Structure and Physiology	
授課年段：	一上	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一上：1. 培養未來探究生命科學時所需的基本科學理解。2. 欣賞生物世界的精妙與美麗。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上：生物基本觀念補充：細胞構造
		內容綱要
		一上：生命現象

	與功能	
二	一上:生物基本觀念補充:細胞構造與功能	一上:構成生命的物質(水、醣類、蛋白質、脂質)
三	一上:生物基本觀念補充:細胞構造與功能	一上:構成生命的物質(核酸、無機鹽)、酵素
四	一上:生物基本觀念補充:細胞構造與功能	一上:進出細胞的運輸
五	一上:科學性閱讀理解	一上:科學文章導讀(1)
六	一上:科學性閱讀理解	一上:科學文章導讀(2)
七	一上:科學性閱讀理解	一上:科學數據的判讀:圖
八	一上:科學性閱讀理解	一上:科學數據的判讀:表
九	一上:科學性閱讀理解	一上:科學數據的判讀:統計的基本概念(1)
十	一上:科學性閱讀理解	一上:科學數據的判讀:統計的基本概念(2)
十一	一上:科學性閱讀理解	一上:科學數據的判讀:統計的基本概念(3)
十二	一上:遺傳案例研究	一上:案例研究:基因轉殖技術
十三	一上:遺傳案例研究	一上:案例研究:遺傳性疾病
十四	一上:生物基本觀念補充:演化	一上:達爾文的演化之旅
十五	一上:生物基本觀念補充:演化	一上:達爾文的演化論
十六	一上:生物基本觀念補充:演化	一上:演化樹
十七	一上:演化案例研究	一上:案例研究:流感病毒的演化(1)
十八	一上:演化案例研究	一上:案例研究:流感病毒的演化(2)
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註: 本課程將在108課綱高三(上)生物選修課程確定後,進行調整		

名稱:	中文名稱: 足球	
	英文名稱: Player training (soccer)	
授課年段:	一上、一下	
內容屬性:	選手培訓	
師資來源:	校內單科	
學習目標:	1.學習足球運動基本禮節、精神及規則理解。 2.瞭解足球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3.透過練習與比賽增進足球運動技、戰術能力。	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	一上:傳控球1 一下:盤帶球1
	二	一上:傳控球2 一下:盤帶球2
	三	一上:傳控球3 一下:盤帶球3
	四	一上:傳控球4 一下:盤帶球4
		內容綱要
		一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差 一下:1.盤帶球技巧2.盤帶球方向與目的3.盤帶球轉換時間差
		一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差 一下:1.盤帶球技巧2.盤帶球方向與目的3.盤帶球轉換時間差
		一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差 一下:1.盤帶球技巧2.盤帶球方向與目的3.盤帶球轉換時間差
		一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差 一下:1.盤帶球技巧2.盤帶球方向與目的3.盤帶球轉換時間差

五	一上：吊球1 一下：過人假動作1	一上：1. 吊球準確度2. 吊球時間差3. 吊球技術與多樣性 一下：1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
六	一上：期中考 一下：期中考	一上：複習及準備考試科目 一下：複習及準備考試科目
七	一上：吊球2 一下：過人假動作2	一上：1. 吊球準確度2. 吊球時間差3. 吊球攻防 一下：1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
八	一上：吊球3 一下：過人假動作3	一上：1. 吊球準確度2. 吊球時間差3. 吊球攻防 一下：1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
九	一上：射門1 一下：搶球1	一上：1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧 一下：1. 搶球的技術種類2. 搶球時間差
十	一上：射門2 一下：搶球2	一上：1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧 一下：1. 搶球的技術種類2. 搶球時間差
十一	一上：射門3 一下：搶球3	一上：1. 射門區域2. 射門角度3. 射門技巧 一下：1. 搶球的技術2. 搶球時間差3. 搶球目的
十二	一上：射門4 一下：搶球4	一上：1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧 一下：1. 搶球的技術種類2. 搶球時間差3. 搶球目的
十三	一上：期中考 一下：期中考	一上：複習及準備考試科目 一下：複習及準備考試科目
十四	一上：頭頂球1 一下：界外球1	一上：1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下：1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十五	一上：頭頂球2 一下：界外球2	一上：1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下：1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十六	一上：頭頂球3 一下：界外球3	一上：1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下：1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十七	一上：頭頂球4 一下：界外球4	一上：1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下：1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十八	一上：定位球1 一下：帶球跑1	一上：利用內側及外側旋轉球 一下：長距離直線加速帶球並改變方向
十九	一上：定位球2 一下：帶球跑2	一上：利用內側及外側旋轉球 一下：長距離直線加速帶球並改變方向

	二十	一上：期末考 一下：期末考	一上：複習及準備考試科目 一下：複習及準備考試科目
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：射箭		
	英文名稱：Player training (archery)		
授課年段：	一上、一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一上：1. 射箭基本動作完成。2. 射箭基本體能、動作技能運用。 一下：1. 射箭器材維護調整2. 射箭基本動作養成。 二上：1. 動作穩定訓練。2. 望遠鏡使用 二下：1. 基本動作熟練2. 專注訓練 三上：各距離角度及比賽模式進行 三下：各距離角度及比賽模式進行		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：1. 射箭基本動作介紹2. 勾弦法 一下：組合弓箭	一上：1. 了解射箭基本動作如何勾弦 一下：1. 拆組弓箭器材
	二	一上：1. 熱身操2. 撐弓法 一下：反曲器材撐弓操作	一上：1. 了解射箭基本動作如何撐弓 一下：1. 如何將弓撐起上弦
	三	一上：1. 熱身操2. 基礎動作-引弓 一下：反曲器材卸弓操作	一上：1. 操作射箭基本動作如何引弓 一下：1. 如何將弓卸弦
	四	一上：1. 熱身操2. 基礎動作-搭箭 一下：反曲弓調弓(直線)操作	一上：1. 操作射箭基本動作如何搭箭 一下：1. 如何將弓與弦調整中心線
	五	一上：1. 熱身操2. 基礎動作-瞄準 一下：反曲弓調弓(弦距)操作	一上：1. 操作射箭基本動作如何瞄準 一下：1. 如何將弓與弦調整至正確距離
	六	一上：段考評量 一下：段考評量	一上：加強課後輔導，基礎動作、體能提升 一下：加強課後輔導，動作技術提升
	七	一上：1. 熱身操2. 專項技術-伸展 一下：箭的組合(彈頭)	一上：1. 操作射箭基本動作如何伸展 一下：1. 將箭頭黏到箭桿上面
	八	一上：1. 熱身操2. 專項技術-放箭 一下：箭的組合(羽片)	一上：1. 操作射箭基本動作如何放箭 一下：1. 如何將羽片黏到箭桿上
	九	一上：熱身、動作檢視 一下：熱身、器材檢視	一上：1. 射箭放箭動作評量 一下：檢定組合弓箭 調整弦距
	十	一上：1. 熱身操2. 測驗報分 一下：製弦-拉弦	一上：1. 射箭比賽分數如何計算 一下：1. 製作弦的力道及股數
	十一	一上：1. 熱身操2. 拔箭 一下：製弦-纏弦補強線	一上：1. 操作如何拔箭 一下：1. 弦上的補強線纏繞
	十二	一上：1. 熱身操2. 箭孔畫線 一下：反曲弓-夾箭片位置	一上：1. 操作靶紙箭孔做記號 一下：1. 調整箭長適中的夾箭片
	十三	一上：段考評量1. 熱身操2. 勾弦校正 一下：段考評量、反曲弓個人配備-指套	一上：1. 加強課後輔導，修正勾弦姿勢 一下：1. 加強課後輔導，挑選大小合適的指套
	十四	一上：1. 熱身操2. 撐弓校正 一下：反曲弓個人配備-護胸	一上：1. 修正撐弓姿勢 一下：1. 挑選大小合適的護胸
	十五	一上：1. 熱身操2. 引弓校正 一下：反曲弓個人配備-箭袋	一上：1. 修正引弓姿勢 一下：1. 挑選適合的箭袋
	十六	一上：1. 熱身操2. 搭箭校正 一下：反曲弓個人配備-護臂	一上：1. 修正搭箭姿勢 一下：1. 挑選適合的護臂
	十七	一上：1. 熱身操2. 伸展校正 一下：調箭	一上：1. 修正伸展姿勢 一下：1. 調整合適的箭
	十八	一上：1. 熱身操2. 運用肌肉 一下：軟硬度調箭	一上：1. 操作射箭基本動作如何放箭 一下：1. 如何調整到箭的軟硬度

	十九	一上: 1. 操作反曲弓調節器材 一下: 1. 弓與箭的搭配調整	一上: 1. 操作射箭震吸收器 一下: 1. 調整箭震吸收器彈簧軟硬度
	二十	一上: 期末評量 一下: 期末評量	一上: 加強課後輔導, 評量射箭動作流程熟練程度 一下: 加強課後輔導, 評量弓箭綜合組裝
	二十一		
	二十二		
備註:			

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

十三	一上：高強度體能訓練（重量訓練） 一下：進階專項技術訓練（防守訓練）	一上：中長跑耐力1600公尺800公尺 一下：拳擊專項技術運用：左右直拳動作組合拳移位反擊、
十四	一上：體能訓練 一下：防守訓練	一上：重量有氧無氧混合訓練（CT訓練）：重量器材10-12項、每項20下，快速做。 一下：拳擊專項技術運用移位反擊一組。
十五	一上：進階體能訓練（中長跑） 一下：進階專項技術訓練（前腳搭配後腳模式）	一上：4000公尺長跑12鐘完成 一下：實戰模擬對練
十六	一上：進階體能訓練（中長跑） 一下：進階專項技術訓練（前腳搭配後腳模式）	一上：跳繩（協調快慢模式）、腹肌訓練。 一下：護具2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十七	一上：基礎體能訓練（長跑） 一下：模式專項技術訓練	一上：耐力長跑訓練（以公里為單位） 一下：電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十八	段考週 一上：影片分析、觀摩 一下：實戰、模擬比賽	一上：中長跑耐力1600公尺800公尺 一下：拳擊專項技術運用：左右直拳動作組合拳移位反擊。
十九	一上：強化體能訓練 一下：進階體能訓練	一上：4000公尺 一高低體能訓練
二十	一上無氧訓練 一下循環體能訓練	一上間歇無氧訓練 一下間歇循環體能訓練
二十一		
二十二		
備註：	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)	

名稱：	中文名稱：棒球	
	英文名稱：Player training (Baseball)	
授課年段：	一上、一下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 學習棒球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解棒球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3. 透過練習與比賽增進棒球運動能力與賽事經驗。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上：課程需求調查、課程準備、場地整理 一下：課程需求調查、上課規定、課程介紹
	二	一上：初階肌耐力體能、單項技術檢測 一下：初階肌力速度體能、組合技術 檢測
	三	一上：棒球各項體能及技術訓練 一下：棒球各項對練技術訓練
	四	一上：初階體能及專項訓練 一下：加強個人基本動作打擊
	五	一上：初階專項技術訓練 一下：個人專項動作熟練與運用
		內容綱要
		一上：調整體能速度及力量訓練目標，加強專項基本動作熟練度。 一下：調整以增強心肺肌力、柔軟度及熟練專項基本動作強度。
		一上：檢測長跑、爆發力、速耐力、協調、單項基本動作測驗（前測）。 一下：檢測長跑、爆發力、速耐力、協調、組合基本動作測驗（前測）。
		一上：以全身性體能強化、循環訓練下半身肌力爆發為目標。 一下：提升技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練。
		一上：心肺耐力長跑（不同公里數）訓練及短距離速度與爆發力訓練。 一下：強化個人專項打擊基本動作及速度（穩定性）。
		一上：利用不同輔具提升基本動作、接傳、短打、打帶跑、長打。（攻擊、技術加強

		一下:熟練個人專項技術運用:打擊動作強化速度及強度訓練。
六	一上:段考週 一下:段考週	一上:加強學生課業輔導,術科以針對協調、柔軟度訓練及核心訓練並加強學課要求。 一下:加強學生課業輔導,術科以增強協調、柔軟度訓練及核心訓練,並加強學課要求。
七	一上:個人基本動作打擊(一) 一下:加強個人戰術模式(一)	一上:針對個人專項動作攻擊、守備熟練度技術加強。 一下:棒球專項技術運用:反應擊球能力動作及時間差掌握
八	一上:個人基本動作打擊(二) 一下:加強個人戰術模式(二)	一上:利用發球機提升基本動作、接傳、短打、打帶跑、長打。(攻擊技術)加強。 一下:強化組合技術運用:個人揮棒速度、時間差掌握訓練。
九	一上:個人基本模式運用(一) 一下:基本體能-重量訓練(一)	一上:棒球專項技術運用:利用不同輔具提升基本動作、接傳、短打、打帶跑、長打。(攻擊)技術加強 一下:採取低重量低負荷方式重量訓練以增強肌力。
十	一上:模擬比賽情境訓練 一下:模擬比賽情境訓練	一上:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 一下:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流
十一	一上:比賽二上:比賽週 二下:比賽週	一上:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。 一下:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。
十二	一上:個人基本模式運用(二) 一下:賽後檢討/治療調整期	一上:反應擊球能力、動作及時間差掌握。 一下:觀看比賽影片,心得報告及分享,加強個人基本動作訓練
十三	一上:段考週 一下:段考週	一上:加強學生課業輔導,術科以加強攻擊基本運用戰術訓練。 一下:加強學生課業輔導,術科以增強協調訓練、核心訓練。
十四	一上:初階體能、重量訓練 一下:強化肌力體能訓練	一上:以低中強度加強體能訓練,利用重量訓練以增強身體素質強度。 一下:以短距離循環訓練方式加強爆發力,速耐力訓練。
十五	一上:個人基本模式運用(三) 一下:強化攻防觀念(一)	一上:反應擊球能力、動作及時間差掌握。 一下:專項技術運用:反應擊球能力、動作及時間差掌握
十六	一上:初階重量訓練 一下:初階體能訓練	一上:以輕重量做有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下3組循環,快速做,並加強專項技術打擊技巧。 一下:以重訓循環3組訓練方式強化肌耐力,爆發力提升,強化專項技術打擊技術。
十七	一上:專項體能訓練 一下:強化攻防觀念(二)	一上:以專項動作組合設計循環方式針對速度、爆發力,速耐力加強訓練。 一下:棒球專項技術運用:強化組合技術運用:個人揮棒速度、時間差掌握訓練及提升個人守備能力。
十八	一上:對戰技術	一上:以低中強度加強體能訓練,利用重量訓練以增強身體素質強度及各項能力提升 一下:與他校安排友誼對抗賽,提升對戰經驗。
十九	一上:一般初階體能、專項技術檢測 一下:一般初階體能、專項技術檢測	一上:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗(後測) 一下:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗(後測)

	二十	一上：段考週(調整期) 一下：段考週(調整期)	一上：加強學生課業輔導，術科以不同訓練方式如折返跑、繩梯訓練(協調)練習。 一下：加強學生課業輔導，術科以設計以T網打擊訓練(2人一組)。
	二十一		
	二十二		
備註：透過技術反覆訓練，增加學生能穩定成長及減少信心的低落。			

名稱：	中文名稱：跆拳道		
	英文名稱：Player training (Taekwondo)		
授課年段：	一上、一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、強化跆拳道運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升跆拳道運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：課程需求調查、課程準備、場地整理 一下：課程需求調查、上課規定、課程介紹	一上：熱身、伸展、專項基本動作練 一下：對練、品勢比賽規則講解
	二	一上：初階肌耐力體能、單項技術檢測 一下：初階肌力速度體能、組合技術 檢測	一上：檢測長跑，爆發力，速耐力，協調，單項基本動作測驗(前測)。 一下：檢測長跑，爆發力，速耐力，協調，組合基本動作測驗(前測)。
	三	一上：跆拳道各項體能及技術訓練 一下：跆拳道各項對練技術訓練	一上：以全身性體能強化、循環訓練下半身肌力爆發為目標。 一下：提升技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練。
	四	一上：初階體能及專項訓練 一下：加強個人基本動作踢擊	一上：心肺耐力長跑(不同公里數)訓練及短距離速度與爆發力訓練。 一下：強化個人專項踢擊基本動作及速度(不落地動作)。
	五	一上：初階專項技術訓練 一下：個人專項動作熟練與運用	一上：利用不同輔具提升基本動作、旋踢、下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)技術加強。 一下：熟練個人專項技術運用：踢擊動作組合速度及強度訓練。
	六	一上：段考週 一下：段考週	一上：加強學生課業輔導，術科以針對協調、柔軟度訓練及核心訓練，並加強學課要求。 一下：加強學生課業輔導，術科以增強協調、柔軟度訓練及核心訓練，並加強學課要求。
	七	一上：個人基本動作踢擊(一) 一下：加強個人戰術模式(一)	一上：針對個人專項動作攻擊、反擊熟練度技術加強。 一下：跆拳道專項技術運用：反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差。
	八	一上：個人基本動作踢擊(二) 一下：加強個人戰術模式(二)	一上：跆拳道專項基本動作、上端旋踢、前腳上端旋踢、下壓、後踢、

		後旋（攻擊、反擊）能力訓練。 一下：強化組合技術運用：個人踢擊速度、時間差拿捏踢擊擊正拳攻擊訓練。
九	一上：個人基本模式運用（一） 一下：基本體能-重量訓練（一）	一上：跆拳道專項技術運用：動作組合/2人模擬連續踢擊。 一下：採取低重量低負荷方式重量訓練以增強肌力。
十	一上：模擬比賽情境訓練 一下：模擬比賽情境訓練	一上：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 一下：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	一上：比賽週 一下：比賽週	一上：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 一下：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
十二	一上：個人基本模式運用（二） 一下：賽後檢討/治療調整期	一上：跆拳道基礎專項技術：以動作組合/2人或多人方式加強連續踢訓練能力。 一下：觀看比賽影片，心得報告及分享，加強個人基本動作訓練。
十三	段考週 一上：段考週 一下：段考週	一上：加強學生課業輔導，術科以加強攻擊基本運用戰術訓練。 一下：加強學生課業輔導，術科以增強協調訓練、核心訓練。
十四	一上：初階體能、重量訓練 一下：強化肌力體能訓練	一上：以低中強度加強體能訓練，利用重量訓練以增強身體素質強度。 一下：以短距離循環訓練方式加強爆發力、速耐力訓練。
十五	一上：個人基本模式運用（三） 一下：強化攻防觀念（一）	一上：對練模式技術運用：動作組合/2人模擬近身攻擊。 一下：專項技術運用：前腳動作組合/動作設置前腳，2人攻、防戰訓練。
十六	一上：初階重量訓練 一下：初階體能訓練	一上：以輕重量做有氧無氧混合訓練（CT訓練）：重量器材10-12項、每項20下3組循環，快速做，並加強專項技術踢擊技巧。 一下：以重訓循環3組訓練方式強化肌耐力，爆發力提升，強化專項技術踢擊技術。
十七	一上：專項體能訓練 一下：強化攻防觀念（二）	一上：以專項動作組合設計循環方式針對速度、爆發力、速耐力加強訓練。 一下：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/動作設置前腳，2人攻、防戰。
十八	一上：對戰技術模式訓練 一下：模擬比賽	一上：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。 一下：與他校安排友誼對抗賽，提升對戰經驗。
十九	一上：一般初階體能、專項技術檢測 一下：一般初階體能、專項技術檢測	一上：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗（後測） 一下：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗（後測）
二十	段考週 一上：段考週（調整期） 一下：段考週（調整期）	一上：加強學生課業輔導，術科以不同訓練方式如折返跑、繩梯訓練（協調抬膝模式）練習。 一下：加強學生課業輔導，術科以設計以對練模式方式訓練（2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分訓練）分點訓練。

	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：輕艇		
	英文名稱：Player training (Canoe/Kayak)		
授課年段：	一上、一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、提升輕艇專項運動技能。 二、了解專項器材使用與維護。 三、專項肌力訓練與體能提升。 四、賽事中的戰術運用與發揮。 五、培養團隊合作、人際相處。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上:針對輕艇初階認識、環境介紹 一下:加強船隻控制性與基礎耐力	一上:1. 輕艇基礎能力說明及技術分析2. 團隊理念經營、團隊秩序 一下:1. 心肺能力、肌力說明及水上技術分析2. 長距離划適應恢復
	二	一上:針對輕艇初階認識、環境介紹 一下:專長體能訓練	一上:1. 輕艇運動介紹2. 輕艇比賽規則說明3. 選擇專長內容(左右槳) 一下:1. 長距離耐力訓練2. 最大肌力檢測
	三	一上:基本體能，技術訓練 一下:針對方向的控制熟習	一上:專項平衡訓練 一下:環潭兩圈 專項技術
	四	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長耐力訓練	一上:如何正確使用壓槳動作 一下:長划針對下肢肌群使用技巧
	五	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長耐力訓練	一上:平衡訓練-連續不停槳 一下:長距離耐力訓練-環潭
	六	一上: 段考週 一下: 段考週	一上:加強學生課業輔導，慢划放鬆 一下:加強學生課業輔導，8公里配艇
	七	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長速耐力訓練	一上: 平衡訓練-連續不停槳 一下:中長距離訓練
	八	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長速度訓練	一上:針對單邊的方向控制 一下:長距離耐力訓練-環潭
	九	一上:期中測驗 一下:期中測驗	一上:1. 基本動作檢測2. 體能檢測3. 基礎肌力檢測 一下:1. 模擬比賽練習
	十	一上:參賽 一下:參賽	一上:參賽 一下:參賽
	十一	一上:基本體能，技術訓練 一下:調整訓練	一上:1. 肌力訓練2. 耐力訓練 一下:1. 賽後檢討與改進2. 調整訓練
	十二	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長體能訓練	一上:1. 肌力訓練2. 耐力訓練3. 專項技術提升 一下: 增加重量訓練的次數與組數，強化肌力的肌力與爆發力之訓練。
	十三	一上: 段考週 一下: 段考週	一上:加強學生課業輔導，術科以加強基本運用戰術訓練。 一下:加強學生課業輔導，術科以增強協調訓練、核心訓練。
	十四	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長耐力訓練	一上:划槳池動作調整8分鐘 一下:肌耐力訓練10X10重量循環
	十五	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長耐力訓練	一上:1. 划直練習2. 基礎肌力訓練3. 深層核心 一下:划槳池10分鐘循環
	十六	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長耐力訓練	一上:1. 划直練習-環潭3圈 一下:1000M八成力節奏划

十七	一上:戰術訓練、基本體能,技術訓練 一下:模擬比賽、專長速耐力訓練	一上:肌力訓練與耐力訓練-3公里緩跑 一下:陸上心肺耐力-400公尺間歇
十八	一上:期末測驗 一下:期末測驗	一上:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗 一下:1.出發技巧教學2.出發練習
十九	一上:基本體能,技術訓練 一下:專長速耐力訓練	一上:專項平衡訓練 一下:環潭兩圈 專項技術
二十	一上:段考週(調整期) 一下:段考週(調整期)	一上:加強學生課業輔導,術科以長距離跑步加強心肺 一下:加強學生課業輔導,術科以500公尺賽距訓練
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 舉重	
	英文名稱: Player training (Weightlifting)	
授課年段:	一上、一下	
內容屬性:	選手培訓	
師資來源:	校內單科	
學習目標:	一、強化舉重運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升舉重運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	一上:環境熟悉、基本體能檢測 一下:運動規則、專項技術強化
	二	一上:專項能力檢測/建構個人紀錄 一下:二階/肌力訓練/技術練習
	三	一上:基本技術修正與建構/徒手 一下:核心建置/二階技術練習
	四	一上:基本技術修正建構/木棍 一下:核心建置/技術練習
	五	一上:基本技術修正建構/木棍 一下:核心建置/技術練習
	六	準備考試為主,訓練以技術面、輕負荷為主 一上:維持專項技術學習及肌力練習 一下:二階專項訓練/基本原理課程
	七	一上:舉重專項基本理論/核心訓練與營養 一下:專項技術、體能調整
	八	一上:技術建構/強化肌力提升 一下:基本技術建構(完整動作)
		內容綱要
		一上:基本專項理論與專項身體素質建置及分析 冬訓、暑訓後進行檢測分組 一下:分組磨合、影片分析學習
		一上:基本專項理論與專項身體素質建置及分析 一下:賽季差異理論學習、技術訓練
		一上:檢測:後蹲、實力推、硬舉肌力 理論訓練:近、快、低、準、穩五大原則 一下:核心及技術-發力.騰空.甩手快速下蹲.支撐站立訓練
		一上:檢測:後蹲、實力推、硬舉肌力 理論訓練:近、快、低、準、穩五大原則 一下:賽季差異戰技理論,核心、技術-上膊.啟動.引膝.發力點拋抓.蹲等訓練。
		一上:基本專項理論及技術-啟動.引膝.蹲.高拉訓練 一下:競賽規則實務介紹,核心、技術-上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓.拆腿等訓練。
		一上:專項肌群運用理論+輕技術發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立、觀摩與欣賞。 一下:增加負荷專項肌群實作,技術訓練專項核心訓練、專項運動營養與體重控制課程。
		一上:專項肌群運用理論+輕技術發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立、觀摩與欣賞。 一下:體重量級優劣選擇理論,慢速抓.高拉.硬舉等基本肌力訓練。
		一上:體重控制、輕技術+專項輔助肌群訓練(輕負荷反覆操作) 一下:賽季介紹與安排+主項技術訓練-啟動.引膝.發力.騰空.轉肘六點接槓.下蹲反彈.立(需熟練)

九	一上：技術建構/強化各肌群練習 一下：第二次檢測/專項運動檢測	一上：體重控制、輕技術+專項輔助肌群訓練(輕負荷反覆操作) 一下：賽季介紹與安排+主項技術訓練-啟動、引膝、發力、騰空、轉肘六點接槓、下蹲反彈、立(需熟練)
十	一上：第一次階段/專項檢測、紀錄 一下：基本技術建構/輕槓	一上：意象訓練與心理素質課程+技術訓練、影片欣賞與動作解析 一下：賽場實務(賽場加重協助與技巧)+發力拋抓、全蹲反彈、下肢肌群..等訓練。
十一	一上：技術、核心、肌力建構/負荷 一下：基本技術建構/槓領	一上：意象訓練與心理素質課程+技術訓練、影片欣賞與動作解析 一下：賽場實務(賽場加重協助與技巧)+技術練習發力、騰空、甩手快速下蹲支撐、站立..等主項訓練
十二	段考週 一上至一下：段考/輕技術/賽事理論學習	一上：理論講解與操練 一下：賽事實務、體重控制
十三	一上：技術、核心、肌力建構/負荷 一下：全國賽事/觀摩或參賽	一上：專項核心肌群學習及操作、主項輕技術、肌力訓練 一下：訓練與伸展理論，主項技術訓練-發力-騰空-轉肘-六點接槓、高臀聳肩、上肢肌群
十四	一上：技術、核心、肌力建構/負荷 一下：全國賽事/觀摩或參賽	一上：專項核心肌群學習及操作、主項輕技術、肌力訓練 一下：訓練與伸展理論，主項技術訓練-發力-騰空-轉肘-六點接槓、高臀聳肩、上肢肌群
十五	一上：基本技術、核心、肌力建構/負荷 一下：二階段技術/肌力負荷加強	一上：持續強化專項核心、肌力訓練，輔項輕技術 一下：增加主項負荷訓練，專項輔助練習
十六	一上：基本技術、核心、肌力建構/負荷 一下：二階段技術/肌力負荷加強	一上：持續強化專項核心、肌力訓練，輔項輕技術 一下：增加主項負荷訓練，專項輔助練習
十七	一上：技術、專項體能檢測 一下：二階專項及理論課程	一上：持續強化專項核心、肌力訓練，輔項輕技術 一下：增加主項負荷訓練，專項輔助練習
十八	一上：技術、專項體能檢測 一下：二階專項及理論課程	一上：理論訓練：課表與體重檢測 技術訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力 一下：理論訓練：水分攝取與體重控制 1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定
十九	段考週 一上：重新分組 一下：二階期末專項測驗	一上：技術檢測、為冬訓、暑訓做準備 1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定 一下：專項檢測、參賽目標設定
二十	段考週 一上：重新分組 一下：二階期末專項測驗	一上：技術檢測、為冬訓、暑訓做準備 1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定 一下：專項檢測、參賽目標設定
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：籃球 英文名稱：Player training (basketball)
授課年段：	一上、一下
內容屬性：	選手培訓
師資來源：	校內單科
學習目標：	1. 學習籃球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解籃球運動動作要領及練習方法與學習要點。

3. 透過比賽將所學綜合發揮。

教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：傳控球 一下：盤帶球	一上：1. 傳球準確性2. 控球方向與目的3. 攻守轉換時間差 一下：1. 帶球技巧2. 帶球方向與目的3. 帶球轉換時間差
	二	一上：傳控球 一下：盤帶球	一上：1. 傳球準確性2. 控球方向與目的3. 攻守轉換時間差 一下：1. 盤帶球技巧2. 盤帶球方向與目的3. 盤帶球轉換時間差
	三	一上：傳控球 一下：盤帶球	一上：1. 傳球準確性2. 控球方向與目的3. 攻守轉換時間差 一下：1. 盤帶球技巧2. 盤帶球方向與目的3. 盤帶球轉換時間差
	四	一上：傳控球 一下：盤帶球	一上：1. 傳球準確度2. 傳球時間差 一下：1. 盤帶球技巧2. 盤帶球方向與目的3. 盤帶球轉換時間差
	五	一上：傳控球 一下：盤帶球	一上：考前複習 一下：考前複習
	六	一上：期初測驗 一下：期初測驗	一上：1. 傳球準確度2. 傳球時間差 測驗 一下：1. 盤帶球技巧2. 盤帶球方向與目的3. 盤帶球轉換時間差 測驗
	七	一上：投籃 一下：過人假動作	一上：1. 投籃準確度2. 投籃時間差 一下：1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
	八	一上：投籃 一下：過人假動作	一上：1. 投籃準確度2. 投籃時間差 一下：1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
	九	一上：投籃 一下：過人假動作	一上：1. 投籃準確度2. 投籃時間差 一下：1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
	十	一上：投籃 一下：過人假動作	一上：1. 投籃準確度2. 投籃時間差 一下：1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧
	十一	一上：防守 一下：抄球	一上：1. 防守位置2. 防守角度3. 防守技巧 一下：1. 抄球的技術種類2. 抄球時間差3. 抄球目的
	十二	一上：防守 一下：抄球	一上：1. 防守位置2. 防守角度3. 防守技巧 一下：1. 抄球的技術種類2. 抄球時間差3. 抄球目的
	十三	一上：期中測驗 一下：期中測驗	一上：1. 投籃準確度2. 投籃時間差 測驗 一下：1. 過人假動作的時間差2. 過人假動作的技術性3. 過人假動作創意技巧 測驗
	十四	一上：防守 一下：抄球	一上：1. 防守位置2. 防守角度3. 防守技巧 一下：1. 抄球的技術種類2. 抄球時間差3. 抄球目的
	十五	一上：防守 一下：抄球	一上：1. 防守位置2. 防守角度3. 防守技巧 一下：1. 抄球的技術種類2. 抄球時間差3. 抄球目的
	十六	一上：罰球 一下：界外球	一上：1. 罰球準確性2. 罰球穩定性 一下：1. 發界外球的技術2. 發界外球的時間差3.

		發界外球準確度
十七	一上：罰球 一下：界外球	一上：1. 罰球準確性2. 罰球穩定性 一下：1. 發界外球的技術2. 發界外球的時間差3. 發界外球準確度
十八	一上：罰球 一下：界外球	一上：1. 罰球準確性2. 罰球穩定性 一下：1. 發界外球的技術2. 發界外球的時間差3. 發界外球準確度
十九	一上：罰球 一下：界外球	一上：1. 罰球準確性2. 罰球穩定性 一下：1. 發界外球的技術2. 發界外球的時間差3. 發界外球準確度
二十	一上：期末測驗 一下：期末測驗	一上：綜合測驗 一下：綜合測驗
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：社會補強
	英文名稱：
授課年段：	一下
內容屬性：	補強性
師資來源：	校內單科
學習目標：	培養學生具有開闊的胸襟及世界觀，使能以更寬廣的角度思索中國歷史文化在世界歷史文位。

教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	先秦時代	史前時代的傳說與考古
	二	先秦時代	商至西周的文明認識
	三	先秦時代	商至西周的文明發展
	四	春秋戰國時代	介紹封建、郡縣
	五	春秋戰國時代	從封建至郡縣
	六	春秋戰國時代	社會經濟的變遷
	七	春秋戰國時代	百家爭鳴
	八	秦漢至隋唐	政府規模
	九	秦漢至隋唐	政治演變
	十	秦漢至隋唐	對外關係
	十一	秦漢文化的發展	學術教育探討
	十二	秦漢文化的發展	經濟與社會文化
	十三	魏晉到隋唐政局	從統一到分裂
	十四	魏晉到隋唐政局	從統一到分裂2
	十五	魏晉到隋唐社會	士族政治與社會生活
	十六	魏晉到隋唐局面	帝國的重建
	十七	魏晉到隋唐局勢	政治的變革
	十八	魏晉到隋唐經濟	財稅的變革
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：參考書籍 歷史第二冊(三民版 薛化元主編)			

名稱：	中文名稱：田徑(二)
-----	------------

	英文名稱：Player training (track and field)	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。 2. 學習問題分析與解決行為。 3. 學習團隊合作行為。 4. 學習應變行為。	
教學大綱：	週次/ 序	內容綱要
	一	二上：課程需求調查、課程準備、場地整理 二下：課程需求調查、上課規定、課程介紹 二上：強化體能及專項基本動作複習練習。 二下：強化增強肌力、協調性及各項目專項基本動作訓練。
	二	二上：中階體能及專項技術檢測 二下：中階體能及專項技術檢測 二上：檢測專項體能及專項動作速度測驗。 二下：檢測專項體能及專項動作速度測驗。
	三	二上：一般體能及專項技術性訓練 二下：強化體能及專項技術性訓練 二上：以增強全身性體能、下半身肌力爆發及專項發力動作能力，並提升動作加速度及推進能力。 二下：提升肌力、肌耐力及速度能力訓練，各專項技術以發力、動力；協調訓練；核心訓練為主。
	四	二上：中階體能及專項動作訓練 二下：增強專項動作能力訓練 二上：以間歇訓練模式增強肌耐力及肌力訓練，增強專項動作連續提及速度與力量訓練。 二下：加強個人專長動作跑、跳、跨、擲的能力提升。
	五	二上：進階各專項技術訓練(一) 二下：增強個人專項能力 二上：提升個人專項基本動作跑、跳、跨、擲的訓練。 二下：個人專項技術運用：跑、跳、跨、擲的變化訓練。
	六	段考週 二上：段考週 二下：段考週 二上：加強學生課業輔導，術科以協調訓練、核心訓練。 二下：加強學生課業輔導，術科以跑、跳、跨、擲的基本動作運用。
	七	二上：增強專項組合技術訓練(二) 二下：加強個人戰術模式(一) 二上：各專項動作以起跑、加速熟練訓練為主。 二下：田徑專項技術運用：反應起跑加速/2人一組、欄架前導腿擺動腿快速、跳遠起跳上板要快，擲部轉身動作、出手要迅速。
	八	二上：進階專項組合技術訓練(三) 二下：加強個人戰術模式(二) 二上：增強個人專項動作及跳躍能力訓練，並強化學生專項體能訓練。 二下：田徑專項技術運用：反應起跑加速/2人一組、欄架前導腿擺動腿快速、跳遠起跳上板要快，擲部轉身動作、出手要迅速。
	九	二上：進階基本模式運用 二下：進階體能及重量訓練 二上：以間歇組合訓練增強動作組合/2人拉力帶向前跑能力，強化專項技術運用。 二下：以循環訓練組合方式增強重量負重訓練，提升身體強度。
	十	二上：辦理模擬比賽情境 二下：辦理模擬比賽情境 二上：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 二下：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
	十一	二上：比賽週 二下：比賽週 二上：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。

		二下:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。
十二	二上:加強對練模式訓練 二下:賽後檢討/治療調整期	二上:以模擬比賽方式訓練,增強學生臨場性及抗壓性訓練。 二下:觀看比賽影片、作低強度訓練以調整身心。
十三	段考週 二上:段考週 二下:段考週	二上:加強學生課業輔導,術科以加強組合性低強度運用戰術訓練。 二下:加強學生課業輔導,術科以增強協調性、反應性訓練、核心訓練。
十四	二上:增強體能及重量訓練 二下:強化肌耐力體能及專項體能訓練	二上:透過增強重量訓練強化身體素質及體能的持久性。 二下:以不同的循環訓練來增加專項技術的爆發力,速耐力訓練。
十五	二上:各專項模式運用 二下:強化個人技術觀念	二上:以中強度練習反覆跑姿訓練。 二下:採映像訓練及模擬比賽,以強化學生實戰經驗。
十六	二上:中階重量訓練 二下:中階體能訓練	二上:以中重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下共4組循環,快速做完增加肌耐力。 二下:以間歇訓練模式強化肌耐力,爆發力訓練。
十七	二上:專項體能訓練 二下:增進實戰觀念	二上:以專項技術利用循環訓練增強爆發力及速耐力訓練能力。 二下:增強技術運用:以反覆跑訓練及反覆投擲訓練採增進比賽模式。
十八	二上:技戰術模式訓練 二下:模擬比賽	二上:增強技術運用:以反覆跑訓練及反覆投擲訓練採增進比賽模式。二下:以增加安排他校對抗賽場次,增強臨場反應力及抗壓性能力。
十九	二上:專項體能及技術檢測 二下:專項體能及技術檢測	二上:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗 二下:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗
二十	段考週 二上:段考週(調整期) 二下:段考週(調整期)	二上:加強學生課業輔導,術科以反應性、協調性,敏捷性訓練為主。 二下:加強學生課業輔導,術科以設計低強度模式方式訓練。
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 足球(二)		
	英文名稱: Player training (soccer)		
授課年段:	二上、二下		
內容屬性:	選手培訓		
師資來源:	校內單科		
學習目標:	1.學習足球運動基本禮節、精神及規則理解。 2.瞭解足球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3.透過練習與比賽增進足球運動技、戰術能力。		
教學大綱:	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上:持球1 二下:守備轉攻擊1	二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質 二下:1.選擇最佳防守位置2.第一防守者的壓迫方向3.奪球後反擊優先順序
	二	二上:持球2 二下:守備轉攻擊2	二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質 二下:1.選擇最佳防守位置2.第一防守者的壓迫

		方向3. 奪球後反擊優先順序
三	二上：持球3 二下：守備轉攻擊3	二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
四	二上：持球4 二下：守備轉攻擊4	二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
五	二上：守備1 二下：攻擊轉守備1	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集
六	二上：期中考 二下：期中考	二上：複習及準備考試科目 二下：複習及準備考試科目
七	二上：守備3 二下：攻擊轉守備3	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
八	二上：守備4 二下：攻擊轉守備4	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
九	二上：攻擊1 二下：攻擊自由球1	二上：1. 觀察、判斷及創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中傳控球 二下：1. 觀察罰球區位置與距離2. 欺敵戰術
十	二上：攻擊2 二下：攻擊自由球2	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控射球門 二下：1. 觀察罰球區位置與距離2. 欺敵戰術
十一	二上：攻擊3 二下：防守自由球1	二上：1. 觀察、判斷與創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控射門 二下：1. 觀察罰球區位置與距離2. 人牆設定
十二	二上：期中測驗 二下：期中測驗	二上：攻擊及守備在對抗賽中測驗 二下：攻守轉換及自由球技術測驗
十三	二上：期中考 二下：期中考	二上：1. 觀察、判斷與創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控射門 二下：1. 觀察罰球區位置與距離2. 人牆設定人數3. 欺敵戰術移位路線
十四	二上：突破1 二下：角球1	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下：1. 觀察18碼區防者與守門員位置2. 罰踢者方向選擇3. 攻擊戰術路線
十五	二上：突破2 二下：角球2	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下：1. 觀察18碼區防者與守門員位置2. 罰踢者方向選擇3. 攻擊戰術路線
十六	二上：突破3 二下：角球3	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下：1. 觀察18碼區防者與守門員位置2. 罰踢者方向選擇3. 攻擊戰術路線
十七	二上：突破4 二下：角球4	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下：1. 觀察18碼區防者與守門員位置2. 罰踢者方向選擇3. 攻擊戰術路線
十八	二上：定位球1 二下：帶球跑1	二上：利用內側及外側旋轉球 二下：長距離直線加速帶球並改變方向
十九	二上：定位球2 二下：帶球跑2	二上：利用內側及外側旋轉球 二下：長距離直線加速帶球並改變方向
二十	二上：期末考 二下：期末考	二上：複習及準備考試科目 二下：複習及準備考試科目
二十一		

	二十二		
備註：			
名稱：	中文名稱： 射箭(二)		
	英文名稱： Player training (archery)		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	二上:1.動作穩定訓練。2.望遠鏡使用 二下:1.基本動作熟練2.專注訓練		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：專項訓練-反曲弓直線 二下：基礎訓練-30公尺	二上：舉弓上下直線練習 二下：不貼靶紙30m強化動作練習
	二	二上：專項訓練-反曲弓引弓 二下：基礎訓練- 30公尺	二上：拉弓正確姿勢練習 二下：不貼靶紙30m強化動作練習
	三	二上：專項訓練-固定動作 二下：30公尺訓練	二上：射箭姿勢固定練習 二下：貼靶紙瞄點練習
	四	二上：專項訓練-伸展技術 二下：進階訓練-30公尺	二上：固定後力量持續練習 二下：貼靶紙專注練習
	五	二上：專項訓練-持弓手方向 二下：進階訓練-30公尺	二上：持弓手前推泰山 二下：貼靶紙專注練習
	六	二上：期中評量、(測驗)拉弓訓練 二下：期中評量、(測驗)30公尺訓練	二上：加強課業輔導，(測驗)拉弓手手握虎尾 二下：加強課業輔導，(測驗)貼靶紙瞄點練習
	七	二上：專項技術-瞄準訓練 二下：期中評量	二上：心無旁騖 瞄準目標 二下：30公尺雙局72箭測驗
	八	二上：專項技術-集中訓練 二下：基礎訓練-50公尺	二上：注意力集中練習利用看靶逐漸集中精神 二下：不貼靶紙50m強化動作練習
	九	二上：期中評量 二下：基礎訓練-50公尺	二上：開弓引箭過程評估 二下：不貼靶紙50m強化動作練習
	十	二上：反曲弓-站姿訓練 二下：進階訓練-50公尺	二上：雙腳站姿練習 二下：貼靶紙專注練習
	十一	二上：專項技術-瞄點訓練 二下：進階訓練-50公尺	二上：利用風勢調整瞄準地方 二下：貼靶紙瞄點練習
	十二	二上：風向旗判斷訓練 二下：進階訓練-50公尺	二上：利用風向旗判斷風的大小練習 二下：貼靶紙瞄點練習
	十三	二上：期中評量、(測驗)餘姿訓練 二下：期中評量、(測驗)50公尺訓練	二上：加強課業輔導，(測驗)射箭動作完成餘姿練習 二下：加強課業輔導，(測驗)貼靶紙瞄點練習
	十四	二上：專項技術-呼吸調整 二下：進階訓練-70公尺	二上：利用呼吸降低心跳練習 二下：貼靶紙瞄點練習
	十五	二上：專項技術-意象訓練 二下：進階訓練-70公尺	二上：利用冥想修正射箭姿式練習 二下：貼靶紙專注練習
	十六	二上：專項技術-穩定訓練 二下：進階訓練-70公尺	二上：放箭完前手保持不動練習 二下：貼靶紙專注練習
	十七	二上：專項技術-看靶訓練 二下：進階訓練-70公尺	二上：利用望遠鏡調整箭著點練習 二下：貼靶紙專注練習
	十八	二上：專項技術-閉眼訓練 二下：比賽模擬-70公尺對抗賽	二上：開瞄準比對閉眼訓練 二下：混和男女團體70公尺對抗賽
	十九	二上：專項技術-閉眼訓練 二下：比賽模擬-70公尺對抗賽	二上：開瞄準比對閉眼訓練 二下：混和男女團體70公尺對抗賽
	二十	二上：期末評量 二下：期末評量	二上：加強課業輔導，評量3公尺箭著點集中度評分 二下：加強課業輔導，評量70公尺雙局72箭測驗
	二十一		

	二十二	
備註：		
名稱：	中文名稱：拳擊(二)	
	英文名稱：Boxing	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、強化拳擊運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升拳擊運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練
	二	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練
	三	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練
	四	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練
	五	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練
	六	段考週
	七	二上：體能測驗 二下：專項動作主拳測驗
	八	二上：進階體能訓練 二下：進階專項技術訓練
	九	二上：進階體能訓練(中長跑) 二下：進階專項技術訓練(前腳配後腳模式)
	十	二上：高強度體能訓練(重量循環) 二下：模式專項技術訓練(防守訓練)
	十一	二上：高強度體能訓練(重量循環) 二下：模式專項技術訓練(防守訓練)
	十二	段考週
	十三	二上：高強度體能訓練(協調動作) 二下：模式專項技術訓練(轉身、正拳模式)
	十四	二上：協調動作 二下：模式專項技術訓練

十五	二上：高強度體能訓練（重量循環） 二下：模式專項技術訓練（防守訓練）	二上：5000公尺長跑15分鐘完成 二下：實戰模式對（分組）
十六	二上：高強度體能訓練（重量循環） 二下：模式專項技術訓練（防守訓練）	二上：繩梯訓練（協調抬膝模式）、腹肌訓練。 二下：電子護具：2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十七	二上：基礎體能訓練（長跑） 二下：模式專項技術訓練	二上：耐力長跑訓練（以公里為單位） 二下：電子護具：2人一組、指定對練
十八	二上：影片分析、觀摩 二下：實戰、模擬比賽	二上：重量器材10-12項、男生每項15下，女生12下快速。 二下：拳擊專項技術運用：反應攻擊反擊一組、近身準備。
十九	二上：進階耐熱體能訓練 二下：進階無氧體能訓練	二上：拳擊專項沙袋無氧訓練 二下：專項重拳無氧訓練
二十	二上：專項高低無氧訓練 二下：專項衝拳訓練	二上：專項負重訓練 二下：負重循環訓練
二十一		
二十二		
備註：	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)	

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

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

名稱：	中文名稱：跆拳道(二)	
	英文名稱：Player training (taekwondo)	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、強化跆拳道運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升跆拳道運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：課程需求調查、課程準備、場地整理 二下：課程需求調查、上課規定、課程介紹
	二	二上：中階體能及專項技術檢測 二下：中階體能及專項技術檢測
	三	二上：一般體能及專項技術性訓練 二下：強化體能及專項技術性訓練
		內容綱要
		二上：強化體能及專項基本動作複習練習。 二下：強化增強肌力、協調性及步法專項基本動作訓練。
		二上：檢測專項體能及專項動作(單拍)速度測驗(前測)。 二下：檢測專項體能及專項動作(連續)速度測驗(前測)。
		二上：以增強全身性體能、下半身肌力爆發及專項動作踢擊能力，並提升動作踢及速度及力道能力。 二下：提升肌力、肌耐力及速度能力訓

		練，專項技術以攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練為主。
四	二上：中階體能及專項動作訓練 二下：增強專項動作踢擊能力訓練	二上：以間歇訓練模式增強肌耐力及肌力訓練，增強專項動作連續提及速度與力量訓練。 二下：加強個人專長動作(不落地動作)踢擊能力的提升。
五	二上：進階專項組合技術訓練(一) 二下：增強個人專項踢擊組合能力	二上：提升個人專項基本動作連續踢擊能力訓練。 二下：個人專項技術運用：動作組合擊變化訓練。
六	段考週 二上：段考週 二下：段考週	二上：加強學生課業輔導，術科以協調訓練、核心訓練。 二下：加強學生課業輔導，術科以攻擊基本戰術運用。
七	二上：增強專項組合技術訓練(二) 二下：加強個人戰術模式(一)	二上：專項組合動作以攻擊、反擊熟練訓練為主。 二下：跆拳道專項技術運用：反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差。
八	二上：進階專項組合技術訓練(三) 二下：加強個人戰術模式(二)	二上：增強個人專項動作及組合踢擊能力訓練，並強化學生專項體能訓練。 二下：利用組合模式增強在對練技術上運用：如反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差能力訓練。
九	二上：進階個人基本模式運用 二下：進階體能及重量訓練	二上：以間歇組合訓練增強動作組合/2人模擬連續踢擊能力，強化專項技術運用。 二下：以循環訓練組合方式增強重量負重訓練，提升身體強度。
十	二上：辦理模擬比賽情境 二下：辦理模擬比賽情境	二上：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 二下：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	二上：比賽週 二下：比賽週	二上：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 二下：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
十二	二上：加強對練模式訓練 二下：賽後檢討/治療調整期	二上：採電子護具以模擬比賽方式訓練，增強學生臨場性及抗壓性訓練。 二下：觀看比賽影片、作低強度訓練以調整身心。
十三	二上：段考週 二下：段考週	二上：加強學生課業輔導，術科以加強組合性攻擊運用戰術訓練。 二下：加強學生課業輔導，術科以增強協調性、反應性訓練、核心訓練。
十四	二上：增強體能及重量訓練 二下：強化肌耐力體能及專項體能訓練	二上：透過增強重量訓練強化身體素質及體能的持久性。 二下：以不同的循環訓練來增加專項技術的爆發力，速耐力訓練。
十五	二上：專項攻、反擊模式運用 二下：強化個人技術攻防觀念	二上：以中強度不同模式增強踢擊能力(含攻擊、反擊及近身踢擊打法)。 二下：採電子護具規劃多人(組)循環交替訓練，以強化學生實戰經驗。
十六	二上：中階重量訓練 二下：中階體能訓練	二上：以中重量有氧無氧混合訓練(CT訓練)：重量器材10-12項、每項

		20下共4組循環，快速做完增加肌耐力。 二下：以間歇訓練模式強化肌耐力，爆發力訓練。
十七	二上：專項體能訓練 二下：增進對戰攻防觀念	二上：以專項踢擊技術利用循環訓練增強爆發力及速耐力訓練能力。 二下：增強對戰技術運用：以電子護具訓練採多人輪流作約束及自由對練模式訓練。
十八	二上：技戰術模式訓練 二下：模擬比賽	二上：跆拳道專項技術運用：前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。 二下：以增加安排他校對抗賽場次，增強臨場反應力及抗壓性能力。
十九	二上：專項體能及技術檢測 二下：專項體能及技術檢測	二上：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗(後測) 二下：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗(後測)
二十	段考週 二上：段考週(調整期) 二下：段考週(調整期)	二上：加強學生課業輔導，術科以反應性、協調性，敏捷性訓練為主。 二下：加強學生課業輔導，術科以對戰訓練2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練為主。
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：輕艇(二)		
	英文名稱：Player training (Canoe/Kayak)		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、提升輕艇專項運動技能。 二、了解專項器材使用與維護。 三、專項肌力訓練與體能提升。 四、賽事中的戰術運用與發揮。 五、培養團隊合作、人際相處。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：細部技巧加強、專項耐力 二下：細部技巧加強、專項耐力	二上：長距離划適應恢復 二下：長距離划適應恢復
	二	二上：基本動作調整 二下：專長體能訓練	二上：專項耐力-划槳池8分組 二下：1. 長距離耐力訓練2. 最大肌力檢測3. 深層核心
	三	二上：專長耐力訓練 二下：專長耐力訓練	二上：水上間歇5-1分鐘循環 二下：1. 長距離耐力訓練2. 最大肌力訓練
	四	二上：專長耐力訓練 二下：專長耐力訓練	二上：三分鐘槳頻節奏訓練 二下：最大肌力訓練
	五	二上：專長耐力訓練 二下：專長耐力訓練	二上：肌耐力訓練與深層核心 二下：水上專項三分鐘間歇與起步練習
	六	二上：段考週 二下：段考週	二上：加強學生課業輔導，術科以協調訓練、核心訓練。 二下：加強學生課業輔導，術科以長划訓練
	七	二上：專長速耐力訓練 二下：專長速耐力訓練	二上：12項核心與划槳池肌耐力 二下：1. 中長距離訓練2. 肌耐力訓練3. 深層核心
	八	二上：專長速度訓練 二下：專長速度	二上：出發訓練與比賽戰術實作

	訓練	二下:針對轉途中加強
九	二上:期中測驗 二下:期中測驗	二上:戰術運用3.選手心理素質培養 二下:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.選手心理素質培養
十	二上:參賽 二下:參賽	二上:參賽 二下:參賽
十一	二上:調整訓練 二下:調整訓練	二上:1.賽後檢討與改進2.調整訓練 二下:1.賽後檢討與改進2.調整訓練
十二	二上:專長體能訓練 二下:專長體能訓練	二上:單人艇2分鐘間歇訓練 二下:最大肌力訓練-專項肌耐力重訓
十三	二上:段考週 二下:段考週	二上:加強學生課業輔導,術科以加強運用戰術訓練。 二下:加強學生課業輔導,術科以增強協調性、反應性訓練、核心訓練。
十四	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練	二上:1.六公里計時長划 二下:水上間歇訓練1分鐘循環
十五	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練	二上:1.長距離耐力訓練2.肌耐力訓練3.深層核心 二下:帶阻2分鐘訓練
十六	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練	二上:1.中長距離訓練2.肌耐力訓練3.深層核心 二下:1.中長距離訓練2.肌耐力訓練3.深層核心
十七	二上:專長速耐力訓練 二下:專長速耐力訓練	二上:1.中長距離訓練2.肌耐力訓練3.深層核心 二下:1000公尺八成功節奏划
十八	二上:期末測驗 二下:期末測驗	二上:1.專長1000M測驗2.跑步測驗3.肌力測驗 二下:1.專長1000M測驗2.跑步測驗3.肌力測驗
十九	二上:專長速耐力訓練 二下:專長速耐力訓練	二上:水上間歇5-1分鐘循環 二下:1.長距離耐力訓練2.最大肌力訓練
二十	二上:段考週(調整期) 二下:段考週(調整期)	二上:加強學生課業輔導,術科以長距離跑步加強心肺 二下:加強學生課業輔導,術科以500公尺賽距訓練
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 數學補強	
	英文名稱:	
授課年段:	二上、二下	
內容屬性:	補強性	
師資來源:	校內單科	
學習目標:	生活中找素材,提出有趣問題,讓學生在思考中形成概念	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	二上:機率 二下:矩陣
	二	二上:機率 二下:矩陣
	三	二上:機率 二下:矩陣
	四	二上:機率 二下:矩陣
	五	二上:機率 二下:矩陣
	六	二上:機率 二下:矩陣
	七	二上:三角 二下:空間向量
		內容綱要
		二上:機率 認識樣本空間與事件 二下:空間向量 空間概念認識
		二上:機率 樣本空間與事件應用 二下:空間向量 認識空間向量的坐標表示法
		二上:機率 認識機率性質 二下:空間向量 認識空間向量的運算
		二上:機率 機率性質應用 二下:空間向量 認識空間向量的內積
		二上:機率 認識條件機率 二下:空間向量 認識空間向量的外積
		二上:機率 認識貝氏定理 二下:空間向量 體積與行列式應用
		二上:三角 認識弧度量

		二下:矩陣 認識一次聯立方程式與矩陣
八	二上:三角 二下:空間向量	二上:三角 了解直角三角形的邊角關係 二下:矩陣 認識矩陣
九	二上:三角 二下:空間向量	二上:三角 認識正弦定理 二下:矩陣 認識矩陣的加減運算
十	二上:三角 二下:空間向量	二上:三角 認識餘弦定理 二下:矩陣 認識矩陣的乘法運算
十一	二上:三角 二下:空間向量	二上:三角 認識差角公式 二下:矩陣 認識乘法反矩陣
十二	二上:三角 二下:空間向量	二上:三角 三角測量應用 二下:矩陣 矩陣的應用
十三	二上:平面向量 二下:二次曲線	二上:平面向量 認識平面向量的幾何表示法 二下:二次曲線 認識二次曲線
十四	二上:平面向量 二下:二次曲線	二上:平面向量 認識平面向量的坐標表示法 二下:二次曲線 認識拋物線
十五	二上:平面向量 二下:二次曲線	二上:平面向量 認識平面向量的運算 二下:二次曲線 拋物線應用
十六	二上:平面向量 二下:二次曲線	二上:平面向量 認識平面向量的內積 二下:二次曲線 認識橢圓
十七	二上:平面向量 二下:二次曲線	二上:平面向量 認識面積與二階行列式 二下:二次曲線 橢圓應用
十八	二上:平面向量 二下:二次曲線	二上:平面向量 面積與二階行列式應用 二下:二次曲線 認識雙曲線
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註: 本課程將在108課綱高二(上)課程確定後,進行調整		

名稱:	中文名稱: 舉重(二)	
	英文名稱: Player training (Weightlifting)	
授課年段:	二上、二下	
內容屬性:	選手培訓	
師資來源:	校內單科	
學習目標:	厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 熟練競賽實務中所需綜合競技能力。	
教學大綱:	週次/ 序	單元/主題
	一	二上: 三階/專項檢測 二下: 四階/ 體能檢測、賽事表現
	二	二上: 三階/肌力建置/技術訓練 二 下: 四階/肌力訓練/技術練習
	三	二上: 戰技理論/三階技術訓練 二 下: 肌力建置/規則知能理論
	四	二上: 爆發、肌力建置/技術訓練 二下: 心理素質訓練/技術練習
	五	二上: 爆發、肌力建置/技術訓練 二下: 心理素質訓練/技術練習
	六	準備考試為主,訓練以技術面、輕 負荷為主 二上: 三階專項訓練 二 下: 安排課表理論

七	二上：三階專項技術/體能 二下：四階專項技術/體能	二上：個別量級選擇與安排，技術訓練及專項體能(中、高負荷) 二下：主項、輔助訓練
八	二上：三階技術建置+理論 二下：四階技術建置+理論	二上：別量級選擇與安排+(重量負荷組數操作) 二下：專項運動技術訓練：(反覆操作)
九	二上：運動檢測 二下：超負荷訓練	二上：專項運動規則+主項檢測2動作解析 二下：理論訓練：抓挺舉技術檢測2實測影片分析
十	二上：基本技術建構/槓領 二下：進階技術/專項肌力提升	二上：專項運動規則(比賽下場隻數計算學習) 技術訓練：1發力拋抓+全蹲反彈2前後蹲舉3窄拉 二下：理論訓練：比賽下場隻數計算學習 技術訓練：1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3上肢
十一	二上：基本技術建構/三階槓領 二下：舉重/技術精進/四階槓領	二上：理論訓練(比賽下場隻數計算學習)+專項技術負荷訓練 二下：實務理論訓練 技術訓練：1抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立2頸後寬推3窄硬舉
十二	段考週 段考/輕技術/賽事理論學習	二上：賽事活用技能、營養 二下：戰術運用、心理素質課程
十三	二上：三階/技術檢測 二下：四階/比賽期/參賽	二上：訓練與伸展理論，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：調整課表負荷位賽前準備、體重控制
十四	二上：三階/技術檢測 二下：四階/比賽期/參賽	二上：訓練與伸展理論，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：調整課表負荷位賽前準備、體重控制
十五	二上：三階段技術運用/降低負荷/平衡疲勞恢復 二下：賽後調整/核心伸展放鬆	二上：專項核心，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：賽後調整/核心、伸展/運傷防護知能
十六	二上：三階段技術運用/降低負荷/平衡疲勞恢復 二下：賽後調整/核心伸展放鬆	二上：專項核心，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：賽後調整/核心、伸展/運傷防護知能
十七	二上：三階專項及理論課程 二下：四階專項及理論課程	二上：專項訓練，水分攝取與體重控制 二下：理論訓練：賽期與食物選擇相關性 1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定
十八	二上：三階專項及理論課程 二下：四階專項及理論課程	二上：專項訓練，水分攝取與體重控制 二下：理論訓練：賽期與食物選擇相關性 1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定
十九	段考週 二上：三階期末專項測驗 二下：四階期末專項測驗	二上：專項檢測、參賽目標設定 二下：專項測驗、目標設定
二十	段考週 二上：三階期末專項測驗 二下：四階期末專項測驗	二上：專項檢測、參賽目標設定 二下：專項測驗、目標設定
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：籃球(二)		
	英文名稱：Player training (basketball)		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 學習籃球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解籃球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3. 透過比賽將所學綜合發揮。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要

一	二上：持球 二下：守備轉攻擊	二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
二	二上：持球 二下：守備轉攻擊	二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
三	二上：持球 二下：守備轉攻擊	二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 傳球品質 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
四	二上：持球 二下：守備轉攻擊	二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 投籃時機選擇 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序
五	二上：持球 二下：守備轉攻擊	二上：考前複習 二下：考前複習
六	二上：期中測驗 二下：期中測驗	二上：1. 觀察、判斷2. 傳球優先順序3. 投籃時機選擇 測驗 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 第一防守者的壓迫方向3. 奪球後反擊優先順序 測驗
七	二上：守備 二下：攻擊轉守備	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
八	二上：守備 二下：攻擊轉守備	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
九	二上：守備 二下：攻擊轉守備	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
十	二上：守備 二下：攻擊轉守備	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防
十一	二上：攻擊 二下：FREE STYLE	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球 二下：1. 觀察禁區位置與距離2. 欺敵戰術移位路線
十二	二上：攻擊 二下：FREE STYLE	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球 二下：1. 觀察禁區位置與距離2. 欺敵戰術移位路線
十三	二上：期中測驗 二下：期中測驗	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球 測驗 二下：1. 失球瞬間壓迫位置2. 密集的往內集中縮防3. 團隊一致性聯防 測驗
十四	二上：攻擊 二下：FREE STYLE	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球 二下：1. 觀察禁區位置與距離2. 欺敵戰術移位路線
十五	二上：攻擊 二下：FREE STYLE	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球 二下：1. 觀察禁區位置與距離2. 欺敵戰術移位路線
十六	二上：突破 二下：邊底線球	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下：1. 觀察防守者位置2. 攻擊戰術移位路線
十七	二上：突破 二下：邊底線球	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下：1. 觀察防守者位置2. 攻擊戰術移位路線

	十八	二上：突破 二下：邊底線球	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下：1. 觀察防守者位置2. 攻擊戰術移位路線
	十九	二上：突破 二下：邊底線球	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序 二下：1. 觀察防守者位置2. 攻擊戰術移位路線
	二十	二上：期末測驗 二下：期末測驗	二上：綜合測驗 二下：綜合測驗
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：公共議題與社會探究		
	英文名稱：Inquiry and Practice:Public Issues and Social Inquiry		
授課年段：	三上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 培養多元的價值關懷與公民意識。 2. 可以讀懂議題討論時的相關佐證資料，並可以理解議題的因果描述與推論過程，具有對上述綜合情境的判斷能力。 3. 增進參與民主社會的行動能力與反思能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	說明課程規畫及評量要求
	二	審判	導讀：TED蕭宏宜 《通過司法特考菁英怎麼會如此不符合期待？》 認識法院 恐龍法官怎麼來
	三	犯罪拼圖者	導讀：無聲證人 1. 法醫青天：楊日松 2. 國內首位女法醫：尹莘玲
	四	犯罪拼圖者	3. 第一法醫：高大成
	五	罪與罰	犯罪調查及追訴規定
	六	法律與道德	導讀：模範母親
	七	第一次期中考	期中考
	八	法律與道德	從導讀論道德之兩難
	九	刑事案件	導讀：熔爐 1. 兒童性侵相關法規
	十	刑事案件	2. 從白玫瑰運動談性侵害之防治 實務訪談：性侵案件與適合法規討論
	十一	罪與罰	1. 認識我國刑罰 2. 刑罰目的 3. 精神鑑定之簡介
	十二	實例探討	案例介紹--江國慶案（912冤殺案）
	十三	實例探討	案例介紹--徐自強案
	十四	罪與罰	導讀：TED黃致豪《死刑辯護教會我的事》 死刑存廢之議題討論
	十五	第二次期中考	期中考
	十六	專題演講	徐自強生命練習題
	十七	成果報告呈現1	學生分組報告專題
	十八	成果報告呈現2	學生分組報告專題
	十九		
	二十		
	二十		

	一	
	二十二	
備註：	評量方式 一、學習單(30%) 二、分組討論與報告(25%) 三、學生自我評鑑(10%) 四、課堂參與度(35%)	

名稱：	中文名稱：田徑(三)	
	英文名稱：Player training (track and field)	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。 2. 學習問題分析與解決行為。 3. 學習團隊合作行為。 4. 學習應變行為。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：課程需求調查、課程準備、場地整理 三下：課程需求調查、上課規定、課程介紹
	二	三上：進階體能、專項技術檢測 三下：進階體能、專項技術檢測
	三	三上：專項體能及技術性訓練 三下：專項體能及技術性訓練
	四	三上：進階體能訓練 三下：增強專項基本動作
	五	三上：個人專項技術訓練 三下：個人技術模式運用
	六	段考週 三上：段考週 三下：段考週
	七	三上：進階個人動作技術(一) 三下：強化個人中長跑戰術能力(一)
	八	三上：進階個人動作技術(二) 三下：強化個人長距離戰術能力(二)
	九	三上：進階個人動作技術(三) 三下：強化個人戰術能力(三)
	十	三上：辦理模擬比賽情境 三下：辦
		內容綱要
		三上：以加強基礎體能、專項基本動作複習練習。 三下：以增強肌耐力、柔軟度及強化專項基本動作練習。
		三上：檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作速度測驗(前測)。 三下：檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作速度測驗(前測)。
		三上：強化體能訓練及專項動作短跳跨擲反覆持續跑跳跨擲運動能力。 三下：強化肌耐力、爆發力訓練及專項動作速度及強度訓練為主。
		三上：以耐力長跑訓練及階梯訓練方式增強體能，各項專項跑跳跨擲技術能的強化。 三下：以專項動作能力增強。
		三上：精熟田徑專項技術動作訓練。 三下：增進田徑專項技術運用：動作持續跑跳跨擲能力。
		三上：加強學生課業輔導，術科以協調訓練、核心訓練為主。 三下：加強學生課業輔導，術科以低強度運用為主。
		三上：以田徑隊專項各項動作三關節運用蹲跳、跨步跳能力提升。 三下：以田徑隊中長跑戰術技術演練、以增強動作上的實行力與多樣變化性的能力。
		三上：以田徑隊專項各項動作三關節運用蹲跳、跨步跳能力提升。 三下：以田徑隊中長跑戰術技術演練、以增強動作上的實行力與多樣變化性的能力。
		三上：以田徑隊專項各項動作三關節運用蹲跳、跨步跳能力提升。 三下：以田徑隊中長跑戰術技術演練、以增強動作上的實行力與多樣變化性的能力。
		三上：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。

	理模擬比賽情境	三下:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	三上: 比賽週 三下: 比賽週	三上:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。 三下:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。
十二	三上:進階專項技術訓練 三下:賽後檢討/治療調整期	三上:增強以不同模式加強專項動作的技巧,提升速度強度與變化性能力。 三下:觀看比賽影片,賽後新的及檢討,維持低強度技術練習。
十三	段考週 三上:段考週 三下:高三畢業考	三上:加強學生課業輔導,術科以比賽影片欣賞及協調反應性訓練為主。 三下:加強學生課業輔導,術科以加強持續變化跑技術訓練。
十四	三上:進階體能及重量訓練 三下:專項體能、技術訓練	三上:以增加重量訓練的次數與組數,強化肌力的肌力與爆發力之訓練。 三下:以間接循環模式訓練提升專項動作加速度及持續跑姿能力。
十五	三上:進階專項技術訓練 三下:各項技術觀念	三上:以高強度及變速跑訓練能力(含準確動作,落地時間差、高難度訓練) 三下:加強利用影片輔助訓練,增加選手訓練上以提升不同戰術運用方法。
十六	三上:進階重量訓練 三下:畢業典禮	三上:以中高重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下共3組間接方式訓練,增加肌力。 三下:畢業典禮。
十七	三上:專項技術及戰術訓練	三上:增強跑姿及投擲的連貫性的速度及準確度提升有效能力、以不同模式操作實施。
十八	三上:技戰術模式訓練	三上:田徑隊專項技術運用:加強利用影片輔助訓練,增加選手訓練上以提升不同戰術運用方法
十九	三上:專項體能及技術檢測	三上:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗(後測)
二十	段考週 三上:高三學測	三上:加強學生課業輔導,術科以低強度專項動作技術訓練為主。
二十一		
二十二		
備註:		

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

七	第一次期中考	期中考
八	名句寫作活用	名句 五畫
九	名句寫作活用	名句 五~六畫
十	名句寫作活用	名句 六畫
十一	名句寫作活用	名句 六~七畫
十二	名句寫作活用	名句 七~八畫
十三	名句寫作活用	名句 八~九畫
十四	名句寫作活用	名句 九~十畫
十五	第二次期中考	期中考
十六	名句寫作活用	名句 十~十一畫
十七	名句寫作活用	名句 十一~十二畫
十八	名句寫作活用	名句 十二~十三畫
十九	名句寫作活用	名句 十三~十四畫
二十	名句寫作活用	名句 十四~十六畫
二十一	期末考	期末考
二十二		

備註：* 國文名句包含詩詞散文佳句及俗諺語，因範圍廣闊，故以筆畫分類。
 ** ColleGo針對各大學所重視高中課程的調查，國語文課程在體育學類排名第3；在運動保健學類排名第4；在運動管理學類則排名第1。

名稱：	中文名稱：西洋節慶與文化體驗	
	英文名稱：A Brief Introduction to Western Festivals and Cultures	
授課年段：	三上	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 學生能透過西方節慶的歷史脈絡，增廣文化見識。 2. 學生藉由影片、歌曲，習得節慶相關字彙與用語。 3. 學生閱讀節慶相關文本，分析文章重點與架構。 4. 學生能將東方與西方之節慶做比較與反思。 5. 學生透過實作活動，體驗節慶之內涵。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	萬聖節
	三	萬聖節
	四	萬聖節
	五	萬聖節
	六	萬聖節
	七	第一次期中考
	八	感恩節
	九	感恩節
	十	感恩節
	十一	聖誕節
	十二	聖誕節
	十三	聖誕節
	十四	聖誕節
	十五	第二次期中考
	十六	聖誕節
	十七	聖誕節
	十八	復活節

內容綱要

課程說明與要求、分組破冰

萬聖節繪本閱讀

萬聖節歌曲教唱（搭配電影：可可夜總會）

比較萬聖節與中元節、萬靈節與清明節

萬聖節禁忌與奇聞軼事、鬼屋布置

Go Trick-or-Treating

期中考

感恩節起源與歷史背景故事閱讀

感恩節活動（玉米尋寶與南瓜賽跑）

感恩節晚宴模擬（結合簡易烹飪）

聖誕節傳說繪本閱讀

東西方慶祝聖誕節方式之比較

認識Boxing Day (12/26)

聖誕卡片撰寫（寄給聖誕老人）

期中考

聖誕卡片撰寫（寄給聖誕老人）

聖誕歌曲教唱與校園報佳音

閱讀復活節繪本

	十九	復活節	Go Ester Egg Hunting (校園獵蛋活動)
	二十	課程回顧與總結	Wrap up and Group Presentation
	二十一	期末考	期末考
	二十二		
備註：	1. 課程內容涵蓋基本英文聽說讀寫四項技能。 2. 學生能於節慶當週與校內才藝發表會展現學習成果。		

名稱：	中文名稱：足球(三)		
	英文名稱：Player training (soccer)		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 學習足球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解足球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3. 透過練習與比賽增進足球運動技、戰術能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：體能訓練(耐力跑) 三下：戰術跑位4-4-2	三上:1. 保持均速跑2. 規定時間內完成 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	二	三上：體能訓練(變向跑) 三下：戰術跑位4-4-2	三上:1. 改變在不同方向的跑法2. 變換跑動步伐 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	三	三上：體能訓練(變速跑) 三下：戰術跑位4-4-2	三上:1. 不同距離跑法2. 快慢時間差的設定 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	四	三上：體能訓練(阻力跑) 三下：戰術跑位4-4-2	三上:1. 加入重量器材跑動2. 不同地形上下跑動 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	五	三上：體能訓練(力量訓練) 三下：戰術跑位4-1-4-1	三上:1. 分站循環肌力訓練2. 核心肌群訓練 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	六	三上：期中考 三下：期中考	三上:複習及準備考試科目 三下:複習及準備考試科目
	七	三上：體能訓練(協調訓練) 三下：戰術跑位4-1-4-1	三上：體能訓練(協調訓練) 三下：戰術跑位4-1-4-1
	八	三上：體能訓練(結合球訓練) 三下：戰術跑位4-5-1	三上:1. 結合比賽情境設定區域2. 配合球作連續性的比賽動作 三下:1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
	九	三上：比賽三區移動(攻擊區) 三下：戰術跑位4-3-3	三上:1. 觀察射門距離與區域2. 一致性的呼應、壓迫與包抄3. 奪球後快速射門 三下:1. 加強前鋒及兩側鋒翼盤帶突破能力3. 加強中後場攻防持控球能力
	十	三上：比賽三區移動(中場區) 三下：戰術跑位4-4-2	三上:1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性呼應、壓迫與包抄3. 守轉攻奪回控球權 三下:1. 加強前鋒及兩側鋒翼盤帶突破能力2. 加強中後場攻防持控球能力
	十一	三上：比賽三區移動(防守區) 三下：戰術跑位4-4-1-1	三上:1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性呼應、壓迫與包抄3. 守轉攻反擊路線 三下:1. 加強前鋒及兩側鋒翼盤帶突破能力2. 加強中後場攻防持控球能力
	十二	三上：比賽三區移動(攻擊區) 三下：邀請對抗賽	三上:三區移動路線及奪球後反攻擊 三下:對抗賽不同戰術陣型跑位
	十三	三上：期中考 三下：期中考	三上:複習及準備考試科目 三下:複習及準備考試科目
	十四	三上：專項訓練(防守區) 三下：對	三上:1. 不同部位解危方式2. 高、遠、偏解

	抗賽	危概念3. 保護球門移動路線 三下:1. 在比賽中戰術閱讀能力2. 對裁判及環境應變能力3. 加強團隊合作能力
十五	三上: 專項訓練(攻擊區) 三下: 對抗賽	三上:1. 第一防守者壓迫概念2. 兩側集中路線壓迫路線 三下:1. 在比賽中戰術閱讀能力2. 對裁判及環境應變能力3. 加強團隊合作能力
十六	三上: 專項訓練(中場區) 三下: 期末考	三上:1. 第一防守者壓迫概念2. 兩側集中路線壓迫路線 三下:複習及準備考試科目
十七	三上: 專項訓練(全區)	三上:1. 第一防守者壓迫概念2. 小組呼應包抄路線3. 全區集體壓迫時機與位置
十八	三上:專項訓練(全區)	三上:不同區域專項攻守測驗
十九	三上:聯合對抗賽	三上:邀請球隊來踢對抗賽
二十	三上: 期末考	三上:複習及準備考試科目
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 科學閱讀與表達	
	英文名稱: Popular Science & Communication	
授課年段:	三上	
內容屬性:	充實/增廣	
師資來源:	校內單科	
學習目標:	1. 能夠運用閱讀說明文與論說文的規則閱讀科學相關文本。 2. 能夠很清楚地了解作者想要解決的問題是什麼。 3. 能夠運用科學的先備知識達到科學文本的閱讀理解。 4. 對於科學文本中不理解的部分及文中未解釋的科學先備知識, 能夠運用搜尋及閱讀, 找到相關的知識領域來幫助理解文本。 5. 能夠閱讀科學圖表, 並有能力將文本內容轉變成圖表形式的科學表達。 6. 能夠知道科學學術論文的文章形式, 並能找出該論文探究的問題、研究方法、結果與討論。 7. 能夠運用批判性思考在科學文本閱讀。	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	科學閱讀簡介
	二	科學文本的文體
	三	閱讀技巧
	四	文本分析 1-生物/健康/運動保健類
	五	文本分析 2 -生物/健康/運動保健類
	六	文本分析 3 -物理/化學類
	七	第一次期中考
	八	文本分析 3 -環境/天然災害/地球科學類

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

名稱:	中文名稱: 英文補強	
	英文名稱:	
授課年段:	三上	
內容屬性:	補強性	
師資來源:	校內單科	
學習目標:	利用網路繪本資源及多元主題,提升學生英文聽力及閱讀能力及簡單口說能力。	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	Listening and Reading
	二	Listening and Reading
	三	Listening and Reading
	四	Listening and Reading
	五	Listening and Reading
	六	Listening and Reading
	七	Listening and Reading
	八	Listening and Reading
	九	Oral Presentation1
	十	Listening and Reading
	十一	Listening and Reading
	十二	Listening and Reading
	十三	Listening and Reading
	十四	Listening and Reading
	十五	Listening and Reading
	十六	Listening and Reading
	十七	Listening and Reading
	十八	Oral Presentation2
	十九	
	二十	
	二十	

	一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱： 射箭(三)		
	英文名稱： Player training (archery)		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	三上:各距離角度及比賽模式進行 三下:各距離角度及比賽模式進行		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：進階訓練-5公尺 三下：弦距調整	三上：5-10公尺瞄點練習 三下：賽前檢查器材弦距及短時間修復搭箭點練習
	二	三上：進階訓練-10公尺 三下：搭箭點調整	三上：5-10公尺瞄點練習 三下：賽前檢查器材弦距及短時間修復搭箭點練習
	三	三上：進階訓練-20公尺 三下：吻紐點調整	三上：20公尺瞄點練習 三下：賽中鬆脫修復練習
	四	三上：進階訓練-30公尺 三下：比賽模擬-資格賽心理調整	三上：30公尺瞄點練習 三下：針對比賽情境練習
	五	三上：進階訓練-40公尺 三下：比賽模擬-團體對抗賽心理調整	三上：40公尺瞄點練習 三下：針對團體對抗賽情境練習
	六	三上：期中評量、專項評量-50公尺 三下：期中評量、比賽模擬-評量混雙對抗賽	三上：加強課業輔導，評量50公尺瞄點 三下：加強課業輔導，評量針對混雙比賽情境
	七	三上：進階訓練-60公尺 三下：比賽模擬-個人對抗賽心理調整	三上：60公尺瞄點練習 三下：針對個人比賽情境練習
	八	三上：進階訓練-70公尺 三下：各距離調整	三上：70公尺瞄點練習 三下：調整各距離拋物線
	九	三上：排名賽雙局 三下：比賽模擬-資格賽抗壓訓練	三上：70公尺雙局72箭測驗 三下：比賽中遇到狀況情境解決練習
	十	三上：個人對抗訓練 三下：比賽模擬-個人對抗賽抗壓訓練	三上：針對個人對抗比賽模擬練習 三下：比賽中縮短時間壓力練習
	十一	三上：個人對抗訓練 三下：比賽模擬-團體對抗賽抗壓訓練	三上：針對個人及團體對抗比賽模擬練習 三下：比賽中縮短時間壓力練習
	十二	三上：團體對抗訓練 三下：比賽模擬-混雙對抗賽抗壓訓練	三上：針對混雙對抗比賽模擬練習 三下：比賽中縮短時間壓力練習
	十三	三上：期中評量、評量快速放箭訓練 三下：期中評量、綜合評量	三上：加強課業輔導，評量模擬比賽時間不足練習讀秒 三下：加強課業輔導，抽籤對抗練習評量
	十四	三上：團體賽換位訓練 三下：協調訓練	三上：模擬比賽換位練習(注意違規) 三下：單腳閉眼及蒙眼射箭歸零瞄準
	十五	三上：個人加射賽訓練 三下：噪音訓練	三上：模擬比賽加射情境練習 三下：對抗練習中隊友製造噪音干擾練習
	十六	三上：團體加射賽訓練 三下：專項期末評量	三上：模擬團體比賽(同積點)加射練習 三下：團體對抗賽測驗
	十七	三上：混雙加賽訓練	三上：模擬比賽同分加射練習
	十八	三上：綜合對抗訓練	三上：對抗賽奧運模式讀秒練習
	十九	三上：壓力對抗訓練	三上：訓練時縮短時間發射增加噪音及觀眾吆喝聲
	二十	三上：期末評量	三上：加強課業輔導，期末評量
	二十一		

	二十二		
備註：			
名稱：	中文名稱：拳擊(三)		
	英文名稱：Boxing		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、強化拳擊運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升拳擊運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 三下：比賽規則、制定目標	三上：進階專項動作練習 三下：對練
	二	三上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 三下：比賽規則、制定目標	三上：循環訓練、上肢肌力爆發 三下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練
	三	三上：基礎體能訓練 三下：基礎專項技術訓練	三上：循環訓練、上肢肌力爆發 三下：技術訓練：攻擊、防守；協調訓練
	四	三上：超負荷體能訓練 三下：高階專項技術訓練	三上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 三下：拳擊專項基本動作、強化左右直拳及勾拳(攻擊、反擊)
	五	三上：高階專項體能訓練 三下：高階專項技術訓練	三上：耐力長跑訓練+速耐力(以公里為單位) 三下：拳擊專項基本動作、強化左右直拳及勾拳(攻擊、反擊)
	六	段考週	段考週
	七	三上：專項體能測驗 三下：專項動作組合測驗	三上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 三下：拳擊專項技術運用：強化拳擊6拳基礎組合拳
	八	三上：進階體能訓練 三下：進階專項技術訓練	三上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 三下：拳擊專項技術運用：強化拳擊6拳基礎組合拳
	九	三上：進階體能訓練(中長跑) 三下：進階專項技術訓練(前腳配後腳模式)	三上：中長跑速耐力1600公尺800公尺 三下：拳擊專項技術運用：強化拳擊6拳基礎組合拳
	十	三上：高強度體能訓練(重量循環) 三下：模式專項技術訓練(防守訓練)	三上：重量器材訓練的概念及防禦受傷的要領次數速做。 三下：拳擊技術運用：反擊/ 2人一組、近身準備，一人先攻一人先守反擊
	十一	三上：高強度體能訓練(重量循環) 三下：模式專項技術訓練(防守訓練)	三上：重量器材訓練的概念及防禦受傷的要領次數速做。 三下：拳擊技術運用：反擊/ 2人一組、近身準備，一人先攻一人先守反擊
	十二	段考週	段考週
	十三	三上：高強度體能訓練(協調動作) 三下：模式專項技術訓練(轉身、正拳模式)	三上：重量器材訓練的概念及防禦受傷的要領次數速做。 三下：拳擊技術運用：反擊/ 2人一組、近身準備，一人先攻一人先守反擊
	十四	三上：協調 三下：轉身、正拳模式	三上：3000公尺100公尺折返衝刺 三下：實戰對打(分組)
	十五	三上：高強度體能訓練(重量循環) 三下：模式專項技術訓練(防	三上：4000公尺100公尺衝刺測驗 三下：實戰對打(分組)

	守訓練)	
十六	三上：高強度體能訓練（重量循環） 三下：段考週	三上：繩梯熱身及步伐訓練（放鬆不伐變動交替）、腹肌訓練。 三下：段考週。
十七	三上：專項技術訓練	三上：2人一組、一人防守、一人比賽模式得分點訓練。
十八	三上：影片分析、觀摩(國內知名選手)	三上：重量器材訓練的概念及防禦受傷的要領次數速做。
十九	三上：進階模擬訓練	三上：抗打訓練(一人先攻擊，一人做防守移位)
二十	三上：負重指定模擬訓練	三上：負重開放模擬訓練
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：棒球(三)	
	英文名稱：Player training (Baseball)	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 學習棒球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解棒球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3. 透過練習與比賽增進棒球運動能力與賽事經驗。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：體能訓練(耐力跑) 三下：戰術演練
	二	三上：體能訓練(協調與速度) 三下：戰術演練
	三	三上：體能訓練(柔軟度與速度訓練) 三下：戰術演練
	四	三上：體能訓練(爆發力訓練) 三下：戰術演練
	五	三上：體能訓練(力量訓練) 三下：戰術演練
	六	三上：整體守備默契 三下：體能訓練(耐力跑)
	七	三上：整體守備默契 三下：體能訓練(耐力跑)
	八	三上：體能訓練(柔軟度與速度訓練) 三下：戰術演練
	九	三上：整體守備默契 三下：體能訓練(耐力跑)
	十	三上：體能訓練(力量訓練) 三下：戰術演練
	十一	三上：體能訓練(力量訓練) 三下：戰術演練
	十二	三上：期中測驗 三下：期中測驗
	十三	三上：整體守備默契 三下：體能訓練(耐力跑)
		內容綱要
		三上：1. 保持均速跑2. 規定時間內完成 三下：1. 投、內暗號確認 2. 夾殺默契與配合
		三上：1. 協調性訓練 2. 動態性訓練及短距離跑 三下：1. 投、內暗號確認 2. 夾殺默契與配合
		三上：1. 協調性訓練 2. 靜態性訓練及短距離跑 三下：1. 投、內暗號確認 2. 夾殺默契與配合
		三上：1. 協調性訓練 2. 短距離跑 三下：1. 投、內暗號確認 2. 夾殺默契與配合
		三上：1. 分站循環肌力訓練2. 核心肌群訓練 三下：1. 配合短打 2. 投、內暗號確認 3. 一、三壘狀況演練
		三上：1. 選擇最佳防守位置2. 內外野手接傳與默契 三下：1. 保持均速跑2. 規定時間內完成
		三上：1. 選擇最佳防守位置2. 內外野手接傳與默契 三下：1. 保持均速跑2. 規定時間內完成
		三上：體能訓練(柔軟度與速度訓練) 三下：戰術演練
		三上：1. 選擇最佳防守位置2. 內外野手接傳與默契 三下：1. 保持均速跑2. 規定時間內完成
		三上：體能訓練(力量訓練) 三下：戰術演練
		三上：1. 分站循環肌力訓練2. 核心肌群訓練 三下：1. 配合短打 2. 投、內暗號確認 3. 一、三壘狀況演練
		三上：變化球打擊專項體能測驗 三下：對抗賽狀況處理能力測驗
		三上：1. 選擇最佳防守位置2. 內外野手接傳與默契 三下：1. 保持均速跑2. 規定時間內完成

十四	三上：整體守備默契 三下：體能訓練(耐力跑)	三上：1. 選擇最佳防守位置2. 內外野手接傳與默契 三下：1. 保持均速跑2. 規定時間內完成
十五	三上：體能訓練(柔軟度與速度訓練) 三下：戰術演練	三上：1. 協調性 2. 靜態性及短距離跑 三下：1. 投、內暗號確認 2. 夾殺默契與配合
十六	三上：體能訓練(柔軟度與速度訓練)	三上：1. 協調性 2. 靜態性及短距離跑
十七	三上：體能訓練(力量訓練)	三上：1. 分站循環肌力訓練2. 核心肌群訓練
十八	三上：期末測驗	三上：攻守能力與觀念測驗
十九	三上：專項體能及技術檢測	三上：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗(後測)
二十	三上：高三學測	三上：加強學生課業輔導，術科以低強度專項動作技術訓練為主。
二十一		
二十二		
備註：透過技術反覆訓練，增加學生能穩定成長及減少信心的低落。		

名稱：	中文名稱：跆拳道(三)	
	英文名稱：Player training (taekwondo)	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、強化跆拳道運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升跆拳道運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：課程需求調查、課程準備、場地整理 三下：課程需求調查、上課規定、課程介紹
	二	三上：進階體能、專項技術檢測 三下：進階體能、專項技術檢測
	三	三上：專項體能及技術性訓練 三下：專項體能及技術性訓練
	四	三上：進階體能訓練 三下：增強專項動作踢擊
	五	三上：個人專項技術訓練 三下：個人技術模式運用
	六	三上：段考週 三下：段考週
		內容綱要
		三上：以加強基礎體能、專項基本動作複習練習。 三下：以增強肌耐力、柔軟度及強化專項基本動作練習。
		三上：檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作(組合)速度測驗(前測)。 三下：檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作(組合)速度測驗(前測)。
		三上：強化體能訓練及專項動作以上端旋踢、前腳上端旋踢、下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)踢擊能力。 三下：強化肌耐力、爆發力訓練及專項動作速度及強度訓練為主。
		三上：以耐力長跑訓練及階梯訓練方式增強體能，專項踢擊能力的強化。 三下：以專項動作(不落地動作)踢擊能力增強。
		三上：精熟跆拳道專項組合動作(攻擊、反擊)訓練。 三下：增進跆拳道專項技術運用：動作組合能力。
		三上：加強學生課業輔導，術科以協調訓練、核心訓練為主。

		三下:加強學生課業輔導，術科以攻擊運用戰術為主。
七	三上：進階個人動作踢擊技術(一) 三下：強化個人戰術模式能力(一)	三上:以跆拳道專項各項動作(單拍及組合)運用自由踢擊攻擊、反擊能力提升。 三下:以跆拳道對練戰術技術演練、以增強動作上的實行力與多樣變化性的能力。
八	三上：進階個人動作踢擊技術(二) 三下：強化個人戰術模式能力(二)	三上:加深強度專各項踢擊動作綜合運用自由踢擊攻擊、反擊能力提升。 三下:加深對練戰術技術演練、以增強動作上的有效實行力與多樣變化性的熟練度。
九	三上：進階個人動作踢擊技術(三) 三下：強化個人戰術模式能力(三)	三上:增強專項踢擊動作運用組合性踢擊能力提升。 三下:增強對練戰術技術演練、以不同模式對練實施有效攻擊力與多樣變化性的能力。
十	三上：辦理模擬比賽情境 三下：辦理模擬比賽情境	三上:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 三下:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	三上：比賽週 三下：比賽週	三上:以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 三下:以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
十二	三上：進階專項技術訓練 三下：賽後檢討/治療調整期	三上:增強以不同模式加強專項動作的踢擊技巧，提升踢擊強度與變化性能力。 三下:觀看比賽影片，賽後新的及檢討，維持低強度技術練習。
十三	三上：段考週 三下：高三畢業考	三上:加強學生課業輔導，術科以比賽影片欣賞及閤協反應性訓練為主。 三下:加強學生課業輔導，術科以加強連貫變化性踢擊技術訓練。
十四	三上：進階體能及重量訓練 三下：專項體能、技術訓練	三上:以增加重量訓練的次數與組數，強化肌力的肌力與爆發力之訓練。 三下:以間接循環模式訓練提升專項動作踢擊速度及持久性能力。
十五	三上：進階專項技術訓練 三下：對練技術攻防觀念	三上:以高強度及變化性訓練踢擊能力(含準確度，時間差、高難度得分之打法訓練) 三下:加強利用電子護具訓練，增加多組交替訓練以提升不同戰術運用方法。
十六	三上：進階重量訓練 三下：畢業典禮	三上:以中高重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下共3組間接方式訓練，增加肌力。 三下:畢業典禮。
十七	三上：專項技術及戰術訓練	三上:增強踢擊的連貫性的速度及準確度提升有效得分能力、以不同模式操作實施。
十八	三上：技戰術模式訓練	三上:跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。
十九	三上：專項體能及技術檢測	三上:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗(後測)

	二十	段考週 三上：高三學測	三上：加強學生課業輔導，術科以低強度專項動作技術訓練為主。
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：輕艇(三)		
	英文名稱：Player training (Canoe/Kayak)		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、提升輕艇專項運動技能。 二、了解專項器材使用與維護。 三、專項肌力訓練與體能提升。 四、賽事中的戰術運用與發揮。 五、培養團隊合作、人際相處。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：專長體能訓練 三下：專長體能訓練	三上：長距離划適應恢復 三下：長距離划適應恢復。
	二	三上：進階體能、專項技術檢測 三下：進階體能、專項技術檢測	三上：檢測臥拉、握推最大肌力 三下：檢測臥拉、握推最大肌力
	三	三上：專項體能及技術性訓練 三下：專項體能及技術性訓練	三上：針對檢測結果公布，分析專項重量落點、長距離划船適應 三下：針對檢測結果公布，分析專項重量落點、長距離划船適應
	四	三上：心肺體能訓練 三下：水上心肺能力	三上：環潭跑5公里，加強心肺耐力 三下：單人艇3分鐘短間歇
	五	三上：個人專項技術訓練 三下：個人專項技術訓練	三上：單人艇變速划，起航訓練。 三下：1000公尺賽距
	六	三上：段考週 三下：段考週	三上：加強學生課業輔導，專項重量循環 三下：加強學生課業輔導，專項重量循環
	七	三上：專長速耐力訓練 三下：專長速耐力訓練	三上：水上間歇訓練1分鐘循環 三下：六公里計時長划
	八	三上：專長速度訓練 三下：多人艇搭配	三上：加強短距離啟航與轉途中訓練 三下：針對賽事安排，搭配多人艇訓練
	九	三上：專長速度訓練 三下：多人艇搭配	三上：加強短距離啟航與轉途中訓練 三下：針對賽事安排，搭配多人艇訓練
	十	三上：賽前調整適應 三下：賽前調整適應	三上：短距離訓練2.出發訓練3.比賽戰術實作 三下：短距離訓練2.出發訓練3.比賽戰術實作
	十一	三上：比賽週 三下：比賽週	三上：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 三下：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
	十二	三上：賽後調整 三下：賽後調整	三上：五公里放鬆慢划。 三下：五公里放鬆慢划。
	十三	三上：段考週 三下：高三畢業考	三上：長距離技術 三下：長距離技術
	十四	三上：進階體能及重量訓練 三下：專項體能、技術訓練	三上：以增加重量訓練的次數與組數，強化肌力的肌力與爆發力之訓練。 三下：單人艇2分鐘間歇訓練
	十五	三上：專長速度訓練 三下：專長速度訓練	三上：30秒短距離衝刺 三下：30秒短距離衝刺
	十六	三上：進階重量訓練 三下：畢業典禮	三上：重量訓練&單槓 三下：畢業典禮。
	十七	三上：多人艇搭配	三上：長距離多人艇訓練

	十八	三上：專項體能、技術訓練	三上：專項距離測驗
	十九	三上：專項體能及技術檢測	三上：最大肌力檢測
	二十	三上：高三學測	三上：加強學生課業輔導，術科以長距離技術划
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：增廣自然		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	三上：認識植物的構造與生理，讓學生在思考中形成概念 三下：1. 學生能欣賞生物結構之美。2. 學生能動手操作，以植物為材料創作出藝術作品。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：課程介紹 三下：課程介紹	三上：課程介紹及課堂要求 三下：課程介紹及課堂要求
	二	三上：BDb-Va-9 植物體的組成層次。 三下：生物顯微觀察與點描法	三上：（1）說明植物體內部構造，了解植物體具有細胞、組織及組織系統等組成層次。 （2）說明植物體的外部形態具有根、莖及葉等營養器官，生殖器官具有花、果實及種子；花可發育為果實，果實內有種子。 三下：顯微鏡的操作方式與點描法介紹
	三	三上：BDb-Va-9 植物體的組成層次。 三下：生物顯微觀察與點描法	三上：藉由觀察不同植物組織的顯微標本圖片，了解不同植物組織具有不同形態與功能的細胞。 三下：顯微鏡下之細胞點描
	四	三上：BDb-Va-9 植物體的組成層次。 三下：植物採集與標本	三上：觀察植物體的根、莖及葉的形態與構造之多樣性。 三下：植物採集及標本製作注意事項說明
	五	三上：BDb-Va-9 植物體的組成層次。 三下：壓花製作第一階段	三上：觀察植物體的花與果實的形態與構造之多樣性。 三下：戶外植物採集及用報紙壓製（需一個月乾燥）
	六	三上：植物體的生殖。 三下：植物觀察與寫生	三上：（1）說明植物細胞的全能性（2）說明被子植物的無性生殖。 三下：採集小植物，含完整根莖葉，並以點描法畫出一整株植物及其特徵。
	七	三上：植物體的生殖。 三下：植物觀察與寫生	三上：說明被子植物的有性生殖。 三下：教師準備花果實種子，學生以點描法繪出其形態。
	八	三上：植物體的生殖。 三下：植物色素與染色	三上：說明被子植物的有性生殖。 三下：植物染（1）說明植物體主要的色素與應用以李子皮等含花青素的材料為主觀察花青素在不同酸鹼值的顏色變化
	九	三上：植物體的生殖。 三下：植物色素與染色	三上：說明種子的萌發與幼苗的生長。 三下：植物染（2）洋蔥皮布染
	十	三上：植物體內的物質運輸。 三下：生物攝影	三上：說明植物體對水與礦物質的吸收 三下：生物攝影的注意事項說明 生物攝影作品賞析（1）動物
	十一	三上：植物體內的物質運輸。 三下：生物攝影	三上：說明植物體內有機養分的運輸。 三下：生物攝影作品賞析（2）植物
	十二	三上：植物體內的物質運輸。 三下：生物攝影	三上：說明植物體內水與礦物質的運輸。 三下：實作—學生以照相裝置拍攝動植物照片
	十三	三上：植物體內的物質運輸。 三下：植物壓花製作第二階段	三上：說明光週期對開花的影響 三下：押花小卡片製作

十四	三上：植物體對環境刺激的反應。 三下：植物採集與拓印	三上：說明低溫對植物生長與開花的影響 三下：採集不同植物葉片後，以顏料拓印在紙上，觀察及討論葉子的型態。
十五	三上：植物體對環境刺激的反應。 三下：期末作品展示	三上：向光性與植物生長素的發現：從科學史的觀點，探討生長素發現過程的相關實驗，學習發現問題與設計實驗，練習經由實驗證據做出結論。 三下：學生選擇至少一件本學期作品並撰寫說明
十六	三上：植物激素會調節植物體的生理作用。 三下：期末學習自評	三上：植物生長素及細胞分裂素的生理功能 三下：（1）學生作品展示互評（2）學生學習表現自我評估（3）總評分
十七	三上：植物激素會調節植物體的生理作用。	三上：吉貝素的生理功能
十八	三上：植物激素會調節植物體的生理作用。	三上：乙烯及離層素的生理功能
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：舉重(三)	
	英文名稱：Player training (Weightlifting)	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：五階/專項檢測 三下：六階/體能檢測、賽事表現
	二	三上：五階/肌力建置/理論學習 三下：舉重賽事/賽前調整
	三	三上：賽季/技術檢測/重要賽事 三下：賽事/賽前調整
	四	三上：肌力建置/技術訓練 三下：肌力建置/技術練習
	五	三上：肌力建置/技術訓練 三下：肌力建置/技術練習
	六	準備考試為主，訓練以技術面、輕負荷為主 三上：五階專項檢測 三下：教授協助專項運動指導
	七	三上：五階專項技術/體能 三下：六階專項技術/體能
	八	三上：技術進階(完整動作) 三下：技術成果(完整動作)
	九	三上：第二次檢測/專項運動檢測 三下：第二次檢測/專項運動檢測
		內容綱要
		三上：檢測主項運動及大肌群 三下：檢測主項
		三上：理論訓練：賽季訓練差異 技術訓練：1抓舉(高拉箱)、前後蹲、高拉 三下：大負荷及練後恢復並重
		三上：大負荷訓練與專項運傷防護認識(防護員進駐) 三下：賽季，提升生、心理素質及疲勞恢復課題。
		三上：專項競賽賽實務運用，技術、上下肢肌群訓練 三下：專項肌群大負荷訓練、專項技術練習。
		三上：專項競賽賽實務運用，技術、上下肢肌群訓練 三下：專項肌群大負荷訓練、專項技術練習。
		三上：參競賽賽規則介紹，各肌群小檢測。 三下：專項訓練、協助低年級輕技術訓練。
		三上：技術訓練：採規跡訓練(慢速、貼身) 三下：理論訓練：個人體重量級優劣選擇(個別) 技術訓練：1慢速抓2寬拉3.下肢肌群
		三上：理論訓練：個人體重量級優劣選擇+技術訓練(組數負荷) 三下：理論訓練：個人體重量級優劣選擇 技術訓練：1抓、挺操作(按個人狀況調整)
		三上：理論訓練：課表講解 技術訓練：影片欣賞與動作解析

		三下：理論訓練：課表講解 技術訓練：抓挺舉技術檢測
十	三上：進階技術/最大負荷 三下：技術熟練與教學運用	三上：理論訓練 技術訓練：1發力抓+全蹲2前後蹲舉3窄握拉 三下：熟悉專項理論並能指導賽事期間各項實務處理+熟練所有專項技術(主項及專項肌群參與)
十一	三上：技術建構/專項強化 三下：技術建構/整體專項	三上：理論訓練+超負荷負重肌力訓練 三下：理論訓練+技術訓練(主項為主)
十二	段考週 三上：段考/輕技術/賽事理論學習 三下：畢業考	三上：賽場自控理論 三下：參賽戰術運用、體重調整 技術訓練：比賽期：技術含量高負重輕、體重控制
十三	三上：五階/技術檢測 三下：六階/比賽期/參賽	三上：技術檢測 三下：比賽期-課表負荷量調整、增加心理素質課程
十四	三上：五階/技術檢測 三下：六階/比賽期/參賽	三上：技術檢測 三下：比賽期-課表負荷量調整、增加心理素質課程
十五	三上：五階段技術/超負荷訓練/伸展疲勞恢復 三下：協助技術指導	三上：主項技術訓練、80%負荷肌力訓練 三下：協助指導低年級技術訓練
十六	三上：五階段技術/超負荷訓練/伸展疲勞恢復 三下：協助技術指導	三上：主項技術訓練、80%負荷肌力訓練 三下：協助指導低年級技術訓練
十七	三上：五階專項及理論課程	三上：專項訓練，水分攝取與體重控制課程
十八	三上：五階專項及理論課程	三上：專項訓練，水分攝取與體重控制課程
十九	段考週 三上：五階期末專項測驗	三上：測驗、參賽成績及目標設定
二十	段考週 三上：五階期末專項測驗	三上：測驗、參賽成績及目標設定
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：籃球(三)	
	英文名稱：Player training (basketball)	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 學習籃球運動基本禮節、精神及規則理解。 2. 瞭解籃球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3. 透過比賽將所學綜合發揮。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：體能訓練(耐力跑) 三下：戰術跑位
	二	三上：體能訓練(變向跑) 三下：戰術跑位
	三	三上：體能訓練(變速跑) 三下：戰術跑位
	四	三上：體能訓練(阻力跑) 三下：戰術跑位
	五	三上：體能訓練(力量訓練) 三下：戰術跑位
	六	三上：期初測驗 三下：期初測驗
	七	三上：體能訓練(協調訓練) 三下：戰術跑位
		內容綱要
		三上：1. 保持均速跑2. 規定時間內完成 三下：1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線
		三上：1. 改變在不同方向的跑法2. 變換跑動步伐 三下：1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線
		三上：1. 不同距離的跑法2. 快慢時間差的設定 三下：1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線
		三上：1. 加入重力器材跑動2. 不同地形上下跑動 三下：1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線
		三上：1. 分站徒手循環練習2. 連續循環不休息 三下：1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線3. 平行後衛上下移動保護路線
		三上：專項體能測驗 三下：對抗賽測驗
		三上：1. 利用器材做往返間距跑動2. 運用跑、跳、鑽、轉等動作練習 三下：1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線

八	三上：體能訓練(結合球訓練) 三下：戰術跑位	三上：1. 結合比賽情境設定區域2. 配合球作連續性的比賽動作 三下：1. 移動路線一致性2. 兩翼攻防移動路線
九	三上：比賽三區移動(右區) 三下：戰術跑位	三上：1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄奪球3. 守轉攻快速反擊或安全解危 三下：1. 加強前鋒攻擊技術能力2. 後衛盤帶突破能力3. 加強中鋒攻防持控球能力
十	三上：比賽三區移動(左區) 三下：戰術跑位	三上：1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄抄球3. 守轉攻快速優先順序 三下：1. 加強前鋒攻擊技術能力2. 後衛盤帶突破能力3. 加強中鋒攻防持控球能力
十一	三上：比賽三區移動(中區) 三下：戰術跑位	三上：1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄奪球3. 守轉攻奪回控球權 三下：1. 加強前鋒攻擊技術能力2. 後衛盤帶突破能力3. 加強中鋒攻防持控球能力
十二	三上：比賽三區移動(全區) 三下：戰術跑位	三上：1. 觀察保持彼此間距移動2. 一致性的溝通呼應包抄奪球3. 守轉攻快速反擊或安全解危 三下：1. 加強前鋒攻擊技術能力2. 後衛盤帶突破能力3. 加強中鋒攻防持控球能力
十三	三上：期中測驗 三下：期中測驗	三上：實際對抗賽測驗 三下：實際對抗賽測驗
十四	三上：專項訓練 三下：對抗賽	三上：1. 不同位置擋人方式2. 身體對抗後的進攻穩定性 三下：1. 戰術戰略在賽事中應變能力2. 對裁判及外在環境適應能力3. 加強團隊精神及合作能力
十五	三上：專項訓練 三下：對抗賽	三上：1. 不同位置擋人方式2. 身體對抗後的進攻穩定性 三下：1. 戰術戰略在賽事中應變能力2. 對裁判及外在環境適應能力3. 加強團隊精神及合作能力
十六	三上：專項訓練 三下：對抗賽	三上：1. 不同位置擋人方式2. 身體對抗後的進攻穩定性 三下：對抗賽測驗
十七	三上：專項訓練(半場攻守)	三上：1. 攻擊原則優先順序2. 防守原則優先順序3. 攻守轉換的優先順序
十八	三上：專項訓練(全場攻守)	三上：1. 攻擊原則優先順序2. 防守原則優先順序3. 攻守轉換的優先順序
十九		
二十	三上：期末測驗	三上：實際對抗賽測驗
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：成語學堂	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 生活中時常用到成語，藉由對成語之了解、欣賞，引導學生具備在生活中應用之能力。 2. 引導學生能運用學過的成語，進而寫出通順、語意完整的句子。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	易混淆字辨析
	二	易混淆字辨析
	三	易混淆字辨析
	四	易混淆字辨析
	五	易混淆字辨析
		內容綱要
		易混淆字辨析1
		易混淆字辨析2
		易混淆字辨析3
		易混淆字辨析4
		易混淆字辨析5

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

名稱：	中文名稱：素養圖擊	
	英文名稱：Chinese	
授課年段：	三下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	緊扣108新課綱大考趨勢，演練素養混合題組，加強議題統整，提升大學學測應戰能力	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	單元/主題	
一	性別平等教育	以電影《我和我冠軍女兒》探討性別平權
二	人權教育	言論歧視探討
三	環境教育	全球暖化對地球的影響
四	海洋教育	「幽靈漁撈」
五	科技教育	現代人查看手機頻率人數比例探討
六	能源教育	煤炭與傳統生質對地球暖化影響
七	家庭教育	雙薪家庭工作家務分配
八	原住民教育	台灣原住民法令與政策
九	品德教育	同理心的重要
十	生命教育	憂鬱症
十一	法治教育	「投票年齡下修」的民意取向
十二	資訊教育	網路沉迷與手機危害
十三	安全教育	高山症問題應變
十四	防災教育	一氧化碳對身體的傷害
十五	生涯規劃教育	女性就業狀況探討
十六	多元文化教育	新移民比例日增
十七	閱讀素養教育	青少年的閱讀偏好
十八	戶外教育	基隆海生館介紹
十九		
二十		

	二十一	
	二十二	
備註：	參考書籍:素養圖擊混題組挑戰(三民出版社)、世界進行式議題X教學(三民書局出版)、相關網路新聞影片	

名稱：	中文名稱：歌曲與電影欣賞		
	英文名稱：From English Songs to Movies		
授課年段：	三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 推動學生學習英語的風氣，進而提昇聽說讀寫英語能力。 2. 增加對英美文化之了解。 3. 培養學生欣賞文學作品與電影能力，提升心靈內涵。 4. 認識英文歌曲的句型、文法、單字、修辭的運用。 5. 理解詩歌內容並能朗朗上口隨時哼唱。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(1)英文經典名曲選唱	a. 背景簡介。 b. 歌曲賞析與學習。 c. 歌詞朗讀記誦。 d. 熟唱歌曲。
	二	(1)英文經典名曲選唱	a. 背景簡介。 b. 歌曲賞析與學習。 c. 歌詞朗讀記誦。 d. 熟唱歌曲。
	三	(1)英文經典名曲選唱	a. 背景簡介。 b. 歌曲賞析與學習。 c. 歌詞朗讀記誦。 d. 熟唱歌曲。
	四	(1)英文經典名曲選唱	a. 背景簡介。 b. 歌曲賞析與學習。 c. 歌詞朗讀記誦。 d. 熟唱歌曲。
	五	(2)通俗流行歌曲選唱	a. 背景簡介。 b. 歌曲賞析與學習。 c. 歌詞朗讀記誦。 d. 熟唱歌曲。
	六	(2)通俗流行歌曲選唱	a. 背景簡介。 b. 歌曲賞析與學習。 c. 歌詞朗讀記誦。 d. 熟唱歌曲。
	七	(2)通俗流行歌曲選唱	a. 背景簡介。 b. 歌曲賞析與學習。 c. 歌詞朗讀記誦。 d. 熟唱歌曲。
	八	(2)通俗流行歌曲選唱	a. 背景簡介。 b. 歌曲賞析與學習。 c. 歌詞朗讀記誦。 d. 熟唱歌曲。
	九	K歌之王(期中評量)	分組表演已學習的歌曲
	十	(3) 英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。	英文經典電影欣賞 a. 欣賞、討論文學改編的電影。 b. 佳句的選讀與心得寫作。
	十一	(3) 英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。	英文經典電影欣賞 a. 欣賞、討論文學改編的電影。 b. 佳句的選讀與心得寫作。
	十二	(3) 英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。	英文經典電影欣賞 a. 欣賞、討論文學改編的電影。 b. 佳句的選讀與心得寫作。
	十三	(3) 英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。	英文經典電影欣賞 a. 欣賞、討論文學改編的電影。 b. 佳句的選讀與心得寫作。
	十四	(3) 英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。	英文經典電影欣賞 a. 欣賞、討論文學改編的電影。 b. 佳句的選讀與心得寫作。
	十五	(3) 英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。	英文經典電影欣賞 a. 欣賞、討論文學改編的電影。 b. 佳句的選讀與心得寫作。
	十六	期末評量	分組角色扮演
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			

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

名稱：	中文名稱： 增廣國文
	英文名稱：
授課年段：	三下
內容屬性：	充實/增廣
師資來源：	校內單科
學習目標：	中華文化淵遠流長，藉由對(語文類)文化常識之了解、欣賞，引導學生具備在生活中應用之能力。

教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	語文常識	四季
	二	語文常識	色調
	三	語文常識	方位
	四	語文常識	花草
	五	語文常識	邏輯
	六	語文常識	年齡
	七	第一次期中考	期中考
	八	語文常識	書法
	九	語文常識	典故
	十	語文常識	人物1
	十一	語文常識	人物2
	十二	語文常識	諺語
	十三	語文常識	歇後語
	十四	語文常識	對聯
	十五	第二次期中考	期中考
	十六	語文常識	應用文1
	十七	語文常識	應用文2
	十八	語文常識	應用文3
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		

備註：	* ColleGo針對各大學所重視高中課程的調查，國語文課程在體育學類排名第3；在運動保健學類排名第4；在運動管理學類則排名第1。
-----	---

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

體育班

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用一(田徑)		
	英文名稱：Player training (track and field)		
授課年段：	一上、一下		學分總數：4
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	1. 認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。 2. 學習問題分析與解決行為。 3. 學習團隊合作行為。 4. 學習應變行為。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：課程需求調查、課程準備、場地整理 一下：課程需求調查、上課規定、課程介紹	一上:調整體能速度及力量訓練目標，加強專項基本動作熟練度。 一下:調整以增強心肺肌力、柔軟度及熟練專項基本動作強度。
	二	一上：初階肌耐力體能、單項技術檢測 一下：初階肌力速度體能、單項技術檢測	一上:檢測長跑,爆發力,速耐力,協調,各單項基本動作。 一下:檢測長跑,爆發力,速耐力,協調,各單項基本動作。
	三	一上：田徑各項體能及技術訓練 一下：田徑各項技術訓練	一上:以全身性體能強化、循環訓練下半身肌力爆發為目標。 一下:提升各項技術訓練：穩定、發力；協調訓練；平衡訓練。
	四	一上：初階體能及專項訓練 一下：加強個人基本動作技術	一上:心肺耐力長跑(不同公里數)訓練及短距離速度與爆發力訓練。 一下:強化個人專項跑姿基本動作及加速度。
	五	一上：初階專項技術訓練 一下：個人專項動作熟練與運用	一上:利用不同輔具提升基本動作、抬腿、下踩、蹲跳、跨步跳技術加強。 一下:熟練個人專項技術運用:加速度及發力起跳及投擲訓練。
	六	段考週 一上：段考週 一下：段考週	一上:加強學生課業輔導，術科以針對協調、柔軟度訓練及核心訓練，並加強學課要求。 一下:加強學生課業輔導，術科以增強協調、柔軟度訓練及核心訓練，並加強學課要求。
	七	一上：個人基本動作(一) 一下：加	一上:針對個人專項動作起跑加速度技

	強個人戰術模式(一)	術加強。 一下:田徑專項技術運用:反應起跑加速/2人一組、欄架前導腿擺動腿快速、跳遠起跳上板要快,擲部轉身動作、出手要迅速。
八	一上:個人基本動作(二) 一下:加強個人戰術模式(二)	一上:田徑隊專項基本動作、快速高抬腿、快速下採、跳躍、跨步跳能力訓練。 一下:強化組合技術運用:短跑起跑加速能力、推進至最高速訓練。
九	一上:基本模式運用(一) 一下:基本體能-重量訓練(一)	一上:田徑隊專項技術運用:動作組合/標槍2人拉力帶連續動作支撐。 一下:採取低重量低負荷方式重量訓練以增強肌力。
十	一上:模擬比賽情境訓練 一下:模擬比賽情境訓練	一上:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 一下:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	一上:比賽週 一下:比賽週	一上:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。 一下:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。
十二	一上:個人基本模式運用(二) 一下:賽後檢討/治療調整期	一上:田徑基礎專項技術:以各項動作加強跑姿訓練能力。 一下:觀看比賽影片,心得報告及分享,加強個人基本動作訓練。
十三	段考週 一上:段考週 一下:段考週	一上:加強學生課業輔導,術科以加強攻擊基本運用戰術訓練。 一下:加強學生課業輔導,術科以增強協調訓練、核心訓練。
十四	一上:初階體能、重量訓練 一下:強化肌力體能訓練	一上:以低中強度加強體能訓練,利用重量訓練以增強身體素質強度。 一下:以短距離循環訓練方式加強爆發力,速耐力訓練。
十五	一上:基本模式運用(三) 一下:強化觀念(一)	一上:發力模式技術運用:動作組合/2人藥球三關節發力運用。 一下:欄架技術運用:欄架前腳動作及擺動腿收腿動作設置位子訓練。
十六	一上:初階重量訓練 一下:初階體能訓練	一上:以輕重量做有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下3組循環,快速做,並加強專項技術踢擊技巧。 一下:以重訓循環3組訓練方式強化肌耐力,爆發力提升,強化專項技術跑基、擲部技術。
十七	一上:專項體能訓練 一下:強化各項目觀念(二)	一上:以專項動作組合設計循環方式針對速度、爆發力,速耐力加強訓練。 一下:田徑隊專項技術運用:短、跳、跨、擲動作互享觀摩個人的優缺點。
十八	一上:對戰技術模式訓練 一下:模擬比賽	一上:田徑隊專項技術運用:跑;跳、跨、擲各專項技術反覆執行。 一下:與他校安排友誼對抗賽,提升對戰經驗。
十九	一上:一般初階體能、專項技術檢測 一下:一般初階體能、專項技術檢測	一上:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗 一下:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗
二十	段考週 一上:段考週(調整期) 一下:段考週(調整期)	一上:加強學生課業輔導,術科以不同訓練方式如折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式)練習。

		一下:加強學生課業輔導，術科以設計低強度模式方式訓練。
	二十一	
	二十二	
學習評量：	一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用一(足球)	
	英文名稱：Player training (football)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進 B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達 C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養	
學習目標：	1.學習足球運動基本禮節、精神及規則理解。 2.瞭解足球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3.透過練習與比賽增進足球運動能力與學習興趣。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上：傳控球1 一下：盤帶球1
	二	一上：傳控球2 一下：盤帶球2
	三	一上：傳控球3 一下：盤帶球3
	四	一上：傳控球4 一下：盤帶球4
	五	一上：吊球1 一下：過人假動作1
	六	一上：段考週 一下：段考週
	七	一上：吊球2 一下：過人假動作2
	八	一上：吊球3 一下：過人假動作3
	九	一上：吊球4 一下：過人假動作4
	十	一上：射門1 一下：鏟球1
		內容綱要
		一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差 一下:1.盤帶球技巧2.盤帶球方向與目的3.盤帶球轉換時間差
		一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差 一下:1.盤帶球技巧2.盤帶球方向與目的3.盤帶球轉換時間差
		一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差 一下:1.盤帶球技巧2.盤帶球方向與目的3.盤帶球轉換時間差
		一上:1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防 一下:1.盤帶球技巧2.盤帶球方向與目的3.盤帶球轉換時間差
		一上:1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防 一下:1.過人假動作的時間差2.過人假動作的技術性3.過人假動作創意技巧
		一上:複習及準備考試科目 一下:複習及準備考試科目
		一上:1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防 一下:1.過人假動作的時間差2.過人假動作的技術性3.過人假動作創意技巧
		一上:1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防 一下:1.過人假動作的時間差2.過人假動作的技術性3.過人假動作創意技巧
		一上:1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防 一下:1.過人假動作的時間差2.過人假動作的技術性3.過人假動作創意技巧
		一上:1.射門部位2.射門角度3.射門技巧

		一下:1. 鏟球的技術種類2. 鏟球時間差3. 鏟球目的
十一	一上: 射門2 一下: 鏟球2	一上: 1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧 一下:1. 鏟球的技術種類2. 鏟球時間差3. 鏟球目的
十二	一上: 射門3 一下: 鏟球3	一上: 1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧 一下:1. 鏟球的技術種類2. 鏟球時間差3. 鏟球目的
十三	一上: 段考週 一下: 段考週	一上: 複習及準備考試科目 一下:複習及準備考試科目
十四	一上: 頭頂球1 一下: 界外球1	一上:1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下:1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十五	一上: 頭頂球2 一下: 界外球2	一上: 1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下:1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十六	一上: 頭頂球3 一下: 界外球3	一上: 1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下:1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十七	一上: 頭頂球4 一下: 界外球4	一上: 1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧 一下:1. 擲界外球的技術2. 擲界外球的時間差3. 擲界外球準確度
十八	一上: 內側旋球1 一下: 外側旋球1	一上: 射門與吊中技術專項技術 一下: 射門與技術傳球專項技術
十九	一上: 內側旋球2 一下: 外側旋球2	一上: 射門與吊中技術專項技術 一下: 射門與技術傳球專項技術
二十	一上: 期末測驗 一下: 期末測驗	一上: 複習及準備考試科目 一下:複習及準備考試科目
二十一		
二十二		
學習評量:	一、上課筆記、態度:檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣(25%)。 二、作業繳交:對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成(25%)。 三、期末測驗:檢視學生個人技術、小組配合、團隊戰術(50%)。	
對應學群:	資訊、教育、遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱: 專項運動戰術與運用一(射箭) 英文名稱: Player training (archery)	
授課年段:	一上、一下	學分總數: 4
課程屬性:	體育班	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: A2.系統思考與問題解決 B溝通互動: B1.符號運用與溝通表達 C社會參與: C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像:	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標:	一上:1. 射箭基本動作完成。2. 射箭基本體能、動作技能運用。 一下:1. 射箭器材維護調整2. 射箭基本動作養成。 二上:1. 動作穩定訓練。2. 望遠鏡使用 二下:1. 基本動作熟練2. 專注訓練 三上:各距離角度及比賽模式進行 三下:各距離角度及比賽模式進行	

教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：1. 射箭基本動作介紹2. 勾弦法 一下：組合弓箭	一上：1. 了解射箭基本動作如何勾弦 一下：1. 拆組弓箭器材
	二	一上：1. 熱身操2. 撐弓法 一下：反曲器材撐弓操作	一上：1. 了解射箭基本動作如何撐弓 一下：1. 如何將弓撐起上弦
	三	一上：1. 熱身操2. 基礎動作-引弓 一下：反曲器材卸弓操作	一上：1. 操作射箭基本動作如何引弓 一下：1. 如何將弓卸弦
	四	一上：1. 熱身操2. 基礎動作-搭箭 一下：反曲弓調弓(直線)操作	一上：1. 操作射箭基本動作如何搭箭 一下：1. 如何將弓調整中心線
	五	一上：1. 熱身操2. 基礎動作-瞄準 一下：反曲弓調弓(弦距)操作	一上：1. 操作射箭基本動作如何瞄準 一下：1. 如何將弓與弦調整至正確距離
	六	一上：段考評量 一下：段考評量	一上：加強課後輔導，基礎動作、體能提升 一下：加強課後輔導，動作技術提升
	七	一上：1. 熱身操2. 專項技術-伸展 一下：箭的組合(彈頭)	一上：1. 操作射箭基本動作如何伸展 一下：1. 將箭頭黏到箭身上面
	八	一上：1. 熱身操2. 專項技術-放箭 一下：箭的組合(羽片)	一上：1. 操作射箭基本動作如何放箭 一下：1. 如何將羽片黏到箭上
	九	一上：熱身、動作檢視 一下：熱身、器材檢視	一上：1. 射箭動作評量 一下：檢定組合弓箭 調整弦距
	十	一上：1. 熱身操2. 測驗報分 一下：製弦-拉弦	一上：1. 射箭比賽分數如何計算 一下：1. 製作弦的力道及股數
	十一	一上：1. 熱身操2. 拔箭 一下：製弦-纏弦補強線	一上：1. 操作如何拔箭 一下：1. 弦上的補強線纏繞
	十二	一上：1. 熱身操2. 箭孔畫線 一下：反曲弓-夾箭片位置	一上：1. 操作靶紙箭孔做記號 一下：1. 調整箭長適中的夾箭片
	十三	一上：段考評量1. 熱身操2. 勾弦校正 一下：段考評量、反曲弓個人配備-指套	一上：1. 加強課後輔導，修正勾弦姿勢 一下：1. 加強課後輔導，挑選大小合適的指套
	十四	一上：1. 熱身操2. 撐弓校正 一下：反曲弓個人配備-護胸	一上：1. 修正撐弓姿勢 一下：1. 挑選大小合適的護胸
	十五	一上：1. 熱身操2. 引弓校正 一下：反曲弓個人配備-箭袋	一上：1. 修正引弓姿勢 一下：1. 挑選適合的箭袋
	十六	一上：1. 熱身操2. 搭箭校正 一下：反曲弓個人配備-護臂	一上：1. 修正搭箭姿勢 一下：1. 挑選適合的護臂
	十七	一上：1. 熱身操2. 伸展校正 一下：調箭	一上：1. 修正伸展姿勢 一下：1. 調整合適的箭
	十八	一上：1. 熱身操2. 運用肌肉 一下：軟硬度調箭	一上：1. 操作射箭基本動作如何放箭 一下：1. 如何調整到箭的軟硬度
	十九	一上：1. 操作反曲弓調箭器材 一下：1. 弓與箭的搭配調整	一上：1. 操作射箭箭震吸收器 一下：1. 調整箭震吸收器彈簧軟硬度
	二十	一上：期末評量 一下：期末評量	一上：加強課後輔導，評量射箭動作流程熟練程度 一下：加強課後輔導，評量弓箭綜合組裝
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、上課筆記、態度：檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣（25%）。 二、作業繳交：對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成（25%）。 三、期末測驗：檢視學生個人技術、各距離測驗（50%）。		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用一(拳擊) 英文名稱：Player training (boxing)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4

課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進	
	B溝通互動： B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	1. 體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長 2. 加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。 3. 透過友誼賽以及參與比賽，增強選手心理素質。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上:課程需求調查、上課規定、課程介紹。一下:比賽規則、制定目標
	二	一上:拳擊專項體能訓練介紹 一下:拳擊專項技術訓練介紹
	三	一上:基礎體能訓練 一下:基礎專項技術訓練
	四	一上:基礎體能訓練 一下:基礎專項技術訓練
	五	一上:基礎體能訓練 一下:基礎專項技術訓練
	六	段考週
	七	一上:基本體能測驗 一下:專項動作出擊測驗
	八	一上:體能訓練 一下:專項技術訓練
	九	期中測驗評量
	十	一上:進階體能訓練(中長跑) 一下:進階專項技術訓練
	十一	一上:進階體能訓練(中長跑) 一下:進階專項技術訓練(步伐移位)
	十二	段考週
	十三	一上:強度體能訓練(重訓) 一下:專項技術訓練(防守)
		內容綱要
		一上:專項基本動作練。 一下:拳擊規則講解。
		一上:全身性體能訓練。 一下:技術訓練:攻擊、防守;協調訓練。
		一上:耐力長跑訓練。 一下:拳擊專項基本動作、步伐協調訓練、重拳訓練、左右直拳衝拳訓練。
		一上:心肺體能循環練習。 一下:基本戰姿與防禦二上左、右上擊拳正確出拳的要領二下:監控選手體能發展進度。
		一上:各部位肌力練習、基本戰姿與防禦。 一下:心肺體能循環練習基本防禦。
		考試週(基本體能、輕技術)。
		一上:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.監控選手體能發展進度。 一下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出。
		一上:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.監控選手體能發展進度。 一下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的要領5.技術套練。
		期中測驗評量。
		一上:1.肌力及心肺體能循環練習2.進階戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.正確出拳的要領5.監控選手體能發展進度。 一下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的要領5.技術套練。
		一上:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.正確出拳的要領5.監控選手體能發展進度。 一下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的要領5.技術套練。
		考試準備週。
		一上:1心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.正確出拳的要領5.技術套練6.監控選手體能發展進度。 一下:1肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的

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

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用一(棒球)	
	英文名稱：Player training (Baseball)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1. 身心素質與自我精進	
	B溝通互動：B1. 符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2. 人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養	
學習目標：	一上： 1. 了解棒球發源歷史及品德的重要性。 一下：	

1. 加強專項運動基本體能、各守位技能運用		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上：課程需求調查、課程準備、場地整理 一下：課程需求調查、上課規定、課程介紹
	二	一上：傳接球 一下：打擊練習
	三	一上：傳接球 一下：基本打擊
	四	一上：傳接球 一下：間傳球
	五	一上：滾地球接傳 一下：高飛球接傳
	六	一上：滾地球接傳 一下：高飛球接傳
	七	一上：滾地球接傳 一下：高飛球接傳
	八	一上：滾地球接傳 一下：高飛球接傳
	九	一上：期中測驗 一下：期中測驗
	十	一上：守備練習 一下：夾殺練習
	十一	一上：守備練習 一下：滾地球強化
	十二	一上：守備練習 一下：高飛球強化練習
	十三	一上：守備練習 一下：夾殺及配合暗號
	十四	一上：接傳球 一下：投手練投
	十五	一上：滾地球強化 一下：高飛球強化
	十六	一上：滾地球強化 一下：高飛球強化
	十七	一上：接傳球強化 一下：打擊訓練
	十八	一上：期末測驗 一下：期末測驗
	十九	一上：守備練習 一下：滾地球強化
	二十	一上：接傳球 一下：投手練投
	二十一	
	二十二	
學習評量：1. 訓練情意(百分之40)2. 基本技術能力(百分之60)		
對應學群：遊憩運動		
備註：應用訓練賽及強化專項技術使學生能在技術再提升。		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用一(跆拳道)	
	英文名稱：Player training (Taekwondo)	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上：課程需求調查、課程準備、場地整理 一下：課程需求調查、上課規定、課程介紹
	二	一上：初階肌耐力體能、單項技術檢測 一下：初階肌力速度體能、組合技術檢測
	三	一上：跆拳道各項體能及技術訓練 一下：跆拳道各項對練技術訓練
	四	一上：初階體能及專項訓練 一下：加強個人基本動作踢擊
	五	一上：初階專項技術訓練 一下：個人專項動作熟練與運用
	六	段考週 一上：段考週 一下：段考週
	七	一上：個人基本動作踢擊(一) 一下：加強個人戰術模式(一)
	八	一上：個人基本動作踢擊(二) 一下：加強個人戰術模式(二)
	九	一上：個人基本模式運用(一) 一下：基本體能-重量訓練(一)
	十	一上：模擬比賽情境訓練 一下：模

一上：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。

十	擬比賽情境訓練	一下:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	一上: 比賽週 一下: 比賽週	一上:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。 一下:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。
十二	一上:個人基本模式運用(二) 一下:賽後檢討/治療調整期	一上:跆拳道基礎專項技術:以動作組合/2人或多人方式加強連續踢訓練能力。 一下:觀看比賽影片,心得報告及分享,加強個人基本動作訓練。
十三	一上:段考週 一下:段考週	一上:加強學生課業輔導,術科以加強攻擊基本運用戰術訓練。 一下:加強學生課業輔導,術科以增強協調訓練、核心訓練。
十四	一上:初階體能、重量訓練 一下:強化肌力體能訓練	一上:以低中強度加強體能訓練,利用重量訓練以增強身體素質強度。 一下:以短距離循環訓練方式加強爆發力,速耐力訓練。
十五	一上:個人基本模式運用(三) 一下:強化攻防觀念(一)	一上:對練模式技術運用:動作組合/2人模擬近身攻擊。 一下:專項技術運用:前腳動作組合/動作設置前腳,2人攻、防戰訓練。
十六	一上:初階重量訓練 一下:初階體能訓練	一上:以輕重量做有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下3組循環,快速做,並加強專項技術踢擊技巧。 一下:以重訓循環3組訓練方式強化肌耐力,爆發力提升,強化專項技術踢擊技術。
十七	一上:專項體能訓練 一下:強化攻防觀念(二)	一上:以專項動作組合設計循環方式針對速度、爆發力,速耐力加強訓練。 一下:跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/動作設置前腳,2人攻、防戰。
十八	一上:對戰技術模式訓練 一下:模擬比賽	一上:跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。 一下:與他校安排友誼對抗賽,提升對戰經驗。
十九	一上:一般初階體能、專項技術檢測 一下:一般初階體能、專項技術檢測	一上:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗(後測) 一下:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗(後測)
二十	段考週 一上:段考週(調整期) 一下:段考週(調整期)	一上:加強學生課業輔導,術科以不同訓練方式如折返跑、繩梯訓練(協調抬膝模式)練習。 一下:加強學生課業輔導,術科以設計以對練模式方式訓練(2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分訓練)分點訓練。
二十一		
二十二		
學習評量:	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事的成績(20%)	

對應學群：	教育、遊憩運動
備註：	

課程名稱：	中文名稱： 專項運動戰術與運用一(輕艇)		
	英文名稱： Sports Tactics and Applications (CANOE)		
授課年段：	一上、一下	學分總數： 4	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力、培養同理他人、關懷社會的情操		
學習目標：	一、提升輕艇專項運動技能。 二、了解專項器材使用與維護。 三、專項肌力訓練與體能提升。 四、賽事中的戰術運用與發揮。 五、培養團隊合作、人際相處。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上:針對輕艇初階認識、環境介紹 一下:加強船隻控制性與基礎耐力	一上:1. 輕艇基礎能力說明及技術分析2. 團隊理念經營、團隊秩序 一下:1. 心肺能力、肌力說明及水上技術分析2. 長距離划適應恢復
	二	一上:針對輕艇初階認識、環境介紹 一下:專長體能訓練	一上:1. 輕艇運動介紹2. 輕艇比賽規則說明3. 選擇專長內容(左右槳) 一下:1. 長距離耐力訓練2. 最大肌力檢測
	三	一上:基本體能，技術訓練 一下:針對方向的控制熟習	一上:專項平衡訓練 一下:環潭兩圈 專項技術
	四	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長耐力訓練	一上:如何正確使用壓槳動作 一下:長划針對下肢肌群使用技巧
	五	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長耐力訓練	一上:平衡訓練-連續不停槳 一下:長距離耐力訓練-環潭
	六	一上: 段考週 一下: 段考週	一上:加強學生課業輔導，慢划放鬆 一下:加強學生課業輔導，8公里配艇
	七	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長速耐力訓練	一上: 平衡訓練-連續不停槳 一下:中長距離訓練
	八	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長速度訓練	一上:針對單邊的方向控制 一下:長距離耐力訓練-環潭
	九	一上: 測驗 一下: 測驗	一上: 1000公尺划船測驗 一下: 1000公尺划船測驗
	十	一上:參賽 一下:參賽	一上:參賽 一下:參賽
	十一	一上: 短距離划 一下: 反覆間歇水上操作	一上: 划船200公尺衝刺 一下: 30秒鐘衝刺20次
	十二	一上: 田徑場短距離跑步 一下: 比賽距離演練	一上:200公尺 一下: 1000公尺、200公尺
	十三	一上: 核心肌群 一下: 爆發力	一上: 輕艇基礎核心肌群訓練 一下: 水上100公尺划
	十四	一上: 基礎體能學習、技術訓練 一下: 重量訓練	一上: 60分鐘跑步與划船 一下: 肌耐力檢測
	十五	一上: 專項距離划 一下: 水上出發練習	一上: 戰術演練1000公尺划 一下: 0-100公尺靜止加速練習
	十六	一上: 戰術應用 一下: 水上訓練強度變化	一上:專項距離戰術演練 一下: 2000公尺60%、80%、100%
十七	一上: 模擬比賽 一下: 專項比賽應	一上: 模擬比賽	

	變練習	一下：1000公尺變速划
十八	一上：期末測驗 一下：期末測驗	一上：1. 專長500M划直檢測2. 跑步測驗3. 肌力測驗 一下：1. 專長1000M測驗2. 跑步測驗3. 肌力測驗
十九	一上：基本體能，技術訓練 一下：專長耐力訓練	一上：專項平衡訓練 一下：環潭兩圈 專項技術
二十	一上：段考週(調整期) 一下：段考週(調整期)	一上：加強學生課業輔導，術科以長距離跑步加強心肺 一下：加強學生課業輔導，術科以500公尺賽距訓練
二十一		
二十二		
學習評量：	一、 具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、 期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 專項運動戰術與運用一(舉重)	
	英文名稱： Sports Tactics and Applications (Weightlifting)	
授課年段：	一上、一下	學分總數： 4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決 B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達 C社會參與： C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、強化舉重運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升舉重運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	一上：環境熟悉、基本體能檢測 下：運動規則、專項技術強化 一下：分組磨合、影片分析學習
	二	一上：專項能力檢測/建構個人紀錄 一下：二階/肌力技術強化 一下：賽季差異理論學習、技術訓練
	三	一上：基本技術修正與建構/徒手 下：核心建置/二階技術練習 一下：檢測：後蹲、實力推、硬舉肌力 理論訓練：近、快、低、準、穩五大原則 一下：核心及技術-發力、騰空、甩手快速下蹲、支撐站立訓練
	四	一上：基本技術修正建構/木棍 一下：核心建置/技術練習 一下：賽季差異戰技理論，核心、技術-上膊、啟動、引膝、發力點拋抓、蹲等訓練。
	五	一上：基本技術修正建構/木棍 一下：核心建置/技術練習 一下：基本專項理論及技術-啟動、引膝、蹲、高拉訓練 一下：競賽規則實務介紹，核心、技術-上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓、拆腿等訓練。
	六	準備考試為主，訓練以技術面、輕負荷為主 一下：專項肌群運用理論+輕技術發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立、觀摩與欣賞。

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

	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用一(籃球)		
	英文名稱：Sports Tactics and Applications (basketball)		
授課年段：	一上、一下	學分總數： 4	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	一上:了解籃球發源歷史 籃球場上的常規與禮貌 籃球個人基本動作(運球上籃) 一下:裁判法 個人基本動作(運球投籃)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：籃球發源歷史 講解上課要點 球場上的禮儀 一下：裁判法 熱身 個人基本動作	一上： 說明籃球發源歷史以及地方 說明上課注意事項 了解比賽場上的禮貌 一下：2及3人裁判法走位 伸展 換手及胯下運球投籃
	二	一上：介紹球場規格 熱身 個人基本動作 一下：熱身 個人基本動作	一上： 籃球場及籃框的規格 伸展及跑步 換手及胯下運球上籃 一下：裁判手勢及規則講解 伸展 背後及轉身運球投籃
	三	一上：熱身 個人基本動作 一下：熱身 個人基本動作	一上： 伸展及體能 背後及轉身運球上籃 一下：伸展及體能 1 VS 1進攻訓練
	四	一上：熱身 個人基本動作 一下：熱身 個人基本動作	一上： 伸展及循環訓練 1 VS 1進攻訓練 一下：伸展及循環訓練 過人運球帶一、二步投籃(左邊及右邊)
	五	一上:熱身 個人基本動作 一下：熱身 個人基本動作	一上： 伸展及跑步 換手及胯下運球反手上籃 一下：伸展及跑步

		過人運球後側步投籃(左邊及右邊)
六	一上:熱身 期初考測驗 一下:熱身 期初考測驗	一上: 伸展及跑步熱身 運球上籃測試(6個運球上籃及反手上籃) 一下:伸展及跑步熱身 運球投籃測試(左邊及右邊)
七	一上:熱身 個人基本動作 一下:熱身 個人基本動作	1 VS 1進攻訓練 一上: 伸展及體能 背後及轉身運球反手上籃 一下:伸展及體能 運球變換方向投籃(左邊及右邊)
八	一上:熱身 個人基本動作 一下:熱身 個人基本動作	一上: 伸展及循環訓練 1 VS 1進攻訓練 一下:伸展及循環訓練
九	一上:熱身 個人基本動作 一下:熱身 個人基本動作	一上: 伸展及體能訓練 換手及胯下運球歐洲步上籃 一下:伸展及體能訓練 空手接球投籃腳步訓練(墊步)
十	一上:熱身 個人基本動作 一下:熱身 個人基本動作	一上: 伸展及循環訓練 背後及轉身運球歐洲步上籃 一下:伸展及循環訓練 空手接球投籃腳步訓練(二步、下滑)
十一	一上:熱身 個人基本動作 一下:熱身 個人基本動作	一上: 伸展及跑步 1 VS 1進攻訓練 一下:伸展及跑步 防守訓練(滑步及交叉步)
十二	一上:熱身 個人基本動作 一下:熱身 個人基本動作	一上: 伸展及體能訓練 換手及胯下運球拋投上籃 一下:伸展及體能訓練 1 VS 1進攻訓練
十三	一上:熱身 期中考測驗 一下:熱身 期中考測驗	一上: 綜合上籃測驗 一下:伸展及循環訓練 1VS1攻守測驗
十四	一上:熱身 個人基本動作 一下:熱身 個人基本動作	一上: 伸展及跑步 1 VS 1進攻訓練 一下:伸展及跑步 禁區籃下投籃訓練(轉身及倒插步)
十五	一上:熱身 個人基本動作 一下:熱身 個人基本動作	一上: 伸展及體能訓練 換手及胯下運球雙腳墊步上籃 一下:伸展及體能訓練 禁區籃下投籃訓練(墊步及二步)
十六	一上:熱身 個人基本動作 一下:熱身 個人基本動作	一上: 伸展及循環訓練 背後及轉身運球墊步上籃 一下:伸展及循環訓練 禁區籃下投籃訓練(上中及卡位)
十七	一上:熱身 個人基本動作 一下:熱身 個人基本動作	一上:

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

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用二(田徑)	
	英文名稱：Player training (track and field)	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	1. 認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。 2. 學習問題分析與解決行為。 3. 學習團隊合作行為。 4. 學習應變行為。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：課程需求調查、課程準備、場地整理 二下：課程需求調查、上課規定、課程介紹
	二	二上：中階體能及專項技術檢測 二下：中階體能及專項技術檢測
	三	二上：一般體能及專項技術性訓練 二下：強化體能及專項技術性訓練
		內容綱要
		二上：強化體能及專項基本動作複習練習。 二下：強化增強肌力、協調性及各項目專項基本動作訓練。
		二上：檢測專項體能及專項動作速度測驗。 二下：檢測專項體能及專項動作速度測驗。
		二上：以增強全身性體能、下半身肌力爆發及專項發力動作能力，並提升動作加速度及推進能力。

		二下:提升肌力、肌耐力及速度能力訓練,各專項技術以發力、動力; 協調訓練;核心訓練為主。
四	二上:中階體能及專項動作訓練 二下:增強專項動作能力訓練	二上:以間歇訓練模式增強肌耐力及肌力訓練,增強專項動作連續提及速度與力量訓練。 二下:加強個人專長動作跑、跳、跨、擲的能力提升。
五	二上:進階各專項技術訓練(一) 二下:增強個人專項能力	二上:提升個人專項基本動作跑、跳、跨、擲的訓練。 二下:個人專項技術運用:跑、跳、跨、擲的變化訓練。
六	段考週 二上:段考週 二下:段考週	二上:加強學生課業輔導,術科以協調訓練、核心訓練。 二下:加強學生課業輔導,術科以跑、跳、跨、擲的基本動作運用。
七	二上:增強專項組合技術訓練(二) 二下:加強個人戰術模式(一)	二上:各專項動作以起跑、加速熟練訓練為主。 二下:田徑專項技術運用:反應起跑加速/2人一組、欄架前導腿擺動腿快速、跳遠起跳上板要快,擲部轉身動作、出手要迅速。
八	二上:進階專項組合技術訓練(三) 二下:加強個人戰術模式(二)	二上:增強個人專項動作及跳躍能力訓練,並強化學生專項體能訓練。 二下:田徑專項技術運用:反應起跑加速/2人一組、欄架前導腿擺動腿快速、跳遠起跳上板要快,擲部轉身動作、出手要迅速。
九	二上:進階基本模式運用 二下:進階體能及重量訓練	二上:以間歇組合訓練增強動作組合/2人拉力帶向前跑能力,強化專項技術運用。 二下:以循環訓練組合方式增強重量負重訓練,提升身體強度。
十	二上:辦理模擬比賽情境 二下:辦理模擬比賽情境	二上:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 二下:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	二上:比賽週 二下:比賽週	二上:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。 二下:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。
十二	二上:加強對練模式訓練 二下:賽後檢討/治療調整期	二上:以模擬比賽方式訓練,增強學生臨場性及抗壓性訓練。 二下:觀看比賽影片、作低強度訓練以調整身心。
十三	段考週 二上:段考週 二下:段考週	二上:加強學生課業輔導,術科以加強組合性低強度運用戰術訓練。 二下:加強學生課業輔導,術科以增強協調性、反應性訓練、核心訓練。
十四	二上:增強體能及重量訓練 二下:強化肌耐力體能及專項體能訓練	二上:透過增強重量訓練強化身體素質及體能的持久性。 二下:以不同的循環訓練來增加專項技術的爆發力,速耐力訓練。
十五	二上:各專項模式運用 二下:強化個人技術觀念	二上:以中強度練習反覆跑姿訓練。 二下:採映像訓練及模擬比賽,以強化學生實戰經驗。
十六	二上:中階重量訓練 二下:中階體能訓練	二上:以中重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下共4組循環,快速做完增加肌耐力。 二下:以間歇訓練模式強化肌耐力,爆發力訓練。

十七	二上：專項體能訓練 二下：增進實戰觀念	二上：以專項技術利用循環訓練增強爆發力及速耐力訓練能力。 二下：增強技術運用：以反覆跑訓練及反覆投擲訓練採增進比賽模式。
十八	二上：技戰術模式訓練 二下：模擬比賽	二上：增強技術運用：以反覆跑訓練及反覆投擲訓練採增進比賽模式。二下：以增加安排他校對抗賽場次，增強臨場反應力及抗壓性能力。
十九	二上：專項體能及技術檢測 二下：專項體能及技術檢測	二上：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗 二下：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗
二十	段考週 二上：段考週(調整期) 二下：段考週(調整期)	二上：加強學生課業輔導，術科以反應性、協調性，敏捷性訓練為主。 二下：加強學生課業輔導，術科以設計低強度模式方式訓練。
二十一		
二十二		
學習評量：	一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 專項運動戰術與運用二(足球)		
	英文名稱： Player training (football)		
授課年段：	二上、二下		學分總數： 4
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養		
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：持球 二下：守備轉攻擊	二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質 二下:1.選擇最佳防守位置2.第一防守者的壓迫方向3.奪球後反擊優先順序
	二	二上：持球 二下：守備轉攻擊	二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質 二下:1.選擇最佳防守位置2.第一防守者的壓迫方向3.奪球後反擊優先順序
	三	二上：持球 二下：守備轉攻擊	二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質 二下:1.選擇最佳防守位置2.第一防守者的壓迫方向3.奪球後反擊優先順序
	四	二上：持球 二下：守備轉攻擊	二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質 二下:1.選擇最佳防守位置2.第一防守者的壓迫方向3.奪球後反擊優先順序
	五	二上：守備 二下：攻擊轉守備	二上:1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球 二下:1.失球瞬間壓迫位置2.密集的往內集中縮防3.團隊一致性聯防
	六	二上：段考週 二下：段考週	二上：複習及準備考試科目 二下:複習及準備考試科目
	七	二上：守備 二下：攻擊轉守備	二上:1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動

		中連動搶球 二下:1.失球瞬間壓迫位置2.密集的往內集中縮防3.團隊一致性聯防
八	二上:守備 二下:攻擊轉守備	二上:1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球 二下:1.失球瞬間壓迫位置2.密集的往內集中縮防3.團隊一致性聯防
九	二上:守備 二下:定位球攻擊轉守備	二上:1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球 二下:定位球攻擊轉換防守觀念技術
十	二上:攻擊 二下:自由球	二上:1.觀察、創造空間2.傳球優先順序3.移動中控球 二下:1.觀察罰球區位置與距離2.罰踢者左右腳選擇3.欺敵戰術移位路線 三上:1.觀察保持彼此間距移動2.一致性的溝通呼應包抄奪球3.守轉攻快速射門優先順序
十一	二上:攻擊 二下:自由球	二上:1.觀察、創造空間2.傳球優先順序3.移動中控球 二下:1.觀察罰球區位置與距離2.罰踢者左右腳選擇3.欺敵戰術移位路線
十二	二上:攻擊 二下:自由球	二上:1.觀察、創造空間2.傳球優先順序3.移動中控球 二下:1.觀察罰球區位置與距離2.罰踢者左右腳選擇3.欺敵戰術移位路線
十三	二上:段考週 二下:段考週	二上:複習及準備考試科目 二下:複習及準備考試科目
十四	二上:突破 二下:角球	二上:1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.攻擊的優先順序 二下:1.觀察18碼區防者位置2.罰踢者左右腳選擇 3.攻擊戰術移位路線
十五	二上:突破 二下:角球	二上:1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.攻擊的優先順序 二下:1.觀察18碼區防者位置2.罰踢者左右腳選擇 3.攻擊戰術移位路線
十六	二上:突破 二下:角球	二上:1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.攻擊的優先順序 二下:1.觀察18碼區防者位置2.罰踢者左右腳選擇 3.攻擊戰術移位路線
十七	二上:突破 二下:角球	二上:1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.攻擊的優先順序 二下:1.觀察18碼區防者位置2.罰踢者左右腳選擇 3.攻擊戰術移位路線
十八	二上:界外球攻防 二下:三區持球攻防	二上:攻擊與突破路線連結 二下:1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.傳球的優先順序
十九	二上:界外球攻防 二下:三區持球攻防	二上:攻擊與突破路線連結 二下:1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.傳球的優先順序
二十	二上:段考週 二下:段考週	二上:複習及準備考試科目 二下:複習及準備考試科目
二十一		
二十二		
學習評量:	一、上課筆記、態度:檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣(25%)。 二、作業繳交:對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成(25%)。 三、期末測驗:檢視學生個人技術、小組配合、團隊戰術(50%)	
對應學群:	資訊、教育、遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱: 專項運動戰術與運用二(射箭)	
	英文名稱: Player training (archery)	
授課年段:	二上、二下	學分總數: 4
課程屬性:	體育班	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: A2.系統思考與問題解決 B溝通互動: B1.符號運用與溝通表達	

	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	二上:1.動作穩定訓練。2.望遠鏡使用 二下:1.基本動作熟練2.專注訓練		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：專項訓練-反曲弓直線 二下：基礎訓練-30公尺	二上：舉弓上下直線練習 二下：不貼靶紙30m強化動作練習
	二	二上：專項訓練-反曲弓引弓 二下：基礎訓練-30公尺	二上：拉弓正確姿勢練習 二下：不貼靶紙30m強化動作練習
	三	二上：專項訓練-固定動作 二下：30公尺訓練	二上：射箭姿勢固定練習 二下：貼靶紙瞄點練習
	四	二上：專項訓練-伸展技術 二下：進階訓練-30公尺	二上：固定後力量持續練習 二下：貼靶紙專注練習
	五	二上：專項訓練-持弓手方向 二下：進階訓練-30公尺	二上：持弓手前推泰山 二下：貼靶紙專注練習
	六	二上：期中評量、(測驗)拉弓訓練 二下：期中評量、(測驗)30公尺訓練	二上：加強課業輔導，(測驗)拉弓手手握虎尾 二下：加強課業輔導，(測驗)貼靶紙瞄點練習
	七	二上：專項技術-瞄準訓練 二下：期中評量	二上：心無旁騖 瞄準目標 二下：30公尺雙局72箭測驗
	八	二上：專項技術-集中訓練 二下：基礎訓練-50公尺	二上：注意力集中練習利用看靶逐漸集中精神 二下：不貼靶紙50m強化動作練習
	九	二上：期中評量 二下：基礎訓練-50公尺	二上：開弓引箭過程評估 二下：不貼靶紙50m強化動作練習
	十	二上：反曲弓-站姿訓練 二下：進階訓練-50公尺	二上：雙腳站姿練習 二下：貼靶紙專注練習
	十一	二上：專項技術-瞄點訓練 二下：進階訓練-50公尺	二上：利用風勢調整瞄準地方 二下：貼靶紙瞄點練習
	十二	二上：風向旗判斷訓練 二下：進階訓練-50公尺	二上：利用風向旗判斷風的大小練習 二下：貼靶紙瞄點練習
	十三	二上：期中評量、(測驗)餘姿訓練 二下：期中評量、(測驗)50公尺訓練	二上：加強課業輔導，(測驗)射箭動作完成餘姿練習 二下：加強課業輔導，(測驗)貼靶紙瞄點練習
	十四	二上：專項技術-呼吸調整 二下：進階訓練-70公尺	二上：利用呼吸降低心跳練習 二下：貼靶紙瞄點練習
	十五	二上：專項技術-意象訓練 二下：進階訓練-70公尺	二上：利用冥想修正射箭姿式練習 二下：貼靶紙專注練習
	十六	二上：專項技術-穩定訓練 二下：進階訓練-70公尺	二上：放箭完前手保持不動練習 二下：貼靶紙專注練習
	十七	二上：專項技術-看靶訓練 二下：進階訓練-70公尺	二上：利用望遠鏡調整箭著點練習 二下：貼靶紙專注練習
	十八	二上：專項技術-閉眼訓練 二下：比賽模擬-70公尺對抗賽	二上：開瞄準比對閉眼訓練 二下：混和男女團體70公尺對抗賽
	十九	二上：專項技術-閉眼訓練 二下：比賽模擬-70公尺對抗賽	二上：開瞄準比對閉眼訓練 二下：混和男女團體70公尺對抗賽
	二十	二上：期末評量 二下：期末評量	二上：加強課業輔導，評量3公尺箭著點集中度評分 二下：加強課業輔導，評量70公尺雙局72箭測驗
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、上課筆記、態度：檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣（25%）。 二、作業繳交：對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成（25%）。 三、期末測驗：檢視學生個人技術、各距離測驗（50%）。		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

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

十三	二上：強度體能訓練（協調） 二下：（轉身、正拳模式）	二上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 二下：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階戰姿與防禦3.進階出拳的要領4.進階組合拳的要領5.技術套練
十四	二上：協調動作 二下：模式專項技術訓練	二上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 二下：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階戰姿與防禦3.進階出拳的要領4.進階組合拳的要領5.技術套練
十五	二上：協調動作 二下：模式專項技術訓練	二上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 二下：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階戰姿與防禦3.進階出拳的要領4.進階組合拳的要領5.技術套練
十六	二上：基礎體能訓練（長跑） 二下：模式專項技術訓練	二上：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階基本戰姿與防禦3.進階沙袋打擊出拳的要領4.進階正確組合拳的要領5.進階技術套練 二下：1.肌力及心肺體能循環練習2.進階戰姿與防禦3.進階出拳的要領4.進階組合拳的要領5.技術套練
十七	二上：影片分析、觀摩 二下：實戰、模擬比賽	二上：參賽影片分析、戰術運用 二下：實戰及模擬比賽
十八	二上：進階體能訓練 二下：進階模擬對打模式訓練	一上：1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領 4.正確出拳的要領5.監控選手體能發展進度。 一下：1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的要領5.技術套練。
十九	二上：基礎體能訓練（長跑） 二下：模式專項技術訓練	一上：1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領 4.正確出拳的要領5.監控選手體能發展進度。 一下：1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的要領5.技術套練。
二十	期末晉級測驗評量	末晉級測驗評量
二十一		
二十二		
學習評量：		一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)
對應學群：		遊憩運動
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用二(棒球)	
	英文名稱：Player training (Baseball)	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	

師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養		
學習目標：	二上： 1.體能訓練及專項技術訓練為重心 發展個人運動專長 二下： 1.透過模擬賽以及參加比賽，增強選手心理素質與經驗		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：課程需求調查、課程準備、場 地整理 二下：課程需求調查、上課規定、課 程介紹	二上:強化體能及專項基本動作複習練習。 二下:強化增強肌力、協調性及步法專項基本動作訓練。
	二	二上：中階體能及專項技術檢測 二下：中階體能及專項技術檢測	二上:檢測專項體能及專項動作(守備)速度測驗(前測)。 二下:檢測專項體能及專項動作(打擊)速度測驗(前測)。
	三	二上：一般體能及專項技術性訓練 二下：強化體能及專項技術性訓練	二上:以增強全身性體能、下半身肌力爆發及專項動作打擊能力，並提升動作速度及爆發力。 二下:提升肌力、肌耐力及速度能力訓練，專項技術以攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練為主。
	四	二上：中階體能及專項動作訓練 二下：增強專項動作打擊能力訓練	二上:以間歇訓練模式增強肌耐力及肌力訓練，增強專項動作連續提及速度與力量訓練。 二下:加強個人專長動作(正確性)攻擊能力的提升。
	五	二上：進階專項組合技術訓練(一) 二下：增強個人專項打擊組合能力	二上:提升個人專項基本動作打擊能力訓練。 二下:個人專項技術運用:基本動作強化訓練。
	六	二上：段考週 二下：段考週	二上:加強學生課業輔導，術科以協調訓練、核心訓練。 二下:加強學生課業輔導，術科以攻擊基本戰術運用。
	七	二上：增強專項組合技術訓練(二) 二下：加強個人戰術模式(一)	二上:專項技術動作以攻擊、守備熟練訓練為主。 二下:棒球專項技術運用：(正確性)攻擊能力的提升及守備穩定強化。
	八	二上：進階專項組合技術訓練(三) 二下：加強個人戰術模式(二)	二上:增強個人專項動作及打擊能力訓練，並強化學生專項體能訓練。 二下:加強個人專長動作(正確性)攻擊能力的提升及觀念之強化。
	九	二上：進階個人基本模式運用 二下：進階體能及重量訓練	二上：反應擊球能力、動作及時間差掌握。 二下:以循環訓練組合方式增強重量負重訓練，提升身體強度。
	十	二上：辦理模擬比賽情境 二下：辦理模擬比賽情境	二上:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 二下:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
	十一	二上：比賽週 二下：比賽週	二上:以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 二下:以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
	十二	二上：加強對練模式訓練 二下：賽後檢討/治療調整期	二上:模擬比賽方式訓練，增強學生臨場性及抗壓性訓練。 二下:觀看比賽影片、作低強度訓練以調整身心。
	十三	二上:加強學生課業輔導，術科以加強 組合性攻擊運用戰術訓練。 二下:加強學生課業輔導，術科以增強協調性、反應性訓練、核心訓練。	二上:加強學生課業輔導，術科以加強組合性攻擊運用戰術訓練。 二下:加強學生課業輔導，術科以增強協調性、反應性訓練、核心訓練。

十四	二上：增強體能及重量訓練 二下：強化肌耐力體能及專項體能訓練	二上：透過增強重量訓練強化身體素質及體能的持久性。 二下：以不同的循環訓練來增加專項技術的爆發力，速耐力訓練。
十五	二上：專項攻、守模式運用 二下：強化個人技術攻防觀念	二上：以中強度不同模式增強打擊能力(含攻擊、守備強化)。 二下：以發球機(組)循環交替訓練，以強化學生打擊能力及經驗。
十六	二上：中階重量訓練 二下：中階體能訓練	二上：以中重量有氧無氧混合訓練(CT訓練)：重量器材10-12項、每項20下共4組循環，快速做完增加肌耐力。 二下：以間歇訓練模式強化肌耐力，爆發力訓練。
十七	二上：專項體能訓練 二下：增進對戰攻防觀念	二上：以專項打擊技術利用循環訓練增強爆發力及速耐力訓練能力。 二下：以中強度不同模式增強打擊能力(含攻擊、守備強化)
十八	二上：技戰術模式訓練 二下：模擬比賽	二上：提升肌力、肌耐力及速度能力訓練，專項技術以攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練為主。 二下：以增加安排他校對抗賽場次，增強臨場反應力及抗壓性能力。
十九	二上：專項體能及技術檢測 二下：專項體能及技術檢測	二上：檢測包含長跑，爆發力，速耐力，協調，專項基本動作測驗(後測) 二下：檢測包含長跑，爆發力，速耐力協調，專項基本動作測驗(後測)
二十	二上：段考週(調整期) 二下：段考週(調整期)	二上：加強學生課業輔導，術科以反應性、協調性，敏捷性訓練為主。 二下：加強學生課業輔導，術科打擊訓練為主。
二十一		
二十二		
學習評量：一.學習情意二.比賽能力		
對應學群：遊憩運動		
備註：應用訓練賽及強化專項技術使學生能在技術再提升		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用二(跆拳道)	
	英文名稱：Player training (Taekwondo)	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：課程需求調查、課程準備、場地整理 二下：課程需求調查、上課規定、課程介紹
	二	二上：中階體能及專項技術檢測 二
		內容綱要
		二上：強化體能及專項基本動作複習練習。 二下：強化增強肌力、協調性及步法專項基本動作訓練。
		二上：檢測專項體能及專項動作(單拍)速度測驗

	下：中階體能及專項技術檢測	(前測)。 二下：檢測專項體能及專項動作(連續)速度測驗(前測)。
三	二上：一般體能及專項技術性訓練 二下：強化體能及專項技術性訓練	二上：以增強全身性體能、下半身肌力爆發及專項動作踢擊能力，並提升動作踢及速度及力道能力。 二下：提升肌力、肌耐力及速度能力訓練，專項技術以攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練為主。
四	二上：中階體能及專項動作訓練 二下：增強專項動作踢擊能力訓練	二上：以間歇訓練模式增強肌耐力及肌力訓練，增強專項動作連續提及速度與力量訓練。 二下：加強個人專長動作(不落地動作)踢擊能力的提升。
五	二上：進階專項組合技術訓練(一) 二下：增強個人專項踢擊組合能力	二上：提升個人專項基本動作連續踢擊能力訓練。 二下：個人專項技術運用：動作組合擊變化訓練。
六	段考週 二上：段考週 二下：段考週	二上：加強學生課業輔導，術科以協調訓練、核心訓練。 二下：加強學生課業輔導，術科以攻擊基本戰術運用。
七	二上：增強專項組合技術訓練(二) 二下：加強個人戰術模式(一)	二上：專項組合動作以攻擊、反擊熟練訓練為主。 二下：跆拳道專項技術運用：反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差。
八	二上：進階專項組合技術訓練(三) 二下：加強個人戰術模式(二)	二上：增強個人專項動作及組合踢擊能力訓練，並強化學生專項體能訓練。 二下：利用組合模式增強在對練技術上運用：如反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作、正拳動作時間差能力訓練。
九	二上：進階個人基本模式運用 二下：進階體能及重量訓練	二上：以間歇組合訓練增強動作組合/2人模擬連續踢擊能力，強化專項技術運用。 二下：以循環訓練組合方式增強重量負重訓練，提升身體強度
十	二上：辦理模擬比賽情境 二下：辦理模擬比賽情境	二上：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 二下：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	二上：比賽週 二下：比賽週	二上：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 二下：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
十二	二上：加強對練模式訓練 二下：賽後檢討/治療調整期	二上：採電子護具以模擬比賽方式訓練，增強學生臨場性及抗壓性訓練。 二下：觀看比賽影片、作低強度訓練以調整身心。
十三	二上：段考週 二下：段考週	二上：加強學生課業輔導，術科以加強組合性攻擊運用戰術訓練。 二下：加強學生課業輔導，術科以增強協調性、反應性訓練、核心訓練。
十四	二上：增強體能及重量訓練 二下：強化肌耐力體能及專項體能訓練	二上：透過增強重量訓練強化身體素質及體能的持久性。 二下：以不同的循環訓練來增加專項技術的爆發力，速耐力訓練。
十五	二上：專項攻、反擊模式運用 二下：強化個人技術攻防觀念	二上：以中強度不同模式增強踢擊能力(含攻擊、反擊及近身踢擊打法)。 二下：採電子護具規劃多人(組)循環交替訓練，以強化學生實戰經驗。
十六	二上：中階重量訓練 二下：中階體能訓練	二上：以中重量有氧無氧混合訓練(CT訓練)：重量器材10-12項、每項20下共4組循環，快速做完增加肌耐力。 二下：以間歇訓練模式強化肌耐力，爆發力訓練。
十七	二上：專項體能訓練 二下：增進對戰攻防觀念	二上：以專項踢擊技術利用循環訓練增強爆發力及速耐力訓練能力。

		二下:增強對戰技術運用:以電子護具訓練採多人輪流作約束及自由對練模式訓練。
十八	二上:技戰術模式訓練 二下:模擬比賽	二上:跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。 二下:以增加安排他校對抗賽場次,增強臨場反應力及抗壓性能力。
十九	二上:專項體能及技術檢測 二下:專項體能及技術檢測	二上:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗(後測) 二下:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗(後測)
二十	二上:段考週(調整期) 二下:段考週(調整期)	二上:加強學生課業輔導,術科以反應性、協調性,敏捷性訓練為主。 二下:加強學生課業輔導,術科以對戰訓練2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練為主。
二十一		
二十二		
學習評量:	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事的成績(20%)	
對應學群:	教育、遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱:專項運動戰術與運用二(輕艇)	
	英文名稱: Sports Tactics and Applications (CANOE)	
授課年段:	二上、二下	學分總數: 4
課程屬性:	體育班	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: A2.系統思考與問題解決 B溝通互動: B1.符號運用與溝通表達 C社會參與: C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像:	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標:	一、提升輕艇專項運動技能。 二、了解專項器材使用與維護。 三、專項肌力訓練與體能提升。 四、賽事中的戰術運用與發揮。 五、培養團隊合作、人際相處。	
教學大綱:	週次/序	單元/主題 內容綱要
	一	二上:細部技巧加強、專項耐力 二下:細部技巧加強、專項耐力 二上:長距離划適應恢復 二下:長距離划適應恢復
	二	二上:恢復 二下:專長體能訓練 二上:專項耐力-划槳池8分組 二下:1.長距離耐力訓練2.最大肌力檢測3.深層核心
	三	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練 二上:水上間歇5-1分鐘循環 二下:1.長距離耐力訓練2.最大肌力訓
	四	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練 二上:三分鐘槳頻節奏訓練 二下:最大肌力訓練
	五	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練 二上:肌耐力訓練與深層核心 二下:水上專項三分鐘間歇與起步練習
	六	二上:段考週 二下:段考週 二上:加強學生課業輔導,術科以協調訓練、核心訓練。 二下:加強學生課業輔導,術科以長划訓練

七	二上: K2搭配 二下: C2搭配	二上: 長時間划行搭配 二下: 5000公尺節奏划
八	二上: K2節奏變化 二下: C2衝刺	二上: 10公里速度變化 二下: 短距離200公尺
九	二上: 測驗 二下: 測驗	二上: K2測驗 二下: C2測驗
十	二上: 跑步協同訓練 二下: 長距離跑步	二上: 馬克操學習 二下: 1小時15分均速跑
十一	二上: 調整訓練 二下: 調整訓練	二上: 1. 賽後檢討與改進2. 調整訓練 二下: 1. 賽後檢討與改進2. 調整訓練
十二	二上: 專長體能訓練 二下: 專長體能訓練	二上: 單人艇2分鐘間歇訓練 二下: 最大肌力訓練-專項肌耐力重訓
十三	二上: 段考週 二下: 段考週	二上: 加強學生課業輔導, 術科以加強組合性攻擊運用戰術訓練。 二下: 加強學生課業輔導, 術科以增強協調性、反應性訓練、核心訓練。
十四	二上: 專長耐力訓練 二下: 專長耐力訓練	二上: 1. 六公里計時長划 二下: 水上間歇訓練1分鐘循環
十五	二上: 輕艇競速戰術模擬 二下: 跳台訓練	二上: 各距離戰術操作 二下: 打水彈跳力量掌握
十六	二上: 輕艇競速模擬賽 二下: C2戰術模擬	二上: 1000公尺檢測 二下: 250公尺分段速度變化
十七	二上: 專長速耐力訓練 二下: 專長速耐力訓練	二上: 1. 中長距離訓練2. 肌耐力訓練3. 深層核心 二下: 1000公尺八成力節奏划
十八	二上: 期末測驗 二下: 期末測驗	二上: 1. 專長1000M測驗2. 跑步測驗3. 肌力測驗 二下: 1. 專長1000M測驗2. 跑步測驗3. 肌力測驗
十九	二上: 專長速耐力訓練 二下: 專長速耐力訓練	二上: 水上間歇5-1分鐘循環 二下: 1. 長距離耐力訓練2. 最大肌力訓
二十	二上: 段考週(調整期) 二下: 段考週(調整期)	二上: 加強學生課業輔導, 術科以長距離跑步加強心肺 二下: 加強學生課業輔導, 術科以500公尺賽距訓練
二十一		
二十二		
學習評量:	一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時, 戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群:		
備註:		

課程名稱:	中文名稱: 專項運動戰術與運用二(舉重)	
	英文名稱: Sports Tactics and Applications二 (Weightlifting)	
授課年段:	二上、二下	學分總數: 4
課程屬性:	體育班	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: A2. 系統思考與問題解決	
	B溝通互動: B1. 符號運用與溝通表達	
	C社會參與: C2. 人際關係與團隊合作	
學生圖像:	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標:	厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 熟練競賽實務中所需綜合競技能力。	
教學大綱:	週次/序	內容綱要
	一	二上: 三階/專項檢測 二下: 四階/ 二上: 檢測主項運動及大肌群

	體能檢測、賽事表現	二下：檢測抓舉、挺舉分組
二	二上：三階/肌力超負荷/輔助運動強化 二下：四階/肌力穩固及強化/技術負荷	二上：技術訓練：抓舉(發力-支撐)、前後蹲、高拉 二下：技術訓練：抓舉(墊板)、負荷蹲、寬窄拉
三	二上：戰技理論/三階技術訓練 二下：肌力建置/規則知能理論	理論訓練：近、快、低、準、穩五大原則 二上：賽季差異戰季理論，技術、闊背肌群運用、觀摩與欣賞。 二下：大負荷肌力訓練、專項競賽規則理論
四	二上：爆發、肌力建置/技術訓練 二下：心理素質訓練/技術練習	二上：專項技術與爆發力訓練 二下：練習前心理素質訓練，技術訓練、專項補助肌群訓練。
五	二上：爆發、肌力建置/技術訓練 二下：心理素質訓練/技術練習	二上：競賽規則實務+專項技術與爆發力訓練 二下：練習前心理素質訓練，技術訓練、專項補助肌群訓練
六	準備考試為主，訓練以技術面、輕負荷為主 二上：三階專項訓練 二下：安排課表理論	二上：競賽規則實務+專項肌群超負荷實作，技術課程、重訓時間條配與運用。 二下：課程安排理論、技術訓練、專項運動營養與體重控制
七	二上：三階專項技術/體能 二下：四階專項技術/體能	二上：個別量級選擇與安排，技術訓練及專項體能(中、高負荷) 二下：主項、輔助訓練
八	二上：三階技術建置+理論 二下：四階技術建置+理論	二上：別量級選擇與安排+(重量負荷組數操作) 二下：專項運動技術訓練：(反覆操作)
九	二上：運動檢測 二下：超負荷訓練	二上：專項運動規則+主項檢測2動作解析 二下：理論訓練：抓挺舉技術檢測2實測影片分析
十	二上：基本技術建構/槓領 二下：進階技術/專項肌力提升	二上：專項運動規則(比賽下場隻數計算學習) 技術訓練：1發力拋抓+全蹲反彈2前後蹲舉3窄拉 二下：理論訓練：比賽下場隻數計算學習 技術訓練：1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3上肢
十一	二上：基本技術建構/三階槓領 二下：舉重/技術精進/四階槓領	二上：理論訓練(比賽下場隻數計算學習)+專項技術負荷訓練 二下：實務理論訓練 技術訓練：1抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立2頸後寬推3窄硬舉
十二	段考週 二上至二下：段考/輕技術/賽事理論學習	二上：賽事活用技能、營養 二下：戰術運用、心理素質課程
十三	二上：三階/技術檢測 二下：四階/比賽期/參賽	二上：訓練與伸展理論，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：調整課表負荷位賽前準備、體重控制
十四	二上：三階/技術檢測 二下：四階/比賽期/參賽	二上：訓練與伸展理論，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：調整課表負荷位賽前準備、體重控制
十五	二上：三階段技術運用/降低負荷/平衡疲勞恢復 二下：賽後調整/核心伸展放鬆	二上：專項核心，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：賽後調整/核心、伸展/運傷防護知能
十六	二上：三階段技術運用/降低負荷/平衡疲勞恢復 二下：賽後調整/核心伸展放鬆	二上：專項核心，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：賽後調整/核心、伸展/運傷防護知能
十七	二上：三階段技術運用/降低負荷/平衡疲勞恢復 二下：賽後調整/核心伸展放鬆	二上：專項核心，專項技術訓練，肌力訓練。 二下：賽後調整/核心、伸展/運傷防護知能
十八	二上：三階專項及理論課程 二下：四階專項及理論課程	二上：專項訓練，水分攝取與體重控制 二下：理論訓練：賽期與食物選擇相關性 1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定
十九	段考週 二上：三階期末專項測驗 二下：四階期末專項測驗	二上：專項檢測、參賽目標設定 二下：專項測驗、目標設定
二十	段考週 二上：三階期末專項測驗 二下：四階期末專項測驗	二上：專項檢測、參賽目標設定 二下：專項測驗、目標設定

	二十一		
	二十二		
學習評量：	*具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) *期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) *能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用二(籃球)		
	英文名稱：Sports Tactics and Applications (basketball)		
授課年段：	二上、二下	學分總數：4	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力		
學習目標：	二上:2人小組訓練(進攻與防守) 持球擋拆配合Pick and roll、Pick and top 空手擋拆訓練		
	二下:3人小組訓練(進攻與防守) 持球擋拆Pick and roll、Pick and top 空手擋拆接球轉邊		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上:熱身 2人小組訓練 二下:熱身 3人小組訓練	二上：伸展及跑步 持球擋拆(Pick and roll)持球投籃 二下：伸展及跑步 持球擋拆下滑上籃
	二	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及體能 持球擋拆(Pick and roll)傳球禁區投籃 二下：伸展及體能訓練 持球擋拆空手上前接球投籃
	三	二上：熱身 2人小組訓練(防守) 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及循環訓練 防守訓練(交換、自己跟及繞後面) 二下：伸展及循環訓練 持球切入傳外線投籃(空手補位)
	四	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及循環訓練 持球擋拆(Pick and roll)持球投籃 二下：伸展及跑步 持球切入接球轉邊投籃(空手補位)
	五	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及循環訓練 持球擋拆(Pick and roll)切入傳球投籃 二下：伸展及體能訓練 持球切入，空手擋拆投籃
	六	二上：熱身 期初考測驗 二下：熱身 期初考測驗	二上：2人擋拆測驗 二下：3人擋拆測驗
	七	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及體能 持球擋拆(Pick and top)擋二次 二下：伸展及循環訓練 3 VS 3進攻訓練
	八	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及跑步熱身 進攻持球擋拆、防守(交換、自己跟及繞後面) 二下：伸展及跑步熱身 持球擋拆切入、空手投籃及上籃
	九	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及循環訓練 空手擋拆(上攔)投籃及切入上籃

		二下：伸展及體能訓練 防守訓練(一線對球壓迫)進攻10秒出手
十	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及體能 空手擋拆(下攔)投籃及切入上籃 二下：伸展及跑度 防守訓練(二線協防)進攻10秒出手
十一	二上：熱身 2人小組訓練(防守) 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及循環訓練 防守訓練(交換、自己跟及繞後面) 二下：伸展及循環訓練 防守訓練(三線補位)進攻10秒出手
十二	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及體能訓練 空手擋拆(Back door)接球上籃 二下：伸展及體能訓練 傳球後V-cut空手下攔投籃
十三	二上：熱身 期中考測驗 二下：熱身 期中考測驗	二上：伸展及跑步 2人擋拆測驗 二下：伸展及跑步 3人擋拆測驗
十四	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及循環訓練 空手擋拆轉邊Top投籃 二下：伸展及循環訓練 持球等待空手擋拆，傳球禁區單打腳步
十五	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及跑步 空手擋拆(擋二次) 二下：伸展及體能訓練 持球者交叉後中鋒上檔Pick and roll
十六	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及體能訓練 2 VS 2 進攻訓練 二下：伸展及跑步 持球者交叉後中鋒上檔Pick and top
十七	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及體能 空手擋拆(下攔)投籃及切入上籃 二下：伸展及跑度 防守訓練(二線協防)進攻10秒出手
十八	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及跑步 持球及無球擋拆測驗 二下：伸展及跑步 持球擋拆及空手擋拆測驗 防守一線二線三線站位測驗
十九	二上：熱身 2人小組訓練 二下：熱身 3人小組訓練	二上：伸展及循環訓練 複習本學期所有教學 二下：伸展及循環訓練 複習本學期訓練動作
二十	二上：熱身 期末考測試 二下：熱身 期末考測試	二上：伸展及跑步 綜合測驗 二下：伸展及跑步 綜合測驗
二十一		
二十二		
學習評量： 期末及一場賽事做為分數考評		
對應學群： 遊憩運動		
備註： 以5及6月籃球邀請賽為主，可調整課程內容訓練。		

課程名稱：	中文名稱： 專項運動戰術與運用三(田徑)	
	英文名稱： Player training (track and field)	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進	
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	1. 認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。 2. 學習問題分析與解決行為。 3. 學習團隊合作行為。 4. 學習應變行為。	

教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：課程需求調查、課程準備、場地整理 三下：課程需求調查、上課規定、課程介紹	三上：以加強基礎體能、專項基本動作複習練習。 三下：以增強肌耐力、柔軟度及強化專項基本動作練習。
	二	三上：進階體能、專項技術檢測 三下：進階體能、專項技術檢測	三上：檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作速度測驗(前測)。 三下：檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作速度測驗(前測)。
	三	三上：專項體能及技術性訓練 三下：專項體能及技術性訓練	三上：強化體能訓練及專項動作短跳跨擲反覆持續跑跳跨擲運動能力。 三下：強化肌耐力、爆發力訓練及專項動作速度及強度訓練為主。
	四	三上：進階體能訓練 三下：增強專項動作踢擊	三上：以耐力長跑訓練及階梯訓練方式增強體能，各項專項跑跳跨擲技術的強化。 三下：以專項動作能力增強。
	五	三上：個人專項技術訓練 三下：個人技術模式運用	三上：精熟田徑專項技術動作訓練。 三下：增進田徑專項技術運用：動作持續跑跳跨擲能力。
	六	段考週 三上：段考週 三下：段考週	三上：加強學生課業輔導，術科以協調訓練、核心訓練為主。 三下：加強學生課業輔導，術科以低強度運用為主。
	七	三上：進階個人動作技術(一) 三下：強化個人中長跑戰術能力(一)	三上：以田徑隊專項各項動作三關節運用蹲跳、跨步跳能力提升。 三下：以田徑隊中長跑戰術技術演練、以增強動作上的實行力與多樣變化性的能力。
	八	三上：進階個人動作技術(二) 三下：強化個人長距離戰術能力(二)	三上：以田徑隊專項各項動作三關節運用蹲跳、跨步跳能力提升。 三下：以田徑隊中長跑戰術技術演練、以增強動作上的實行力與多樣變化性的能力。
	九	三上：進階個人動作技術(三) 三下：強化個人戰術能力(三)	三上：以田徑隊專項各項動作三關節運用蹲跳、跨步跳能力提升。 三下：以田徑隊中長跑戰術技術演練、以增強動作上的實行力與多樣變化性的能力。
	十	三上：辦理模擬比賽情境 三下：辦理模擬比賽情境	三上：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 三下：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
	十一	三上：比賽週 三下：比賽週	三上：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。 三下：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗。
	十二	三上：進階專項技術訓練 三下：賽後檢討/治療調整期	三上：增強以不同模式加強專項動作的技巧，提升速度強度與變化性能力。 三下：觀看比賽影片，賽後新的及檢討，維持低強度技術練習。
	十三	段考週 三上：段考週 三下：高三畢業考	三上：加強學生課業輔導，術科以比賽影片欣賞及協調反應性訓練為主。 三下：加強學生課業輔導，術科以加強持續變化跑技術訓練
	十四	三上：進階體能及重量訓練 三下：專項體能、技術訓練	三上：以增加重量訓練的次數與組數，強化肌力的肌力與爆發力之訓練。 三下：以間接循環模式訓練提升專項動作加速度及持續跑姿能力。
	十五	三上：進階專項技術訓練 三下：各項技術觀念	三上：以高強度及變速跑訓練能力(含準確動作，落地時間差、高難度訓練)

		三下:加強利用影片輔助訓練, 增加選手訓練上以提升不同戰術運用方法。
十六	三上: 進階重量訓練 三下: 畢業典禮	三上:以中高重量有氧無氧混合訓練(CT訓練): 重量器材10-12項、每項20下共3組間接方式訓練, 增加肌力。 三下:畢業典禮。
十七	三上: 專項技術及戰術訓練	三上:增強跑姿及投擲的連貫性的速度及準確度提升有效能力、以不同模式操作實施。
十八	三上: 技戰術模式訓練	三上:田徑隊專項技術運用: 加強利用影片輔助訓練, 增加選手訓練上以提升不同戰術運用方法。
十九	三上: 專項體能及技術檢測	三上:檢測包含長跑, 爆發力, 速耐力, 協調, 專項基本動作測驗(後測)
二十	段考週 三上: 高三學測	三上:加強學生課業輔導, 術科以低強度專項動作技術訓練為主。
二十一		
二十二		
學習評量:	一、 具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、 期末專題報告介紹各專項運動參賽時, 戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

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

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

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用三(射箭)	
	英文名稱：Player training (archery)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	

學習目標：			三上:各距離角度及比賽模式進行 三下:各距離角度及比賽模式進行
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：進階訓練-5公尺 三下：弦距調整	三上：5-10公尺瞄點練習 三下：賽前檢查器材弦距及短時間修復搭箭點練習
	二	三上：進階訓練-10公尺 三下：搭箭點調整	三上：5-10公尺瞄點練習 三下：賽前檢查器材弦距及短時間修復搭箭點練習
	三	三上：進階訓練-20公尺 三下：吻紐點調整	三上：20公尺瞄點練習 三下：賽中鬆脫修復練習
	四	三上：進階訓練-30公尺 三下：比賽模擬-資格賽心理調整	三上：30公尺瞄點練習 三下：針對比賽情境練習
	五	三上：進階訓練-40公尺 三下：比賽模擬-團體對抗賽心理調整	三上：40公尺瞄點練習 三下：針對團體對抗賽情境練習
	六	三上：期中評量、專項評量-50公尺 三下：期中評量、比賽模擬-評量混雙對抗賽	三上：加強課業輔導，評量50公尺瞄點 三下：加強課業輔導，評量針對混雙比賽情境
	七	三上：期中評量、專項評量-50公尺 三下：期中評量、比賽模擬-評量混雙對抗賽	三上：60公尺瞄點練習 三下：針對個人比賽情境練習
	八	三上：進階訓練-70公尺 三下：各距離調整	三上：70公尺瞄點練習 三下：調整各距離拋物線
	九	三上：排名賽雙局 三下：比賽模擬-資格賽抗壓訓練	三上：70公尺雙局72箭測驗 三下：比賽中遇到狀況情境解決練習
	十	三上：個人對抗訓練 三下：比賽模擬-個人對抗賽抗壓訓練	三上：針對個人對抗比賽模擬練習 三下：比賽中縮短時間壓力練習
	十一	三上：個人對抗訓練 三下：比賽模擬-團體對抗賽抗壓訓練	三上：針對個人及團體對抗比賽模擬練習 三下：比賽中縮短時間壓力練習
	十二	三上：團體對抗訓練 三下：比賽模擬-混雙對抗賽抗壓訓練	三上：針對混雙對抗比賽模擬練習 三下：比賽中縮短時間壓力練習
	十三	三上：期中評量、評量快速放箭訓練 三下：期中評量、綜合評量	三上：加強課業輔導，評量模擬比賽時間不足練習讀秒 三下：加強課業輔導，抽籤對抗練習評量
	十四	三上：團體賽換位訓練 三下：協調訓練	三上：模擬比賽換位練習(注意違規) 三下：單腳閉眼及蒙眼射箭歸零瞄準
	十五	三上：個人加射賽訓練 三下：噪音訓練	三上：模擬比賽加射情境練習 三下：對抗練習中隊友製造噪音干擾練習
	十六	三上：團體加射賽訓練 三下：專項期末評	三上：模擬團體比賽(同積點)加射練習 三下：團體對抗賽測驗
	十七	三上：混雙加賽訓練	三上：模擬比賽同分加射練習
	十八	三上：綜合對抗訓練	三上：對抗賽奧運模式讀秒練習
	十九	三上：壓力對抗訓練	三上：訓練時縮短時間發射增加噪音及觀眾吆喝聲
	二十	三上：期末評量	三上：加強課業輔導，期末評量
	二十一		
	二十二		
學習評量：			一、上課筆記、態度：檢視學生是否專注於課程教學內容及隨時做筆記習慣(25%)。 二、作業繳交：對於教師交代的各種形式作業能否按時正確完成(25%)。 三、期末測驗：檢視學生個人技術、各距離測驗(50%)。
對應學群：			遊憩運動
備註：			

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

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

		肺體能循環練習2. 基本戰姿與防禦3. 正確出拳的要領4. 組合拳的得分要領5. 技術套練
十五	三上:不伐協調 三下:轉身、正拳模式	三上:協調、轉身、正拳模式 三下:強化步伐協調訓練
十六	三上: 模式專項技術訓練 三下: 模式專項技術訓練	三上: 1. 肌力及心肺體能循環練習2. 進階基本戰姿與防禦3. 進階沙袋打擊出拳的要領4. 進階正確組合拳的要領5. 進階技術套練 三下:1. 肌力及心肺體能循環練習2. 基本戰姿與防禦3. 正確出拳的要領4. 組合拳的得分要領5. 技術套練
十七	三上: 模式專項技術訓練	三上: 影片分析及戰術分析
十八	三上:進階技術對練	三上: 1. 肌力及心肺體能循環練習2. 進階基本戰姿與防禦3. 進階沙袋打擊出拳的要領4. 進階正確組合拳的要領5. 進階技術套練 三下:1. 肌力及心肺體能循環練習2. 基本戰姿與防禦3. 正確出拳的要領4. 組合拳的得分要領5. 技術套練
十九	三上:進階模擬對練	三上: 1. 肌力及心肺體能循環練習2. 進階基本戰姿與防禦3. 進階沙袋打擊出拳的要領4. 進階正確組合拳的要領5. 進階技術套練
二十	期末晉級測驗評量	期末晉級測驗評量
二十一		
二十二		
學習評量:	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事成績(20%)	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱: 專項運動戰術與運用三(棒球) 英文名稱: Player training (Baseball)	
授課年段:	三上、三下	學分總數: 4
課程屬性:	體育班	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動: A1. 身心素質與自我精進 B溝通互動: B1. 符號運用與溝通表達 C社會參與: C2. 人際關係與團隊合作	
學生圖像:	建構專一精實、自律學習的素養	
學習目標:	三上: 1. 加強專項運動基本能力、各守位技能運用。 三下: 1. 專項技術訓練為重心 發展個人運動專長,透過模擬賽以及參加比賽,增強各守位技能運用。	
教學大綱:	週次/序	單元/主題 內容綱要
	一	三上: 課程需求調查、課程準備、場地整理 三下: 課程需求調查、上課規定、課程介紹 三上:以加強基礎體能、專項基本動作複習練習。 三下:以增強肌耐力、柔軟度及強化專項基本動作練習。
	二	三上: 進階體能、專項技術檢測 三下: 進階體能、專項技術檢測 三上:檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作(打擊)速度測驗(前測)。 三下:檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作(守備)速度測驗(前測)
	三	三上: 專項體能及技術性訓練 三下: 專項體能及技術性訓練 三上:強化體能訓練及專項動作以接傳、短打、長打、滾地球。(攻擊及守備能力)。

		三下:強化肌耐力、爆發力訓練及專項動作速度及強度訓練為主。
四	三上:進階體能訓練 三下:增強專項動作攻擊	三上:以耐力長跑訓練及階梯訓練方式增強體能,專項打擊能力的強化。 三下:以專項動作(爆發力)打擊能力增強。
五	三上:個人專項技術訓練 三下:個人技術模式運用	三上:精熟棒球專項動作(攻擊、守備)訓練。 三下:增進棒球專項技術運用:基本動能力
六	三上:段考週 三下:段考週	三上:加強學生課業輔導,術科以協調訓練、核心訓練為主。 三下:加強學生課業輔導,術科以攻擊運用戰術為主。
七	三上:強化體能訓練及專項動作以接傳、短打、長打、滾地球。(攻擊及守備能力)。 三下:以專項動作(爆發力)打擊能力增強及實戰能力的精進。	三上:1.利用器材做往返間距跑動2.運用跑、跳、鑽、轉等動作練習(協調訓練) 三下:1.一、二壘短打守備演練2.狀況夾殺演練
八	三上:進階個人動作踢擊技術(二) 三下:強化個人戰術模式能力(二)	三上:加深強度專各項打擊動作綜合運用自由打擊攻擊、守備能力提升 三下:加深對練戰術技術演練、以增強動作上的有效實行力與戰鬥力。
九	三上:進階個人動作打擊技術(三) 三下:強化團隊戰術模式能力(三)	三上:增強專項打擊動作運用自由打擊增強攻擊能力提升。 三下:增強對練戰術技術演練、以不同模式對練實施有效攻擊力與多樣性狀況演練。
十	三上:辦理模擬比賽情境 三下:辦理模擬比賽情境	三上:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 三下:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	三上:比賽週 三下:比賽週	三上:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。 三下:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。
十二	三上:進階專項技術訓練 三下:賽後檢討/治療調整期	三上:增強以不同模式加強專項動作的打擊技巧,提升攻擊強度與變化性能力。 三下:觀看比賽影片,賽後新的及檢討,維持低強度技術練習。
十三	三上:段考週 三下:高三畢業考	三上:加強學生課業輔導,術科以比賽影片欣賞及閤協反應性訓練為主 三下:加強學生課業輔導,術科以加強連貫變化性打擊技術訓練。
十四	三上:進階體能及重量訓練 三下:專項體能、技術訓練	三上:以增加重量訓練的次數與組數,強化肌力的肌力與爆發力之訓練 三下:以間接循環模式訓練提升專項動作打擊速度及持久性能力。
十五	三上:進階專項技術訓練 三下:團隊技術攻防觀念	三上:以高強度及變化性訓練打擊能力(含準確度,時間差、穩定性訓練) 三下:加強利用發球機訓練,增加多組交替訓練以提升不同攻擊方法。
十六	三上:進階重量訓練 三下:畢業典禮	三上:以中高重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下共3組間接方式訓練,增加肌力。 三下:畢業典禮。
十七	三上:專項技術及戰術訓練	三上:增加強利用發球機訓練,增加多組交替訓練以提升不同攻擊方法。
十八	三上:技戰術模式訓練	三上:增強對練戰術技術演練、以不同模式對練實施有效攻擊力與多樣性狀況演練。
十九	三上:專項體能及技術檢測	三上:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗(後測)
二十	三上:高三學測	三上:加強學生課業輔導,術科以低強

		度專項動作技術訓練為主。
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 訓練及比賽情意2. 技術能力及比賽能力	
對應學群：	遊憩運動	
備註：	應用訓練賽及強化專項技術使學生能在技術再提升。	

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用三(跆拳道)	
	英文名稱：Player training (Taekwondo)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	一、瞭解專項戰術知能 二、執行專項戰術技能 三、深化專項戰術應用能力 四、熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：課程需求調查、課程準備、場地整理 三下：課程需求調查、上課規定、課程介紹
	二	三上：進階體能、專項技術檢測 三下：進階體能、專項技術檢測
	三	三上：專項體能及技術性訓練 三下：專項體能及技術性訓練
	四	三上：進階體能訓練 三下：增強專項動作踢擊
	五	三上：個人專項技術訓練 三下：個人技術模式運用
	六	段考週 三上：段考週 三下：段考週
	七	三上：進階個人動作踢擊技術(一) 三下：強化個人戰術模式能力(一)
	八	三上：進階個人動作踢擊技術(二) 三下：強化個人戰術模式能力(二)
	九	三上：進階個人動作踢擊技術(三) 三下：強化個人戰術模式能力(三)
		內容綱要
		三上：以加強基礎體能、專項基本動作複習練習。 三下：以增強肌耐力、柔軟度及強化專項基本動作練習。
		三上：檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作(組合)速度測驗(前測)。 三下：檢測心肺耐力、速度、柔軟度各項能力指標及專項動作(組合)速度測驗(前測)。
		三上：強化體能訓練及專項動作以上端旋踢、前腳上端旋踢、下壓、後踢、後旋。(攻擊、反擊)踢擊能力。 三下：強化肌耐力、爆發力訓練及專項動作速度及強度訓練為主。
		三上：以耐力長跑訓練及階梯訓練方式增強體能，專項踢擊能力的強化。 三下：以專項動作(不落地動作)踢擊能力增強。
		三上：精熟跆拳道專項組合動作(攻擊、反擊)訓練。 三下：增進跆拳道專項技術運用：動作組合能力。
		三上：加強學生課業輔導，術科以協調訓練、核心訓練為主。 三下：加強學生課業輔導，術科以攻擊運用戰術為主。
		三上：以跆拳道專項各項動作(單拍及組合)運用自由踢擊攻擊、反擊能力提升。 三下：以跆拳道對練戰術技術演練、以增強動作上的實行力與多樣變化性的能力。
		三上：加深強度專各項踢擊動作綜合運用自由踢擊攻擊、反擊能力提升。 三下：加深對練戰術技術演練、以增強動作上的有效實行力與多樣變化性的熟練度。
		三上：增強專項踢擊動作運用組合性踢擊能力提升。

		三下:增強對練戰術技術演練、以不同模式對練實施有效攻擊力與多樣變化性的能力。
十	三上:辦理模擬比賽情境 三下:辦理模擬比賽情境	三上:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。 三下:規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
十一	三上:比賽週 三下:比賽週	三上:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。 三下:以參加全國賽事或區域性賽事為主,增進參賽經驗。
十二	三上:進階專項技術訓練 三下:賽後檢討/治療調整期	三上:增強以不同模式加強專項動作的踢擊技巧,提升踢擊強度與變化性能力。 三下:觀看比賽影片,賽後新的及檢討,維持低強度技術練習。
十三	三上:段考週 三下:高三畢業考	三上:加強學生課業輔導,術科以比賽影片欣賞及間協反應性訓練為主。 三下:加強學生課業輔導,術科以加強連貫變化性踢擊技術訓練。
十四	三上:進階體能及重量訓練 三下:專項體能、技術訓練	三上:以增加重量訓練的次數與組數,強化肌力的肌力與爆發力之訓練。 三下:以間接循環模式訓練提升專項動作踢擊速度及持久性能力。
十五	三上:進階專項技術訓練 三下:對練技術攻防觀念	三上:以高強度及變化性訓練踢擊能力(含準確度,時間差、高難度得分之打法訓練) 三下:加強利用電子護具訓練,增加多組交替訓練以提升不同戰術運用方法。
十六	三上:進階重量訓練 三下:畢業典禮	三上:以中高重量有氧無氧混合訓練(CT訓練):重量器材10-12項、每項20下共3組間接方式訓練,增加肌力。 三下:畢業典禮。
十七	三上:專項技術及戰術訓練	三上:增強踢擊的連貫性的速度及準確度提升有效得分能力、以不同模式操作實施。
十八	三上:技戰術模式訓練	三上:跆拳道專項技術運用:前腳動作組合/前腳引誘對手、看對手反應後利用後腳動作做攻、反搭配。
十九	三上:專項體能及技術檢測	三上:檢測包含長跑,爆發力,速耐力,協調,專項基本動作測驗(後測)
二十	三上:高三學測	三上:加強學生課業輔導,術科以低強度專項動作技術訓練為主。
二十一		
二十二		
學習評量:	一、學生平時專項訓練的出席率及學習態度(30%) 二、學生基本體能、專業體能及專項技術能力(30%) 三、學生每日訓練日誌為學科評分項目(20%) 四、對外參加賽事的成績(20%)	
對應學群:	教育、遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱:專項運動戰術與運用三(輕艇)	
	英文名稱:Sports Tactics and Applications (CANOE)	
授課年段:	三上、三下	學分總數:4
課程屬性:	體育班	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素養:	A自主行動:A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動:B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與:C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像:	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	

學習目標：			一、提升輕艇專項運動技能。 二、了解專項器材使用與維護。 三、專項肌力訓練與體能提升。 四、賽事中的戰術運用與發揮。 五、培養團隊合作、人際相處。
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：專長體能訓練 三下：專長體能訓練	三上：長距離划適應恢復 三下：長距離划適應恢復。
	二	三上：進階體能、專項技術檢測 三下：進階體能、專項技術檢測	三上：檢測臥拉、握推最大肌力 三下：檢測臥拉、握推最大肌力
	三	三上：專項體能及技術性訓練 三下：專項體能及技術性訓練	三上：針對檢測結果公布，分析專項重量落點、長距離划船適應 三下：針對檢測結果公布，分析專項重量落點、長距離划船適應
	四	三上：心肺體能訓練 三下：水上心肺能力	三上：環潭跑5公里，加強心肺耐力 三下：單人艇3分鐘短間歇
	五	三上：個人專項技術訓練 三下：個人專項技術訓練	三上：單人艇變速划，起航訓練。 三下：1000公尺賽距
	六	三上：段考週 三下：段考週	三上：加強學生課業輔導，專項重量循環 三下：加強學生課業輔導，專項重量循環
	七	三上：傳統舟 三下：輕艇競速戰術練習	三上：反覆加速度練習 三下：200公尺、1000公尺戰術選擇
	八	三上：水上心肺能力 三下：測驗	三上：水上間歇訓練 三下：水上各距離測驗
	九	三上：測驗 三下：戰術應用學習	三上：專項距離測驗 三下：測驗後心理、生理檢討
	十	三上：靜水標竿 三下：重量訓練	三上：加強繞標技巧 三下：肌肉耐力加強提升
	十一	三上：靜水標竿 三下：C2長距離	三上：120秒衝刺迴轉 三下：16公里划
	十二	三上：跳台練習 三下：C2衝刺	三上：離板空中動作檢測 三下：60秒間歇訓練
	十三	三上：段考週 三下：高三畢業考	三上：長距離技術 三下：畢業考
	十四	三上：進階體能及重量訓練 三下：專項體能、技術訓練	三上：以增加重量訓練的次數與組數，強化肌力的肌力與爆發力之訓練。 三下：單人艇2分鐘間歇訓練
	十五	三上：賽前心理準備 三下：模擬賽	三上：討論賽前心理變化與改變 三下：專項賽事檢測
	十六	三上：進階重量訓練 三下：畢業典禮	三上：重量訓練&單槳 三下：畢業典禮。
	十七	三上：多人艇搭配	三上：長距離多人艇訓練
	十八	三上：賽後檢討	三上：賽後檢討
	十九	三上：專項體能及技術檢測	三上：最大肌力檢測
	二十	三上：高三學測	三上：加強學生課業輔導，術科以長距離技術划
	二十一		
	二十二		
學習評量：			一、具備專項運動戰術知能(25%)初學者(50%) 二、期末專題報告介紹各專項運動參賽時，戰術戰略應用(25%)初學者(50%) 三、能將平日所學展現於賽場上並能運用所學展現最佳能力(50%)初學者(0%)
對應學群：			遊憩運動
備註：			

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

英文名稱：Sports Tactics and Applications 三 (Weightlifting)		
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與專項成績成長關係。 尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：五階/專項檢測 三下：六階/ 體能檢測、賽事表現
	二	三上：五階/穩固肌力建置/理論學 習 三下：舉重賽事/賽前調整
	三	三上：賽季/技術檢測/重要賽事 三 下：賽事/賽前調整
	四	三上：肌力建置 三下：技術練習
	五	三上：肌力建置/技術訓練 三下： 肌力建置/技術練習
	六	準備考試為主，訓練以技術面、輕 負荷為主 三上：五階專項檢測 三 下：教授協助專項運動指導
	七	三上：五階專項技術/體能 三下： 六階專項技術/體能
	八	三上：技術進階(完整動作) 三下： 技術成果(完整動作)
	九	三上：第二次檢測/專項運動檢測 三下：第二次檢測/專項運動檢測
	十	三上：進階技術/最大負荷 三下： 技術熟練與教學運用
	十一	三上：技術建構/專項強化 三下： 技術建構/整體專項
	十二	段考週 三上：段考/輕技術/賽事理 論學習 三下：畢業考
	十三	13 三上：五階/技術檢測 三下：六 階/比賽期/參賽
	十四	三上：五階/技術檢測 三下：六階/ 比賽期/參賽
	十五	三上：五階段技術/超負荷訓練/伸 展疲勞恢復 三下：協助技術指導
		內容綱要
		三上：檢測主項運動及大肌群 三下：檢測主項
		三上：理論訓練：賽季訓練差異 技術訓練：1抓舉(高拉箱)、前後蹲、高拉 三下：大負荷及練後恢復並重
		三上：大負荷訓練與專項運傷防護認識(防護員進 駐) 三下：賽季，提升生、心理素質及疲勞恢復課 題。
		三上：專項競賽實務運用，技術、上下肢肌群 訓練 三下：專項肌群大負荷訓練、專項技術練習。
		三上：專項競賽實務運用，技術、上下肢肌群 訓練 三下：專項肌群大負荷訓練、專項技術練習。
		三上：參競賽規則介紹，各肌群小檢測。 三下：專項訓練、協助低年級輕技術訓練。
		三上：技術訓練：採規跡訓練(慢速、貼身) 三下：理論訓練：個人體重量級優劣選擇(個別) 技術訓練：1慢速抓2寬拉3.下肢肌群
		三上：理論訓練：個人體重量級優劣選擇+技術 訓練(組數負荷) 三下：理論訓練：個人體重量級優劣選擇 技術訓練：1抓、挺操作(按個人狀況調整)
		三上：理論訓練：課表講解 技術訓練：1抓挺舉技術檢測 三下：理論訓練：課表講解 技術訓練：影片欣賞與動作解析
		三上：理論訓練 技術訓練：1發力抓+全蹲2前後蹲舉3窄握拉 三下：熟悉專項理論並能指導賽事期間各項實務 處理+熟練所有專項技術(主項及專項肌群參與)
		三上：理論訓練+超負荷負重肌力訓練 三下：理論訓練+技術訓練(主項為主)
		三上：賽場自控理論 三下：參賽戰術運用、體重調整 技術訓練：比賽期：技術含量高負重輕、體重控 制
		三上：技術檢測 三下：比賽期-課表負荷量調整、增加心理素質 課程
		三上：技術檢測 三下：比賽期-課表負荷量調整、增加心理素質 課程
		三上：主項技術訓練、80%負荷肌力訓練 三下：協助指導低年級技術訓練

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

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用三(籃球)	
	英文名稱：Sports Tactics and Applications (basketball)	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進 B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達 C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	三上:4人小組訓練(進攻與防守) 持球擋拆及無球配合Pick and roll、Pick and top 進攻Motion 防守包夾輪轉 三下:5人小組訓練(進攻motion) 急攻訓練2人3人4人 區域防守2-3及3-2	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身急攻訓練
	二	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身急攻訓練
	三	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身急攻訓練
	四	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身急攻訓練
	五	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身急攻訓練
	六	三上:熱身 期中考測驗 三下:熱身期中考測驗
	七	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身5人小組訓練

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

玖、團體活動時間實施規劃

項目	第一學年		第二學年		第三學年	
	一	二	一	二	一	二
週會或講座時數	9	9	9	9	9	9
班級活動時數	9	9	9	9	9	9
社團活動時數	18	18	18	18	18	14

【核定版】

【核定版】

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

[154301_縣立體育高中自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

花蓮縣立體育高中學生自主學習實施規範

中華民國 108 年 06 月 27 日校務會議通過實施

中華民國 109 年 07 月 14 日校務會議通過實施

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

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

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

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

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

二、彈性學習時間規劃表

類別	內容		第一學年			第二學年			第三學年			備註										
			第一學期		第二學期	第一學期		第二學期	第一學期		第二學期											
			班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數		班數	節數	週數							
自主學習			2	1	18	2	1	18	2	1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
選手培訓	跆拳道		1	1	18	1	1	18														
	田徑		1	1	18	1	1	18														
	舉重		1	1	18	1	1	18														
	射箭		1	1	18	1	1	18														
	籃球		1	1	18	1	1	18														
	棒球		1	1	18	1	1	18														
	拳擊		1	1	18	1	1	18														
	輕艇		1	1	18	1	1	18														
	足球		1	1	18	1	1	18														
	田徑(二)								1	1	18	1	1	18								
	田徑(三)														1	1	18	1	1	16		
	足球(二)								1	1	18	1	1	18								
	足球(三)														1	1	18	1	1	16		
	射箭(二)								1	1	18	1	1	18								
	射箭(三)														1	1	18	1	1	16		
	拳擊(二)								1	1	18	1	1	18								
	拳擊(三)														1	1	18	1	1	16		
	棒球(二)								1	1	18	1	1	18								
	棒球(三)														1	1	18	1	1	16		
	跆拳道(二)								1	1	18	1	1	18								
	跆拳道(三)														1	1	18	1	1	16		
	輕艇(二)								1	1	18	1	1	18								
	輕艇(三)														1	1	18	1	1	16		
	舉重(二)								1	1	18	1	1	18								
	舉重(三)														1	1	18	1	1	16		
	籃球(二)								1	1	18	1	1	18								
	籃球(三)														1	1	18	1	1	16		
全學期授課	充實/增廣	增廣國文															1	1	16	高三下:增廣國文、增廣自然(各開一個班)		
	充實/增廣	增廣自然												1	1	18	1	1	16	高三上:英文補強、增廣自然(各開一個班) 高三下:增廣國文、增廣自然(各開一個班)		
	充實/增廣	科學閱讀與表達												1	1	18				高三上:西洋節慶與文化體驗、科學閱讀與表達、名句寫作活用、公共議題與社會探究(四選二)		
	充實/增廣	名句寫作活用												1	1	18				高三上:西洋節慶與文化體驗、科學閱讀與表達、名句寫作活用、公共議題與社會探究(四選二)		
	充實/增廣	素養圖擊															1	1	16	高三下:素養圖擊、成語學堂、歌曲與電影欣賞(三選二)		
	充實/增廣	公共議題與社會探究													1	1	18				高三上:西洋節慶與文化體驗、科學閱讀與表達、名句寫作活用、公共議題與社會探究(四選二)	
	充實/增廣	西洋節慶與文化體驗													1	1	18				高三上:西洋節慶與文化體驗、科學閱讀與表達、名句寫作活用、公共議題與社會探究(四選二)	

充實/ 增廣	成語學堂															1	1	16	高三下:素養圖擊、成語學堂、 歌曲與電影欣賞(三選二)
充實/ 增廣	歌曲與電 影欣賞															1	1	16	高三下:素養圖擊、成語學堂、 歌曲與電影欣賞(三選二)
充實/ 增廣	自然補強	2	1	18															
補強 性	英文補強														1	1	18		高三上:英文補強、增廣自然(各 開一個班)
補強 性	數學補強						2	1	18	2	1	18							
補強 性	社會補強				2	1	18												

三、學校特色活動

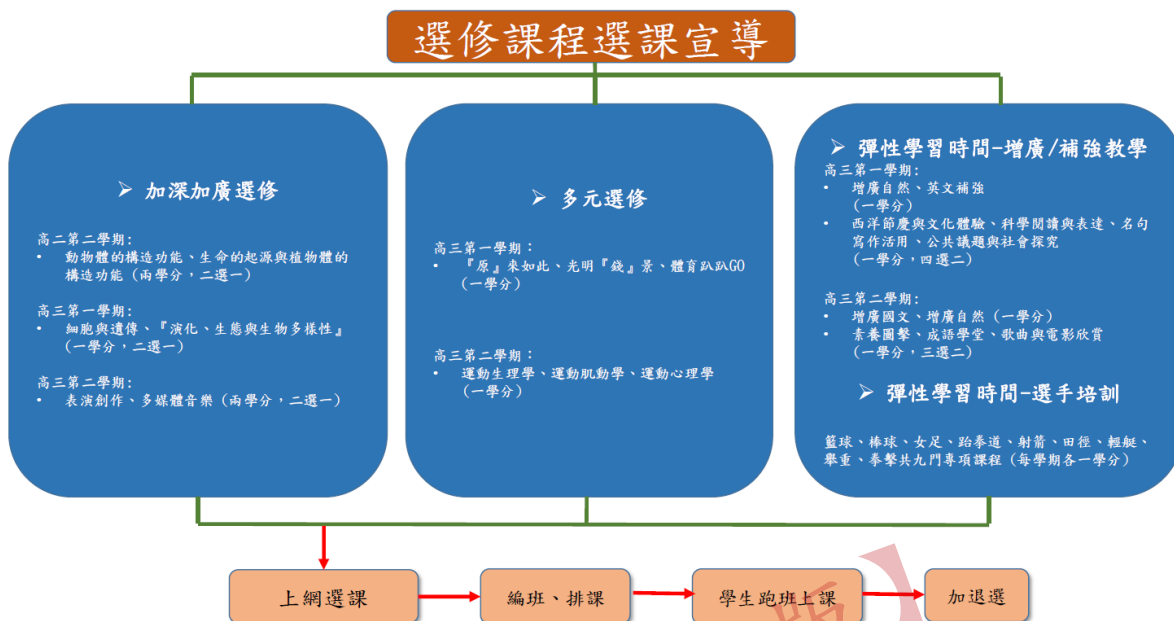
活動名稱	辦理 方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
學校各處室 特色活動	全校 參加	6	6	6	6	6	6	36	固定:1.每周朝會時間舉辦全校性晨讀發表、2.每隔周辦理課後社團活動及期末辦理成果發表晚會、3.研發處-邀請防護員、中西醫師、體能訓練師等特殊師資到校舉辦師生分組的運動傷害防護及專項體能研習、課程。
水域運動體 驗營活動暨 環教活動	全校 參加	4		4		4		12	每學年第一學期舉辦此活動，結合創校周年慶及環境教育，提倡愛護地球以及保護自然生態。
友善校園	全校 參加	2	2	2	2	2	2	12	利用週三班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

拾壹、選課規劃與輔導

一、選課流程規劃【含高一、高二及高三選課(組)流程】

(一) 流程圖

[154301 縣立體育高中流程圖\(PDF格式\)](#)



<

(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	110/12/13	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	111/07/10	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：111/08/26 第二學期： 112/02/20	學生進行選課	1. 進行分組選課 2. 以電腦選課方式進行 3. 規劃1.2~1.5倍選修課程 4. 相關選課流程參閱流程圖 5. 選課諮詢輔導
4	一學期：111/08/29 第二學期： 112/02/21	正式上課	跑班上課
5	一學期：110/09/07 第二學期： 112/02/27	加、退選	得於學期前兩週進行
6	112/11/30	檢討	課發會進行選課檢討

二、選課輔導措施

(一)發展選課輔導手冊：請查看學校網頁公告。

(二)生涯探索：

開設生涯規劃課程，讓學生了解自己的性向。
利用週會的時間，舉辦職涯的講座。

(三)興趣量表：

實施大學入學考試中心興趣量表。

(四)課程諮詢教師：

課程諮詢教師召集人:林錦蘭老師；課程諮詢教師:張馨如老師。

(五)其他：

花蓮縣立體育高級中等學校

111 學年度學校課程評鑑計畫

學校課程自我評鑑

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

一、課程評鑑的目的：

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

二、課程評鑑組織的成立：

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

三、課程評鑑組織職掌：

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

四、評鑑資料蒐集的範圍及評鑑層面

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

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

設計與實施。

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

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

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

◎第一層面—課程規劃之評鑑：

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

◎第二層面—課程實施之評鑑：

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

◎第三層面—課程成效評鑑：

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

◎第四層面—教師專業成長評鑑：

本層面之評鑑，用以決定教師是否能配合教改進行「知、行、思」的轉變，課程

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

【核定版】

【核定版】