

備查文號：

體育班：115年01月13日府教體字第1150010788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0年0月0日-1學年度第0次課程發展委員會會議通過

(115學年度入學學生適用)

中華民國115年01月14日

學校基本資料表

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

備註：不適用型別(普通型、技術型…)可整列刪除。

## 壹、依據

一、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、教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、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114年11月28日114學年度第2次體發會會議通過

※體育班：本校114年11月28日114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	44	2	39	2	37	6	120
合計			2	44	2	39	2	37	6	120

### 二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
單科型	學術群	體育班	2	33
合計			2	66

### 三、體育班核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	籃球
2	球類	棒球
3	球類	足球
4	格鬥類	跆拳道
5	格鬥類	拳擊
6	目標類	射箭
7	水上運動類	輕艇
8	競技類	田徑
9	競技類	舉重

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

【備查版】

【備查版】

## 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

【備查版】

【備查版】

## 肆、課程發展組織要點

### 花蓮縣立體育高級中學課程發展委員會組織要點

112年01月19日校務會議追認通過實施

一、依據教育部110年03月15日臺教授國部字第1100016363B號頒布〈十二年國民基本教育課程綱要總綱〉之宗旨、實施要點，訂定本校課程發展委員會組織要點(以下簡稱本要點)。

二、本校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員15人，委員任期一年，任期自每年八月一日起至隔年七月三十一日止，其組織成員如下：

1. 委員會主席：校長。
2. 學校行政人員：由教務主任、學務主任、研發主任、教學組長擔任之，共計4人；並由教務主任兼任執行秘書，教學組長兼任副執行秘書。
3. 學科教師：由各學科召集人(含國文科、英文科、數學科、自然科、社會科、體育科)擔任之，共計6人。
4. 專家學者：由學校聘任專家學者1人擔任之。
5. 學生代表：由學生會或經選舉產生之學生代表2人擔任之。
6. 學生家長委員會代表：由學校學生家長委員會推派1人擔任之。

三、本委員會根據總綱的基本理念和課程目標，進行課程發展，其任務如下：

1. 掌握學校教育願景，發展學校本位課程。
2. 統整及審議學校課程計畫。
3. 審查學校教科用書的選用，以及全年級或全校且全學期使用之自編教材。
4. 進行學校課程自我評鑑，並定期追蹤、檢討和修正。

四、本委員會其運作方式如下：

1. 本委員會由校長召集並擔任主席，每年定期舉行二次會議，以十一月前及六月前各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。
2. 如經委員二分之一以上連署召開時，由校長召集之，得由委員互推一人擔任主席。
3. 本委員會每年十一月前召開會議時，必須完成審議下學年度學校課程計畫，送所屬教育主管機關備查。
4. 本委員會開會時，應有出席委員三分之二(含)以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一(含)以上之同意，方得議決。
5. 本委員會得視需要，另行邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。
6. 本委員會相關之行政工作，由教務處主辦。

五、本委員會設下列組織：(以下簡稱研究會)

1. 各學科教學研究會：由學科教師組成之，由召集人召集並擔任主席。
2. 研究會針對專業議題討論時，應邀請業界代表或專家學者參加。

六、各研究會之任務如下：

1. 規劃校訂必修和選修科目，以供學校完成各科和整體課程設計。
2. 規劃學科的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。
3. 協助辦理教師甄選事宜。
4. 辦理教師或教師社群的教學專業成長，協助教師教學和專業提升。
5. 辦理教師公開備課、授課和議課，精進教師的教學能力。
6. 發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生學習動機和有效學習。
7. 選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。
8. 擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。
9. 協助轉學生原所修課程的認定和後續課程的銜接事宜。
10. 其他課程研究和發展之相關事宜。

七、各研究會之運作原則如下：

1. 各學科教學研究會每學期舉行一次會議，必要時得召開臨時會議。
2. 每學期召開會議時，必須提出各學科之課程計畫、教科用書或自編教材，送請本委員會審查。
3. 各研究會會議由召集人召集，如經委員二分之一以上連署召集時，由召集人召集之，得由連署委員互推一人為主席。
4. 各研究會開會時，應有出席委員三分之二(含)以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一(含)以上之同意，方得議決，投票得採無記名投票或舉手方式行之。
5. 經各研究會審議通過之案件，由科召集人具簽送本委員會會核定後辦理。
6. 各研究會之行政工作及會議記錄，由各科召集人主辦，教務處協助之。

八、本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行。

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日校務會議通過實施

109年07月13日校務會議通過實施 110年11月17日臨時校務會議通過實施

111年12月28日體發會通過，112年01月19日校務會議追認通過實施

壹、依據教育部110年3月2日以臺教授體部字第1100006595B號令修正發布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」、教育部國民及學前教育署110年5月20日以臺教國署高字第1100062749號令修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」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，執行秘書，研發主任、學務主任、教師代表2人、專任運動教練1人及家長代表1人、學生代表2人等委員組成，共計11人。其中教師代表2人、專任運動教練1人由校內教師及專任教練票選產生。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。

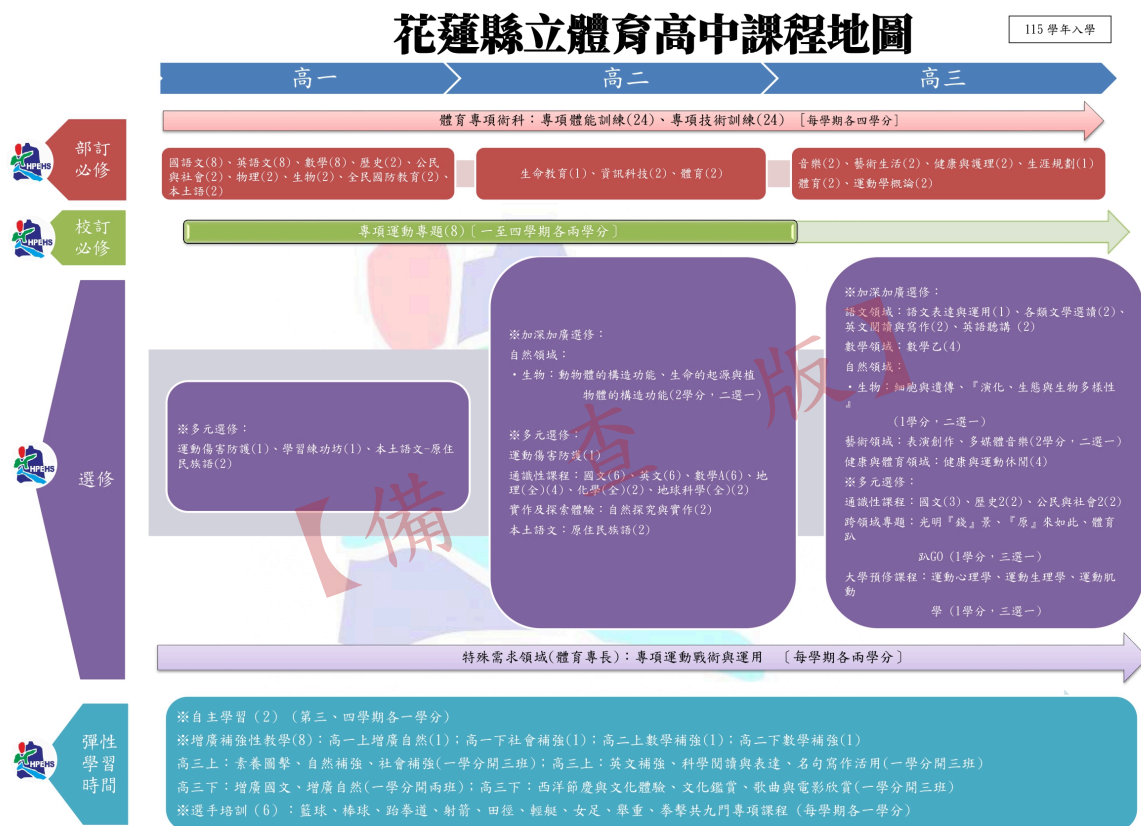
玖、本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開會議時得視實際需要，邀請相關人員列席。

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。

## 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。

【備查版】

【備查版】

## 陸、教學科目與學分(節)數一覽表

115學年度入學新生適用

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	0	0	0	0	8	
		客語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文	1	1	0	0	0	0	2	
		閩南語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩東語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	0	0	0	0	8	適性分組：高一 將兩班分成三班教學
	數學領域	數學A	4	4	0	0	0		8	
		數學B			0	0	0			
	社會領域	歷史	2	0	0	0	0		2	
		地理	0	0	0	0	0		0	
		公民與社會	0	2	0	0	0		2	
	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	1	1	0	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	0	0	1	1	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		26	26	10	11	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		2	2	3	3	3	3	16	
	每週節數小計		30	30	15	16	17	20	128	
校訂必修	專題探究	專項戰術專題一(田徑)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		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	
		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	
		校訂必修學分數小計	2	2	2	2	0	0	8	
加深加廣選修	語文領域	語文表達與傳播應用	0	0	0	0	0	1	1	
		各類文學選讀	0	0	0	0	0	2	2	
		英語聽講	0	0	0	0	0	2	2	
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	2	0	2	
	數學領域	數學乙	0	0	0	0	2	2	4	
	自然科學領域	選修生物-細胞與遺傳	0	0	0	0	1	0	1	與選修生物-生態、演化及生物多樣性 擇一開設
		選修生物-動物體的構造與功能	0	0	0	2	0	0	2	與選修生物-生命的起源與植物體的構造與功能 擇一開設
		選修生物-生命的起源與植物體的構造與功能	0	0	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
	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
	健康與體育領域	健康與休閒生活	0	0	0	0	2	2	4	
多元選修	語文領域	原住民族語文	0	(2)	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2學分

									與第四學期暑假開設2學分。
通識性課程	公民與社會2	0	0	0	0	2	0	2	為因應本單科型高中社會領域必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修公民與社會(二)至公民與社會(三)之內容，故不另外填寫課程計劃表。
	化學(全)	0	0	2	0	0	0	2	為因應本單科型高中自然領域必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修高一化學科內容，故不另外填寫課程計劃表。
	地球科學(全)	0	0	2	0	0	0	2	為因應本單科型高中自然領域必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修高一地球科學科內容，故不另外填寫課程計劃表。
	地理(全)	0	0	2	2	0	0	4	為因應本單科型高中社會領域必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修地理(一)至地理(三)之內容，故不另外填寫課程計劃表。
	英文	0	0	3	3	0	0	6	為因應本單科型高中英文必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修英文科內容，不另外填寫課程計劃表。
	國文	0	0	3	3	3	0	9	為因應本單科型高中國文必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修國文科內容，不另外填寫課程計劃表。
	運動應用英語	0	0	0	0	1	1	2	
	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。
	歷史2	0	0	0	0	2	0	2	為因應本單科型高中社會領域必修選分過少，特開設此課程，其內容為普通型高中部訂必修歷史(二)至歷史(三)之內容，故不另外填寫課程計劃表。
實作(實驗)及探索體驗	自然探究與實作	0	0	0	2	0	0	2	
跨領域/科目專題	光明錢景	0	0	0	0	(1)	0	0	"原"來如此、體育趴趴GO與光明錢景三門開放選修(三選一)

		原來如此	0	0	0	0	1	0	1	"原"來如此、體育跣跣GO與光明錢景三門開放選修(三選一)
		學習練功坊	1	0	0	0	0	0	1	
		體育跣跣GO	0	0	0	0	(1)	0	0	"原"來如此、體育跣跣GO與光明錢景三門開放選修(三選一)
	大學預修課程	運動心理學	0	0	0	0	0	1	1	運動肌動學、運動營養學與運動生理學三門開放選修(三選一)
		運動生理學	0	0	0	0	0	(1)	0	運動肌動學、運動營養學與運動生理學三門開放選修(三選一)
		運動肌動學	0	0	0	0	0	(1)	0	運動肌動學、運動營養學與運動生理學三門開放選修(三選一)
	運動防護	運動傷害防護(一)	0	1	0	0	0	0	1	
		運動傷害防護(二)	0	0	1	0	0	0	1	
	其他	特殊需求領域(體育專長)	專項運動戰術與運用一(田徑)	(2)	(2)	0	0	0	0	0
			專項運動戰術與運用一(足球)	(2)	(2)	0	0	0	0	0
			專項運動戰術與運用一(射箭)	(2)	(2)	0	0	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一(棒球)	(2)	(2)	0	0	0	0	0
			專項運動戰術與運用一(跆拳道)	(2)	(2)	0	0	0	0	0
			專項運動戰術與運用一(輕艇)	(2)	(2)	0	0	0	0	0
			專項運動戰術與運用一(舉重)	(2)	(2)	0	0	0	0	0
			專項運動戰術與運用一(籃球)	2	2	0	0	0	0	4
			專項運動戰術與運用二(田徑)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
			專項運動戰術與運用二(足球)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
			專項運動戰術與運用二(射箭)	0	0	(2)	(2)	0	0	0
			專項運動戰術與運用二(拳擊)	0	0	(2)	(2)	0	0	0

	專項運動戰術與運用二(棒球)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	專項運動戰術與運用二(跆拳道)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	專項運動戰術與運用二(輕艇)	0	0	(2)	(2)	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三(拳擊)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	專項運動戰術與運用三(棒球)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	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	
選修學分數總計		3	3	18	17	18	15	74	
必修學分數總計		31	31	30	30	30	30	182	
每週節數總計		35	35	35	35	35	35	210	

## 柒、課程及教學規劃表

### 一、探究與實作課程

(一)自然科學探究與實作課程

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

### 二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術專題一(田徑)	
	英文名稱： Special Tactics Topics(Athletics)	
授課年段：	一上、一下	學分總數： 2
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	性別平等、法治、家庭教育、生涯規劃、多元文化	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： 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。
	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
	三	一上：基礎體能、技術檢測 一下：基礎體能、技術檢測
	四	一上：基礎體能訓練(一) 一下：個人基本動作(三)
	五	一上：基礎專項技術訓練 一下：個人基本模式運用(四)
	六	一上：段考週 一下：段考週
	七	一上：個人基本動作(一) 一下：加強個人技術模式(一)
	八	一上：個人基本動作(二) 一下：加強個人技術模式(二)
	九	一上：個人基本模式運用(一) 一下：基本體能-重量訓練
	十	一上：模擬比賽情境 一下：模擬比賽情境
	十一	一上：比賽 一下：比賽
	十二	一上：個人基本模式運用(二) 一下：賽後檢討/治療放鬆
		內容綱要
		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
		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
		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
		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)
		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
		一上：協調訓練、核心訓練 一下：跑姿基本運用戰術(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。
		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。
		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
		一上：規劃移地訓練模擬比賽 一下：規劃移地訓練模擬比賽
		一上：比賽週 一下：比賽週
		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%)	
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：2	
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	性別平等、環境、法治、多元文化、戶外教育	
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
	一	8/30上學期開學 2/13下學期開學 8/30上學期開學 2/13下學期開學
	二	一上：調整期 一下：全國高中聯賽複賽1
	三	一上：訓練期 一下：調整期
	四	一上：強化期 一下：強化期
	五	一上：全國青年盃 一下：全國高中聯賽複賽2
	六	(段考週) 一上：調整期 一下：調整期
	七	一上：調整期 一下：訓練期
	八	一上：訓練期 一下：強化期
	九	一上：訓練期 一下：全國高中聯賽決賽
	十	一上：訓練期 一下：調整期
	十一	一上：強化期 一下：調整期
	十二	一上：強化期 一下：調整期
	十三	(段考週) 一上：強化期 一下：訓練期

內容綱要

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。

一上：加強基礎體能、技術與戰術理解。 一下：比賽前戰術的擬定，比賽中、後戰術調整及受傷、疲勞等恢復工作。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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%)		
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：2
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	品德、生涯規劃、戶外教育	
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：瞄準的運用
	六	一上：縣長盃(評量) 一下：全國青年盃(評量)
	七	一上：賽後檢討 一下：賽後檢討
	八	一上：團體賽安排 一下：看靶報分數
	九	一上：全國總統盃 一下：注意對手
	十	一上：快速伸展 一下：發射線進出
	十一	一上：器材受損 一下：全中運
	十二	一上：上場服裝 一下：預防干擾
	十三	一上：評量 一下：評量
	十四	一上：倒數秒數 一下：下發射箭
	十五	一上：同靶對手 一下：注意風向
	十六	一上：雨天進行 一下：飲食與生理調整
	十七	一上：器材擺放 一下：報分人員

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  
一下：縮短訓練時間瞄準(不要瞄太用力罩住就好)

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

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

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

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

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

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

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

一上：評量 一下：評量

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

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

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

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：個人每射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%）。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術專題一(拳擊)		
	英文名稱： Special Tactics Topics(boxing)		
授課年段：	一上、一下	學分總數： 2	
課程屬性：	專題探究		
議題融入：	安全、多元文化		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	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、運動心理學。 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、影片欣賞 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、運動心理學。 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、影片欣賞 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%)	
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：2
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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.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 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、技能心理強化。一下：提升技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；速度訓練、技能心理強化。
	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、技能心理強化 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)技術加強技能心理強化。。一下：熟練個人專項技術運用：打擊動作速度及強度訓練、技能心理強化。
	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、技能心理強化。一下：棒球專項技術運用：接傳球及滾地球接傳能力再強化、技能心理強化。
	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、技能心理強化。一下：採取低重量低負荷方式重量訓練以增強肌力、技能心理強化。
	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、技能心理強化。一下：以參加全國賽事或區域性賽事為主，增進參賽經驗、技能心理強化。

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、技能心理強化。
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、技能心理強化。
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)、技能心理強化。
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%		
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：2
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	性別平等、品德、生涯規劃、戶外教育、原住民族教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：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、學習運動防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上：課程需求調查、器材、場地整理 一下：課程規劃、訂定上課規定、課程介紹
	二	一上：基礎肌耐力體能、單項技術檢測 一下：一般肌力速度體能、組合技術檢測
	三	一上：跆拳道體能及技術訓練 一下：跆拳道踢擊技術訓練
	四	一上：一般性體能及專項訓練 一下：加強基本對練動作踢擊
	五	一上：初階專項技術訓練 一下：專項動作熟練與運用
	六	一上：段考週、運動心理學課程講座 一下：段考週、運動心理學課程講座
	七	一上：組合動作踢擊訓練(一) 一下：加強戰術模式(一)
	八	一上：專項動作踢擊訓練(二) 一下：加強對練戰術模式(二)
	九	一上：踢擊組合模式運用(一) 一下：強化體能-肌力重量訓練(一)
內容綱要		<p>一上：檢測體能速度及力量訓練目標，加強專項基本動作熟練度。</p> <p>一下：檢測以增強心肺肌力、柔軟度及熟練專項基本動作強度。</p> <p>一上：檢測一般性體能測驗(肌力、肌耐力，爆發力，速耐力，協調..等動作測驗(前測))。</p> <p>一下：檢測一般性體能測驗(肌力、肌耐力，爆發力，速耐力，協調..等動作測驗(前測))。</p> <p>一上：以全身性體能強化、循環訓練下半身肌力爆發為目標。</p> <p>一下：提升技術訓練：攻擊、防守；協調訓練；步伐訓練。</p> <p>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。</p> <p>一下：強化個人專項踢擊基本動作及速度(多元組合性)。</p> <p>一上：利用不同輔具器材提升基本動作技術加強。</p> <p>一下：專項技術運用：踢擊動作組合速度及對練模式訓練。</p> <p>一上：加強學生課業輔導，以針對靜態協調、柔軟度訓練及核心訓練為主，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。</p> <p>一下：加強學生課業輔導，以針對靜態協調、柔軟度訓練及核心訓練為主，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。</p> <p>一上：針對專項動作攻擊、反擊熟練度組合技術加強。</p> <p>一下：踢擊技術運用：反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作時間差訓練。</p> <p>一上：跆拳道專項組合動作訓練(攻擊、反擊)能力訓練。</p> <p>一下：提升組合技術運用：個人踢擊技巧性及速度、時間差等訓練。</p> <p>一上：專項技術運用：動作組合/2人模擬連續踢擊。</p>

		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: 基本模式運用(二) 一下: 賽後檢討/治療調整期	一上:專項組合技術: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: 專項體能、重量訓練之加強 一下: 強化專項體能、身體素質訓練	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: 踢擊概念模式運用(三) 一下: 強化對練攻防觀念(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: 體能、專項技術後測、運動心理學課程講座。 一下: 體能、專項技術後測、運動心理學課程講座。	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),並安排運動心理學課程講座,以強化運動認知及心理要求。 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),並安排運動心理學課程講座,以強化運動認知及心理要求。
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(10%) 四、 對外參加賽事成績(30%)	

備註：

【備 查 版】

【備 查 版】

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： 2
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	多元文化	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決	
	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
	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
	二	一上:針對輕艇初階認識、環境介紹 一下:專長體能訓練
	三	一上:基本體能，技術訓練 一下:針 對方向的控制熟習
	四	一上:基本體能，技術訓練 一下:專 長耐力訓練
	五	一上:基本體能，技術訓練 一下:專 長耐力訓練
	六	段考週 一上: 段考週 一下: 段考 週
	七	一上:基本體能，技術訓練 一下:專 長速耐力訓練
	八	一上:基本體能，技術訓練 一下:專 長速度訓練
	九	一上:期中測驗 一下:期中測驗
	十	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
	十二	一上:基本體能，技術訓練 一下:專 長體能訓練
	十三	段考週 一上: 段考週 一下: 段考 週
	十四	一上:基本體能，技術訓練 一下:專 長耐力訓練
	十五	一上:基本體能，技術訓練 一下:專 長耐力訓練
	十六	一上:基本體能，技術訓練 一下:專 長耐力訓練

	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	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%)	
備註：			

【備查版】



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：2
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	性別平等、品德、資訊	
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：運動介紹/專項能力建置 一下：第二階段/技術檢測、專項常識
	二	一上：專項技術檢測/建構基礎能力 一下：二階舉重/技術練習
	三	一上：舉重/基本技術建構/徒手 一下：舉重/核心建置/二階技術練習
	四	一上：舉重/基本技術建構/徒手、木棍 一下：舉重/核心建置/技術練習
	五	一上：舉重/基本技術建構/徒手、木棍 一下：舉重/核心建置/技術練習
	六	一上：舉重/基本技術建構/木棍 一下：第二階/專項檢測/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：舉重/專項技術、體能調整
	八	一上：舉重/基本技術建構/木棍 一下：基本技術建構(完整動作)
	九	一上：舉重/基本技術建構(專項完整動作) 一下：第二次檢測/專項運動檢測
	十	一上：第二次階段/專項檢測 一下：舉重/基本技術建構/輕槓
	十一	一上：舉重/基本技術建構/木棍/輕槓 一下：舉重/基本技術建構/槓領
	十二	段考週 一上：舉重/基本技術建構/槓領 一下：第二階/全國賽事/觀摩
		內容綱要
		一上：開學週，銜接暑假集訓，因應全國賽事(9月總統盃、10月全運會)。 一下：寒訓後檢測，因應三月青年盃、四月全中運等全國賽事。
		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，培養選手心理抗壓。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：培養抗壓能力，健康：掌握練前伸展與練後疲勞恢復狀態。
		一上：賽後(觀摩)調整-維持專項基本體能、賽後休養(參賽者)。 一下：基本體能負荷增加、專項強度穩固訓練。
		一上：以耐力為主，專項輔助動作為輔，學習堅持信念完成訓練。 一下：體能：強度提高、組數減少，技術：抓、挺強度訓練增加，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、專項穩固複習。 一下：專項體能、強化弱勢環節訓練。
		一上：體能：負荷漸增，技術：加強抓、挺技術，心理：注重選手抗壓能力養成及強化，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。
		一上：體能：組數調降，抓挺技術調高，心理：挑戰個人極限。 一下：體能增加負荷、強化專項穩固訓練。
		一上：維持基本體能、低強度放鬆無壓力訓練、參賽者養傷治療。 一下：體能：增加負荷，加強抓、挺技術，心理：強化自信心，健康：練前伸展與練後疲勞恢復。
		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：加強運傷防護照護、注重訓練後恢復。
		一上：準備段考 一下：保持體能、低強度。準備段考。

	或參賽	
十三	一上：舉重/第一階段/技術檢測 一下：舉重/基本技術建構/木棍	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	一上：舉重/基本技術建構/一階運用 一下：舉重/基本技術建構/二階運用	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	一上：舉重/基本技術建構/一階運用 一下：舉重/基本技術建構/二階運用	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	一上：舉重/基本技術建構/木棍槓領階段 一下：舉重/基本技術建構/槓領階段	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	一上：舉重/基本技術建構/木棍槓領階段 一下：舉重/基本技術建構/槓領階段	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	一上：舉重/基本技術建構/槓領 一下：第二階段/專項技術檢測	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	一上：舉重/第一階/專項體能檢測 一下：舉重/重新分組/二階理論課程	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	期末考週 一上：舉重/重新分組練習 一下：舉重/二階期末專項測驗	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%)	
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： 2	
課程屬性：	專題探究		
議題融入：	戶外教育		
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、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：	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:基本動作換手	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:基本動作背後	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:基本動作轉身	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:基本動作跨下	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:基本動作換手接背後	上:盯人團隊攻防 下: 1vs1進攻觀念、行進間運球
	六	一上:團隊訓練 一下:基本動作背後接轉身	上:盯人團隊攻防 下: 1vs1進攻觀念、行進間運球
	七	一上:團隊訓練 一下:基本動作轉身接跨下	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:基本動作跨下接換手	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: 基本動作滑步	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: 基本動作測跑	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: 基本動作驅前步	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: 基本動作綜合防守步伐	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: 基本動作綜合防守步伐	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1VS1	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2VS2	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3VS3	上:盯人團隊攻防 下:1VS1、2VS2、3VS3
	十七	一上: 團隊訓練 一下: 基礎攻防4VS4	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5VS5	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: 基礎攻防轉換	上:12強 下: 4VS4、5VS5、轉換戰術演練急攻路線
	二十	一上:高中甲級籃球聯賽 一下: 基礎攻防轉換	上:12強 下: 4VS4、5VS5、轉換戰術演練快攻路線



	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%)		
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：2
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	性別平等、人權、法治、多元文化	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	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)
	八	二上：個人基本動作(二) 二下：加強個人技術模式(二)
	九	二上：個人基本模式運用(一) 二下：基本體能-重量訓練
	十	二上：模擬比賽情境 二下：模擬比賽情境
	十一	二上：比賽 二下：比賽
	十二	二上：個人基本模式運用(二) 二下：賽後檢討/治療放鬆
	十三	二上：段考週 二下：高三畢業考
	十四	二上：基礎體能-重量訓練 二下：體能訓練

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%)	
備註：		

【備查版】

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：2
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	性別平等、環境、品德、安全、多元文化、戶外教育	
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
	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	二上：調整期 二下：全國高中聯賽複賽1
	三	二上：訓練期 二下：調整期
	四	二上：強化期 二下：強化期
	五	二上：全國青年盃 二下：全國高中聯賽複賽2
	六	(段考週) 二上：調整期 二下：調整期
	七	二上：調整期 二下：訓練期
	八	二上：訓練期 二下：強化期
	九	二上：訓練期 二下：全國高中聯賽決賽
	十	二上：訓練期 二下：調整期
	十一	二上：強化期 二下：調整期
	十二	二上：強化期 二下：調整期
	十三	(段考週) 二上：強化期 二下：訓練期
	十四	二上：全國高中聯賽預賽1 二下：訓練期
		內容綱要
		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。
		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。
		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。
		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、
		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。
		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
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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%)	
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：2	
課程屬性：	專題探究		
議題融入：	生命、安全、多元文化		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	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：注意氣候準備雨具毛巾禦寒用品
	七	二上：賽後檢討 二下：賽後檢討	二上：針對比賽時表現優劣深入探討對錯 二下：針對比賽時表現優劣深入探討對錯
	八	二上：團體賽安排 二下：看靶報分數	二上：依放箭速度及準度分配棒次 二下：注意對手壓線分數 必要時請裁判判讀
	九	二上：全國總統盃 二下：注意對手	二上：心情調整 呼吸為重點 專注射箭 二下：比賽時注意對手超時發射
	十	二上：快速伸展 二下：發射線進出	二上：有限時間內加速伸展放箭 二下：棒次交接速度及避免違規訓練
	十一	二上：器材受損 二下：全中運	二上：器材鬆脫 立即使用備弓 二下：重要比賽準備備用器材雨具
	十二	二上：上場服裝 二下：預防干擾	二上：遇有服裝不整之隊伍立即向裁判抗議並終止比賽 二下：對手會一直找機會和你講話不要理他
	十三	二上：(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雨具 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%）。		
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： 2
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	品德、國際教育	
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、運動心理學。 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、影片欣賞 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、運動心理學。 二下:拳擊各項技術訓練介紹 二上:全身性體能、循環訓練、下半身肌力爆發、影片欣賞 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%)		
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： 2
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進	
	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.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
	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
	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
	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
	六	一上：段考週 一下：段考週 二上：段考週 二下：段考週
	七	二上：增強專項技術訓練(二) 二下：加強個人與戰術默契(一)
	八	二上：進階專項技術訓練(三) 二下：加強團隊戰術模式(二)
	九	二上：進階個人基本模式運用 二下：進階體能及重量訓練
	十	二上：辦理模擬比賽情境 二下：辦理模擬比賽情境
	十一	二上：比賽週 二下：比賽週
	十二	二上：加強正確觀念訓練 二下：賽後檢討/復健調整期
		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(傳接)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)。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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%		
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： 2	
課程屬性：	專題探究		
議題融入：	性別平等、品德、家庭教育、戶外教育、原住民族教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： 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、學習運動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、器材、場地整 理 二下：課程規劃、訂定上課規定、課程介紹	二上:調整基礎體能及專項動作複習練習。 二下:提升肌力、肌耐力、協調性及步法等專項體能訓練。
	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:專項體能及專項動作(單拍)速度測驗(前測)。 二下:專項體能及專項動作(連續)速度測驗(前測)。
	三	二上：專項體能及技術性訓練 二下：提升體能及技術性訓練	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:熟練肌力、肌耐力及速度能力練，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:加強踢擊變化性動作能力的升。
	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:提升專項基本動作連續踢擊能力訓練。 二下:熟練專項技術運用:動作組合擊變化訓練。
	六	二上：段考週、運動心理學課程講座 二下：段考週、運動心理學課程講座	二上:加強學生課業輔導，以針對靜態協調、柔軟度訓練及核心訓練為主，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。 二下:加強學生課業輔導，以針對靜態協調、柔軟度訓練及核心訓練為主，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。
	七	二上：增強專項組合技術訓練(二) 二下：加強對練戰術模式(一)	二上:專項組合動作以攻擊、反擊熟練訓練為主。 二下:專項技術運用:多元模式踢擊訓練。
	八	二上：進階專項組合技術訓練(三) 二下：加強戰術及對練模式訓練(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:熟練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：深化踢擊模式運用 二下：增強體能及重量訓練	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：強強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：強化對練技術攻防觀念	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：體能、專項技術後測、運動心理學課程講座。 二下：體能、專項技術後測、運動心理學課程講座。	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)，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。 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)，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。
	二十	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(10%) 四、對外參加賽事成績(30%)	
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： 2
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	多元文化	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決	
	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
	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	二上:恢復 二下:專長體能訓練
	三	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練
	四	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練
	五	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練
	六	二上:段考週 二下:段考週
	七	二上:專長速耐力訓練 二下:專長速耐力訓練
	八	二上:專長速度訓練 二下:專長速度訓練
	九	二上:期中測驗 二下:期中測驗
	十	二上:參賽 二下:參賽
	十一	二上:調整訓練 二下:調整訓練
	十二	二上:專長體能訓練 二下:專長體能訓練
	十三	二上:段考週 二下:段考週
	十四	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練
	十五	二上:專長耐力訓練 二下:專長耐力訓練
	十六	二上:專長速耐力訓練 二下:專長速耐力訓練
		內容綱要
		二上:長距離划適應恢復 二下:長距離划適應恢復
		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
		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
		二上:三分鐘槳頻節奏訓練 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
		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
		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
		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
		二上:出發訓練與比賽戰術實作 二下:針對轉途中加強
		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
		二上:1.賽後檢討與改進2.調整訓練 二下:1.賽後檢討與改進2.調整訓練
		二年級: 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
		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
		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。
		二上:1.六公里計時長划 二下:水上間歇訓練1分鐘循環
		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
		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	二年上: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%)	
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：2
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	性別平等、品德、法治、生涯規劃	
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 2/13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：段考-過渡期
	十三	二上：準備期 二下：過渡期
		內容綱要
		二上：開學週，銜接暑假集訓，因應全國賽。二下：寒訓後檢測，因應四月全國賽事。
		二上：超負荷體能、強度穩固訓練。二下：專項體能、弱勢環節加強。
		二上：專項體能：高強度低組數，抓挺技術強度訓練，心理-挑戰極限，健康-加強運傷防護、注重訓練後恢復。二下：體能-超負荷，技術-加強抓挺技術，心理-自信心培養，健康-練前伸展與練後疲勞恢復。
		二上：賽後調整-維持基本體能、賽後休養。二下：超負荷體能、強度穩固訓練。
		二上：體能-高強度耐力，技術-輔助動作提升，心理-堅持信念完成訓練，健康-隨時因個人狀況調整進度。二下：體能-高強度低組數，技術-抓挺強度訓練，心理-挑戰極限，健康-加強運傷防護、注重訓練後恢復。
		二上：專能、加強弱勢環節。二下：賽後休整，準備考試。
		二上：超負荷體能、強度穩固訓練。二下：加強專項體能、加強弱勢環節。
		二上：體能-超負荷，技術-加強抓挺技術，心理-自信心培養，健康-練前伸展與練後疲勞恢復。二下：加強基本體能、穩固技術動作。
		二上：體能-高強度低組數，技術-抓挺強度訓練，心理-挑戰極限，健康-加強運傷防護、注重訓練後恢復。二下：超負荷體能、強度穩固訓練。
		二上：維持基本體能、低強度、放鬆無壓力、養傷治療。品德課程融入。二下：體能-超負荷，技術-加強抓挺技術，心理-自信心培養，健康-練前伸展與練後疲勞恢復。
		二上：保持體能、低強度、養傷治療。專項競賽規程及法治教育融入。二下：體能-高強度低組數，技術-抓挺強度訓練，心理-挑戰極限，健康-加強運傷防護、注重訓練後恢復。
		二上：準備段考 二下：保持體能、低強度、養傷治療。準備段考。
		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。運動品德教育融入課程。 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。專項法治教育融入。
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%)	
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：2	
課程屬性：	專題探究		
議題融入：	戶外教育		
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、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：	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:團隊訓練 二下:基本動作換手	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:基本動作背後	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:基本動作轉身	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:基本動作跨下	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:基本動作換手接背後	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:基本動作背後接轉身	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:基本動作轉身接跨下	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:基本動作跨下接換手	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:基本動作滑步	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:基本動作測跑	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:基本動作驅前步	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:基本動作綜合防守步伐	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:基本動作綜合防守步伐	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1VS1	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2VS2	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3VS3	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4VS4	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5VS5	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:基礎攻防轉換	上:12強 下:4VS4、5VS5、轉換戰術演練急攻路線
	二十	二上:高中甲級籃球聯賽 二下:基礎攻防轉換	上:12強 下:4VS4、5VS5、轉換戰術演練快攻路線

	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%)		
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	
議題融入：	生涯規劃、閱讀素養	
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 (1) 課程進度及評量規準 (2) 學習檢核表:檢核自己的學習方法的優缺點。 (3) 閱讀2篇文章並測量閱讀速讀(每分鐘幾個字) (4) 學習用具的準備:請學生回家後準備學習用具--學習日誌、筆記本、紅藍筆及鉛筆、尺、圓規、量角器等文具及一本A4資料夾(整理學習歷程檔案及獎狀)
	二	(1)時間管理-1 (2)閱讀技巧-1 (一)有效的學習時間規畫 (1)檢視自己的每日、每週、每學期時間安排。 (2)如何做讀書計畫 (3)課後作業:記錄自己一週的生活作息及記錄時間及學習進度。 (二)有意識的閱讀。課堂上閱讀上週的兩篇文章，並用紅筆畫出重點，授課教師檢視學生閱讀文本並判斷重點及主旨的能力。
	三	(一)時間管理-2 (二)大腦神經連結網路與學習之關係 (一)根據一週的時間記錄計算自己的各項活動的時間使用時數，及每週課後學習學科所花的時間，並檢討改進自己的時間管理。 (二)用認知心理學相關影片介紹大腦學習時的神經元突觸發生過程。
	四	(一)短期記憶與長期記憶 (二)閱讀練習 介紹短期記憶與長期記憶的大腦知識，並以一篇短文介紹，學生在課堂上閱讀短文並提出想法。
	五	時間管理：段考複習進度表 依據學校發布的段考日程及考試範圍訂定段考複習進度表。 課後作業:依據段考複習表的進度完成學習直到段考結束。
	六	筆記及思考技巧 1. 子彈筆記法做時監管理 2. 康乃爾筆記法做課堂筆記 3. 勤作筆記 (1)筆記自我檢核 (2)筆記基本原則 (3)筆記工具 (4)表格整理技巧 (5)善用圖像幫助記憶 以學長姐的筆記做示範 課後作業:週會帶紙筆記紀錄演講內容
	七	第一次段考
	八	學習檢討 段考後，檢討學習表現及時間管理，並提出如何改進自己的學習。

九	上課筆記技巧	1.如何做出好的上課筆記 2.週會演講筆記檢討及討論
十	閱讀技巧:速讀觀念介紹	1.速讀觀念介紹 2.眼球運動 3.丹田呼吸
十一	閱讀技巧:速讀練習1	1.擴大視野練習 (powerpoint 快閃詞2字到3字) 2.閱讀短文 (每行字數5-6字)
十二	閱讀技巧:速讀練習2	1.擴大視野練習 (powerpoint 快閃詞2字到5字) 2.閱讀短文(每行字數8-10字)
十三	時間管理: 段考複習進度表	課後作業:做第二次段考的複習進度表
十四	考試策略	考試準備不緊張 為什麼要考試? / 考前焦慮症 / 為得高分做準備 / 臨時抱佛腳行不通 / 考試當日的習慣與提醒
十五	第二次段考	
十六	閱讀技巧(1):設問	帶著問題意識去閱讀 :閱讀時要有目標意識 (1)把標題轉成問題。 (2)帶著問題讀該標題下的內文,並找出問題的答案。 課堂練習(1): [問句練習]老師給學生一個名詞,例如:地球科學,學生根據此名詞發展出20個問句。 課堂練習(2):從此20個問題中,找出3個自己最想問的問題寫下來。
十七	閱讀技巧(2):建立知識架構	從封面與目錄建立架構 內容:從封面、目錄、標題來理解一本書的知識架構,略讀各章摘要。 課堂練習:(1)老師提供一本書的封面及目錄,限時15分鐘讓學生略讀後,寫出16個關鍵詞或關鍵句。 (2)設問運用上週的方法,以本書的標題寫出一個問題貫穿本書(或者寫出一個問題呈現自己想從本書學到的內容)。 (3)審視此16個關鍵詞句,挑出3個關鍵詞句回答設問。
十八	閱讀技巧(3):文章架構與專有名詞定義	從文章的結構找出重點 (1)寫作結構分析 (a)引言 (b)各段的主旨句 (c)摘要 (2)專有名詞定義與例子。
十九	閱讀技巧(4):找出重點訂定	(1)認識信號字,及如何以信號字(連接詞等)及標點符號找出重點。 (2)用心智圖建立架構,或以表格作重點比較。
二十	邏輯思考與水平思考	善用思考技術整理大腦思維 簡介(1)心智圖 (2)九宮格 (3)關聯圖 (4)流程圖 (5)腦力激盪
二十一	寫報告的方法	準備細部綱要 / 撰寫初稿 / 再研究與重新撰寫草稿 / 準備最後的參考書目 / 檢查錯字與文法 / 找他人協助校對與定稿 / 口頭報告
二十二	期末考	
學習評量:		上課出席率、上課態度及參與: 50% 上課筆記與作業 50%
備註:		參考書籍: 1.學習如何學習 Barbara Oakley等著。木馬文化。(110入學新生 學習練功坊 課程用書) 2.拿高分的科學讀書法。DaiGo 著。方智出版。(111入學新生 學習練功坊 課程用書)



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		
議題融入：	性別平等、生命、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養，建構學習覺知、批判思考的知能，		
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一下:體適能概論	一下:何謂體適能
	二	一下:體適能概論	一下:體適能檢測介紹
	三	一下:體適能概論	一下:身體組成、柔軟度介紹
	四	一下:體適能概論	一下:上肢肌群伸展操作
	五	一下:體適能概論	一下:下肢肌群伸展操作
	六	一下:體適能概論	一下:肌力與肌耐力介紹
	七	一下:體適能概論	一下:重量訓練室器材介紹
	八	一下:體適能概論	一下:心肺適能介紹
	九	一下:體適能概論	一下:有氧運動及無氧運動介紹
	十	一下:運動防護概論	一下:緊急傷害處理原則
	十一	一下:運動防護概論	一下:彈性繃帶上肢纏繞操作演練
	十二	一下:運動防護概論	一下:彈性繃帶下肢纏繞操作演練
	十三	一下:運動防護概論	一下:冰敷袋製作操作演練
	十四	一下:運動防護概論	一下:延遲性肌肉痠痛介紹
	十五	一下:運動防護概論	一下:延遲性肌肉痠痛相關處置
	十六	一下:運動防護概論	一下:運動前熱身的重要性
	十七	一下:運動防護概論	一下:動態熱身操作示範
	十八	一下:運動防護概論	一下：1~9週課程複習與回饋、實際演練與團體互評
	十九	一下:運動防護概論	一下：10~17週課程複習與回饋、實際演練與團體互評
	二十	一下:期末考	一下:期末紙筆測驗
	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		
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： English	
授課年段：	二上、二下	學分總數： 3
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養, B3.藝術涵養與美感素養,	
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	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，	
學習目標：	1、訓練學生運用所學於日常生活及職場聽說讀寫之溝通互動。 2、養成學生具備有效的英語文學習方法，強化自學能力。 3、提升學生學習英語文的自信及興趣，並培養積極的學習態度。 4、引導學生了解並尊重不同文化，培養國際視野及多元文化的世界觀。 5、培養學生以英語文邏輯思考及創新的能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	My Furry Birthday
	二	My Furry Birthday
	三	My Furry Birthday
	四	Don' t Do What I Did: Respect Copyright Laws
	五	Don' t Do What I Did: Respect Copyright Laws
	六	Don' t Do What I Did: Respect Copyright Laws
	七	Review
	八	Ryan Finds His Strings
	九	Ryan Finds His Strings
	十	Ryan Finds His Strings
	十一	The Shark Lady
	十二	The Shark Lady
	十三	The Shark Lady
	十四	Review
	十五	The Brave New World of VTube
	十六	The Brave New World of VTube
	十七	The Brave New World of VTube

	十八	How Adi Helped Change My Mind	單字小考 習作
	十九	How Adi Helped Change My Mind	單字小考 習作
	二十	How Adi Helped Change My Mind	單字小考 習作
	二十一	Review	單字小考 習作
	二十二		
學習評量：	1、定期紙筆測驗 2、平時課程參與 3、日常作業		
備註：			

【備查版】

【備查版】

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		
議題融入：	性別平等、生命、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	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:傷害評估及處理	二上:傷害評估-外傷
	十一	二上:傷害評估及處理	二上:傷害評估-外傷
	十二	二上:傷害評估及處理	二上:傷害評估-內傷
	十三	二上:傷害評估及處理	二上:傷害評估-內傷
	十四	二上:預防受傷之肌力強化	二上:下肢及轉體操作演練
	十五	二上:預防受傷之肌力強化	二上:下肢及轉體操作演練
	十六	二上:預防受傷之肌力強化	二上:上肢及背部操作演練
	十七	二上:預防受傷之肌力強化	二上:上肢及背部操作演練
	十八	二上:綜合訓練	二上：1~9週課程複習與回饋、實際演練與團體互評
	十九	二上:綜合訓練	二上：10~17週課程複習與回饋、實際演練與團體互評
	二十	二上:期末考	二上:肌力實作測驗
	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		
備註：	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：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	
議題融入：	環境、科技、資訊、閱讀素養	
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：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：	<p>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。</p>	
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)

內容綱要

(1)本學期探究與實作課程進度表及評量標準  
(2)實驗室安全須知

實驗記錄方法:基本格式及科學語言

質量與體積的測量設備介紹及操作演練

(物理、化學)(1)以食鹽及蒸餾水配置不同重量百分率濃度的食鹽溶液。  
(2)實驗記錄方法03:以做出濃度與密度的關係表。  
(3)小組上台報告與教師引導討論

(1)以食鹽及蒸餾水配置不同莫耳濃度的食鹽溶液，並計算其密度。(2)以食鹽及蒸餾水配置不同莫耳濃度的食鹽溶液，並計算其密度。(3)實驗記錄方法03:以做出濃度與密度的關係表。  
(4)小組上台報告與教師引導討論

民國87年曾經有個飲料產品，其中有許多懸浮的椰果狀物在飲料中。本課程探究如何利用鹽或糖來配置溶液，餅找出讓果凍小塊可以懸浮在液體中的適宜濃度並計算浮力大小

(1)各種統計圖表的使用與限制(2)用EXCEL將前兩周之實驗記錄轉成統計分析圖(3)小組上台報告與教師引導討論

期中評量(1)紙筆測驗(2)實驗操作

(1)正常呼吸與換氣過度呼吸之呼吸頻率比較  
(2)紀錄實驗記錄  
(3)將實驗記錄轉成統計分析圖  
組上台報告與教師引導討論

(1)溶液酸鹼度的測量方法(2)以冰醋酸及水為材料，配出pH3-6的酸性水溶液(3)以小蘇打及水為材料，配出pH8-10的鹼性水溶液(4)小組上台報告與教師引導討論

(1)利用花青素的酸鹼值變化自製酸鹼指示劑或酸鹼測量紙。(2)小組上台報告與教師引導討論

十二	專題實驗設計:植物色素分析(生物、化學)	(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
十三	專題實驗設計	(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
十四	專題實驗設計	(3)實驗操作及討論
十五	專題實驗設計	(4)實驗修正後再操作及討論
十六	專題實驗設計	(5)專題報告製作:製作海報或PPT等呈現實驗成果
十七	專題實驗設計	(5)專題報告製作:製作海報或PPT等呈現實驗成果
十八	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
十九	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
二十	期末測驗	期末測驗
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%)
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： Financial Management	
授課年段：	三上	學分總數： 1
課程屬性：	跨領域/科目專題	
議題融入：	家庭教育、生涯規劃	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進,	
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與： C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	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，	
學習目標：	1. 探索各項理財工具，分析其優勢與風險。 2. 能評估實際情況設定個人理財目標。 3. 善用各項理財工具，撰寫個人理財計畫。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	認識金錢的起源
	三	個人財務管理-記帳
	四	個人財務管理-重大支出與理財目標
	五	個人財務管理-開源節流打工與獎學金
	六	理財英語
	七	消費心理學-消費習慣與行為
	八	儲蓄計畫
	九	認識金融體系及銀行存款業務
	十	生涯規劃與理財計畫
	十一	認識通貨膨脹與通貨緊縮
	十二	投資管理工具:投資的種類
	十三	外幣與匯率
	十四	認識風險管理
		內容綱要
		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。
		認識金錢的起源
		1. 探討記帳的原因、原則、優缺點、方法。 2. 實作練習：擇一記帳方式，紀錄一週的生活開銷。
		1. 知道預算的必要性。 2. 擬定預算:高三整年的支出預算。 3. 設定每月的預算。
		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. 節流: 提出食衣住行育樂各方面的省錢方法。
		由英文科老師指導學生跟理財相關的單字，並透過遊戲學習相關單字
		1. 回顧個人消費經驗，歸類與檢視個人消費習慣。 2. 區分個人在消費行為中的「需要」與「想要」。
		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。
		1. 認識金融營利機構的種類 2. 認識存款的種類及4種定存 3. 課堂實作:上網查詢郵局、花蓮二信、台灣銀行的存款利率表，並比較三家金融機構的存利率 4. 練習寫銀行提款單 5. 單利與複利
		人生從出生到死亡的理財規劃可分為三階段:求職前、工作、退休。規劃自己人生不同階段的重要轉折及理財目標。
		1. 金管會的影片介紹通貨膨脹通貨緊縮。 2. 計算今天的1000元與一年後的一千元購買力。 3. 以七二法則計算通貨膨脹與貨幣價值。
		1. 目前常見的投資工具，如股票、債券、不動產、基金等，及投資應注意事宜。
		上網查詢台灣銀行的美元匯率，認識現金匯率、即期匯率、現鈔買入賣出、即期買入賣出等名詞的意思。[課堂實作]查詢當日的台灣銀行、花蓮二信、台新銀行的匯率，在哪家銀行換會比較划算? 計算換匯的手續費(成本)及獲益跟損失。
		人生有哪些風險? 不同投資工具的理財風險不同? 不同年齡的風險不同

十五	風險管理與保險	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。
十六	個人信用管理-信用與個資安全	1. 瞭解信用的重要性。 3. 探討就學貸款對學生的利與弊。3. 信用卡使用注意事項
十七	認識稅賦	1. 為什麼要繳稅? 2. 認識所得稅、地價稅、房屋稅、遺產稅、機車汽車的相關稅金
十八	租屋	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。
十九	求職安全與詐騙	1. 分析徵才(打工)資訊，試著歸類出求職注意守則。2. 認識詐騙手法，避免落入求職陷阱 3. 以新聞時事探討個資安全的重要性及預防策略。
二十	投機好嗎? 賭博的風險有多高?	數學老師以數學說明除了莊家，為何賭徒到最後一定會輸?
二十一		
二十二		
學習評量：		1. 平時課堂表現:出席率及上課參與表現(50%) 2. 理財作業：(50%)。
備註：		自編教材，於2022年11月4日本校111學年度第一學期課程發展委員會審核通過

【備查版】

【備查版】

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	
議題融入：	人權、環境、生命、多元文化、閱讀素養、國際教育、原住民族教育	
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
	一	緒論
	二	原民保障書篇-原住民基本法
	三	原住民議題討論 - 【花蓮亞泥案】
	四	原住民議題討論 - 【加分制度】
	五	原住民議題討論 - 【工作權】
	六	原住民議題討論 - 【獵人文化】
	七	原住民傳統編織法 - 一字編工法
	八	原住民傳統編織法 - 一字編工法
	九	原住民傳統編織法 - 一字編工法
	十	原住民傳統編織法 - 田字編工法
	十一	原住民傳統編織法 - 田字編工法
	十二	山海文化篇-專書閱讀
	十三	山海文化篇-專書閱讀
	十四	山海文化篇-專書閱讀
		內容綱要
		介紹課程的內容大綱。
		1. 介紹花蓮原民族群及文化以阿美族為例。 2. 介紹原住民基本法概要。
		1. 以【花蓮亞泥案】為例，探討居民與政府的觀點與立場。 2. 教師以上述議題帶領學生進行swot分析。
		1. 以【原住民加分制度】為例，了解原住民升學優待政策並探討這項政策的優缺點。 2. 教師以上述議題帶領學生進行swot分析。
		1. 以【湯英伸案件】為例，了解原住民族基本法並探討死刑等議題。 2. 教師以上述議題帶領學生進行swot分析。
		1. 以【原住民獵人文化】為例，了解原住民族基本法並探討傳統文化對於當今社會的重要性。 2. 教師以上述議題帶領學生進行swot分析。
		1. 以珍珠袋材料製作環保提袋。 2. 挑選顏色並將基底製作完成。
		1. 以珍珠袋材料製作環保提袋。 2. 組合環保袋側邊並調整袋子鬆緊度。
		1. 以珍珠袋材料製作環保提袋。 2. 架構成型作品，將手把與袋子結合並完成作品。
		1. 以尼龍繩材料製作水壺環保袋 2. 打基底並編織成型。
		1. 以尼龍繩材料製作水壺環保袋 2. 將個人作品完成。
		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)
		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)
		1靠山吃山,靠海吃海一說出原住民部落的美食,並加以討論 2排灣族的小米酒文化(影片) 3原住民與酗酒的關係討論(分組討論)

十五	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)
十六	原住民族傳奇故事英文繪本賞析	1. 欣賞介紹原住民族的英文繪本-回家並介紹 排灣族豐年祭及飲食文化 2. 小組組內討論繪本學習單的問題並學習英文字彙 3. 回答問題、完成學習單
十七	原住民族傳奇故事英文繪本賞析	1. 欣賞介紹原住民族的英文繪本-這是你最愛的東西記得帶走 並介紹葛瑪蘭族 生死儀式 2. 小組組內討論繪本學習單的問題並學習英文字彙 3. 回答問題、完成學習單
十八	原住民族傳奇故事英文繪本賞析	1. 欣賞介紹原住民族的英文繪本-達羅巴令湖傳說 - 介紹魯凱族傳說故事2. 小組組內討論繪本學習單的問題並學習英文字彙 3. 回答問題、完成學習單
十九	原住民族傳奇故事英文繪本賞析	1. 欣賞介紹原住民族的英文繪本-勇士大步向前與美崙山上有妖怪 並介紹泰雅族勇士射日傳說及阿美族民間故事 2. 小組組內討論繪本學習單的問題並學習英文字彙 3. 回答問題、完成學習單
二十	學期成果報告	各組回饋與心得建議
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%。	
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	
議題融入：	環境、生命、科技、資訊、防災、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，	
	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	課程總結
	二十	期末考
	二十一	
	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%	
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：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	
議題融入：	資訊、多元文化、國際教育	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素養：	A自主行動： 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 內容綱要
	一	運動趴趴GO課程概論 一、透過教師跨領域的三項主題共備課程，讓運動員了解目前世界運動賽事的規模及辦理時間，並了解臺灣在世界的運動的腳色定位。接著認識花體王朝的亮麗績效，並能學會基本競賽規程的認識。二、接著透過語言的學習，學會置身國外時，如何透過基本英文能力應用於購買運動賽事門票及欣賞賽會。三、最後能運用資訊的學習，規劃預前往國家與預參觀的運動賽事的行程安排。透過最後的成果發表，展現18周的課堂學習成效。
	二	觀賽之旅 運動員的世界觀與奧運模式介紹
	三	花體王朝 花體師長與學長姐參與國內外賽事優異表現
	四	透過你的眼看世界 1、大奧運小主題 2、運動賽場競賽規程及賽事分享
	五	透過你的眼看世界 1、大奧運小主題 2、國外暑期訓練營體驗與分享
	六	後疫情時代的國際賽事 1、疫情下受阻礙的國際賽事-運動員的辛酸血淚 2、逐漸恢復的國際賽事
	七	出國觀賽-語言的力量 1、自我介紹範文教學及練習 2、出入境範文教學及練習
	八	出國觀賽-語言的力量 1、餐廳、購物範文教學及練習。 2、住宿、交通範文教學及練習。
	九	出國觀賽-選擇與判斷 看懂賽會網站及賽程表。
	十	出國觀賽-選擇與判斷 實際網頁購票教學
	十一	出國觀賽英語-我想要 抉擇自己想觀賞的賽事。
	十二	模擬情境-資訊運用與蒐集 Google Map介紹及實際應用於賽事規劃。
	十三	模擬情境-資訊運用與規劃 Google Map介紹及實際應用於賽事規劃。
	十四	模擬情境-入鄉隨俗 調查當地禁忌及觀賽注意事項。
	十五	模擬觀賽情境-確定行程 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-我不要迷路 規劃當日如何到達賽事地點。
	十七	觀賽情境分享 1、師長參與國際賽事分享(分組報告範本) 2、同學參與國際賽事分享(分組報告參考)
	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、評量表(互評)
	二十	成果報告 分組報告、評量表(互評)



	二十一		
	二十二		
學習評量：	學習單、口語報告、上台報告		
備註：			

【備查版】

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		
議題融入：	品德、資訊、生涯規劃		
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	期末考	期末報告
	十七		
	十八		
	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		
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	
議題融入：	生命	
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，提升溝通協商、合作學習的能力，	
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
	一	運動生理學課程介紹及概論
	二	肌肉系統與運動
	三	骨骼肌的能量來源
	四	神經系統與運動
	五	神經系統與平衡
	六	運動與營養01
	七	運動與營養02
	八	運動生理學主題閱讀與報告
	九	運動生理學主題閱讀與報告
	十	運動生理學主題閱讀與報告
	十一	運動生理學主題閱讀與報告
	十二	期末考週
	十三	課程複習與省思
	十四	課程複習與省思
	十五	心得分享
	十六	心得分享
	十七	
	十八	
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	50% 平時成績：出席10%、上課筆記30% 30% 上台報告（20%報告成績,10% 學生互評表成績） 20% 期末評量：紙筆測驗	
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.運動生理學（2017）W. Larry Kenney/ Jack H. Wilmore/ David L. Costill著 禾楓書局有限公司 2. 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 3. 運動生理學 (2011) 林正常著 師大書院有限公司 4. 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>

【備 查 版】

【備 查 版】

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		
議題融入：	生命、生涯規劃、多元文化		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，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	筋膜系統	人體前側筋膜線
	八	筋膜系統	人體後側筋膜線
	九	筋膜系統	人體側面筋膜線
	十	筋膜系統	人體深層筋膜線
	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、小腿肌群、足部肌群
	十六	期末考	期末紙筆測驗
	十七		
	十八		
	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		
備註：	教學資源：1. Thomas W. Myers著。解剖列車Anatomy Trains。台灣愛思唯爾。2. 維恩·凱彼特(Wynn Kapit)、勞倫斯·埃爾森(Lawrence M. Elson)著。人體解剖著色學習手冊。橡實出版。		

四、特殊需求領域課程

五、彈性學習時間之全學期授課充實(增廣)/補強性教學

名稱：	中文名稱： 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
	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
	三	一上：田徑各項體能及技術訓練 一下：田徑各項技術訓練
	四	一上：初階體能及專項訓練 一下：加強個人基本動作技術
	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(一) 一下：加強個人戰術模式(一)
	八	一上：個人基本動作(二) 一下：加強個人戰術模式(二)
	九	一上：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：模擬比賽情境訓練
	十一	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/治療調整期
	十三	段考週 一上：段考週 一下：段考週
	十四	一上：初階體能、重量訓練 一下：強化肌力體能訓練



		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:攔架技術運用:攔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		
備註:		

【備查版】

名稱：	中文名稱：自然補強(一)	
	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：細胞構造與功能
	二	一上:生物基本觀念補充：細胞構造與功能
	三	一上:生物基本觀念補充：細胞構造與功能
	四	一上:生物基本觀念補充：細胞構造與功能
	五	一上：科學性閱讀理解
	六	一上：科學性閱讀理解
	七	期中考
	八	一上：科學性閱讀理解
	九	一上：科學性閱讀理解
	十	一上：科學性閱讀理解
	十一	一上：科學性閱讀理解
	十二	一上：遺傳案例研究
	十三	一上：遺傳案例研究
	十四	期中考
	十五	一上：生物基本觀念補充：演化
	十六	一上：生物基本觀念補充：演化
	十七	一上：生物基本觀念補充：演化
	十八	一上：演化案例研究
	十九	一上：演化案例研究
	二十	期末考
	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	

【備查版】

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
	五	一上：吊球1 一下：過人假動作1
	六	一上：期中考 一下：期中考
	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：射門1 一下：搶球1
	十	一上：射門2 一下：搶球2
	十一	一上：射門3 一下：搶球3
	十二	一上：射門4 一下：搶球4
	十三	一上：期中考 一下：期中考
	十四	一上：頭頂球1 一下：界外球1
	十五	一上：頭頂球2 一下：界外球2
	十六	一上：頭頂球3 一下：界外球3
	十七	一上：頭頂球4 一下：界外球4
	十八	一上：定位球1 一下：帶球跑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.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 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
		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.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
		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
		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
		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
		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.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
		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
		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
		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
		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：			

【備查版】

【備查版】

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		

備註：

【備 查 版】

【備 查 版】



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、運動心理學。 一下:比賽規則、制定目標	一上:專項基本動作練、影片欣賞 一下:拳擊規則講解
	二	一上:拳擊專項體能訓練介紹、運動心理學 一下:拳擊專項技術訓練介紹	一上:全身性體能訓練、影片欣賞 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公尺長袍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%)	

【備查版】

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
	六	一上：段考週 一下：段考週
	七	一上：個人基本動作打擊(一) 一下：加強個人戰術模式(一)
	八	一上：個人基本動作打擊(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：模擬比賽情境訓練
	十一	一上：比賽二上：比賽週 二下：比賽週
	十二	一上：個人基本模式運用.(二) 一下：賽後檢討/治療調整期
	十三	一上：段考週 一下：段考週
	十四	一上：初階體能、重量訓練 一下：強化肌力體能訓練

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:1.檢測長跑,爆發力,速耐力,協調2.單項基本動作測驗(前測)3.強化技能心理. 一下:1.檢測長跑,爆發力,速耐力,協調2.組合基本動作測驗(前測)3強化技能心理。

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:1.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2強化技能心理。 一下:1.強化個人專項打擊基本動作及速度(穩定性)2強化技能心理。

一上:1.利用不同輔具提升基本動作、接傳、短打、打帶跑、長打2.攻擊、技術加強3.強化技能心理. 一下:1.熟練個人專項技術運用2.打擊動作強化速度及強度訓練3.強化技能心理.

一上:1.加強學生課業輔導2.術科以針對協調、柔軟度訓練及核心訓練2.強化技能心理. 一下:1.加強學生課業輔導2.術科以增強協調、柔軟度訓練及核心訓練3.強化技能心理.

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

一上: 1.利用發球機提升基本動作、接傳、短打、打帶跑、長打。2.攻擊技術)加強3.強化技能心理.。 一下:1.強化組合技術運用:個人揮棒速度、時間差掌握訓練2.強化技能心理.

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。

一上:1.規劃移地訓練或模擬對抗賽交流2.強化技能心理.。 一下:1.規劃移地訓練或模擬對抗賽交流2.強化技能心理.

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。

一上: 1.反應擊球能力、動作及時間差掌握2.強化技能心理.. 一下:1.觀看比賽影片，心得報告及分享2.加強個人基本動作訓練3.強化技能心理.

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。

一上:1.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2.強化技能心理. 一

		下:1.以短距離循環訓練方式加強爆發力,速耐力訓練4.強化技能心理.
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:1.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2.強化技能心理. 一下:1.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2.強化技能心理.
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:1.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2.強化技能心理. 一下:1.與他校安排友誼對抗賽,提升對戰經驗2.強化技能心理.
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:1.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2.強化技能心理. 一下:1.加強學生課業輔導,術科以設計以T網打擊訓練(2人一組)2.強化技能心理.
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、學習運動防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上：課程需求調查、器材、場地整理 一下：課程規劃、訂定上課規定、課程介紹
	二	一上：基礎肌耐力體能、單項技術檢測 一下：一般肌力速度體能、組合技術檢測
	三	一上：跆拳道體能及技術訓練 一下：跆拳道踢擊技術訓練
	四	一上：一般性體能及專項訓練 一下：加強基本對練動作踢擊
	五	一上：初階專項技術訓練 一下：專項動作熟練與運用
	六	一上：段考週、運動心理學課程講座 一下：段考週、運動心理學課程講座
	七	一上：組合動作踢擊訓練(一) 一下：加強戰術模式(一)
	八	一上：專項動作踢擊訓練(二) 一下：加強對練戰術模式(二)
	九	一上：踢擊組合模式運用(一) 一下：強化體能-肌力重量訓練(一)
	十	一上：模擬比賽情境訓練 一下：模擬比賽情境訓練
	十一	一上：比賽週 一下：比賽週
		內容綱要
		一上:檢測體能速度及力量訓練目標，加強專項基本動作熟練度。 一下:檢測以增強心肺肌力、柔軟度及熟練專項基本動作強度。
		一上:檢測一般性體能測驗(肌力、肌耐力,爆發力,速耐力,協調..等動作測驗(前測))。 一下: 檢測一般性體能測驗(肌力、肌耐力,爆發力,速耐力,協調..等動作測驗(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:強化個人專項踢擊基本動作及速度(多元組合性)。
		一上:利用不同輔具器材提升基本動作技術加強。 一下:專項技術運用:踢擊動作組合速度及對練模式訓練。
		一上:加強學生課業輔導，以針對靜態協調、柔軟度訓練及核心訓練為主，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。 一下:加強學生課業輔導，以針對靜態協調、柔軟度訓練及核心訓練為主，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。
		一上:針對專項動作攻擊、反擊熟練度組合技術加強。 一下:踢擊技術運用:反應踢擊/2人一組、踢擊者壓迫跳動、拿靶者快速給，抓轉身動作時間差訓練。
		一上:跆拳道專項組合動作訓練（攻擊、反擊）能力訓練。 一下:提升組合技術運用:個人踢擊技巧性及速度、時間差等訓練。
		一上: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。
		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。
		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:基本模式運用(二) 一下:賽後檢討/治療調整期	一上:專項組合技術: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:專項體能、重量訓練之加強 一下:強化專項體能、身體素質訓練	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:踢擊概念模式運用(三) 一下:強化對練攻防觀念(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:體能、專項技術後測、運動心理學課程講座。 一下:體能、專項技術後測、運動心理學課程講座。	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),並安排運動心理學課程講座,以強化運動認知及心理要求。 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),並安排運動心理學課程講座,以強化運動認知及心理要求。
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. 基本動做檢測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：			

【備 查 版】

【備 查 版】

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 內容綱要
	一	一上：環境熟悉、基本體能檢測 一下：運動規則、專項技術強化 一上：基本專項理論與專項身體素質建置及分析 冬訓、暑訓後進行檢測分組 一下：分組磨合、影片分析學習
	二	一上：專項能力檢測/建構個人紀錄 一下：二階/肌力訓練/技術練習 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
	三	一上：徒手基本技術修正與建構/心理建置 一下：核心建置/二階技術練習 一上：檢測：後蹲、實力推、硬舉肌力 理論訓練：近、快、低、準、穩五大原則。設計有趣專項活動吸引學生參與/心理素質。 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：木棍技術建構/心理建置 一下：核心建置/技術練習 一上：檢測：後蹲、實力推、硬舉肌力 理論訓練。樂趣化專項活動，增加學生參與。 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：木棍基本技術修正建構 一下：核心建置/技術練習 一上：理論及技術-啟動、引膝、蹲、高拉訓練 一下：競賽規則實務介紹，核心、技術-上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓、拆腿等訓練。
	六	準備考試為主，訓練以技術面、輕負荷為主 一上：維持專項技術學習及肌力練習 一下：二階專項訓練/基本原理課程 一上：專項肌群運用理論+輕技術發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立、觀摩與欣賞。 一下：增加負荷專項肌群實作，技術訓練專項核心訓練、專項運動營養與體重控制課程。
	七	一上：舉重專項基本理論/核心訓練與營養 一下：專項技術、體能調整 一上：專項肌群運用理論+輕技術發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立、觀摩與欣賞。 一下：體重量級優劣選擇理論，慢速抓、高拉、硬舉等基本肌力訓練。
	八	一上：技術建構/強化肌力提升 一下：基本技術建構(完整動作) 一上：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：強化各肌群練習 一下：第二次檢測/專項運動檢測 一上：輕技術+專項輔助肌群訓練(持續反覆操作) 一下：賽季介紹與安排+主項技術訓練(延續熟練主項技術)
	十	一上：第一次階段/專項檢測、心理素質學習、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學習)。
	十一	一上：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、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：段考/輕技術/賽事理論、心理學 一下：段考/輕技術/賽事理論、心理學 一上：理論講解與操練、心理素質 一下：賽事實務、體重控制、競技心理學
	十三	一上：專項核心肌力學習、負荷 一下：全國賽事/觀摩或參賽 一上：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/觀摩/參賽
十四	一上：輕技術、核心肌群/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、主項肌力訓練 一下：技術訓練/觀摩/參賽
十五	一上：槓領運用 /負荷遞增 一下：二階段技術/肌力負荷加強	一上：肌力訓練/專項，輔項輕技術 一下：更換負荷項目，輪替專項輔助練習
十六	一上：技術槓操作/技術、專項肌力 一下：二階段技術/肌力負荷加強	一上：核心訓練/專長，輔項抓、挺技術 一下：確定主項訓練項目，持續專項輔助練習
十七	一上：技術槓操作、負荷遞增 一下：二階專項及理論課程	一上：檢測兩周專項、肌力並加以修正 一下：個別調整、替換弱項進主課程、持續輔助練習。
十八	一上：檢測及調整 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
十九	段考週 一上：分組適應調整 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 2參賽目標設定 一下：專項檢測
二十	段考週 一上：分組建置確定 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賽制規程及選手量級分組 2下學期參賽成績設定 一下：專項課程訓練、參賽目標設定
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

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
	一	一上：傳控球 一下：盤帶球
	二	一上：傳控球 一下：盤帶球
	三	一上：傳控球 一下：盤帶球
	四	一上：傳控球 一下：盤帶球
	五	一上：傳控球 一下：盤帶球
	六	一上：期初測驗 一下：期初測驗
	七	一上：投籃 一下：過人假動作
	八	一上：投籃 一下：過人假動作
	九	一上：投籃 一下：過人假動作
	十	一上：投籃 一下：過人假動作
	十一	一上：防守 一下：抄球
	十二	一上：防守 一下：抄球
	十三	一上：期中測驗 一下：期中測驗
	十四	一上：防守 一下：抄球
	十五	一上：防守 一下：抄球
	十六	一上：罰球 一下：界外球
	十七	一上：罰球 一下：界外球
	十八	一上：罰球 一下：界外球

	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：			

【備查版】

【備查版】



名稱：	中文名稱： 社會補強(一)		
	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、百家爭鳴
	七	期中考	期中考
	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	期中考	期中考
	十五	魏晉到隋唐政局	從統一到分裂2
	十六	魏晉到隋唐社會	士族政治與社會生活
	十七	魏晉到隋唐局面	帝國的重建
	十八	魏晉到隋唐局勢	政治的變革
	十九	魏晉到隋唐經濟	財稅的變革
	二十	期末考	期末考
	二十一		
	二十二		
備註：	參考書籍 歷史第二冊(三民版 薛化元主編)		

名稱：	中文名稱： 田徑(二)	
	英文名稱： Player training (track and field)	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。 2. 學習問題分析與解決行為。 3. 學習團隊合作行為。 4. 學習應變行為。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	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
	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
	五	二上：進階各專項技術訓練(一) 二下：增強個人專項能力
	六	段考週 二上：段考週 二下：段考週
	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)
	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)
	九	二上：進階基本模式運用 二下：進階體能及重量訓練
	十	二上：辦理模擬比賽情境 二下：辦理模擬比賽情境
	十一	二上：比賽週 二下：比賽週
	十二	二上：加強對練模式訓練 二下：賽後檢討/治療調整期
	十三	段考週 二上：段考週 二下：段考週
	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
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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。
		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：		

【備查版】

【備查版】

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
	一	二上：持球1 二下：守備轉攻擊1
	二	二上：持球2 二下：守備轉攻擊2
	三	二上：持球3 二下：守備轉攻擊3
	四	二上：持球4 二下：守備轉攻擊4
	五	二上：守備1 二下：攻擊轉守備1
	六	二上：期中考 二下：期中考
	七	二上：守備3 二下：攻擊轉守備3
	八	二上：守備4 二下：攻擊轉守備4
	九	二上：攻擊1 二下：攻擊自由球1
	十	二上：攻擊2 二下：攻擊自由球2
	十一	二上：攻擊3 二下：防守自由球1
	十二	二上：期中測驗 二下：期中測驗
	十三	二上：期中考 二下：期中考
	十四	二上：突破1 二下：角球1
	十五	二上：突破2 二下：角球2
	十六	二上：突破3 二下：角球3

	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：			

【備查版】



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：心無旁鶩 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公尺箭著點集中程度評分 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：

【備 查 版】

【備 查 版】

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	內容綱要
	一	二上:進階體能訓練、運動心理學 二下:進階專項技術訓練	二上:耐力長跑訓練(以公里為單位)、影片欣賞 二下:拳擊專項基本動作、左右勾拳基本訓練
	二	二上:進階體能訓練、運動心理學 二下:進階專項技術訓練	二上:耐力長跑訓練(以公里為單位)、影片欣賞 二下:拳擊專項進階動作、左右勾拳強化訓練
	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+速耐力(以公里為單位) 二下:拳擊專項基本動作、左右直拳及勾拳。 (攻擊、反擊)
	四	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+速耐力(以公里為單位) 二下:拳擊專項基本動作、左右直拳及勾拳。 (攻擊、反擊)
	五	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+速耐力(以公里為單位) 二下:拳擊專項基本動作、左右直拳及勾拳。
	六	段考週	段考週
	七	二上:體能測驗 二下:專項動作主拳測驗	二上:中長跑速耐力1600公尺800公尺 二下:拳擊專項技術運用:六拳動作組合 左右拳引誘對手、看對手反應後利用步 伐移位反擊動作做攻、反搭配。
	八	二上:進階體能訓練 二下:進階專項技術訓練	二上:中長跑速耐力1600公尺800公尺 二下:拳擊專項技術運用:六拳動作組合 左右拳引誘對手、看對手反應後利用步 伐移位反擊動作做攻、反搭配。
	九	二上:進階體能訓練(中長跑) 二下:進階專項技術訓練(前腳配後腳模式)	二上:中長跑速耐力1600公尺800公尺 二下:拳擊專項技術運用:六拳動作組合/ 左右拳引誘對手、看對手反應後利用步 伐移位反擊動作做攻、反搭配。
	十	二上:高強度體能訓練(重量循環) 二下:模式專項技術訓練(防守訓練)	二上:重量器材10-12項、男生每項 15下,女生 12下快速。 二下:拳擊專項技術運用:反應攻擊反擊一組、近身準備。
	十一	二上:高強度體能訓練(重量循環) 二下:模式專項技術訓練(防守訓練)	二上:重量器材10-12項、男生每項 15下,女生 12下快速。 二下:拳擊專項技術運用:反應攻擊反擊一組、近身準備。
	十二	段考週	段考週
	十三	二上:高強度體能訓練(協調動作) 二下:模式專項技術訓練(轉身、正拳模式)	二上:重量器材10-12項、男生每項 15下,女生 12下快速。 二下:拳擊專項技術運用:反應攻擊反擊一組、近身準備。
	十四	二上:協調動作 二下:模式專項技術訓練	二上:4000公尺及擊100工尺10次衝刺跑 二下:實戰模式對練(分組)
	十五	二上:高強度體能訓練(重量循環) 二下:模式專項技術訓練(防守訓練)	二上:5000公尺尺長跑15鐘完成 二下:實戰模式對(分組)
	十六	二上:高強度體能訓練(重量循環) 二下:模式專項技術訓練(防守訓練)	二上:繩梯訓練(協調抬膝模式)、腹肌訓練。 二下:電子護具:2人一組、一人穿護具移動、一人比賽模式得分點訓練。
十七	二上:基礎體能訓練(長跑) 二下:模式專項技術訓練	二上:耐力長跑訓練(以公里為單位) 二下:電子護具:2人一組、指定對練	

十八	二上：影片分析、觀摩 二下：實戰、模擬比賽	二上：重量器材10-12項、男生每項15下，女生12下快速。 二下：拳擊專項技術運用：反應攻擊反擊一組、近身準備。
十九	二上：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
	一	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契
	二	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契
	三	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契
	四	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契
	五	二上：短打 二下：投球能力
	六	二上：滾地球訓練 二下：高飛球訓練
	七	二上：滾地球訓練 二下：高飛球訓練
	八	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
	十	二上：短打 二下：投球能力
	十一	二上：短打 二下：投球能力
	十二	二上：期中測驗 二下：期中測驗
	十三	二上：滾地球訓練 二下：高飛球訓練
	十四	二上：滾地球訓練 二下：高飛球訓練
	十五	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契
	十六	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契
	十七	二上：短打 二下：投球能力
	十八	二上：期末測驗 二下：期末測驗
	十九	二上：高飛球訓練 二下：整體守備默契
		內容綱要
		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
		二上:1.觀察與判斷2.速度及移位3強化技能心理。 二下:1.選擇最佳防守位置2.內外野手接傳與默契
		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
		二上:1.觀察與判斷2.速度及移位2強化技能心理。 二下:1.補位能力 2.移位速度3強化3技能心理。
		二上:1.動作及要領 2.穩定性3.強化技能心理。 二下:1.遠距離傳球訓練 2.控球能力3.強化技能心理。
		二上:1.觀察與判斷2.速度及移位34.強化技能心理。 二下:1.選擇最佳防守位置2.1.內外野手接傳與默契2.強化技能心理。
		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
		二上: 1.高飛球訓練2.強化技能心理。 二下:1.整體守備默契4.強化技能心理。
		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
		二上: 1.短打2.強化技能心理。 二下: 1.投球能力4.強化技能心理。
		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
		二上:1.打擊及守備在對抗賽中測驗2.強化技能心理。 二下1.:跑壘能力技術測驗2.強化技能心理。
		二上:1.判斷訓練 2.應變訓練 二下:1.移位能力2.遠傳能力
		二上:1.判斷訓練 2.應變訓練 3.強化技能心理。 二下:1.移位能力 2.遠傳能力3.強化技能心理。
		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
		二上:1.觀察與判斷2.速度及移位3.強化技能心理。 二下:1.選擇最佳防守位置2.內外野手接傳與默契3.強化技能心理。
		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
		二上:1.短打能力測驗2.強化技能心理。 二下1.:變化球攻擊技術測驗2.強化技能心理。
		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2. 強化技能心理。 二下：1. 選擇最佳防守位置2. 內外野手接傳與默契3. 強化技能心理。
	二十一		
	二十二		
備註：	透過技術反覆訓練，增加學生能穩定成長及減少信心的低落。		

名稱：	中文名稱：跆拳道(二)		
	英文名稱：Player training (taekwondo)		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、強化跆拳道運動基本身體素質(體能、技術、營養)、訓練與運用。 二、提升跆拳道運動規則知能。 三、厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 四、熟練競賽實務中所需綜合競技能力。 五、學習運傷防護知能並了解伸展、放鬆與成績成長關係。 六、尊重競技運動文化且表現出運動員精神(品德、素養、知能)俱進。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：課程需求調查、器材、場地整理 二下：課程規劃、訂定上課規定、課程介紹	二上:調整基礎體能及專項動作複習練習。 二下:提升肌力、肌耐力、協調性及步法等專項體能訓練。
	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:專項體能及專項動作(單拍)速度測驗(前測)。 二下:專項體能及專項動作(連續)速度測驗(前測)。
	三	二上：專項體能及技術性訓練 二下：提升體能及技術性訓練	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:熟練肌力、肌耐力及速度能力練，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:加強踢擊變化性動作能力的升。
	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:提升專項基本動作連續踢擊能力訓練。 二下:熟練專項技術運用:動作組合擊變化訓練。
	六	二上：段考週、運動心理學課程講座 二下：段考週、運動心理學課程講座	二上:加強學生課業輔導，以針對靜態協調、柔軟度訓練及核心訓練為主，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。 二下:加強學生課業輔導，以針對靜態協調、柔軟度訓練及核心訓練為主，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。
	七	二上：增強專項組合技術訓練(二) 二下：加強對練戰術模式(一)	二上:專項組合動作以攻擊、反擊熟練訓練為主。 二下:專項技術運用:多元模式踢擊訓練。
	八	二上：進階專項組合技術訓練(三) 二下：加強戰術及對練模式訓練(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:熟練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：深化踢擊模式運用 二下：增強體能及重量訓練	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：強強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：強化對練技術攻防觀念	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：體能、專項技術後測、運動心理學課程講座。 二下：體能、專項技術後測、運動心理學課程講座。	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)，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。 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)，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。
二十	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: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 查 版】

【備 查 版】

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	內容綱要
	一	二上:機率 二下:矩陣	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	二上:機率 二下:矩陣	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
	三	二上:機率 二下:矩陣	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
	四	二上:機率 二下:矩陣	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
	五	二上:機率 二下:矩陣	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
	六	二上:機率 二下:矩陣	二上:機率 認識貝氏定理 二下:空間向量 體積與行列式應用
	七	段考週	段考週
	八	二上:三角 二下:空間向量	二上:認識弧度量、了解直角三角形的邊角關係 二下:認識一次聯立方程式與矩陣
	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	段考週	段考週
	十五	二上:平面向量 二下:二次曲線	二上:平面向量 認識平面向量的坐標表示法 二下:二次曲線 認識拋物線
	十六	二上:平面向量 二下:二次曲線	二上:平面向量 認識平面向量的運算 二下:二次曲線 拋物線應用
	十七	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
	十八	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
	十九	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
	二十	期末考	期末考
	二十一		
	二十二		
備註：			

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：三階專項技術建置 二下：四 階專項技術/體能
	八	二上：三階理論建置/心理課程 二 下：四階技術建置/理論
	九	二上：運動檢測 二下：超負荷訓練
	十	二上：基本技術建構/槓領 二下： 進階技術/專項肌力提升
	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
	十二	段考週 段考/輕技術/賽事理論學習
	十三	二上：三階/技術檢測 二下：四階/ 比賽期/參賽
	十四	二上：三階/肌力檢測及目標設定 二下：四階/比賽期/參賽
	十五	二上：三階段技術運用/低負荷/ 二 下：賽後調整/核心伸展放鬆
	十六	二上：三階段技術運用/降低負荷 二下：賽後調整/核心伸展放鬆
	十七	二上：三階專項課程 二下：四階理 論課程
		內容綱要
		二上：檢測主項運動及大肌群 二下：檢測抓舉、挺舉分組
		二上：技術訓練：發力-支撐、蹲、拉 二下：技術訓練：抓墊板、負荷蹲、寬窄拉
		二上：賽季差異戰季理論，技術、闊背肌群運 用、觀摩與欣賞。 二下：大負荷肌力訓練、專項競賽規則理論
		二上：專項技術與爆發力訓練 二下：練習前心理素質訓練，技術訓練、專項補 助肌群訓練。
		二上：競賽規則實務+專項技術與爆發力訓練 二下：練習前心理素質訓練，技術訓練、專項補 助肌群訓練。
		二上：競賽規則實務+專項肌群超負荷實作，技術 課程、重訓時間條配與運用。 二下：課程安排理論、技術訓練、專項運動營養 與體重控制
		二上：個別量級選擇與安排，技術訓練及專項體 能(中、高負荷) 二下：主項、輔助訓練
		二上：別量級選擇與安排+(重量負荷組數操作)/ 抗壓課程 二下：專項運動技術訓練：(反覆操作)
		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
		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
		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
		二上：賽事活用技能、營養 二下：戰術運用、心理素質課程
		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
		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
		二上：專項核心，專項技術訓練。 二下：賽後調整/核心/運傷防護知能
		二上：專項核心，肌力訓練。 二下：賽後調整/伸展/體重控制營養知能
		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：三階理論課程/心理課程 二下：四階專項課程	二上：專項訓練，水分攝取與體重控制/紓壓實作 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：三階期末測驗 二下：四階期末專項測驗	二上：專項檢測 二下：專項測驗、目標設定
二十	段考週 二上：三階期末目標設定 二下：四階期末專項測驗	二上：檢測及參賽後目標修正 二下：專項測驗、目標設定
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

【備查版】



名稱：	中文名稱：籃球(二)	
	英文名稱：Player training ( basketball )	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1.學習籃球運動基本禮節、精神及規則理解。 2.瞭解籃球運動動作要領及練習方法與學習要點。 3.透過比賽將所學綜合發揮。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：持球 二下：守備轉攻擊
	二	二上：持球 二下：守備轉攻擊
	三	二上：持球 二下：守備轉攻擊
	四	二上：持球 二下：守備轉攻擊
	五	二上：持球 二下：守備轉攻擊
	六	二上：期中測驗 二下：期中測驗
	七	二上：守備 二下：攻擊轉守備
	八	二上：守備 二下：攻擊轉守備
	九	二上：守備 二下：攻擊轉守備
	十	二上：守備 二下：攻擊轉守備
	十一	二上：攻擊 二下：FREE STYLE
	十二	二上：攻擊 二下：FREE STYLE
	十三	二上：期中測驗 二下：期中測驗
	十四	二上：攻擊 二下：FREE STYLE
	十五	二上：攻擊 二下：FREE STYLE
	十六	二上：突破 二下：邊底線球

	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：			

【備查版】

【備查版】

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：辦理模擬比賽情境
	十一	三上：比賽週 三下：比賽週
	十二	三上：進階專項技術訓練 三下：賽後檢討/治療調整期
		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。 三下：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
		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。
		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	內容綱要
	一	名句寫作活用	名句 一~二畫
	二	名句寫作活用	名句 二~三畫
	三	名句寫作活用	名句 三~四畫
	四	名句寫作活用	名句 四畫1
	五	名句寫作活用	名句 四畫2
	六	名句寫作活用	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	期末考	期末考
	二十一		
	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：自然補強(二)	
	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：	三上：1. 複習高一生物、地科知識，準備學測。2. 增進自然科學的探究的思考能力。3. 培養科學閱讀能力4. 關懷環境議題。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：課程介紹
	二	三上：科學探究歷程
	三	三上：科學文本閱讀基本技巧
	四	三上：科學探究文本閱讀基本技巧
	五	三上：生物重點複習01
	六	三上：生物重點複習02
	七	三上：地球科學重點複習01
	八	三上：地球科學重點複習02
	九	三上：生物閱讀題01
	十	三上：生物閱讀題02
	十一	三上：地科閱讀題01
	十二	三上：地科閱讀題02
	十三	三上：生物探究題
	十四	三上：地科探究題
	十五	三上：跨科與生活探究題：台灣構樹基因研究與南海民族遷移
	十六	三上：跨科與生活探究題：熱島效應
	十七	三上：氣候變遷議題
	十八	三上：環境議題：海洋塑膠微粒
	十九	三上：環境議題：汙染
	二十	三上：期末考
	二十一	
	二十二	
備註：		



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 三上：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：對抗賽	三上:1.不同部位解危方式2.高、遠、偏解危概念3.保護球門移動路線 三下:1.在比賽中戰術閱讀能力2.對裁判及環境應變能力3.加強團隊合作能力
十五	三上：專項訓練(攻擊區) 三下：對抗賽	三上:1.第一防守者壓迫概念2.兩側集中路線壓迫路線 三下:1.在比賽中戰術閱讀能力2.對裁判及環境應變能力3.加強團隊合作能力	

十六	三上：專項訓練(中場區) 三下：期末考	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：		

【備查版】

名稱：	中文名稱： 社會補強(二)		
	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：	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	第二次期中考	期中考
	十五	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
	十六	罪與罰	討論：TED黃致豪《死刑辯護教會我的事》 死刑存廢之議題討論
	十七	專題演講	徐自強生命練習題
	十八	成果報告呈現1	學生分組報告專題
	十九	成果報告呈現2	學生分組報告專題
	二十	成果報告呈現3	學生分組報告專題
	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：科學閱讀與表達		
	英文名稱：Science Article Reading Strategies		
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. 能清楚地了解文本中作者想表達的中心概念。 2. 能運用高中學到科學的先備知識，理解科學文本。 3. 能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。 4. 能闡述科學圖表所代表的意涵。 5. 能在科學文本中運用批判性思考。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	科學閱讀簡介	科學閱讀是什麼？科學閱讀與科學素養及公民素養的關係。常見科學文章的來源。
	二	科學文本的文體	以問題意識去分析文本的觀察、提問、假設、實驗、結果分析及結論。
	三	文本解析 1	以氣候變遷為主要議題、各類科普文本為例，分析文本架構。 主題：全球暖化。
	四	文本解析2	主題：溫室氣體。
	五	文本解析3	主題：極端氣候。
	六	文本解析4	主題：極端氣候。
	七	文本實作演練（期中考週）	學測閱讀題練習
	八	文本解析5	主題：能源。
	九	文本解析6	主題：能源。
	十	文本解析7	主題：碳足跡。
	十一	文本解析8	主題：糧食安全。
	十二	文本解析9	主題：氣候變遷與生物多樣性。
	十三	文本解析10	主題：未來的氣候情境。
	十四	科學新聞識讀	以批判性思考及資料搜索分辨可靠的科學資訊
	十五	文本實作演練（期中考週）	學測閱讀題練習
	十六	資料搜尋實作	搜尋氣候變遷相關資訊，並練習辨別可靠性
	十七	科學表達實作1	闡述氣候變遷的成因
	十八	科學表達實作2	解釋人類活動對氣候造成的影響
	十九	科學表達實作3	說明氣候變遷對人類生活的影響
	二十	科學論文結構	科學論文的基本格式
	備註：	二十一	
二十二			
備註：	1. 由自然科領域教師開課。 2. 書商出版之相關閱讀練習教材：(1)龍騰出版 《超素養生物學測閱讀與探究》（蔡任圃、吳雅嵐著）(2)泰宇出版《圖表素養 生物Biology 學測總複習講義》圖表素養（楊美珠編著） 3. 其他文本：科學新聞/諾貝爾獎新聞/科學人雜誌/泛科學網站(https://pansci.asia) 4. 111、112 大學入學學科能力測驗自然科考題之閱讀題		

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：	增強學生英文單字、聽力、閱讀能力、簡單口說及寫作能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	Listening and Reading
	二	Listening and Reading
	三	Listening and Reading
	四	Writing
	五	Writing
	六	Oral presentation
	七	Oral presentation
	八	Reading and writing
	九	Reading and writing
	十	Reading and writing
	十一	Reading and writing
	十二	Reading and writing
	十三	Reading and writing
	十四	Reading and writing
	十五	Reading and writing
	十六	Reading and writing
	十七	Reading and writing
	十八	Reading and writing
	十九	Reading and writing
	二十	期末考
	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：			



---

【備 查 版】

【備 查 版】

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
	一	三上：課程需求調查、上課規定、課程介紹。 三下：比賽規則、制定目標
	二	三上：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	三上：基礎體能訓練 三下：基礎專項技術訓練
	四	三上：超負荷體能訓練 三下：高階專項技術訓練
	五	三上：高階專項體能訓練 三下：高階專項技術訓練
	六	段考週
	七	三上：專項體能測驗 三下：專項動作組合測驗
	八	三上：進階體能訓練 三下：進階專項技術訓練
	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)
	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)
	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)
	十二	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)
	十四	三上：協調 三下：轉身、正拳模式
	十五	三上：高強度體能訓練(重量循環) 三下：模式專項技術訓練(防守訓練)
		內容綱要
		三上：進階專項動作練習 三下：對練
		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
		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)
		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)
		段考週
		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
		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
		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
		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
		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
		段考週
		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
		三上：3000公尺100公尺折返衝刺 三下：實戰對打(分組)
		三上：4000公尺100公尺衝刺測驗 三下：實戰對打(分組)

	十六	三上：高強度體能訓練（重量循環） 三下：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：			

【備查版】

【備查版】

名稱：	中文名稱：素養圖擊		
	英文名稱：Chinese		
授課年段：	三上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	緊扣108新課綱大考趨勢，演練素養混合題組，加強議題統整，提升大學學測應戰能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	性別平等教育	以電影《我和我冠軍女兒》探討性別平權
	二	人權教育	言論歧視探討
	三	環境教育	全球暖化對地球的影響
	四	海洋教育	「幽靈漁撈」
	五	科技教育	現代人查看手機頻率人數比例探討
	六	能源教育	煤炭與傳統生質對地球暖化影響
	七	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1
	十八	閱讀素養教育	青少年的閱讀偏好2
	十九	戶外教育	基隆海生館介紹
	二十	期末考	期末報告
	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： 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)
	十四	三上：整體守備默契 三下：體能訓練(耐力跑)
	十五	三上：體能訓練(柔軟度與速度訓練) 三下：戰術演練
	十六	三上：體能訓練(柔軟度與速度訓練)
	十七	三上：體能訓練(力量訓練)
	十八	三上：期末測驗
	十九	三上：專項體能及技術檢測
	二十	三上：高三學測
		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
		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. 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
		三上:1. 協調性 2. 靜態性及短距離跑
		三上:1. 分站循環肌力訓練2. 核心肌群訓練
		三上：攻守能力與觀念測驗
		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)
		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。			

【備查版】

【備查版】



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
	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閏協反應性訓練為主。 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：		

【備 查 版】

【備 查 版】

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：	學習運動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
	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	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動防護認識(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：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
		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 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，營養攝取與量級控制課程
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：		

【備 查 版】



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	內容綱要
	一	三上：體能訓練(耐力跑) 三下：戰術跑位	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
	二	三上：體能訓練(變向跑) 三下：戰術跑位	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	三上：體能訓練(變速跑) 三下：戰術跑位	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
	四	三上：體能訓練(阻力跑) 三下：戰術跑位	三上:1.加入重力器材跑動2.不同地形上下跑動 三下:1.移動路線一致性2.兩翼攻防移動路線
	五	三上：體能訓練(力量訓練) 三下：戰術跑位	三上:1.分站徒手循環練習2.連續循環不休息 三下:1.移動路線一致性2.兩翼攻防移動路線3.平行後衛上下移動保護路線
	六	三上：期初測驗 三下：期初測驗	三上：專項體能測驗 三下：對抗賽測驗
	七	三上：體能訓練(協調訓練) 三下：戰術跑位	三上:1.利用器材做往返間距跑動2.運用跑、跳、鑽、轉等動作練習 三下:1.移動路線一致性2.兩翼攻防移動路線
	八	三上：體能訓練(結合球訓練) 三下：戰術跑位	三上:1.結合比賽情境設定區域2.配合球作連續性的比賽動作 三下:1.移動路線一致性2.兩翼攻防移動路線
	九	三上：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： 文化鑑賞	
	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
	六	易混淆字辨析
	七	第一次期中考
	八	成語活用
	九	成語活用
	十	成語活用
	十一	成語活用
	十二	成語活用
	十三	成語活用
	十四	第二次期中考
	十五	成語活用
	十六	期末考
	十七	
	十八	
	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： 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：	三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 學生能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	內容綱要
	一	課程介紹	課程說明與要求、分組破冰
	二	Valentine's Day情人節	起源、背景等相關故事
	三	Valentine's Day情人節	比較西洋及七夕情人節的背景故事及慶祝方式
	四	復活節Easter	起源、背景、活動及相關文章
	五	復活節Easter	繪本故事閱讀
	六	復活節Easter	歌曲教唱、彩蛋(egg painting & hunting相關活動
	七	第一次期中考	期中考
	八	April Fool's Day愚人節	起源與背景故事閱讀
	九	Tomb-Sweeping Festival清明節	起源與背景故事閱讀
	十	Mother's Day母親節	起源與背景故事閱讀
	十一	Mother's Day母親節	繪本故事閱讀
	十二	Mother's Day母親節	歌曲教唱
	十三	Mother's Day母親節	卡片書寫相關活動
	十四	第二次期中考	期中考
	十五	Dragon Boat Festival 端午節	起源與背景故事閱讀
	十六	Dragon Boat Festival 端午節	繪本故事閱讀
	十七	Ghost Festival 中元節	起源與背景故事閱讀
	十八	Father's Day父親節	起源與背景故事閱讀
	十九	課程回顧與總結	Wrap up and Group Presentation
	二十	期末考	期末考
	二十一		
	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： 歌曲與電影欣賞	
	英文名稱： From English Songs to Movies	
授課年段：	三下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 推動學生學習英語的風氣，進而提昇聽說讀寫英語能力。 2. 增加對英美文化之了解。 3. 培養學生欣賞文學作品與電影能力，提升心靈內涵。 4. 認識英文歌曲的句型、文法、單字、修辭的運用。 5. 理解詩歌內容並能朗朗上口隨時哼唱。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(1)英文經典名曲選唱
	二	(1)英文經典名曲選唱
	三	(1)英文經典名曲選唱
	四	(1)英文經典名曲選唱
	五	(2)通俗流行歌曲選唱
	六	(2)通俗流行歌曲選唱
	七	(2)通俗流行歌曲選唱
	八	(2)通俗流行歌曲選唱
	九	K歌之王(期中評量)
	十	(3) 英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。
	十一	(3) 英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。
	十二	(3) 英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。
	十三	(3) 英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。
	十四	(3) 英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。
	十五	(3) 英文經典電影欣賞/文學改編電影欣賞。
	十六	期末評量
	十七	
	十八	
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	評量方式：課堂參與平時表現25%、小組討論報告25%、個人佳句心得寫作報告25%、期末表演25%	

名稱：	中文名稱： 增廣自然	
	英文名稱： Advanced Science and Nature	
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：	三下：1. 學生能靜心觀察生物結構之美。2. 學生能動手操作，製作植物標本及能以點描法繪出植物標本的重要特徵。3. 學生能善用網路認識周遭的植物族群，並能作出簡報介紹	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三下：課程介紹
	二	三下：生物顯微觀察與點描法
	三	三下：生物顯微觀察與點描法
	四	三下：植物採集與標本
	五	三下：壓花製作第一階段
	六	三下：植物觀察與寫生
	七	三下：植物觀察與寫生
	八	三下：植物色素與染色
	九	三下：植物色素與染色
	十	三下：生物攝影
	十一	三下：生物攝影
	十二	三下：生物攝影
	十三	三下：植物壓花製作第二階段
	十四	三下：植物採集與拓印
	十五	三下：期末作品展示
	十六	三下：期末學習自評
	十七	
	十八	
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		



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	語文常識	應用文
	十六	期末考	期末考
	十七		
	十八		
	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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、環境、品德、生涯規劃、多元文化	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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	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。
	七	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。
	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	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。
十四	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、 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%)	
備註：		

【備查版】

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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、安全、戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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：1.傳控球1 2.了解身體構造與功能、課程準備。一下：1.盤帶球1 2.課程內容介紹及調整訓練強度。
	二	一上：1.傳控球2 2.了解身體構造與功能、課程準備。一下：1.盤帶球2 2.課程內容介紹及調整訓練強度。
	三	一上：1.傳控球3 2.專項體能訓練 一下：1.盤帶球3 2.核心肌力訓練
	四	一上：1.傳控球4 2.專項體能訓練 一下：1.盤帶球4 2.核心肌力訓練
	五	一上：1.吊球1 2.基礎專項技術訓練 一下：1.過人假動作1 2.專項動作與反覆訓練
	六	一上：1.吊球2 2.基礎專項技術訓練 一下：1.過人假動作2 2.專項動作與反覆訓練
	七	一上：段考週 一下：段考週
	八	一上：1.吊球3 2.阻力訓練計劃設計 一下：1.過人假動作3 2.比賽前期體能訓練
		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4.了解肌肉與骨骼構造和功能了解肌肉收縮原理心血管與呼吸系統在解剖和生理特性。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4.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：1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差4.了解肌肉與骨骼構造和功能了解肌肉收縮原理心血管與呼吸系統在解剖和生理特性。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4.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：1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差4.以全身性體能強化包含爆發力、肌耐力、耐力、等循環訓練為目標。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4.提升各項技術訓練、穩定訓練、協調訓練、平衡訓練。
		一上：1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防4.以全身性體能強化包含爆發力、肌耐力、耐力、等循環訓練為目標。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4.提升各項技術訓練、穩定訓練、協調訓練、平衡訓練。
		一上：1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防4.使用不同輔具提升基本動作、抬腿、蹲跳、跨步跳技術能力。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4.熟練專項技術用力時間差及連續踢球發力訓練。
		一上：1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防4.使用不同輔具提升基本動作、抬腿、蹲跳、跨步跳技術能力。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4.熟練專項技術用力時間差及連續踢球發力訓練。
		一上：複習學科考試科目，術科測驗心肺耐力、爆發力、肌耐力等項目。一下：複習學科考試科目，術科測驗心肺耐力、爆發力、肌耐力等項目。
		一上：1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防4.選擇訓練項目、強度、時間、頻率等動作內容。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4.肌力、爆發力、肌

		耐力、耐力、協調等體能訓練2-5組、2-5次反覆。
九	一上：1. 吊球4 2. 阻力訓練計劃設計 一下：1. 過人假動作4 2. 比賽前期體能訓練	一上：1. 吊球準確度2. 吊球時間差3. 吊球攻防4. 選擇訓練項目、強度、時間、頻率等動作內容。 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4. 肌力、爆發力、肌耐力、耐力、協調等體能訓練2-5組、2-5次反覆。
十	一上：1. 射門1 2. 阻力訓練計劃設計 一下：1. 鏟球1 2. 比賽前期體能訓練	一上：1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧4. 選擇訓練項目、強度、時間、頻率等動作內容。 一下：1. 鏟球的技術種類2. 鏟球時間差3. 鏟球目的4. 肌力、爆發力、肌耐力、耐力、協調等體能訓練2-5組、2-5次反覆。
十一	一上：1. 射門2 2. 準備期訓練 一下：1. 鏟球2 2. 比賽期訓練	一上：1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧4. 肌肥大訓練、肌耐力訓練、上肢推拉、下肢推拉等基礎肌力。 一下：1. 鏟球的技術種類2. 鏟球時間差3. 鏟球目的4. 肌力、爆發力、2-5組、2-5次反覆。
十二	一上：1. 射門3 2. 準備期訓練 一下：1. 鏟球3 2. 比賽期訓練	一上：1. 射門部位2. 射門角度3. 射門技巧4. 肌肥大訓練、肌耐力訓練、上肢推拉、下肢推拉等基礎肌力。 一下：1. 鏟球的技術種類2. 鏟球時間差3. 鏟球目的4. 肌力、爆發力、2-5組、2-5次反覆。
十三	一上：1. 頭頂球1 2. 準備期訓練 一下：1. 界外球1 2. 比賽期訓練	一上：1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧4. 肌肥大訓練、肌耐力訓練、上肢推拉、下肢推拉等基礎肌力。 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4. 肌力、爆發力、2-5組、2-5次反覆。
十四	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
十五	一上：1. 頭頂球2 2. 專項體能訓練 一下：1. 界外球2 2. 比賽期訓練	一上：1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧4. 運用不同器材訓練、藥球、繩梯、韻律球等器材運用。 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4. 肌力、爆發力、2-5組、2-5次反覆。
十六	一上：1. 頭頂球3 2. 專項體能訓練 一下：1. 界外球3 2. 基礎體能訓練	一上：1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧4. 運用不同器材訓練、藥球、繩梯、韻律球等器材運用。 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4. 以器械式重訓循環訓練方式強化肌耐力、爆發力等專項技術。
十七	一上：1. 頭頂球4 2. 機械訓練技巧 一下：1. 界外球4 2. 比賽前期準備訓練	一上：1. 頭頂球準確性2. 頭頂球時間差3. 頭頂球攻防技巧4. 基本動作技巧、自由重量輔助。 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4. 肌力、爆發力、2-5組、2-5次反覆。
十八	一上：1. 內側旋球1 2. 機械訓練技巧 一下：1. 外側旋球1 2. 比賽前期準備訓練	一上：射門與吊中技術專項技術、基本動作技巧、自由重量輔助。 一下：射門與技術傳球專項技術、肌力、爆發力、2-5組、2-5次反覆。
十九	一上：1. 內側旋球2 2. 機械訓練技巧 一下：1. 外側旋球2 2. 比賽前期準備訓練	一上：射門與吊中技術專項技術、基本動作技巧、自由重量輔助。 一下：射門與技術傳球專項技術、肌力、爆發力、2-5組、2-5次反覆。
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、術科測驗心肺耐力、爆發力、肌耐力等項目。 一下：複習及準備考試科目、術科測驗心肺耐力、爆發力、肌耐力等項目。
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%）。
備註：	

【備查版】



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：2
課程屬性：	體育班		
議題融入：	品德、生命、安全		
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: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
	七	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
	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: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
	十四	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:軟硬度調節	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%）。		
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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	安全、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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	<p>一上:課程需求調查、上課規定、課程介紹。1.拳擊基本概念介紹2.熱身操3.拳擊基本動作及六種拳路-攻擊教學、運動心理學 一下:比賽規則、制定目標1.熱身伸展操2.組合拳攻擊的要領教學</p>
	二	<p>一上:拳擊專項體能訓練介紹1.拳擊基本概念介紹2.熱身操3.拳擊基本動作及六種拳路-攻擊教學、運動心理學 一下:拳擊專項技術訓練介紹1.熱身伸展操2.組合拳攻擊的要領教學</p>
	三	<p>一上:基礎體能訓練 1.拳擊基本概念介紹 2.熱身操 3.拳擊基本動作及六種拳路-攻擊教學 一下:基礎專項技術訓練 1.熱身伸展操 2.組合拳攻擊的要領教學</p>
	四	<p>一上:基礎體能訓練 1.拳擊基本概念介紹 2.熱身操 3.拳擊基本動作及六種拳路-攻擊教學 一下:基礎專項技術訓練 1.熱身伸展操 2.組合拳攻擊的要領教學</p>
	五	<p>一上:基礎體能訓練 1.拳擊基本概念介紹 2.熱身操 3.拳擊基本動作及六種拳路-攻擊教學 一下:基礎專項技術訓練 1.熱身伸展操 2.組合拳攻擊的要領教學</p>
	六	<p>一上:基本體能測驗 1.拳擊基本概念介紹 2.熱身操 3.拳擊基本動作及六種拳路-攻擊教學 一下:專項動作出擊測驗 1.熱身伸展操 2.組合拳攻擊的要領教學</p>
	七	段考週
		內容綱要
		<p>一上:專項基本動作練。1.拳擊基本禮節及規則 2.伸展及協調訓練3.拳擊基本拳路教學(空拳訓練)影片欣賞 一下:拳擊規則講解。1.心肺體能訓練(沙袋衝拳訓練)2.(教練拔直拳訓練)教學及訓練3.教練靶打擊4.模擬對打訓練5.伸展及按摩</p>
		<p>一上:全身性體能訓練。1.基本攻擊拳路教學2.伸展及協調訓練3.拳擊基本拳路教學(空拳訓練)影片欣賞 一下:技術訓練:攻擊、防守;協調訓練。1.心肺體能訓練(沙袋衝拳訓練)2.(教練拔直拳訓練)教學及訓練3.(腹肌肌群訓練及伸展操)</p>
		<p>一上:耐力長跑訓練。 1.拳擊基本禮節及規則 2.伸展及協調訓練 3.拳擊基本拳路教學(空拳訓練) 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。 1.心肺體能訓練(沙袋衝拳訓練) 2.(教練拔直拳訓練)教學及訓練 3.(腹肌肌群訓練及伸展操)循環訓練</p>
		<p>一上:心肺體能循環練習。 1.拳擊基本禮節及規則 2.伸展及協調訓練 3.拳擊基本拳路教學(空拳訓練) 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。 1.心肺體能訓練(沙袋衝拳訓練) 2.(教練拔直拳訓練)教學及訓練 3.(腹肌肌群訓練及伸展操)</p>
		<p>一上:各部位肌力練習、基本戰姿與防禦。 1.拳擊基本禮節及規則 2.伸展及協調訓練 3.拳擊基本拳路教學(空拳訓練) 一下:心肺體能循環練習基本防禦。 1.心肺體能訓練(沙袋衝拳訓練) 2.(教練拔直拳訓練)教學及訓練 3.(腹肌肌群訓練及伸展操)</p>
		<p>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。 檢定: 1.六拳基本動作(空拳)(抽測)測驗評量 2.六拳基本動作(沙袋直拳)(驗評量) 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。 晉級項目檢定: 1.直拳組合拳(抽測)測驗評量 2.短拳組合拳動作(抽測)測驗評量</p>
		考試週(基本體能、輕技術)。

八	一上：體能訓練 一下：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.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。
九	期中測驗評量	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	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。
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：1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.正確出拳的要領5.監控選手體能發展進度。 一下：1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的要領5.技術套練。
十二	段考週	考試準備週。
十三	一上：強度體能訓練（重訓） 一下：專項技術訓練（防守）	一上：1.心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.正確出拳的要領5.技術套練6.監控選手體能發展進度。 一下：1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的要領5.技術套練。
十四	一上：體能訓練 一下：防守訓練	一上：體能發展進度。 一下：1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的要領5.技術套練。
十五	一上：體能訓練 一下：防守訓練	一上：體能發展進度。 一下：1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的要領5.技術套練。
十六	一上：基礎體能訓練（長跑） 一下：模式專項技術訓練	一上：選手體能發展進度。 一下：1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.強化速度出拳的要領4.強化速度組合拳的要領5.技術套練。
十七	一上：影片分析、觀摩 一下：實戰、模擬比賽	一上：比賽影片觀摩及分析。 一下：實戰、模擬比賽。
十八	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%)
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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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、傳球能力 一下：課程需求調查、上課規定、課程介紹、短傳能力
	二	一上：傳接球、接球能力 一下：打擊練習、快傳能力
	三	一上：傳接球、基礎打擊能力 一下：基本打擊、自由打擊能力
	四	一上：傳接球、短打能力 一下：間傳球、移動式短打
	五	一上：滾地球接傳、快速傳球 一下：高飛球接傳、行進間傳球能力
	六	一上：滾地球接傳 一下：高飛球接傳
	七	一上：段考 一下：段考
	八	一上：滾地球接傳、滑壘能力 一下：高飛球接傳、起跑判斷
	九	一上：撲壘能力 一下：速度能力
	十	一上：守備練習、夾殺能力 一下：夾殺練習、速度訓練
	十一	一上：守備練習、投球能力 一下：滾地球強化、投球準度
	十二	一上：守備練習、強化接球能力 一下：高飛球強化練習、位移能力
	十三	一上：守備練習、強化打擊能力 一下：夾殺及配合暗號、強化傳球能力
		內容綱要
		一上：1.傳球準確性2.說明棒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：1.TOSS 2.木棒適應3.兩人一組傳接、基本能力訓練
		一上：1.傳接球準確性2.控球方向與能力3.正、上、下、左、右之方位 4.強化技能心理。一下：1.短打能力 2.打帶跑精準性 3.長打能力4.強化技能心理。
		一上：1.傳球準確性2.控球方向與能力3.短擊訓練 一下：1.TOSS 2.木棒適應3.動作調整
		一上：1.傳球準確度2.接球穩定性強化3.動作調整 4.強化技能心理。一下：1.準確性2.動作調整 3.強化技能心理。
		一上：1.接傳能力強化2.兩人一組及移動互傳 一下：1.接傳能力強化2.滾地球訓練
		一上：1.傳接球準確性及滾地球接傳訓練2.掌握球點及移位接球3.強化技能心理。一下：1.穩定及準確性強化2.發球機訓練3.強化技能心理。
		一上：1.傳接球準確性及滾地球接傳訓練2.速度及踩壘要領 一下：1.穩定及準確性強化2.使用滑壘墊
		一上：1.穩定性強化2.時間差的掌握訓練3.時間差的掌握訓練 4.強化技能心理。一下：1.穩定及準確性強化2.判斷投手動作能力3.判斷投手動作能力4.強化技能心理。
		一上：1.接傳球專項技術測驗2.使用滑壘墊 一下：1.滾地球接傳專項技術測驗2.加強起跑速度
		一上：1.接球練習 2.傳球訓練3.判斷投手動作能力4.強化技能心理。一下：1.夾殺強化（配合投手及暗號）2.10Mx10趟3.強化技能心理。
		一上：1.內野2.投手3.外野手守備狀況訓練4.投手動作調整 一下：1.內野2.投手3.外野手守備狀況訓練及特訓4.直球50顆
		一上：1.內野2.投手3.外野手守備狀況訓練4.強化技能心理。一下：1.接傳能力 2.觀念及處理狀況的正確性3.左右及前後移動訓練4.強化技能心理。
		一上：1.內野2.投手3.外野手守備狀況訓練4.速球及變化球訓練 一下：1.投手及內野手暗號及默

		契再強化 2. 兩人一組及壘間傳球
十四	一上：段考 一下：段考	一上1.：接傳球、利用發球機訓練24. 強化技能心理. 一下:1. 投手練投、投手配球2. 強化技能心理.
十五	一上:滾地球強化、強化短打能力 一下:高飛球強化、精進短打能力	一上:1. 內、外野手守備強化2. 左投投球後盜壘 一下:1. 接傳能力的強化2. 個壘包撲壘訓練
十六	一上:滾地球強化、強化跑壘能力 一下:高飛球強化、精進滑壘能力	一上:1. 內、外野手守備加強2. 變化球訓練 3. 強化技能心理. 一下:1. 接傳能力訓練2. 三壘跑壘員. 短打練習3. 強化技能心理.
十七	一上:接傳球強化、暗號演練 一下: 打擊訓練、暗號演練	一上:1. 傳球準確度2. 接球穩定性強化3. 內野手配合 一下:1. 內角球、2. 外角球3. 變化球打擊訓練及強化4. 內野手配合
十八	一上:守備練習 一下:滾地球強化	一上:1. 守備專項技術測驗2. 強化技能心理. 一下:1. 打擊專項技術測驗2. 強化技能心理.
十九	一上:接傳球、狀況演練 一下:投手 練投、狀況演練	一上:1. 內野2. 投手3. 外野手守備狀況訓練4. 各種守備狀況演練 一下:1. 內野2. 投手3. 外野手守備狀況訓練及特訓4. 投. 內暗號演練
二十	一上：期末測驗 一下：期末測驗	一上:1. 傳球準確度2. 接球穩定性強化 一下:1. 內角球、2. 外角球3. 變化球打擊訓練及強化
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 )	
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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生涯規劃、戶外教育、原住民族教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：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、器材、場地 整 理 一下：課程規劃、訂定上課 規定、課程介紹
	二	一上：基礎肌耐力體能、單項技術 檢 測 一下：一般肌力速度體能、 組合技術檢測
	三	一上：跆拳道體能及技術訓練 一 下：跆拳道踢擊技術訓練
	四	一上：一般性體能及專項訓練 一 下：加強基本對練動作踢擊
	五	一上：初階專項技術訓練 一下：專 項動作熟練與運用
	六	一上：段考週、運動心理學課程講 座 一下：段考週、運動心理學課程 講座
	七	一上：組合動作踢擊訓練(一) 一 下：加強戰術模式(一)
	八	一上：專項動作踢擊訓練(二) 一 下：加強對練戰術模式(二)
	九	一上：踢擊組合模式運用(一) 一 下：強化體能-肌力重量訓練(一)
		內容綱要
		一上:檢測體能速度及力量訓練目標，加強專項 基本動作熟練度。 一下:檢測以增強心肺肌力、柔軟度及熟練專項 基本動作強度。
		一上:檢測一般性體能測驗(肌力、肌耐力,爆發 力,速耐力,協調..等動作測驗(前測))。 一下: 檢測一般性體能測驗(肌力、肌耐力,爆發 力,速耐力,協調..等動作測驗(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:強化個人專項踢擊基本動作及速度(多元組 合性)。
		一上:利用不同輔具器材提升基本動作技術加 強。 一下:專項技術運用:踢擊動作組合速度及對練模 式訓練。
		一上:加強學生課業輔導，以針對靜態協調、柔 軟度訓練及核心訓練為主，並安排運動心理學課 程講座，以強化運動認知及心理要求。 一下:加強學生課業輔導，以針對靜態 協調、柔軟度訓練及核心訓練為主，並安排運動 心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。
		一上:針對專項動作攻擊、反擊熟練度組合技術 加強。 一下:踢擊技術運用: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 作時間差訓練。
		一上:跆拳道專項組合動作訓練（攻擊、反擊） 能力訓練。 一下:提升組合技術運用:個人踢擊技巧性及速 度、時間差等訓練。
		一上: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：基本模式運用(二) 一下：賽後檢討/治療調整期	一上：專項組合技術：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：專項體能、重量訓練之加強 一下：強化專項體能、身體素質訓練	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：踢擊概念模式運用(三) 一下：強化對練攻防觀念(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：體能、專項技術後測、運動心理學課程講座。 一下：體能、專項技術後測、運動心理學課程講座。	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)，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。 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)，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。
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(10%) 四、對外參加賽事成績(30%)	
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： 2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	多元文化、戶外教育、國際教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： 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、基礎教育 一下:加強船隻控制性與基礎耐力、基礎教育	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、基本體能，技術訓練 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)4.平衡訓練 一下:1.長距離耐力訓練2.最大肌力檢測3.深層核心
	三	一上:基本體能，技術訓練 一下:針對方向的控制熟習、專長體能訓練	一上:1.專項平衡訓練2.基本動作練習3.基礎肌力訓練 一下:1.長距離耐力訓練2.最大肌力訓練3.深層核心4.環潭兩圈5.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:1.平衡訓練2.基本動作練習3.基礎肌力訓練4.如何正確使用壓槳動作 一下:1.長距離耐力訓練2.最大肌力訓練3.深層核心4.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:1.平衡訓練-連續不停槳2.基本動作練習3.基礎肌力訓練 一下:1.長距離耐力訓練-環潭2.肌耐力訓練3.深層核心
	六	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長速耐力訓練	一上: 1.平衡訓練-連續不停槳2.基本動作練習3.基礎肌力訓練 一下:1.中長距離訓練2.肌耐力訓練3.深層核心
	七	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
	八	一上:基本體能，技術訓練 一下:專長速度訓練	一上:1.平衡訓練2.基本動作練習3.基礎肌力訓練4.針對單邊的方向控制 一下:1.短距離訓練2.出發訓練3.比賽戰術實作4.長距離耐力訓練-環潭
	九	一上:測驗 一下:測驗	一上: 1.基本動作檢測2.體能檢測3.基礎肌力檢測4.1000公尺划船測驗 一下: 1.模擬比賽練習2.戰術運用3.選手心理素質培養4.1000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: 1.肌力訓練2.耐力訓練3.划船200公尺衝刺 一下: 1.賽後檢討與改進2.調整訓練3.30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:1.肌力訓練2.耐力訓練3.專項技術提升4.200公尺 一下: 1.跑步訓練2.專項耐力划3.深層核心訓練4.肌力訓練5.1000公尺、200公尺
	十三	一上:核心肌群 一下:爆發力	一上:1.平衡訓練2.基本動作練習3.基礎肌力訓練4.輕艇基礎核心肌群訓練 一下: 1.長距離耐

		力訓練2.肌耐力訓練3.深層核心4.水上100公尺划
十四	一上：段考週(調整期)基礎體能學習、技術訓練 一下：段考週(調整期)重量訓練	一上：1.划直技術練習2.基礎肌力訓練3.深層核心4.60分鐘跑步與划船 一下：1.長距離耐力訓練2.肌耐力訓練3.深層核心4.肌耐力檢測
十五	一上：專項距離划 一下：水上出發練習	一上：1.划直練習2.基礎肌力訓練3.深層核心4.戰術演練1000公尺划 一下：1.長距離耐力訓練2.肌耐力訓練3.深層核心4.0-100公尺靜止加速練習
十六	一上：戰術應用 一下：水上訓練強度變化	一上：專項距離戰術演練 一下：2000公尺60%、80%、100%
十七	一上：模擬比賽 一下：專項比賽應變練習	一上：模擬比賽 一下：1000公尺變速划
十八	一上：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		
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%)	
備註：		

【備查版】



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：2
課程屬性：	體育班		
議題融入：	品德、科技、資訊		
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	單元/主題	內容綱要
	一	一上：體能:第一階段/專項體能檢測 技術:運動介紹/專項能力建置 戰術:環境熟悉、基本體能檢測 一下：體能:二階段/體能檢測、賽事表現 技術:第二階段/技術檢測、專項常識 戰術:運動規則、專項技術強化	一上： 體能：建置選手各項基本資料(專項及一般性肌力負荷建置) 技術：熟悉環境、認識器材、訓練及環境整潔分組 戰術：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： 體能：檢測-各專項肌群建置並紀錄理論訓練：伸展與肌力關聯性 技術：檢測及分組 戰術：分組磨合、影片分析學習
	二	一上：體能:一階舉重/體能建置 技術:專項技術檢測/建構基礎能力 戰術:專項能力檢測/建構個人紀錄 一下 體能:舉重賽事/賽前調整 技術:二階舉重/技術練習 戰術:二階/肌力技術強化	一上： 體能：理論訓練-伸展與肌力訓練搭配方式，體能訓練-1肌群建置、第一階段專項肌力訓練 技術:檢測：後蹲、實力推、硬舉肌力，理論訓練：近、快、低、準、穩五大原則 戰術:基本專項理論與專項身體素質建置及分析 一下： 體能訓練：賽季以專項輔助抓挺舉動作體能為優先 技術訓練：1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、寬窄拉 戰術:賽季差異理論學習、技術訓練
	三	一上：體能:賽季/體能檢測/重要賽事 技術:舉重/基本技術建構/徒手 戰術:基本技術修正與建構/徒手 理論：運動心理學 一下：體能:舉重賽事/賽前調整 技術:舉重/核心建置/二階技術練習 戰術:核心建置/二階技術練習 理論：運動心理學	一上： 體能訓練：1專項抓、挺、蹲、拉等體能訓練、2輔助其餘肌群訓練 技術訓練：1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉 戰術：檢測：後蹲、實力推、硬舉肌力 理論：運動欣賞與賽事現場抗壓練習 一下： 體能訓練：上、下肌群、3觀摩 技術訓練：抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立、聳肩拉、硬舉、觀摩與欣賞 戰術:核心及技術-發力、騰空、甩手快速下蹲、支撐站立訓練 理論：運動焦慮與適應
	四	一上 體能:舉重/資料建置 技術:舉重/基本技術建構/徒手、木棍 戰	一上： 體能訓練：1上膊：啟動-引膝、2發力點拋抓、3

	術：基本技術修正建構/木棍 理論：運動心理學 一下：體能：舉重/體能檢測、資料建置 技術：舉重/核心建置/技術練習 理論：運動心理學	蹲、4上肢肌群等，循環肌力訓練 技術訓練：1抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立2聳肩拉、硬舉3觀摩與欣賞 戰術：基本肌力核心檢測 一下： 體能訓練：檢測 技術訓練：1上膊：啟動-引膝2發力點拋抓3蹲舉、核心4實力推 理論：賽季差異戰技理論與賽中心理調適。
五	一上：體能：舉重/體能訓練 技術：舉重/基本技術建構/徒手、木棍 戰術：基本技術修正建構/木棍 一下：理論：體能訓練/訓練資訊建置 技術：連續動作技術練習與熟練 體能：核心建置	一上： 體能：1(輕多組循環)上膊發力-轉肘-六點接槓2架上上膊(動作穩固)3折腿訓練 技術：講解課表 戰術：淺談賽場隻數變化與運用 一下： 理論訓練：賽場規則與資料收集 技術訓練：1上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓2跪姿上膊(強調拉和翻槓)3折腿反應訓練 體能：強化基本核心訓練、比賽槓運用
六	一上：體能：第一階/舉重專項體能檢測/訓練安排原理 技術：舉重/基本技術建構/木棍 戰術：舉重專項基本理論/核心訓練與營養 一下：體能：第一階/舉重專項體能檢測/訓練安排原理 技術：第二階/專項檢測/基本原理課程 理論：專項營養、體重調整	一上： 理論課程：參賽規則介紹 體能課程：1核心介紹及操作2重訓安排 技術：輕技術發力/騰空-甩手快速下蹲支撐站立/觀摩與欣賞。 戰術：專項肌群運用理論、專項運動營養與體重控制課程 一下： 體能課程：1核心介紹及操作2重訓檢測與安排3專項運動營養與體重控制課程 技術課程：1舉重專項的核心技術介紹及操作2重量技術訓練時間安排 理論：專項運動營養與體重控制課程。
七	準備考試為主，訓練以技術面、輕負荷為主	一上： 理論訓練：個人體重量級優劣選擇(個別)、紀錄 體能訓練：1慢速抓2寬拉3. 背部肌群 技術課程：舉重專項的核心技術介紹及操作2木棍、練習槓抓、挺輕技術。 一下： 理論訓練：個人體重量級優劣選擇(個別)、紀錄 體能訓練：1慢速抓2寬拉及下肢肌群 技術訓練：1慢速抓技術2寬窄高拉3. 硬舉(練習槓、比賽槓) 戰術：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：體能：體能進階(完整專項進階) 技術：舉重/基本技術建構/木棍 戰術：技術建構/強化肌力提升 一下：體能：體能成果(完整專項循環) 技術：基本技術建構(完整動作) 戰術：基本技術建構(完整動作)	一上： 理論訓練：個人體重量級優劣選擇、紀錄， 體能訓練：1挺舉(組數負荷) 技術訓練：1慢速抓2寬高拉3. 硬舉 戰術：輕技術+專項輔助肌群訓練(輕負荷反覆操作) 一下： 理論訓練：課表及體重監測。 技術訓練：1挺舉啟動-引膝-發力-騰空-轉肘-六點接槓-下蹲反彈-立(輕負荷-反覆操作) 戰術：賽季介紹與安排+主項技術訓練(需熟練)
九	一上：體能：第一次檢測/專項運動檢測 技術：舉重/基本技術建構(專項完整動作) 戰術：技術建構/強化各肌群練習 一下：體能：第一次檢測/專項運動檢測 技術：第二次檢測/專項運動檢測 戰術：第二次檢測/專項運動檢測	一上： 理論訓練：個人課表講解 體能訓練：1抓、挺舉檢測2影片欣賞與動作解析 技術訓練：1挺舉啟動-引膝-發力-騰空-轉肘-六點接槓-下蹲反彈-立(反覆操作) 戰術：體重控制、輕技術+專項輔助肌群訓練(輕負荷反覆操作)



		<p>一下：</p> <p>理論訓練：賽季與非賽季課表安排方式講解</p> <p>體能訓練：1抓挺舉最大負荷檢測2影片欣賞與動作解析</p> <p>技術訓練：1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析</p>
十	<p>一上：體能：舉重/進階體能建構/槓領 技術：第二次階段/專項檢測 戰術：第一次階段/專項檢測、紀錄 一下：體能：舉重/高階體能建構/槓領 技術：舉重/基本技術建構/輕槓 戰術：基本技術建構/輕槓</p>	<p>一上：</p> <p>理論訓練：比賽下場隻數計算學習</p> <p>體能訓練：1發力抓+全蹲2前後蹲舉3窄握拉</p> <p>技術：主項訓練及技巧檢測</p> <p>戰術、理論：意象訓練與心理素質課程+技術訓練、影片欣賞與動作解析</p> <p>一下：</p> <p>體能訓練：負荷1抓+全蹲2蹲舉3窄握拉</p> <p>技術訓練：1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3窄握拉</p> <p>戰術：賽場實務(賽場加重協助與技巧)。</p>
十一	<p>一上：體能：舉重/基本體能建置/專項體能熟練 技術：舉重/基本技術建構/輕槓 戰術：技術、核心、肌力建構/負荷 一下：體能：舉重/體能專項訓練 技術：舉重/基本技術建構/槓領</p>	<p>一上：</p> <p>體能：熟悉舉重輔助體能技術訓練：1全蹲抓舉2頸後寬推(上肢)3窄硬舉</p> <p>戰術：意象訓練與心理素質課程+技術訓練、影片欣賞與動作解析</p> <p>一下：</p> <p>體能訓練：連續循環輕槓操作/1發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立2頸後寬推3箱上硬舉</p> <p>技術訓練：熟練上述動作間銜接熟練度</p> <p>戰術：影片觀摩賽場實務(賽場加重協助與技巧)</p>
十二	<p>一上：第一階/體能檢測 一下：第二階/全國賽事/比賽期/參賽 一上至一下：段考/輕技術/理論學習</p>	<p>一上：</p> <p>體能訓練：檢測，1抓舉(槓鈴輕拋抓) 2挺舉(上膊+上挺)3蹲舉(三段式)</p> <p>理論訓練：伸展重要性</p> <p>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</p> <p>一下：</p> <p>體能訓練：比賽期-負重建減、體重控制</p> <p>理論訓練：伸展重要性</p> <p>技術訓練：1抓舉(槓鈴拋抓-加重) 2挺舉(上膊+上挺)3蹲舉(側重)</p>
十三	<p>一上：體能：舉重/整體專項強化/一階槓領 技術：舉重/第一階段/技術檢測 戰術：技術、核心、肌力建構/負荷 一下：體能：舉重/完整技術展現/二階槓領(賽後調整) 技術：舉重/基本技術建構/木棍 戰術：全國賽事/觀摩或參賽</p>	<p>一上：</p> <p>體能訓練：1上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓2中握高臀聳肩拉3臥推</p> <p>理論訓練：課表與體重檢測</p> <p>技術訓練：1抓舉(槓鈴拋抓-加重) 2挺舉(上膊+上挺)3蹲舉(側重)</p> <p>戰術：專項核心肌群學習及操作、主項輕技術、肌力訓練</p> <p>一下：</p> <p>體能訓練：小肌群循環(負荷維持)</p> <p>技術：理論訓練：伸展重要性</p> <p>技術訓練：主項技術訓練-發力-騰空-轉肘-六點接槓、高臀聳肩、上肢肌群</p> <p>戰術：全國賽事/觀摩或參賽</p>
十四	<p>段考週 一上：體能：舉重/一階運用 技術：舉重/基本技術建構/一階運用 戰術：技術、核心、肌力建構/負荷 一下：體能：全國賽事/觀摩或參賽 技術：舉重/基本技術建構/一階運用</p>	<p>一上：</p> <p>理論訓練：專項熱身學習</p> <p>體能訓練：1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推</p> <p>技術訓練：1上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓2中握高臀聳肩拉3臥推</p> <p>戰術：專項核心肌群學習及操作、主項輕技術、肌力訓練</p>

		<p>一下： 理論訓練-專項熱身學習運用 體能訓練：1專項上肢肌群循環、蹲、臥、拉、推。 技術訓練：1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推</p>
十五	<p>一上：體能:舉重/階段體能建構/一階運用 技術:舉重/基本技術建構/一階運用 戰術:基本技術、核心、肌力建構/負荷 一下：體能:舉重/進階體能建構/二階運用 技術:舉重/基本技術建構/二階運用 戰術:二階段技術/肌力負荷加強</p>	<p>一上： 理論訓練：熱身運用 體能訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉 技術訓練：1上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓2中握高臀聳肩拉3臥推 戰術:持續強化專項核心、肌力訓練，輔項輕技術</p> <p>一下： 理論訓練：熱身運用 體能訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉 技術訓練：1上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓2中握高臀聳肩拉3臥推 戰術:增加主項負荷訓練，專項輔助練習</p>
十六	<p>一上：體能：舉重/階段體能建構/一階運用 技術:舉重/基本技術建構/木棍槓領階段 戰術:基本技術、核心、肌力建構 一下：體能：舉重/階段體能建構/二階運用 技術:舉重/基本技術建構/槓領階段 戰術:二階技術/負荷加強</p>	<p>一上： 體能： 理論訓練：熱身運用 體能訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉 技術:理論訓練：課表與體重檢測 技術訓練：1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推 戰術:持續強化專項核心、肌力訓練，輔項輕技術</p> <p>一下： 理論訓練：熱身運用 體能訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉 技術訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉 戰術:增加主項負荷訓練，專項輔助練習</p>
十七	<p>一上：體能:第一階段/專項體能檢測 技術:舉重/基本技術建構/木棍槓領階段 戰術:技術、專項體能檢測 一下：體能:舉重/期末專項測驗/成果展現 技術:舉重/基本技術建構/槓領階段 戰術:二階專項及理論課程 三上：五階專項及理論課程</p>	<p>一上： 理論訓練：水分攝取與體重控制 體能訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力 技術訓練：1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推 戰術:體</p> <p>一下： 理論訓練：水分攝取與體重控制 體能訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力 技術訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉 戰術運用：制規程及選手量級分組</p>
十八	<p>一上：體能:第一階段/專項體能檢測 技術:戰術:技術、專項體能檢測 一下：體能:第一階段/專項體能檢測 技術:戰術:二階專項及理論課程 三上：五階專項及理論課程</p>	<p>一上： 理論訓練：水分攝取與體重控制 體能訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力 技術訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉 戰術:理論訓練：課表與體重檢測</p> <p>一下： 理論訓練：水分攝取與體重控制 體能訓練：專項核心循環訓練 戰術：賽制規程及選手量級分組</p>
十九	<p>段考週 一上：第一階段/專項體能檢測 體能:第二階段/體能檢測、賽事表現 技術:舉重/第一階/專項體能檢測 戰術:重新分組 一下：體能:第二階段/體能檢測、賽事表現 技術:舉重/重新分組/二階理論課程 戰術:二階期末專項測驗</p>	<p>一上： 體能檢測-各專項肌群建置、紀錄 理論訓練：核心、循環、負重搭配 技術訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力 戰術: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</p>

		一下： 體能檢測-各專項肌群建置紀錄 理論訓練：伸展與肌力關聯性 技術：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
	二十	段考週 一上：體能:舉重/一階期末專項測驗 技術:舉重/重新分組練習 戰術:重新分組 一下：體能:舉重/二階期末專項測驗 技術:舉重/二階期末專項測驗 戰術:二階期末專項測驗 一上： 理論訓練：1測驗2下學期參賽成績及目標設定 技術:理論訓練：體重檢測 技術訓練：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 戰術: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： 理論訓練：1測驗2下學期參賽成績及目標設定 技術：1測驗2下學期參賽成績及目標設定 戰術: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%)	
備註：		

【備查版】

【備查版】

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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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
	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
	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
	三	一上：熱身 個人基本動作 一下： 熱身 個人基本動作
	四	一上：熱身 個人基本動作 一下： 熱身 個人基本動作
	五	一上：熱身 個人基本動作 一下：熱 身 個人基本動作
	六	一上：熱身 期初考測驗 一下：熱身 期初考測驗
	七	一上：熱身 個人基本動作 一下：熱 身 個人基本動作
	八	一上：熱身 個人基本動作 一下：熱 身 個人基本動作
	九	一上：熱身 個人基本動作 一下：熱 身 個人基本動作
	十	一上：熱身 個人基本動作 一下：熱 身 個人基本動作
	十一	一上：熱身 個人基本動作 一下：熱 身 個人基本動作
	十二	一上：熱身 個人基本動作 一下：熱 身 個人基本動作

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: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	
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： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、法治、生涯規劃、原住民族教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進	
	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
	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
	五	二上：進階各專項技術訓練(一) 二下：增強個人專項能力
	六	段考週 二上：段考週 二下：段考週
	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)
	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)
	九	二上：進階基本模式運用 二下：進階體能及重量訓練
	十	二上：辦理模擬比賽情境 二下：辦理模擬比賽情境
	十一	二上：比賽週 二下：比賽週
	十二	二上：加強對練模式訓練 二下：賽後檢討/治療調整期

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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%)	
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：2
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、安全、戶外教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	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、體能測試 二下：守備轉攻擊、專項準備期訓練	二上：1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質4.基本體能測試包含爆發力、肌耐力、耐力、等項目。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4.基礎肌力2-6組、2-6次反覆
	二	二上：持球、體能測試 二下：守備轉攻擊、專項準備期訓練	二上：1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質4.基本體能測試包含爆發力、肌耐力、耐力、等項目。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4.基礎肌力2-6組、2-6次反覆
	三	二上：持球、專項體能訓練(一) 二下：守備轉攻擊、核心肌力訓練(一)	二上：1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質4.以全身性體能強化包含爆發力、肌耐力、耐力、等循環訓練為目標。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4.提升各項技術訓練、穩定訓練、協調訓練、平衡訓練。
	四	二上：持球、專項體能訓練(二) 二下：守備轉攻擊、核心肌力訓練(二)	二上：1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質4.以全身性體能強化包含爆發力、肌耐力、耐力、等循環訓練為目標。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提升各項技術訓練、穩定訓練、協調訓練、平衡訓練。
	五	二上：守備、專項技術訓練 二下：攻擊轉守備、專項反覆訓練	二上：1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球4.使用不同輔具提升基本動作、抬腿、蹲跳、跨步跳技術能力。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4.熟練專項技術用力時間差及連續踢球發力訓練。
	六	二上：守備、基礎專項技術訓練 二下：攻擊轉守備、專項動作與與反覆訓練	二上：1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球4.使用不同輔具提升基本動作、抬腿、蹲跳、跨步跳技術能力。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4.熟練專項技術用力時間差及連續踢球發力訓練。
	七	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
	八	二上：守備、阻力訓練計劃設計 二下：攻擊轉守備、比賽前期體能訓練	二上：1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球4.選擇訓練項目、強度、時間、頻率等動作內容。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4.肌力、爆發力、肌耐力、耐力、協調等體能訓練2-5組、2-5次反覆。

九	二上：守備、準備期訓練 二下：定位球攻擊轉守備、比賽期訓練	二上：1. 壓迫、保護原則2. 搶球優先順序3. 移動中連動搶球4. 肌肥大訓練、肌耐力訓練上肢推拉、下肢推拉基礎肌力。 二下：1. 定位球攻擊轉換防守觀念技術2. 核心力量2-5組、3-6次反覆。
十	二上：攻擊、準備期訓練 二下：自由球、比賽期訓練	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球4. 肌肥大訓練、肌耐力訓練上肢推拉、下肢推拉基礎肌力。 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4. 核心力量2-5組3-6次反覆。
十一	二上：攻擊、準備期訓練 二下：自由球、比賽期訓練	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球4. 肌肥大訓練、肌耐力訓練上肢推拉、下肢推拉基礎肌力。 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4. 核心力量2-5組、3-6次反覆。
十二	二上：攻擊、準備期訓練 二下：自由球、比賽期訓練	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球4. 肌肥大訓練、肌耐力訓練上肢推拉、下肢推拉基礎肌力。 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4. 核心力量2-5組、3-6次反覆。
十三	二上：攻擊、準備期訓練 二下：自由球、比賽期訓練	二上：1. 觀察、創造空間2. 傳球優先順序3. 移動中控球4. 肌肥大訓練、肌耐力訓練、上肢推拉、下肢推拉等基礎肌力。 二下：1. 觀察罰球區位置與距離2. 罰踢者左右腳選擇3. 欺敵移位路線4. 肌力、爆發力、2-5組、2-5次反覆。
十四	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
十五	二上：突破、專項體能訓練 二下：角球、比賽期訓練	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序4. 運用不同器材訓練、藥球、繩梯、韻律球等器材運用。 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4. 肌力、爆發力、2-5組、2-5次反覆。
十六	二上：突破、專項體能訓練 二下：角球、基礎體能訓練	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序4. 運用不同器材訓練、藥球、繩梯、韻律球等器材運用。 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4. 以機械式重訓循環訓練方式強化肌耐力, 爆發力等專項技術。
十七	二上：突破、機械訓練技巧(一) 二下：角球、比賽前期準備訓練	二上：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 攻擊的優先順序4. 以機械式重訓循環訓練方式強化肌耐力, 爆發力等專項技術。 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4. 肌力、爆發力、2-5組、2-5次反覆。
十八	二上：界外球攻防、機械訓練技巧(二) 二下：三區持球攻防、比賽前期準備訓練	二上：1. 攻擊與突破路線連結2. 以機械式重訓循環訓練方式強化肌耐力, 爆發力等專項技術。 二下：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 傳球的優先順序4. 肌力、爆發力、2-5組、2-5次反覆。
十九	二上：界外球攻防、機械訓練技巧(三) 二下：三區持球攻防、比賽前期準備訓練	二上：1. 攻擊與突破路線連結2. 以機械式重訓循環訓練方式強化肌耐力, 爆發力等專項技術。 二下：1. 觀察對手的移動2. 速度的轉換3. 傳球的優先順序4. 肌力、爆發力、2-5組、2-5次反覆。
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%）

【備 查 版】

【備 查 版】

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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、生命、安全	
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
	一	二上：專項訓練-反曲弓直線 二下：基礎訓練-30公尺
	二	二上：專項訓練-反曲弓引弓 二下：基礎訓練-30公尺
	三	二上：專項訓練-固定動作 二下：30公尺訓練
	四	二上：專項訓練-伸展技術 二下：進階訓練-30公尺
	五	二上：專項訓練-持弓手方向 二下：進階訓練-30公尺
	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
	七	二上：專項技術-瞄準訓練 二下：期中評量
	八	二上：專項技術-集中訓練 二下：基礎訓練-50公尺
	九	二上：期中評量 二下：基礎訓練-50公尺
	十	二上：反曲弓-站姿訓練 二下：進階訓練-50公尺
	十一	二上：專項技術-瞄點訓練 二下：進階訓練-50公尺
	十二	二上：風向旗判斷訓練 二下：進階訓練-50公尺
	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
	十四	二上：專項技術-呼吸調整 二下：進階訓練-70公尺
	十五	二上：專項技術-意象訓練 二下：進階訓練-70公尺
	十六	二上：專項技術-穩定訓練 二下：進階訓練-70公尺
	十七	二上：專項技術-看靶訓練 二下：進階訓練-70公尺
	十八	二上：專項技術-閉眼訓練 二下：比賽模擬-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
		內容綱要
		二上：舉弓上下直線練習 二下：不貼靶紙30m強化動作練習
		二上：拉弓正確姿勢練習 二下：不貼靶紙30m強化動作練習
		二上：射箭姿勢固定練習 二下：貼靶紙瞄點練習
		二上：固定後力量持續練習 二下：貼靶紙專注練習
		二上：持弓手前推泰山 二下：貼靶紙專注練習
		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
		二上：心無旁騖 瞄準目標 二下：30公尺雙局72箭測驗
		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
		二上：開弓引箭過程評估 二下：不貼靶紙50m強化動作練習
		二上：雙腳站姿練習 二下：貼靶紙專注練習
		二上：利用風勢調整瞄準地方 二下：貼靶紙瞄點練習
		二上：利用風向旗判斷風的大小練習 二下：貼靶紙瞄點練習
		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
		二上：利用呼吸降低心跳練習 二下：貼靶紙瞄點練習
		二上：利用冥想修正射箭姿勢練習 二下：貼靶紙專注練習
		二上：放箭完前手保持不動練習 二下：貼靶紙專注練習
		二上：利用望遠鏡調整箭著點練習 二下：貼靶紙專注練習
		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公尺箭著點集中程度評分 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%）。		
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： 2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	品德、法治		
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、運動心理學 二下: 比賽規則、制定目標	二上:專項動作訓練、影片欣賞 二下：拳擊比賽規則講解
	二	二上:拳擊專項體能訓練法介紹、運 動心理學 二下:拳擊專項技術訓練 介紹	二上:循環訓練、影片欣賞 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、運動心理學 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、影片欣賞 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%)	
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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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 傳接能力 二下：課程需求調查、上課規定、課程介紹 打擊能力 二上：強化體能及專項基本動作複習練習。兩人或三人一組 二下：強化增強肌力、協調性及步法專項基本動作訓練。分三組打擊訓練
	二	二上：中階體能及專項技術檢測 接球能力 二下：中階體能及專項技術檢測 守備能力 二上：檢測專項體能及專項動作(守備)速度測驗(前測)。滾地球練習 二下：檢測專項體能及專項動作(打擊)速度測驗(前測)。高飛球接傳練習
	三	二上：一般體能及專項技術性訓練 打擊能力 二下：強化體能及專項技術性訓練 短打能力 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。使用發球機 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。使用發球機
	四	二上：中階體能及專項動作訓練 短打能力 二下：增強專項動作打擊能力訓練 守備能力 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。動作在調整 二下：加強個人專長動作(正確性)攻擊能力的提升。左右即前後位移要求
	五	二上：進階專項組合技術訓練(一) 快速傳球能力 二下：增強個人專項打擊組合能力 外野守備訓練 二上：提升個人專項基本動作打擊能力訓練。兩人或三人一組 二下：個人專項技術運用：基本動作強化訓練。左右及前後位移及判斷力訓練
	六	二上：增強專項組合技術訓練(二) 滾地球接傳能力 二下：加強個人戰術模式(一) 飛球接傳訓練 二上：專項技術動作以攻擊、守備熟練 訓練為主。特訓每人50顆 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。接傳能力訓練
	七	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。
	八	二上：進階專項組合技術訓練(三) 跑壘能力 二下：加強個人戰術模式(二) 滑壘 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。起跑及判斷 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。速度及動作要求
	九	二上：進階個人基本模式運用 夾殺能力 二下：進階體能及重量訓練 夾殺演練 二上：反應擊球能力、動作及時間差掌握。內野及投手配合 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。一、三壘間夾殺練習
	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 強化接球能力 二下：賽後檢討/治療調整期 守備訓練	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：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。
十四	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。	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。
十五	二上：專項攻、守模式運用 強化跑壘能力 二下：強化個人技術攻防觀念 精進跑壘能力	二上：以中強度不同模式增強打擊能力(含攻擊、守備強化)。側滑練習 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。速度及撲滑練習
十六	二上：中階重量訓練 防守補位能力 二下：中階體能訓練 精進防守補位能力	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。要求定點及速度 二下：以間歇訓練模式強化肌耐力，爆發力訓練。要求定點及速度
十七	二上：專項體能訓練 暗號演練 二下：增進對戰攻防觀念 暗號演練	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。整體配合訓練 二下：以中強度不同模式增強打擊能力(含攻擊、守備強化)、整體配合訓練
十八	二上：技戰術模式訓練 狀況演練 二下：模擬比賽 精進狀況演練	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。整體配合訓練 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。整體配合訓練
十九	二上：專項體能及技術檢測 分組對抗 二下：專項體能及技術檢測 分組對抗	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) 練習賽及講解 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) 練習賽及講解
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	
備註：	應用訓練賽及強化專項技術使學生能在技術再提升	

【備查版】



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： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生涯規劃、戶外教育、原住民族教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： 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
	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
	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
	六	段考週 二上：段考週 二下：段考週
	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)
	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)
	九	二上：進階個人基本模式運用 二下：進階體能及重量訓練
	十	二上：辦理模擬比賽情境 二下：辦理模擬比賽情境
	十一	二上：比賽週 二下：比賽週
	十二	二上：加強對練模式訓練 二下：賽後檢討/治療調整期

		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%)	
備註：		

【備查版】



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： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	多元文化、戶外教育、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： 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
	一	二上:細部技巧加強、專項耐力、:基礎教育 二下:細部技巧加強、專項耐力、:基礎教育
	二	二上:1.課程大綱簡介2.長距離划適應恢復 二下:1.課程大綱簡介2.長距離划適應恢復
	三	二上:1.長距離耐力訓練2.最大肌力訓練3.深層核心4.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
	四	二上:1.長距離耐力訓練2.最大肌力訓練3.深層核心4.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3.深層核心
	五	二上:1.長距離耐力訓練2.最大肌力訓練3.深層核心4.三分鐘槳頻節奏訓練 二下:1.長距離耐力訓練2.最大肌力訓練3.深層核心
	六	二上:1.長距離耐力訓練2.最大肌力訓練3.深層核心 二下:1.長距離耐力訓練2.最大肌力訓練3.深層核心4.水上專項三分鐘間歇與起步練習
	七	二上:1.中長距離訓練2.肌耐力訓練3.深層核心4.長時間划行搭配 二下:1.中長距離訓練2.肌耐力訓練3.深層核心4.5000公尺節奏划
	八	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
	九	二上:1.短距離訓練2.出發訓練3.比賽戰術實作4.10公里速度變化 二下:1.短距離訓練2.出發訓練3.比賽戰術實作4.短距離200公尺
	十	二上:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.選手心理素質培養4.K2測驗 二下:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.選手心理素質培養4.C2測驗
	十一	二上:馬克操學習、參賽 二下:1小時15分均速跑、參賽
	十二	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
	十三	二上:1.跑步訓練2.專項耐力划3.深層核心訓練4.肌力訓練5.單人艇2分鐘間歇訓練 二下:1.跑步訓練2.專項耐力划3.深層核心訓練4.肌力訓練5.最大肌力訓練-專項肌耐力重訓
	十四	二上:1.長距離耐力訓練2.肌耐力訓練3.深層核心4.六公里計時長划 二下:1.長距離耐力訓練2.肌耐力訓練3.深層核心4.水上間歇訓練1分鐘循環

	十四	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。
	十五	二上：輕艇競速戰術模擬、專長耐力訓練 二下：跳台訓練、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4. 各距離戰術操作 二下：1. 中長距離訓練2. 肌耐力訓練3. 深層核心4. 打水彈跳力量掌握
	十六	二上：輕艇競速模擬賽、專長耐力訓練 二下：C2戰術模擬、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4. 1000公尺檢測 二下：1. 中長距離訓練2. 肌耐力訓練3. 深層核心4. 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：1. 中長距離訓練2. 肌耐力訓練3. 深層核心4. 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、專長體能訓練 二下：專長速耐力訓練、專長體能訓練	二上：1. 長距離耐力訓練2. 最大肌力訓練3. 深層核心4. 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3. 深層核心
	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%)	
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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、科技、資訊	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	厚植競技賽事各項戰術戰略應用技能。 熟練競賽實務中所需綜合競技能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	二上：第三階段舉重 專項檢測/專項體能檢測 二下：第四階段舉重 體能檢測/技術檢測/賽事表現
	二	二上：第三階段舉重 肌力超負荷輔助運動強化/技術建置/影片觀摩/體能建置 二下：第四階段舉重 肌力穩固及強化/技術負荷/技術練習/舉重賽事/賽前調整
	三	二上：第三階段舉重 戰技理論/技術訓練/賽季/體能檢測/重要賽事 理論：運動心理學 二下：第四階段舉重 肌力建置/規則知能理論/技術訓練/舉重賽事/賽前調整 理論：運動心理學
	四	二上：第三階段舉重 爆發、肌力建置/技術訓練/體能檢測/資料建置 理論：運動心理學 二下：第四階段舉重 心理素質訓練/技術練習/體能檢測/選手資料建置 理論：運動心理學

二上：  
戰術：檢測主項運動及大肌群。  
技術：1.理論訓練：近、快、低、準、穩五大原則。2.熟悉環境、認識器材、訓練及環境整潔分組。  
體能：1.檢測-各專項肌群建置、紀錄。2.理論訓練：核心、循環、負重搭配。

二下：  
戰術：檢測抓舉、挺舉分組。  
技術：1.理論訓練：近、快、低、準、穩五大原則。2.檢測及分組。  
體能：1.檢測-各專項肌群建置紀錄。2.理論訓練：伸展與肌力關聯性。

二上：  
理論訓練：賽季訓練差異。  
技術訓練：(1)抓舉(發力-支撐)、(2)前後蹲、(3)高拉。3.體能訓練：(1)肌群建置、(2)循環訓練。  
二下：  
1.體能技術訓練：(1)抓舉(墊板)、(2)負荷蹲、(3)寬窄拉+循環。

二上：  
理論訓練：如何因應賽季差異戰季心理應對  
技術訓練：(1)抓-騰空-下蹲撐-站(2)闊背肌群運用、(3)觀摩與欣賞。  
體能訓練：(1)專項抓、挺、蹲、拉等體能訓練、(2)輔助其餘肌群訓練。  
二下：  
理論訓練：運動抗壓對專項競賽重要性。  
技術訓練：(1)抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立、(2)聳肩拉、(3)硬舉、(4)觀摩與欣賞。  
體能訓練：大負荷肌力訓練。

二上：  
體能訓練：(1)專項技術與爆發力訓練  
技術訓練：(1)上膊：啟動-引膝、(2)發力點拋抓、(3)前後蹲、(4)上肢肌群。  
體能訓練：(1)上膊：啟動-引膝、(2)發力點拋抓、(3)蹲、(4)上肢肌群等，循環肌力訓練。  
二下：  
理論訓練：賽事前後心理應對模擬、參競賽賽規則介紹。

		<p>技術訓練：(1)上膊：啟動-引膝、(2)發力點拋抓、(3)蹲、(4)補強。</p> <p>體能訓練：(1)上膊：啟動-引膝、(2)發力點拋抓、(3)蹲、(4)上肢肌群等，循環肌力訓練。</p>
五	<p>二上：第三階段舉重 爆發、肌力建置/技術訓練體能訓練/訓練資訊建置 二下：第四階段舉重 技術練習資料建置/體能練習</p>	<p>二上：</p> <p>理論訓練：參競賽賽規則介紹。</p> <p>技術訓練：(1)上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓、(2)上膊、(3)拆腿。</p> <p>體能訓練：(1)上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓、(2)架上上膊負重、(3)拆腿負重訓練。</p> <p>二下：</p> <p>理論訓練：參競賽賽規則介紹。</p> <p>技術訓練：(1)上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓、(2)頸後撐、(3)反應訓練。</p> <p>體能訓練：專項補助肌群訓練</p>
六	<p>二上：第三階段舉重 專項技術/體能 二下：第四階段舉重 專項技術/體能</p>	<p>二上：</p> <p>理論訓練：個別量級選擇與安排。</p> <p>技術訓練：(1)慢速抓、(2)寬高拉(3)硬舉(負荷)。</p> <p>體能訓練：(1)專項肌力(2)強化上肢群(3)背部肌群訓練。</p> <p>二下：</p> <p>理論訓練：個人體重量級優劣選擇(混合訓練)。</p> <p>技術訓練：(1)慢速抓、(2)寬高拉、(3)硬舉。</p> <p>體能訓練：(1)慢速抓、(2)寬拉、(3).下肢肌群。</p>
七	<p>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/舉重專項檢測/訓練安排原理 二下：安排課表理論</p>	<p>二上：</p> <p>理論課程：重訓時間條配與運用</p> <p>技術課程：(1)舉重專項的核心運動介紹及操作、(2)重量訓練時間安排、(3)舉重專項運動營養與體重控制</p> <p>二下：</p> <p>理論課程：(1)課程安排理論、(2)競賽賽規則介紹(3)專項運動營養與體重控制。</p> <p>技術課程：(1)舉重專項的核心運動介紹及操作、(2)重量訓練時間安排、(4)舉重</p>
八	<p>二上：第三階段舉重 基本技術建置+理論/體能進階(完整專項進階) 二下：第四階段舉重 技術建置(挺舉完整動作)+理論/體能成果(完整專項循環)</p>	<p>二上：</p> <p>理論訓練：個人量級選擇。</p> <p>技術訓練：挺舉啟動-引膝-發力-騰空-轉肘-六點接槓-下蹲反彈-立(70-80%組數操作)。</p> <p>體能訓練：挺舉(組數負荷)</p> <p>二下：</p> <p>理論訓練：個人體重量級優劣選擇。</p> <p>技術訓練：挺舉(反覆操作)、抓、挺操作(按個別調整)</p>
九	<p>二上：運動檢測 二下：超負荷訓練</p>	<p>二上：</p> <p>理論訓練：課表講解。</p> <p>技術訓練：抓挺舉技術檢測、動作解析。</p> <p>體能訓練：抓挺舉最大負荷檢測。</p> <p>二下：</p> <p>理論訓練：課表講解。</p> <p>技術訓練：抓挺舉技術檢測、實測影片+動作解析。</p> <p>體能訓練：抓挺舉最大負荷檢測</p>
十	<p>二上：第三階段舉重 基本技術建構/進階體能建構/槓領 二下：第四階段舉重 進階技術/高階體能建構/槓領/專項肌力提升</p>	<p>二上：</p> <p>理論訓練：比賽下場隻數計算學習。</p> <p>技術及體能訓練：發力拋抓+全蹲反彈、前後蹲舉、窄握拉</p> <p>二下：</p> <p>理論訓練：比賽下場隻數計算學習。</p>



		技術訓練：發力拋抓+全蹲反彈、蹲舉、上肢。 體能訓練：負重抓+全蹲、蹲舉、窄握拉。
十一	二上：第三階段舉重 基本技術建構/槓領/影片觀摩/進階體能建構/專項強化 二下：第四階段舉重 技術精進/槓領/高階體能專項訓練	二上： 理論訓練：比賽下場隻數計算學習。 技術訓練：(1)抓舉 (2)頸後寬推、(3)窄硬舉。 體能訓練：(1)全蹲抓舉、(2)頸後寬推(上肢)、(3)窄硬舉 二下： 理論訓練：比賽下場隻數計算學習。 技術訓練：(1)發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立、(2)頸後寬推、(3)窄硬舉。 體能訓練：(1)抓舉(2)頸後寬推、(3)箱上硬舉。
十二	二上：第三階段舉重 技術檢測 二下：第四階段舉重 全國賽事/比賽期/參賽	二上： 理論訓練：伸展重要性。 技術訓練：(1)抓舉(槓鈴拋抓-加重)、(2)挺舉(上膊+上挺)、(3)蹲舉(側重)。 體能訓練：(1)抓舉(槓鈴拋抓-加重)、(2)挺舉(上膊+上挺)、(3)蹲舉(側重) 二下： 理論訓練：(1)伸展重要性、(2)參賽戰術運用、(3)體重調整。 技術訓練：(1)抓舉(槓鈴拋抓-加重)、(2)挺舉(上膊+上挺)、(3)蹲舉(側重)。 體能訓練：(1)比賽期-負重漸減、(2)體重控制
十三	二上：第三階段舉重 技術檢測/體能檢測 二下：第四階段舉重 全國賽事/比賽期/參賽	二上： 理論訓練：(1)訓練恢復重要性、(2)伸展重要性。 技術訓練：(1)抓舉(槓鈴拋抓-加重)、(2)挺舉(上膊+上挺)、(3)蹲舉(側重)。 體能訓練：(1)抓舉(槓鈴拋抓-加重)、(2)挺舉(上膊+上挺)、(3)蹲舉(側重)。 二下： 理論訓練：(1)訓練恢復重要性、(2)參賽戰術運用、(3)體重調整。 技術訓練：(1)抓舉(槓鈴拋抓-加重)、(2)挺舉(上膊+上挺)、(3)蹲舉(側重)。 體能訓練：(1)比賽期-負重漸減、(2)體重控制。
十四	段考週 二上：段考/輕技術/賽事理論學習 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
十五	二上：第三階段舉重 進階技術運用/降低負荷/平衡疲勞恢復 二下：第四階段舉重 進階技術運用/賽後調整/核心伸展放鬆	二上： 理論訓練：(1)賽前快速熱身運用、(2)專項熱身學習運用。 技術訓練：(1)直接下蹲上膊、(2)跪姿上膊、(3)臥推。專項核心，專項技術訓練，肌力訓練。 體能訓練：(1)直接下蹲上膊、(2)跪姿上膊、(3)臥推。 二下： 理論訓練：(1)賽前快速熱身運用、(2)專項熱身學習運用。 技術訓練：(1)直接下蹲上膊、(2)跪姿上膊、(3)臥推。 體能訓練：專項上肢肌群循環、蹲、臥、拉、推。
十六	二上：第三階段舉重 基本技術建構/負重槓領/技術運用/降低負荷/平衡疲勞恢復/階段體能建構 二下：第四階段舉重 技術建構/建增	二上： 理論訓練：熱身運用。 技術訓練：(1)發力拋抓、(2)頸後硬推、(3)寬硬舉。

	槓領賽後調整/核心伸展放鬆/進階體能建構	體能訓練：(1)高低箱抓、(2)上肢推舉、(3)寬窄硬舉類(闊背肌群)、(4)專項核心。 二下： 理論訓練：運傷防護知能 技術訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉。 體能訓練：(1)發力拋抓、(2)頸後硬推、(3)寬硬舉。4. 賽後調整。
十七	二上：第三階段舉重 三階段技術運用/階段體能建構/降低負荷/平衡疲勞恢復/專項技術體能檢測 二下：第四階段舉重 賽後調整/核心伸展放鬆/進階體能建構/專項技術體能檢測	二上： 理論訓練：(1)水分攝取與體重控制、(2)熱身運用。 技術訓練：(1)抓、挺舉測試、(2)檢測後蹲、實力推、硬舉肌力。 體能訓練：闊背肌群類專項動作。 二下： 理論訓練：(1)水分攝取與體重控制、(2)熱身運用。 技術訓練：(1)抓、挺舉測試、(2)檢測後蹲、實力推、硬舉肌力。 體能訓練：(1)發力拋抓、(2)頸後硬推、(3)寬硬舉。
十八	二上：第三階段舉重 專項及理論課程/專項技術體能檢測 二下：第四階段舉重 專項及理論課程/專項技術體能檢測/期末專項測驗/成果展現	二上： 理論訓練：水分攝取與體重控制。 技術訓練：(1)抓、挺舉測試、(2)檢測後蹲、實力推、硬舉肌力。 體能訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力。 二下： 理論訓練：(1)賽期與食物選擇相關性、(2)水分攝取與體重控制。 技術訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力。 體能訓練：(1)抓、挺舉測試、(2)檢測後蹲、實力推、硬舉肌力。 戰術運用：賽制規程及選手量級分組。
十九	二上：第三階段舉重 重新分組/三階段理論課程/專項體能檢測 二下：第四階段舉重 重新分組/四階段理論課程/體能檢測、賽事表現	二上： 理論訓練：(1)水分攝取與體重控制、(2)核心、循環、負重搭配。 戰術運用：賽制規程及選手量級分組。 下學期參賽成績及目標設定。 檢測-各專項肌群建置、紀錄。 二下： 理論訓練：(1)水分攝取與體重控制、(2)伸展與肌力關聯性。 戰術：賽制規程及選手量級分組。下學期參賽成績及目標設定。檢測-各專項肌群建置紀錄。
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： (1)專項測驗、(2)下學期參賽成績及目標設定。 二下： (1)專項測驗、(2)下學期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%)
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：2		
課程屬性：	體育班		
議題融入：	戶外教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	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 期中考測驗 二下：熱身 期中考測驗	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		
備註： 以5及6月籃球邀請賽為主，可調整課程內容訓練。		

【備查版】

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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	人權、品德、家庭教育、生涯規劃、多元文化	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	1.認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。2.學習問題分析與解決行為。 3.學習團隊合作行為。4.學習應變行為。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：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：辦理模擬比賽情境
	十一	三上：比賽週 三下：比賽週
	十二	三上：進階專項技術訓練 三下：賽後檢討/治療調整期
	十三	段考週 三上：段考週 三下：高三畢業考
		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。 三下：規劃移地訓練或模擬對抗賽交流。
		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。
		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。
		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

		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%)	
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：2
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、安全、戶外教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	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	內容綱要
	一	三上：守備轉攻擊、體能訓練(耐力跑)、體能測試 三下：戰術跑位4-4-2、專項準備期訓練	三上:1.選擇最佳防守位置2.第一防守者的壓迫方向3.奪球後反擊優先順序4.保持均速跑5.基本體能測試包含爆發力、肌耐力、耐力、等項目。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4.基礎肌力2-6組、2-6次反覆
	二	三上：守備轉攻擊、體能訓練(變向跑)、體能測試 三下：戰術跑位4-4-2、專項準備期訓練	三上:1.選擇最佳防守位置2.第一防守者的壓迫方向3.奪球後反擊優先順序4.改變在不同方向的跑法5.變換跑動步伐6.基本體能測試包含爆發力、肌耐力、耐力、等項目。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4.基礎肌力2-6組、2-6次反覆
	三	三上：守備轉攻擊、體能訓練(變速跑)、專項體能訓練(一) 三下：戰術跑位4-4-2、核心肌力訓練(一)	三上:1.選擇最佳防守位置2.第一防守者的壓迫方向3.奪球後反擊優先順序4.不同距離的跑法5.快慢時間差的設定6.以全身性體能強化包含爆發力、肌耐力、耐力、等循環訓練為目標。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4.提升各項技術訓練、穩定訓練、協調訓練、平衡訓練。
	四	三上：守備轉攻擊、體能訓練(阻力跑)、專項體能訓練(二) 三下：戰術跑位4-4-2、核心肌力訓練(二)	三上:1.選擇最佳防守位置2.第一防守者的壓迫方向3.奪球後反擊優先順序4.加入重力器材跑動5.不同地形上下跑動6.以全身性體能強化包含爆發力、肌耐力、耐力、等循環訓練為目標。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4.提升各項技術訓練、穩定訓練、協調訓練、平衡訓練。
	五	三上：攻擊轉守備、體能訓練(力量訓練)、專項技術訓練 三下：戰術跑位4-1-4-1、專項反覆訓練	三上: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4.分站徒手循環練習5.連續循環不休息6.使用不同輔具提升基本動作、抬腿、蹲跳、跨步跳技術能力。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4.熟練專項技術用力時間差及連續踢球發力訓練。
	六	三上：攻擊轉守備、基礎專項技術訓練 三下：戰術跑位4-1-4-1、專項動作與與反覆訓練	三上: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4.使用不同輔具提升基本動作、抬腿、蹲跳、跨步跳技術能力。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4.熟練專項技術用力時間差及連續踢球發力訓練。
	七	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



八	三上：攻擊轉守備、體能訓練(結合球訓練)、阻力訓練計劃設計 三下：戰術跑位4-1-4-1、比賽前期體能訓練	三上: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4.結合比賽情境設定區域5.配合球作連續性的比賽動作6.選擇訓練項目、強度、時間、頻率等動作內容。 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4.肌力、爆發力、肌耐力、耐力、協調等體能訓練2-5組、2-5次反覆。
九	三上：期中測驗、體能測驗 三下：對抗賽	三上:1.攻守轉換觀念技戰術測驗2.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)、阻力訓練計劃設計 三下：戰術跑位4-3-3、比賽前期體能訓練	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4.選擇訓練項目、強度、時間、頻率等動作內容。 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4.肌力、爆發力、肌耐力、耐力、協調等體能訓練2-5組、2-5次反覆。
十一	三上：比賽三區移動(中場區)、阻力訓練計劃設計 三下：戰術跑位4-3-3、比賽前期體能訓練	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4.選擇訓練項目、強度、時間、頻率等動作內容。 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4.肌力、爆發力、肌耐力、耐力、協調等體能訓練2-5組、2-5次反覆。
十二	三上：比賽三區移動(防守區)、準備期訓練 三下：戰術跑位4-3-3、比賽期訓練	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4.肌肥大訓練、肌耐力訓練上肢推拉、下肢推拉基礎肌力。 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4.核心力量2-5組、3-6次反覆。
十三	三上：比賽三區移動(攻擊區)、準備期訓練 三下：戰術跑位4-3-3、比賽期訓練	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4.肌肥大訓練、肌耐力訓練上肢推拉、下肢推拉基礎肌力。 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4.核心力量2-5組、3-6次反覆。
十四	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
十五	三上：專項訓練(中場區)、專項體能訓練 三下：對抗賽、比賽期訓練	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4.運用不同器材訓練、藥球、繩梯、韻律球等器材運用。 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4.肌力、爆發力、2-5組、2-5次反覆。
十六	三上：專項訓練(攻擊區)、專項體能訓練 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4.運用不同器材訓練、藥球、繩梯、韻律球等器材運用。 三下:複習及準備考試科目
十七	三上：專項訓練(前場攻守、攻擊區)、機械訓練技巧(一)	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4.射門與頭頂球專項攻擊技術5.以機械式重訓循環訓練方式強化肌耐力，爆發力等專項技術。
十八	三上：專項訓練(後場攻守、攻擊區)、機械訓練技巧(二)	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4.禁區攻擊路線搶點觀念技術5.以機械式重訓循環訓練方式強化肌耐力，爆發力等專項技術。
十九	三上：專項訓練(攻擊區)、對抗訓練、機械訓練技巧(三)	三上:1.射門與攻擊搶點專項技術2.邀請外隊踢對抗賽3.以機械式重訓循環訓練方式強化肌耐力，爆發力等專項技術。
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%）。		
備註：			

【備查版】

【備查版】

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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、生命、安全	
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
	一	三上：進階訓練-5公尺 三下：弦距調整
	二	三上：進階訓練-10公尺 三下：搭箭點調整
	三	三上：進階訓練-20公尺 三下：吻紐點調整
	四	三上：進階訓練-30公尺 三下：比賽模擬-資格賽心理調整
	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
	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
	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
	八	三上：進階訓練-70公尺 三下：各距離調整
	九	三上：排名賽雙局 三下：比賽模擬-資格賽抗壓訓練
	十	三上：個人對抗訓練 三下：比賽模擬-個人對抗賽抗壓訓練
	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
	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
	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
	十四	三上：團體賽換位訓練 三下：協調訓練
	十五	三上：個人加射賽訓練 三下：噪音訓練
	十六	三上：團體加射賽訓練 三下：專項期末評
	十七	三上：混雙加賽訓練
	十八	三上：綜合對抗訓練
	十九	三上：壓力對抗訓練
		內容綱要
		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
		三上：20公尺瞄點練習 三下：賽中鬆脫修復練習
		三上：30公尺瞄點練習 三下：針對比賽情境練習
		三上：40公尺瞄點練習 三下：針對團體對抗賽情境練習
		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
		三上：60公尺瞄點練習 三下：針對個人比賽情境練習
		三上：70公尺瞄點練習 三下：調整各距離拋物線
		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
		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
		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
		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
		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
		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
		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
		三上：模擬團體比賽(同積點)加射練習 三下：團體對抗賽測驗
		三上：模擬比賽同分加射練習
		三上：對抗賽奧運模式讀秒練習
		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%）。		
備註：			

【備查版】

【備查版】

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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	生涯規劃、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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	三上:課程介紹、運動心理學。 三下:比賽規則提醒
	二	三上:拳擊專項訓練法介紹、運動心理學。 三下:拳擊專項技術訓練介紹
	三	三上:體能訓練 三下:專項技術訓練
	四	三上:超負荷體能訓練 三下:高階專項技術訓練
	五	三上:高階專項體能訓練 三下:高階專項技術訓練
	六	段考週
	七	三上:專項體能測驗 三下:專項動作組合測驗
	八	三上:進階體能訓練 三下:進階專項技術訓練
	九	期中測驗評量
	十	三上:高強度體能訓練 三下:防禦反擊
	十一	三上:高強度體能訓練(重量循環) 三下:模式專項技術
	十二	段考週
	十三	三上:高強度體能訓練(協調動作) 三下:比賽模式訓練
		內容綱要
		三上:進階專項動作練習、影片欣賞 三下:對練
		三上:循環訓練、上肢肌力爆發、影片欣賞 三下:技術訓練:攻擊、防守;協調訓練
		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。
		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
		三上組合拳的要領三下參賽戰術模擬
		考試週(基本體能、輕技術)
		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
		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
		期中測驗評量
		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
		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
		考試準備週
		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%)	
備註:		

【備查版】

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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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
	一	三上：課程需求調查、課程準備、場地整理、守備能力及投手訓練 三下：課程需求調查、上課規定、課程介紹、投手守備
	二	三上：進階體能、專項技術檢測、打擊能力 三下：進階體能、專項技術檢測、平擊能力
	三	三上：專項體能及技術性訓練、短打能力 三下：專項體能及技術性訓練、打跑擊球能力
	四	三上：進階體能訓練、狀況演練 三下：增強專項動作攻擊、暗號配合及狀況演練
	五	三上：個人專項技術訓練、比賽 三下：個人技術模式運用、比賽
	六	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。護送攻擊能力
	七	三上：段考週 三下：段考週
	八	三上.跑壘能力 三下.狀況跑壘判斷
	九	三上：進階個人動作打擊技術(三)、狀況演練 三下：強化團隊戰術模式能力(三)、暗號配合及狀況演練
	十	三上：辦理模擬比賽情境 三下：辦理模擬比賽情境
	十一	三上：比賽週、狀況演練 三下：比賽週、暗號配合及狀況演練



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：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。
十四	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閏協反應性訓練為主 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		
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： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生涯規劃、戶外教育、原住民族教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： 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、器材、場地整理 三下：課程規劃、訂定上課規定、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：強化體能及技術性訓練 三下：增強體能及技術性訓練
	四	三上：進階體能訓練 三下：增強專項動作踢擊
	五	三上：專項踢擊技術訓練 三下：對練技術模式運用
	六	三上：段考週、運動心理學課程講座 三下：段考週、運動心理學課程講座
	七	三上：進階動作踢擊技術(一) 三下：強化戰術模式能力(一)
	八	三上：進階動作多元踢擊技術(二) 三下：強化戰術變化模式能力(二)
	九	三上：進階動作踢擊技術(三) 三下：強化戰術模式能力(三)
	十	三上：辦理模擬比賽情境 三下：辦理模擬比賽情境
	十一	三上：比賽週 三下：比賽週

		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閏協反應性訓練為主。 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：熟練對練技術攻防觀念	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（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：體能、專項技術後測、運動心理學課程講座。	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)，並安排運動心理學課程講座，以強化運動認知及心理要求。
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(10%) 四、 對外參加賽事成績(30%)	
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： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	多元文化、戶外教育、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： 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
	一	三上：基礎教育、專長體能訓練、細部技巧加強、專項耐力 三下：基礎教育、專長體能訓練、細部技巧加強、專項耐力
	二	三上：進階體能、專項技術檢測、專長體能訓練、專長耐力訓練 三下：進階體能、專項技術檢測、專長體能訓練、專長耐力訓練
	三	三上：專項體能及技術性訓練、專長體能訓練、專長耐力訓練 三下：專項體能及技術性訓練、專長體能訓練、專長耐力訓練
	四	三上：心肺體能訓練、專長耐力訓練 三下：水上心肺能力、專長耐力訓練
	五	三上：個人專項技術訓練、專長耐力訓練 三下：個人專項技術訓練、專長耐力訓練
	六	三上：傳統舟、專長速耐力訓練 三下：輕艇競速戰術練習、專長速耐力訓練
	七	三上：段考週 三下：段考週
	八	三上：水上心肺能力、專長速度訓練 三下：測驗、專長速度訓練
	九	三上：測驗 三下：戰術應用學習
	十	三上：靜水標竿、參賽 三下：重量訓練、參賽
	十一	三上：靜水標竿、調整訓練 三下：C2長距離、調整訓練

十二	三上：跳台練習、專長體能訓練 三下：C2衝刺、專長體能訓練	三上：1. 跑步訓練2. 專項耐力划3. 深層核心訓練4. 肌力訓練5. 離板空中動作檢測6. 單人艇2分鐘間歇訓練 三下：1. 跑步訓練2. 專項耐力划3. 深層核心訓練4. 肌力訓練5. 60秒間歇訓練
十三	三上：進階體能及重量訓練、專長耐力訓練 三下：專項體能、技術訓練、專長耐力訓練	三上：1. 長距離耐力訓練2. 肌耐力訓練3. 深層核心4. 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：1. 長距離耐力訓練2. 肌耐力訓練3. 深層核心4. 單人艇2分鐘間歇訓練
十四	三上：段考週 三下：高三畢業考	三上：長距離技術、六公里計時長划 三下：畢業考
十五	三上：賽前心理準備、專長耐力訓練 三下：模擬賽、專長耐力訓練	三上：1. 中長距離訓練2. 肌耐力訓練3. 深層核心4. 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、專長耐力訓練 三下：畢業典禮	三上：1. 中長距離訓練2. 肌耐力訓練3. 深層核心4. 重量訓練&單槓 三下：畢業典禮。
十七	三上：多人艇搭配、專長速耐力訓練	三上：1. 中長距離訓練2. 肌耐力訓練3. 深層核心4. 長距離多人艇訓練
十八	三上：賽後檢討、期末測驗	三上：1. 專長1000M測驗2. 跑步測驗3. 肌力測驗4. 賽後檢討
十九	三上：專項體能及技術檢測	三上：1. 專長1000M測驗2. 跑步測驗3. 肌力測驗4. 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%)	
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： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、科技、資訊	
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：第五階段/專項體能檢測 三下：第六階段/體能檢測、賽事表現
	二	三上：五階/穩固肌力建置/理論學習/影片觀摩 三下：舉重賽事/賽前調整
	三	三上：體能：賽季/體能檢測/重要賽事 理論：運動心理學 三下：體能：舉重賽事/賽前調整 理論：運動心理學
	四	三上：體能：舉重/體能檢測、資料建置/肌力建置 理論：運動心理學、運動知能 三下：體能：舉重/體能檢測/選手資料建置 理論：運動心理學

內容綱要
<p>三上：</p> <p>體能檢測-各專項肌群建置、紀錄</p> <p>理論訓練：核心、循環、負重搭配</p> <p>技術檢測-抓挺技術</p> <p>理論訓練：1近、快、低、準、穩</p> <p>檢測主項運動及大肌群</p> <p>三下：</p> <p>體能 檢測-各專項肌群建置紀錄</p> <p>理論訓練：伸展與肌力關聯性</p> <p>技術 檢測：抓舉技術。</p> <p>理論訓練：1近、快、低、準、穩五大原則</p> <p>檢測主項</p>
<p>三上：</p> <p>理論訓練：賽季訓練差異</p> <p>體能訓練：1肌群建置、循環訓練</p> <p>技術訓練：1抓舉(高低箱)、前後蹲、發力點寬窄高拉</p> <p>三下：</p> <p>體能訓練：賽季以專項輔助抓挺舉動作體能為優先</p> <p>技術訓練：1抓舉(完整動作)、負荷蹲、寬窄拉大負荷及練後恢復並重</p>
<p>三上：</p> <p>體能訓練：1專項抓、挺、蹲、拉等體能訓練、2輔助其餘肌群訓練</p> <p>技術訓練：1抓發力-騰空-支撐-站立2.上下肢肌群訓練3觀摩</p> <p>大負荷訓練與專項運傷防護認識(防護員進駐)</p> <p>理論：學習因應賽前焦慮與心裡釋壓</p> <p>三下：</p> <p>體能訓練：抓-拉-蹲?-支撐-站等專項體能訓練，上、下肌群</p> <p>理論訓練：賽季訓練差異/賽季，提升生、心理素質及疲勞恢復課題。</p> <p>技術訓練：1抓-拉-蹲?-支撐-站2上、下肌群3欣賞</p>
<p>三上：</p> <p>技術訓練：1上膊：啟動-引膝、2發力點拋抓、3蹲、4上肢肌群等，循環肌力訓練</p> <p>體能：上下肢肌群訓練</p> <p>理論：競賽規則、賽前運動抗壓因應、專項競賽</p>



		<p>賽實務運用</p> <p>三下：</p> <p>技術訓練：1上膊：啟動-引膝2發力點拋抓3蹲、4實力推</p> <p>專項肌群大負荷訓練、專項技術練習。</p> <p>理論：運動抗壓力因應之道</p>
五	<p>三上：體能：舉重/體能訓練/訓練資訊建置 三下：體能：舉重/資料建置/技術練習</p>	<p>三上：</p> <p>技術：1上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓2架上上膊負重3拆腿負重訓練</p> <p>三下：</p> <p>技術：依學生成熟度更動負荷百分比1快速接槓2箱上上膊3反應訓練專項肌群</p>
六	<p>準備考試為主，訓練以技術面、輕負荷為主 三上：理論、體能：第五階/舉重專項體能檢測/訓練安排原理 三下：理論、體能：第六階/舉重專項體能檢測/課程調整/教授協助專項運動指導</p>	<p>三上：</p> <p>技術訓練：考試周/抓挺輕技術</p> <p>理論課程：國際分級制度介紹</p> <p>參競賽賽規則介紹，各肌群小檢測。</p> <p>三下：</p> <p>技術：考試周/抓挺輕技術</p> <p>理論：專項運動營養與體重控制介紹</p> <p>專項訓練、協助低年級輕技術訓練。</p>
七	<p>三上：理論技術：舉重/專項體能 三下：體能：舉重/專項體能/六階專項技術/體能</p>	<p>三上：</p> <p>理論訓練：個人體重量級優劣選擇(最適合自己的量級判斷)</p> <p>技術訓練：採規跡訓練(慢速.貼身)</p> <p>三下：</p> <p>理論訓練：個人體重量級優劣選擇(升大學後的兩及選擇)</p> <p>體能訓練：1慢速抓2寬拉3.下肢肌群</p>
八	<p>三上：體能：體能進階(完整專項進階)/技術進階(完整動作) 三下：體能：體能成果(完整專項循環)/技術成果(完整動作)</p>	<p>三上：</p> <p>技術訓練：個別課表/依個人若是安排調整</p> <p>體能訓練：1挺舉(組數負荷)</p> <p>理論訓練：個人體重量級優劣選擇+技術訓練(組數負荷)</p> <p>三下：</p> <p>理論訓練：個人體重量級優劣選擇</p> <p>技術訓練：1抓、挺操作(按個別調整)</p>
九	<p>三上：體能：第二次檢測/專項運動檢測 三下：體能：第二次檢測/專項運動檢測</p>	<p>三上：</p> <p>理論訓練：年級間課表運用</p> <p>體能訓練：1抓挺舉最大負荷檢測</p> <p>技術訓練：1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析</p> <p>三下：</p> <p>理論訓練：學習課表講解</p> <p>體能訓練：1抓挺舉最大負荷檢測2影片欣賞與動作解析</p>
十	<p>三上：體能：舉重/進階體能建構/槓領 技術：進階技術/最大負荷 三下：體能：舉重/進階體能建構/槓領 技術：技術熟練與教學運用</p>	<p>三上：</p> <p>理論訓練：比賽下場隻數計算學習</p> <p>體能訓練：專項大肌群循環</p> <p>技術訓練：1發力抓+全蹲2前後蹲舉3窄握拉</p> <p>三下：</p> <p>理論訓練：比賽下場隻數計算學習</p> <p>體能訓練：1發力抓+全蹲2前後蹲舉3窄握拉</p> <p>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)</p>
十一	<p>三上：體能：舉重/進階體能建構/專項強化 技術：舉重/進階技術建構/專項強化 三下：體能：舉重/高階體能專項訓練 技術：舉重/高階技術專項訓練</p>	<p>三上：</p> <p>理論訓練：器械運動安排理論學習</p> <p>體能訓練：核心循環</p> <p>技術訓練：1全蹲抓舉2頸後寬推(上肢)3窄硬舉</p> <p>三下：</p> <p>理論訓練：進階場上戰術運用</p> <p>體能訓練：1抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-</p>

		<p>站立2頸後寬推3箱上硬舉</p> <p>技術訓練：抓、挺舉</p>
十二	<p>段考週 三上：體能：第五階/體能檢測 三下：畢業考 體能：第六階/全國賽事/比賽期/參賽</p>	<p>三上：</p> <p>理論訓練：拉力帶重要性</p> <p>體能訓練：1抓舉(槓鈴拋抓-加重) 2挺舉(上膊+上挺)3蹲舉(側重)</p> <p>賽場自控理論</p> <p>三下：</p> <p>體能訓練：比賽期-負重建減、體重控制</p> <p>參賽戰術運用、體重調整</p> <p>技術訓練：比賽期：技術含量高負重輕、體重控制</p>
十三	<p>三上：體能：舉重/整體專項強化/五階槓領 技術：五階/技術檢測 三下：體能：舉重/完整技術展現/六階槓領(賽後調整) 技術：六階/比賽期/參賽</p>	<p>三上：</p> <p>理論訓練：拉力帶熱身操作學習</p> <p>體能訓練：1上膊發力-騰空-轉肘-六點接槓2中握高臀聳肩拉3臥推</p> <p>技術檢測</p> <p>三下：</p> <p>拉力帶熱身實作</p> <p>體能訓練：小肌群循環(負荷維持)</p> <p>技術訓練：1上膊接槓2中握高臀聳肩拉 3臥推</p> <p>比賽期-課表負荷量調整、增加心理素質課程</p>
十四	<p>三上：體能：舉重/五階運用 技術：五階/技術檢測 三下：體能：舉重/六階運用 技術：六階/比賽期/參賽</p>	<p>三上：</p> <p>理論訓練：專項熱身學習運用</p> <p>體能訓練：1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推</p> <p>技術檢測</p> <p>三下：</p> <p>理論訓練-專項熱身運用</p> <p>體能訓練：1專項上肢肌群循環、蹲、臥、拉、推。</p> <p>技術訓練：進階1直接下蹲上膊2跪姿上膊 3臥推</p> <p>比賽期-課表負荷量調整、增加心理素質課程</p>
十五	<p>三上：體能：舉重/進階體能建構/五階運用 技術：五階段技術/超負荷訓練/伸展疲勞恢復 三下：體能：舉重/進階體能建構/六階運用 技術：協助技術指導</p>	<p>三上：</p> <p>體能</p> <p>理論訓練：徒手快速熱身運用</p> <p>體能訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉</p> <p>技術訓練：1快慢速抓挺軌跡訓練2上下肢專項技術課程</p> <p>主項技術訓練、80%負荷肌力訓練</p> <p>三下：</p> <p>理論訓練：各項熱身實作選擇與運用</p> <p>體能訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉</p> <p>技術訓練：1抓挺軌跡實作2上下肢大負荷專項技術</p> <p>協助指導低年級技術訓練</p>
十六	<p>三上：體能：第五階段/專項體能檢測 技術：五階段技術/超負荷訓練/伸展疲勞恢復 三下：體能：第五階段/專項體能檢測 技術：協助技術指導</p>	<p>三上：</p> <p>體能</p> <p>理論訓練：水分攝取與體重控制</p> <p>體能訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力</p> <p>技術</p> <p>技術訓練：1架上衝槓反彈訓練2身體重心軌跡</p> <p>主項技術訓練、80%負荷肌力訓練</p> <p>三下：</p> <p>理論訓練：水分攝取與體重控制</p> <p>體能訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力</p> <p>技術訓練：抓挺慢速軌跡訓練</p> <p>協助指導低年級技術訓練</p>

	十七	三上：體能：專項體能訓練/重新分組/五階理論課程 技術：五階專項及理論課程	三上： 理論訓練-水分攝取 1戰術運用2賽制規程3下學期參賽成績及目標設定 技術訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力 專項訓練，水分攝取與體重控制課程
	十八	三上：體能：專項體能訓練/重新分組/五階理論課程 技術：五階專項及理論課程	三上： 理論訓練-體重控制 1戰術運用2選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定 技術訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力 專項訓練
	十九	段考週 三上：舉重/五階/期末專項測驗	三上：測驗、參賽成績及目標設定 理論訓練：1測驗2設定下學期參賽成績及目標設定 技術 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
	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 理論訓練：1測驗2自我設定參賽成績及目標
	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%)		
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：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力	
學習目標：	三上:4人小組訓練(進攻與防守)持球擋拆及無球配合Pick and roll、Pick and top 進攻 Motion 防守包夾輪轉 三下:5人小組訓練(進攻motion)急攻訓練2人3人4人 區域防守2-3及3-2	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 急攻訓練
	二	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 急攻訓練
	三	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 急攻訓練
	四	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 急攻訓練
	五	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 急攻訓練
	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
	九	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 5人小組訓練
	十	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 5人小組訓練
	十一	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 5人小組訓練
	十二	三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 5人小組訓練

	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	
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： 運動學概論		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下		學分總數： 2
課程屬性：	體育班		
議題融入：	品德、生命、國際教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進		
	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	內容綱要
	一	三上：課程簡介 三下：課程簡介	三上：課程大綱、評分方式說明、以團隊做分組報告。 三下：課程大綱、評分方式說明、以團隊做分組報告。
	二	三上：運動的發展歷程1 三下：運動的社會議題	三上：1.籃球、女足上台報告各自的專長發展歷程。2.學生互評報告、教師總結說明。 三下：運動新聞時事討論1。
	三	三上：運動的發展歷程2 三下：運動的社會議題2	三上：1.棒球、跆拳道上台報告各自的專長發展歷程。2.學生互評報告、教師總結說明。 三下：運動新聞時事討論2。
	四	三上：運動的發展歷程3 三下：運動的社會議題3	三上：1.輕艇、射箭上台報告各自的專長發展歷程。2.學生互評報告、教師總結說明。 三下：運動多元文化的認識、運動力與美鑑賞。
	五	三上：運動的發展歷程4 三下：運動的社會議題4	三上：1.舉重、拳擊上台報告各自的專長發展歷程。2.學生互評報告、教師總結說明。 三下：運動與禁藥。
	六	三上：運動的發展歷程5 三下：運動的倫理素養1	三上：1.田徑上台報告各自的專長發展歷程。2.學生互評報告、教師總結說明與評分。 三下：運動情境中的倫理價值與實踐。
	七	三上：運動防護1 三下：運動的倫理素養2	三上：認識運動傷害及相關處理方式。 三下：奧林匹克精神的意義。
	八	三上：運動防護2 三下：運動的倫理素養3	三上：貼紮、包紮課程訓練。 三下：運動比賽爭議的現象、解決途徑及避免。
	九	三上：運動防護3 三下：運動的力學概念1	三上：冰熱敷、肌肉伸展、放鬆按摩。 三下：運動的力學概念簡介。
	十	三上：運動的心理機制1 三下：運動的力學概念2	三上：目標設定訓練、心理技巧訓練。 三下：運動科技輔助器材1。
	十一	三上：運動的心理機制2 三下：運動的力學概念3	三上：調適比賽中情緒之方法。 三下：運動科技輔助器材2。
	十二	三上：運動的心理機制3 三下：運動的訓練概念1	三上：運動心理相關影片欣賞及討論。 三下：體能、技術及戰術訓練的類型。
	十三	三上：運動的生理機轉1 三下：運動的訓練概念2	三上：飲食控管概念、基礎代謝率。 三下：運動訓練的變相。
	十四	三上：運動的生理機轉2 三下：運動的訓練概念3	三上：生物能量轉換的概念。 三下：運動訓練週期性、運動訓練計畫的重要性。
	十五	三上：運動的生理機轉3 三下：運動的訓練概念4	三上：神經系統與身體活動。 三下：設計運動訓練計畫。
	十六	三上：運動的生理機轉4 三下：期末報告	三上：運動營養與運動的表現。 三下：期末報告。



	十七	三上：運動的生理機轉5	三上：運動營養與運動的表現。
	十八	三上：運動的生理機轉6	三上：骨骼肌構造與功能。
	十九	三上：運動的生理機轉7	三上：設計一週飲食控管計畫。
	二十	三上：期末報告	三上：期末報告。
	二十一		
	二十二		
學習評量：	團隊報告(30%)、個人報告(30%)、課堂作業(30%)、課堂發表(10%)		
備註：			

玖、團體活動時間實施規劃

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

## 拾、彈性學習時間實施規劃

### 一、學生自主學習實施規範

[154301 縣立體育高中自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

#### 花蓮縣立體育高中學生自主學習實施規範

中華民國 108 年 06 月 27 日校務會議通過實施

中華民國 109 年 07 月 14 日校務會議通過實施

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

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

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

申請人簽名			年 <input type="checkbox"/> 誠班 <input type="checkbox"/> 愛班 號
家長簽名			計畫執行地點 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書室 <input type="checkbox"/> _____
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	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有：		協助專家 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 靜態展 <input type="checkbox"/> (現場)動態展 <input type="checkbox"/> 其他_____		
成果分享	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過 <input type="checkbox"/> 其他_____		
初審	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過 審查意見：  <div style="text-align: right;">簽名：</div>		
複審	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過 審查意見：  <div style="text-align: right;">簽名：</div>		
確認會議	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過		



二、彈性學習時間規劃表

類別	內容		第一學年						第二學年						第三學年						備註
			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			
			班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	
自主學習		0	0	0	0	0	0	2	1	18	2	1	18	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	2	1	18	2	1	18	0	0	0	0	0	0		
選手培訓	田徑	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	1	1	18	1	1	18														
	足球(二)							1	1	18	1	1	18								
	足球(三)													1	1	18	1	1	16		
	射箭	1	1	18	1	1	18														
	射箭(二)							1	1	18	1	1	18								
	射箭(三)													1	1	18	1	1	16		
	拳擊	1	1	18	1	1	18														
	拳擊(二)							1	1	18	1	1	18								
	拳擊(三)													1	1	18	1	1	16		
	棒球	1	1	18	1	1	18														
	棒球(二)							1	1	18	1	1	18								
	棒球(三)													1	1	18	1	1	16		
	跆拳道	1	1	18	1	1	18														
	跆拳道(二)							1	1	18	1	1	18								
	跆拳道(三)														1	1	18	1	1	16	
	輕艇	1	1	18	1	1	18														
	輕艇(二)							1	1	18	1	1	18								
	輕艇(三)														1	1	18	1	1	16	
	舉重	1	1	18	1	1	18														
	舉重(二)							1	1	18	1	1	18								
	舉重(三)														1	1	18	1	1	16	
	籃球	1	1	18	1	1	18														
	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	文化鑑賞															1	1	16	高三下:西洋節慶與文化體驗、文化鑑賞、歌曲與電影欣賞(各開一個班)	
	充實/增廣	名句寫作活用												1	1	18				高三上:英文補強、科學閱讀與表達、名句寫作活用(各開一個班)	
	充實/增廣	自然補強(一)	2	1	18																
	充實/增廣	西洋節慶與文化體驗															1	1	16	高三下:西洋節慶與文化體驗、文化鑑賞、歌曲與電影欣賞(各開一個班)	
	充實/增廣	科學閱讀與表達													1	1	18			高三上:英文補強、科學閱讀與表達、名句寫作活用(各開一個班)	
	充實/增廣	素養圖擊													1	1	18			高三上:素養圖擊、自然補強(二)、社會補強(二)(各開一個班)	
	充實/增廣	歌曲與電影欣賞															1	1	16	高三下:西洋節慶與文化體驗、文化鑑賞、歌曲與電影欣賞(各開一個班)	
	充實/增廣	增廣自然															1	1	16	高三下:增廣國文、增廣自然(各開一個班)	

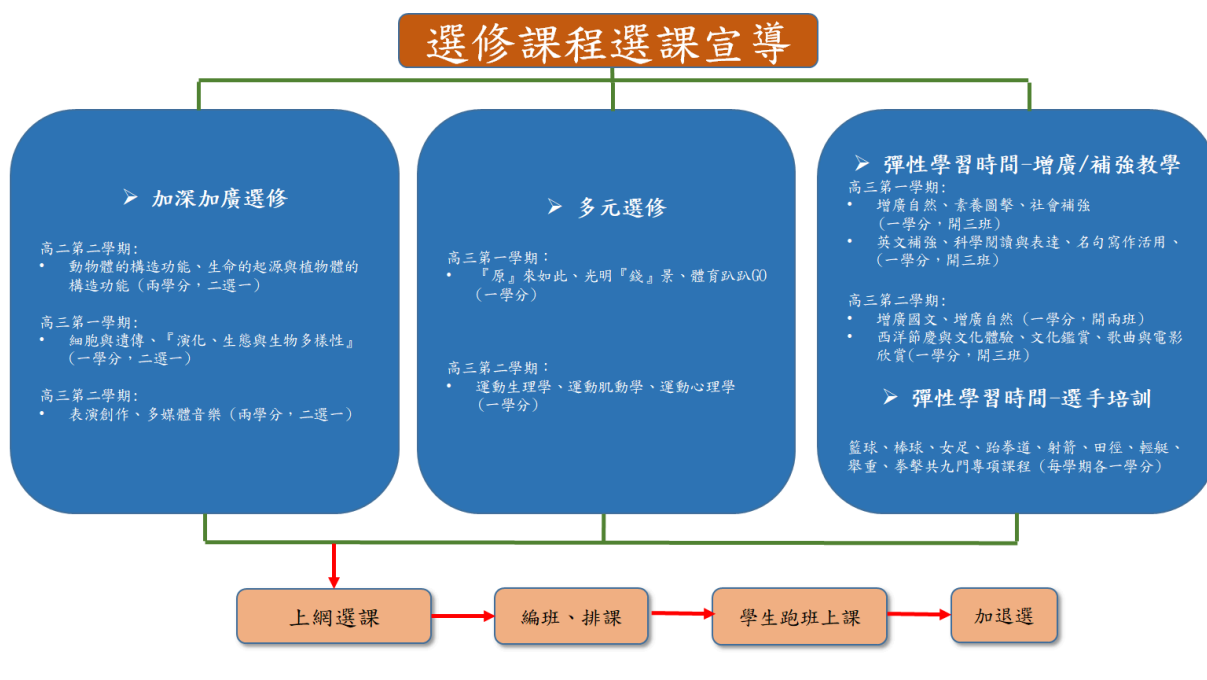


## 拾壹、選課規劃與輔導

### 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	114/12/20	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	115/08/23	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：115/08/29 第二學期： 116/01/20	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：115/08/30 第二學期： 116/02/10	正式上課	跑班上課
5	一學期：115/09/12 第二學期： 116/02/22	加、退選	得於學期前兩週進行
6	115/11/25	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:賓玉玫老師；課程諮詢教師:林錦蘭老師。

(五)其他：

## 拾貳、學校課程評鑑

### 一、學校課程評鑑計畫

[154301 縣立體育高中課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

### 二、113學年度學校課程評鑑結果

[154301 縣立體育高中113學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)