

備查文號：

體育班：109年2月4日府教體字第1090016973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

校長簽章：\_\_\_\_\_

(109學年度入學學生適用)

☐第一次檢視 ☐再次檢視 ☒核定備查版

中華民國109年08月06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<br>產業<br>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<br>類型 | 1.體育班          |          |    |               |
| 實驗班           |                |          |    |               |
| 聯絡人           | 處室             | 教務處      | 電話 | 038462610#603 |
|               | 職稱             | 教學組長     |    |               |

備註：不適用型別(普通型、技術型...)可整列刪除。

壹、依據

- 一、102年7月10日總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。
  - 二、103年11月28日教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。
  - 三、107年2月21日教育部發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。
- ※體育班：108年11月28日本校體發會第1次會議通過
- ※體育班：108年11月28日本校課程發展委員會第1次會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

| 等級名稱 | 群別名稱 | 科系名稱 | 第一學年 |    | 第二學年 |    | 第三學年 |    | 小計  |     |
|------|------|------|------|----|------|----|------|----|-----|-----|
|      |      |      | 班級數  | 人數 | 班級數  | 人數 | 班級數  | 人數 | 班級數 | 人數  |
| 普通型  | 學術群  | 體育班  | 0    | 0  | 0    | 0  | 0    | 0  | 0   | 0   |
| 單科型  |      | 體育班  | 2    | 51 | 2    | 45 | 2    | 29 | 6   | 125 |
| 合計   |      |      | 2    | 51 | 2    | 45 | 2    | 29 | 6   | 125 |

二、核定科班一覽表

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

## 參、學校願景與學生圖像

### 一、學校願景

※花蓮體育高級中等學校願景

人本自主

術德兼修

與世界接軌

## 二、學生圖像

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

## 肆、課程發展組織要點

花蓮縣立體育高級中等學校體育班  
發展委員會組織要點

108年06月27日校務會議提案討論

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

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

參、體育班發展委員會（以下簡稱本會）由校長擔任召集人，教務主任、研發主任為副召集人，教學組長為執行秘書，學務主任、總務主任、體育班教師代表5人、專任運動教練1人及體育班家長代表1人、專家學者1人及學生代表1人等委員組成，共計15人。任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。

肆、本會任務如下：

一、課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。

二、運動訓練督導。

三、體育班校內自評。

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

五、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。

六、學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。

七、其他有關體育班發展事項。

伍、為順利推動會務，本會下設工作小組：課程規劃及課業輔導組；訓練規劃及競賽督導組；生活輔導及進路規劃組；招生規劃及評鑑檢核組。

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

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

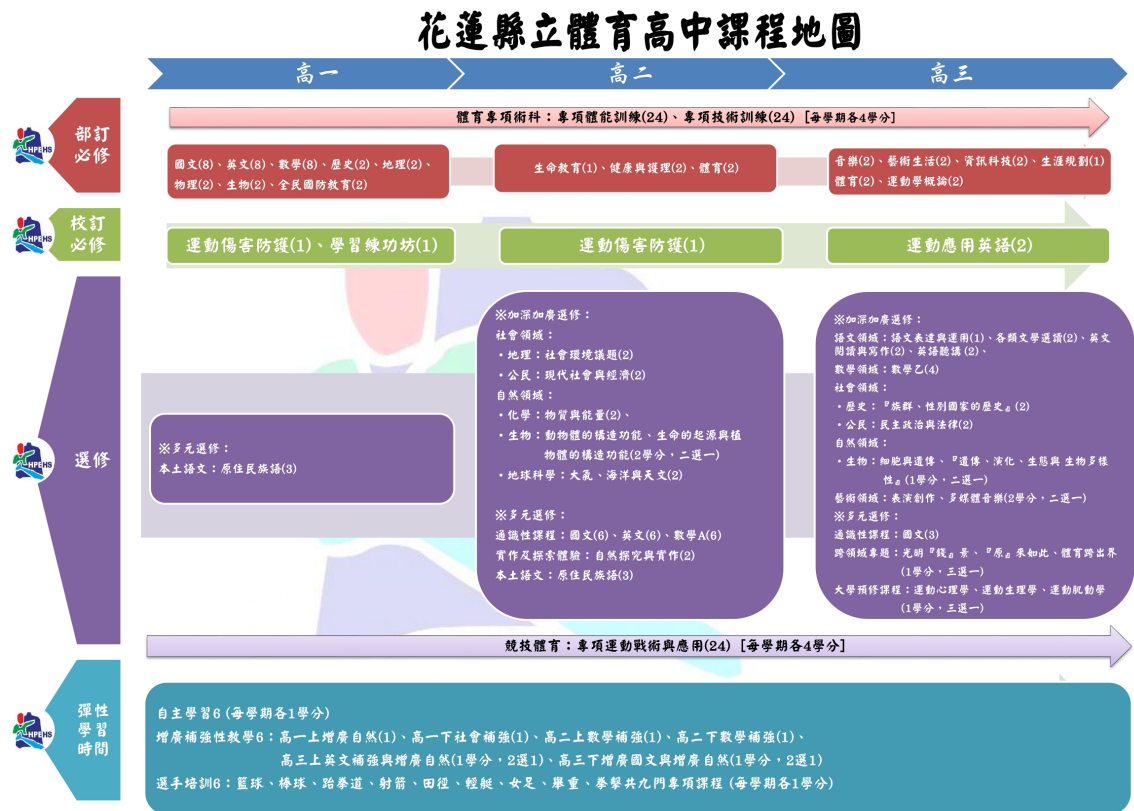
捌、本會應有體育班家長代表及專任運動教練出席，且出席人數需達全體委員三分之二以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。

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

壹拾、本章程經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

伍、課程發展與特色

一、課程地圖



## 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。

## 陸、教學科目與學分(節)數一覽表

班別：體育班

| 類別         | 領域        | 科目名稱        | 第一學年 |    | 第二學年 |    | 第三學年 |    | 學分數<br>小計 | 備註 |
|------------|-----------|-------------|------|----|------|----|------|----|-----------|----|
|            |           |             | 一    | 二  | 一    | 二  | 一    | 二  |           |    |
| 必修         | 語文領域      | 國語文         | 4    | 4  | 0    | 0  | 0    | 0  | 8         |    |
|            |           | 英語文         | 4    | 4  | 0    | 0  | 0    | 0  | 8         |    |
|            | 數學領域      | 數學A         | 4    | 4  | 0    | 0  | 0    |    | 8         |    |
|            |           | 數學B         |      |    | 0    | 0  | 0    |    |           |    |
|            | 社會領域      | 歷史          | 2    | 0  | 0    | 0  | 0    |    | 2         |    |
|            |           | 地理          | 0    | 2  | 0    | 0  | 0    |    | 2         |    |
|            |           | 公民與社會       | 0    | 0  | 0    | 0  | 0    |    | 0         |    |
|            | 自然領域      | 物理          | 0    | 2  | 0    | 0  | 0    |    | 2         |    |
|            |           | 化學          | 0    | 0  | 0    | 0  | 0    |    | 0         |    |
|            |           | 生物          | 2    | 0  | 0    | 0  | 0    |    | 2         |    |
|            |           | 地球科學        | 0    | 0  | 0    | 0  | 0    |    | 0         |    |
|            | 藝術領域      | 音樂          | 0    | 0  | 0    | 0  | 0    | 2  | 2         |    |
|            |           | 美術          | 0    | 0  | 0    | 0  | 0    | 0  | 0         |    |
|            |           | 藝術生活        | 0    | 0  | 0    | 0  | 0    | 2  | 2         |    |
|            | 綜合活動領域    | 生命教育        | 0    | 0  | 0    | 1  | 0    | 0  | 1         |    |
|            |           | 生涯規劃        | 0    | 0  | 0    | 0  | 1    | 0  | 1         |    |
|            |           | 家政          | 0    | 0  | 0    | 0  | 0    | 0  | 0         |    |
|            | 科技領域      | 生活科技        | 0    | 0  | 0    | 0  | 0    | 0  | 0         |    |
|            |           | 資訊科技        | 0    | 0  | 0    | 0  | 1    | 1  | 2         |    |
|            | 健康與體育領域   | 健康與護理       | 0    | 0  | 1    | 1  | 0    | 0  | 2         |    |
|            |           | 體育          | 0    | 0  | 1    | 1  | 1    | 1  | 4         |    |
|            | 全民國防教育    |             | 1    | 1  | 0    | 0  | 0    | 0  | 2         |    |
|            | 體育專業學科    | 運動學概論       | 0    | 0  | 0    | 0  | 1    | 1  | 2         |    |
|            | 體育專項術科    | 專項體能訓練      | 4    | 4  | 4    | 4  | 4    | 4  | 24        |    |
|            |           | 專項技術訓練      | 4    | 4  | 4    | 4  | 4    | 4  | 24        |    |
|            | 必修學分數小計   |             | 25   | 25 | 10   | 11 | 12   | 15 | 98        |    |
|            | 每週團體活動時間  |             | 2    | 2  | 2    | 2  | 2    | 2  | 12        |    |
|            | 每週彈性學習時間  |             | 3    | 3  | 3    | 3  | 3    | 3  | 18        |    |
|            | 每週節數小計    |             | 30   | 30 | 15   | 16 | 17   | 20 | 128       |    |
| 校訂必修       | 語文領域      | 運動應用英語      | 0    | 0  | 0    | 0  | 1    | 1  | 2         |    |
|            | 健康與體育領域   | 運動傷害防護      | 0    | 1  | 1    | 0  | 0    | 0  | 2         |    |
|            | 跨領域/科目專題  | 學習練功坊       | 1    | 0  | 0    | 0  | 0    | 0  | 1         |    |
|            | 校訂必修學分數小計 |             | 1    | 1  | 1    | 0  | 1    | 1  | 5         |    |
| 加深加廣<br>選修 | 語文領域      | 語文表達與傳播應用   | 0    | 0  | 0    | 0  | 0    | 1  | 1         |    |
|            |           | 各類文學選讀      | 0    | 0  | 0    | 0  | 0    | 2  | 2         |    |
|            |           | 英語聽講        | 0    | 0  | 0    | 0  | 0    | 2  | 2         |    |
|            |           | 英文閱讀與寫作     | 0    | 0  | 0    | 0  | 2    | 0  | 2         |    |
|            | 數學領域      | 數學乙         | 0    | 0  | 0    | 0  | 2    | 2  | 4         |    |
|            | 社會領域      | 族群、性別與國家的歷史 | 0    | 0  | 0    | 0  | 2    | 0  | 2         |    |
|            |           | 社會環境議題      | 0    | 0  | 0    | 2  | 0    | 0  | 2         |    |
|            |           | 現代社會與經濟     | 0    | 0  | 0    | 0  | 2    | 0  | 2         |    |
|            |           | 民主政治與法律     | 0    | 0  | 2    | 0  | 0    | 0  | 2         |    |
|            | 自然科學領域    | 選修化學-物質與能   | 0    | 0  | 2    | 0  | 0    | 0  | 2         |    |

|         |              |                      |      |     |     |     |     |     |     |                                                           |
|---------|--------------|----------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------------------------------------|
|         |              | 量                    |      |     |     |     |     |     |     |                                                           |
|         |              | 選修生物-細胞與遺傳           | 0    | 0   | 0   | 0   | (1) | 0   | 0   | 與選修生物-生態、演化及生物多樣性 擇一開設                                    |
|         |              | 選修生物-動物體的構造與功能       | 0    | 0   | 2   | 0   | 0   | 0   | 2   | 與選修生物-生命的起源與植物體的構造與功能 擇一開設                                |
|         |              | 選修生物-生命的起源與植物體的構造與功能 | 0    | 0   | (2) | 0   | 0   | 0   | 0   | 與選修生物-動物體的構造與功能 擇一開設                                      |
|         |              | 選修生物-生態、演化及生物多樣性     | 0    | 0   | 0   | 0   | 1   | 0   | 1   | 與選修生物-細胞與遺傳 擇一開設                                          |
|         |              | 選修地球科學-大氣、海洋及天文      | 0    | 0   | 0   | 2   | 0   | 0   | 2   |                                                           |
|         |              | 藝術領域                 | 表演創作 | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 2   | 2                                                         |
|         | 多媒體音樂        |                      | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | (2) | 0   | 與表演創作 擇一開設                                                |
|         |              |                      |      |     |     |     |     |     |     |                                                           |
| 多元選修    | 通識性課程        | 國文                   | 0    | 0   | 3   | 3   | 3   | 0   | 9   | 為因應本單科型高中國文必修選分過少,特開設此課程,其內容為普通型高中部訂必修國文科內容,不另外填寫課程計劃表.   |
|         |              | 數學A                  | 0    | 0   | 3   | 3   | 0   | 0   | 6   | 為因應本單科型高中數學必修選分過少,特開設此課程,其內容為普通型高中部訂必修高二數學A內容,不另外填寫課程計劃表. |
|         |              | 英文                   | 0    | 0   | 3   | 3   | 0   | 0   | 6   | 為因應本單科型高中英文必修選分過少,特開設此課程,其內容為普通型高中部訂必修英文科內容,不另外填寫課程計劃表.   |
|         | 實作(實驗)及探索體驗  | 自然探究與實作              | 0    | 0   | 0   | 2   | 0   | 0   | 2   |                                                           |
|         | 跨領域/科目專題     | 光明錢景                 | 0    | 0   | 0   | 0   | (1) | 0   | 0   | "原"來如此、體育趴趴GO與光明錢景三門開放選修(三選一)                             |
|         |              | "原"來如此               | 0    | 0   | 0   | 0   | 1   | 0   | 1   | "原"來如此、體育趴趴GO與光明錢景三門開放選修(三選一)                             |
|         |              | 體育趴趴GO               | 0    | 0   | 0   | 0   | (1) | 0   | 0   | "原"來如此、體育趴趴GO與光明錢景三門開放選修(三選一)                             |
|         | 大學預修課程       | 運動生理學                | 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)                              |
|         | 本土語文         | 原住民族語文-阿美語           | 0    | (3) | 0   | (3) | 0   | 0   | 0   | 第二外語本土語(原住民族語6學分)會在第二學期暑假與第四學期暑假開各3學分。                    |
|         |              | 原住民族語文-太魯閣語          | 0    | (3) | 0   | (3) | 0   | 0   | 0   | 第二外語本土語(原住民族語6學分)會在第二學期暑假與第四學期暑假開各3學分。                    |
| 其他      | 特殊需求領域(體育專長) | 專項運動戰術與運用(跆拳道)       | (4)  | (4) | (4) | (4) | (4) | (4) | 0   |                                                           |
|         |              | 專項運動戰術與運用(棒球)        | (4)  | (4) | (4) | (4) | (4) | (4) | 0   |                                                           |
|         |              | 專項運動戰術與運用(足球)        | (4)  | (4) | (4) | (4) | (4) | (4) | 0   |                                                           |
|         |              | 專項運動戰術與運用(輕艇)        | (4)  | (4) | (4) | (4) | (4) | (4) | 0   |                                                           |
|         |              | 專項運動戰術與運用(拳擊)        | (4)  | (4) | (4) | (4) | (4) | (4) | 0   |                                                           |
|         |              | 專項運動戰術與運用(田徑)        | (4)  | (4) | (4) | (4) | (4) | (4) | 0   |                                                           |
|         |              | 專項運動戰術與運用(射箭)        | (4)  | (4) | (4) | (4) | (4) | (4) | 0   |                                                           |
|         |              | 專項運動戰術與運用(舉重)        | (4)  | (4) | (4) | (4) | (4) | (4) | 0   |                                                           |
|         |              | 專項運動戰術與運用(籃球)        | 4    | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 24  |                                                           |
|         |              | 選修學分數總計              |      |     | 4   | 4   | 19  | 19  | 17  | 14                                                        |
| 必修學分數總計 |              |                      | 30   | 30  | 30  | 30  | 30  | 30  | 180 |                                                           |
| 每週節數總計  |              |                      | 35   | 35  | 35  | 35  | 35  | 35  | 210 |                                                           |
| 必修類別    |              | 檢核                   |      |     |     |     |     |     |     |                                                           |

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| 必修 | <a href="#">資訊科技：繁星採計前五學期成績，請學校留意開課規劃。</a> |
|----|--------------------------------------------|

## 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：學習練功坊                                                                                                                      |                   |
|         | 英文名稱：Study Strategy                                                                                                             |                   |
| 授課年段：   | 一上                                                                                                                              | 學分總數：1            |
| 課程屬性：   | 跨領域/科目統整                                                                                                                        |                   |
| 師資來源：   | 校內單科                                                                                                                            |                   |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A1.身心素質與自我精進                                                                                                              |                   |
|         | B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達                                                                                                              |                   |
|         | C社會參與：C2.人際關係與團隊合作                                                                                                              |                   |
| 學生圖像：   | 建構專一精實、自律學習的素養、建構學習覺知、批判思考的知能                                                                                                   |                   |
| 學習目標：   | 1.能夠檢視自己的學習方法，並下決定學習改善自己的學習策略更有效率的學習。2.學生能夠課堂所學應用在所有科目上的課堂筆記上。3.學生能夠學到有效率的學習策略 包括預習課堂學習複習及準備考試的有效策略。4.學生能為自己安排一份學期讀書計畫並且能實踐於學習。 |                   |
| 教學大綱：   | 週次/序                                                                                                                            | 單元/主題             |
|         | 一                                                                                                                               | (1) 課程介紹 (2) 學習檢視 |
|         | 二                                                                                                                               | 基本策略              |
|         | 三                                                                                                                               | 學科的學習方法           |
|         | 四                                                                                                                               | 時間規劃              |
|         | 五                                                                                                                               | 閱讀技巧(1):設問        |
|         | 六                                                                                                                               | 閱讀技巧(2):找出關鍵詞句    |
|         | 七                                                                                                                               | 閱讀技巧(3):找出重點定義    |
|         | 八                                                                                                                               | 閱讀技巧(4)           |
|         | 九                                                                                                                               | 記憶方法              |
|         | 十                                                                                                                               | 課堂參與              |
|         | 十一                                                                                                                              | 考試策略              |
|         | 十二                                                                                                                              | 筆記及思考技巧           |
|         | 十三                                                                                                                              | 筆記及思考技巧           |
|         | 十四                                                                                                                              | 筆記及思考技巧           |
|         | 十五                                                                                                                              | 筆記及思考技巧           |
|         | 十六                                                                                                                              | 筆記及思考技巧           |
|         | 十七                                                                                                                              | 寫報告的方法            |
|         | 十八                                                                                                                              | 期末報告及成果展示         |
|         | 十九                                                                                                                              |                   |
|         | 二十                                                                                                                              |                   |
|         | 二十一                                                                                                                             |                   |
|         | 二十二                                                                                                                             |                   |
| 學習評量：   | 平時分數60%：課堂表現30%作業成績30% 期末報告及作品展示：40%                                                                                            |                   |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 對應學群： | 社會心理、教育、管理                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 備註：   | 參考資料：1. Fry, Ronald W. (2016)《一本搞定K書、考試、時間管理的學習聖經》麥慧芬譯。台北市：商周出版。2. 陳光(2008)。《考試高手學習法 高中篇》。臺北市：紅薔文化出版。3. 小林良彰(1991)。《有效的讀書方法》。臺北市：幼獅出版。4. 東大BEST SELLER 出版會PICASO(2012)。《讀過再也不會忘-東大慶應早稻田教你絕不做白工的比技術》。陳政芬譯。臺北市：高寶出版。5. 相川秀希(2016)。《一定做得到！超強藍筆記憶法》。臺北市：商周出版。6. 姜聲泰(2010)。《韓國讀書之神超效率讀書法》。姜林權、張琪惠譯。臺北市：世茂出版。7. 李時炯(2010)。《會唸書的狠角色才能生存》。蕭素菁譯。如何出版。 |

|         |                                              |                                                                  |
|---------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱：   | 中文名稱：運動傷害防護                                  |                                                                  |
|         | 英文名稱：                                        |                                                                  |
| 授課年段：   | 一下、二上                                        | 學分總數：2                                                           |
| 課程屬性：   | 大學預修課程                                       |                                                                  |
| 師資來源：   | 校內單科                                         |                                                                  |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決              |                                                                  |
|         | B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達                           |                                                                  |
|         | C社會參與：C2.人際關係與團隊合作                           |                                                                  |
| 學生圖像：   | 建構專一精實、自律學習的素養、建構學習覺知、批判思考的知能、培養同理他人、關懷社會的情操 |                                                                  |
| 學習目標：   | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法        |                                                                  |
|         | 二上:1.教導學生運動後恢復 2.預防運動傷害之肌力訓練                 |                                                                  |
| 教學大綱：   | 週次/序                                         | 單元/主題                                                            |
|         | 一                                            | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 二                                            | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 三                                            | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 四                                            | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 五                                            | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 六                                            | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 七                                            | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 八                                            | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 九                                            | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 十                                            | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 十一                                           | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 十二                                           | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 十三                                           | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 十四                                           | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 十五                                           | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 十六                                           | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論 2.運動防護概論 3.期末考 |
|         | 十七                                           | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動                                        |
|         |                                              | 內容綱要                                                             |
|         |                                              | 一下1.何謂體適能<br>二上1.運動按摩簡介                                          |
|         |                                              | 一下2.體適能檢測介紹<br>二上2.體適能檢測介紹                                       |
|         |                                              | 一下：3.身體組成、柔軟度介紹<br>二上：3.身體組成、柔軟度介紹                               |
|         |                                              | 一下：4.上肢肌群伸展操作<br>二上：4.上肢肌群伸展操作                                   |
|         |                                              | 一下：5.全身性伸展運動<br>二上：5.下肢肌群伸展操作                                    |
|         |                                              | 一下：6.肌力與肌耐力介紹<br>二上：6.肌力與肌耐力介紹                                   |
|         |                                              | 一下：7.重量訓練室器材介紹<br>二上：7.重量訓練室器材介紹                                 |
|         |                                              | 一下：8.心肺適能介紹<br>二上：8.心肺適能介紹                                       |
|         |                                              | 一下：9.有氧運動及無氧運動介紹<br>二上：9.有氧運動及無氧運動介紹                             |
|         |                                              | 一下：10.緊急傷害處理原則<br>二上：10.緊急傷害處理原則                                 |
|         |                                              | 一下：11.彈性繃帶上肢纏繞操作演練<br>二上：11.彈性繃帶上肢纏繞操作演練                         |
|         |                                              | 一下：12.彈性繃帶下肢纏繞操作演練<br>二上：12.彈性繃帶下肢纏繞操作演練                         |
|         |                                              | 一下：13.冰敷袋製作操作演練<br>二上：13.冰敷袋製作操作演練                               |
|         |                                              | 一下：14.延遲性肌肉痠痛介紹<br>二上：14.延遲性肌肉痠痛介紹                               |
|         |                                              | 一下：15.延遲性肌肉痠痛相關處置<br>二上：15.延遲性肌肉痠痛相關處置                           |
|         |                                              | 一下：16.運動前熱身的重要性<br>二上：16.運動前熱身的重要性                               |
|         |                                              | 一下：17.綜合操作演練                                                     |

|                                                                                                                                                                                                |     |                                                                         |                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                |     | 傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論<br>2.運動防護概論 3.期末考                              | 二上：17.動態熱身操作示範               |
|                                                                                                                                                                                                | 十八  | 一下:1.使學生瞭解何謂體適能 2.使學生瞭解運動<br>傷害之各種預防及處理方法 二上::1.體適能概論<br>2.運動防護概論 3.期末考 | 一下：18.期末紙筆測驗<br>二上：18.期末紙筆測驗 |
|                                                                                                                                                                                                | 十九  |                                                                         |                              |
|                                                                                                                                                                                                | 二十  |                                                                         |                              |
|                                                                                                                                                                                                | 二十一 |                                                                         |                              |
|                                                                                                                                                                                                | 二十二 |                                                                         |                              |
| 學習評量：60%平時成績：上課表現、作業 40%期末評量：實作測驗                                                                                                                                                              |     |                                                                         |                              |
| 對應學群：醫藥衛生、遊憩運動                                                                                                                                                                                 |     |                                                                         |                              |
| 備註：教學資源：1.維恩·凱彼特勞倫斯·埃爾森合著。人體解剖著色學習手冊。橡實文化。2.安德魯·貝爾著。人體解剖全書。楓葉社。3.黃新作著。運動按摩術。師大書苑。4. National strength and Conditional Association, G. Gregory Haff, N. Travis Triplett editors 著。肌力與體能訓練。禾楓書局。 |     |                                                                         |                              |

|         |                                                                                                                                                             |                                                |                                                                                                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱：   | 中文名稱：運動應用英語                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                                                   |
|         | 英文名稱：English conversation of Athletes2                                                                                                                      |                                                |                                                                                                                                                   |
| 授課年段：   | 三上、三下                                                                                                                                                       | 學分總數：2                                         |                                                                                                                                                   |
| 課程屬性：   | 特殊需求                                                                                                                                                        |                                                |                                                                                                                                                   |
| 師資來源：   | 校內單科                                                                                                                                                        |                                                |                                                                                                                                                   |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A2.系統思考與問題解決                                                                                                                                          |                                                |                                                                                                                                                   |
|         | B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達                                                                                                                                          |                                                |                                                                                                                                                   |
|         | C社會參與：C3.多元文化與國際理解                                                                                                                                          |                                                |                                                                                                                                                   |
| 學生圖像：   | 建構專一精實、自律學習的素養、具備尊重多元、接軌世界的遠見、提升溝通協商、合作學習的能力                                                                                                                |                                                |                                                                                                                                                   |
| 學習目標：   | 三上:1. 希望藉由各類資訊媒體傳授與運動相關的基礎英文及比賽場上、生活旅遊中使用到的英語，讓體育班學生更重視英語文的學習與應用，啟發學生對學習英語文的興趣並且不要放棄學習。<br>三下:2. 學生學會英語文的學習方法與策略以及資訊媒體(如Youtube、APPs)，以發展學生的自學能力，為自主學習奠定基礎。 |                                                |                                                                                                                                                   |
| 教學大綱：   | 週次/序                                                                                                                                                        | 單元/主題                                          | 內容綱要                                                                                                                                              |
|         | 一                                                                                                                                                           | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：1 Lesson4 I'd Like to Check In. Dialogue1<br>三下：1 Lesson1 I'm from Taiwan. Dialogue1                                                           |
|         | 二                                                                                                                                                           | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：2 Lesson4 I'd Like to Check In. Dialogue2<br>三下：2 Lesson1 I'm from Taiwan. Dialogue2                                                           |
|         | 三                                                                                                                                                           | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：3 Lesson4 I'd Like to Check In. Mini Dialogues<br>三下：3 Lesson1 I'm from Taiwan. Mini Dialogues                                                 |
|         | 四                                                                                                                                                           | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：4 Lesson4 I'd Like to Check In. Useful Expression and Gap conversation<br>三下：4 Lesson1 I'm from Taiwan. Useful Expression and Gap conversation |
|         | 五                                                                                                                                                           | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：5 Lesson4 I'd Like to Check In. Task<br>三下：5 Lesson1 I'm from Taiwan. Task                                                                     |
|         | 六                                                                                                                                                           | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：6 段考複習<br>三下：6 段考複習                                                                                                                            |
|         | 七                                                                                                                                                           | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：7 第一次段考<br>三下：7 第一次段考                                                                                                                          |
|         | 八                                                                                                                                                           | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：8 Lesson5 If You Follow These Tips, You'll Improve Dialogue1<br>三下：8 Lesson2 What Happened to Your Leg? Dialogue1                              |
|         | 九                                                                                                                                                           | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：9 Lesson5 If You Follow These Tips, You'll Improve Dialogue2<br>三下：9 Lesson2 What Happened to Your Leg? Dialogue2                              |
|         | 十                                                                                                                                                           | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：10 Lesson5<br>三下：10 Lesson2                                                                                                                    |
|         | 十一                                                                                                                                                          | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：10 Lesson5<br>三下：10 Lesson2                                                                                                                    |
|         | 十二                                                                                                                                                          | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：12 Lesson5 If You Follow These Tips, You'll Improve Task<br>三下：12 Lesson2 What Happened to Your Leg? Task                                      |
|         | 十三                                                                                                                                                          | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：13 段考複習<br>三下：13 段考複習                                                                                                                          |
|         | 十四                                                                                                                                                          | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：14 第二次段考<br>三下：14 第二次段考                                                                                                                        |
|         | 十五                                                                                                                                                          | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：15 Lesson6 How Did You Feel? Dialogue1<br>三下：20 總複習                                                                                            |
|         | 十六                                                                                                                                                          | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：16 Lesson6 How Did You Feel? Dialogue2                                                                                                         |
| 十七      | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan.                                                                                                              | 三上：17 Lesson6 How Did You Feel? Mini Dialogues |                                                                                                                                                   |

|       |                                                                                                                                                      |                                                |                                                                        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|       | 十八                                                                                                                                                   | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：18 Lesson6 How Did You Feel? Useful Expression and Gap conversation |
|       | 十九                                                                                                                                                   | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：19 Lesson6 How Did You Feel? Task                                   |
|       | 二十                                                                                                                                                   | 三上: I'd Like to Check In. 三下: I'm from Taiwan. | 三上：第三次段考                                                               |
|       | 二十一                                                                                                                                                  |                                                |                                                                        |
|       | 二十二                                                                                                                                                  |                                                |                                                                        |
| 學習評量： | 一、上課筆記、上課態度：檢視學生是否專注於課程教學、即隨時做筆記。二、隨堂練習：以配對或小組方式，檢視學生是否能熟悉課堂中的單字及句子、及對話。三、作業：對於教師交代的各種形式作業能否按時並正確完成。四、期初、期中、期末口說測驗：檢視學生是否熟悉課堂中的單字及句子、對話並能在日常生活或比賽應用。 |                                                |                                                                        |
| 對應學群： | 外語                                                                                                                                                   |                                                |                                                                        |
| 備註：   | 自編-符合校內學生教材                                                                                                                                          |                                                |                                                                        |

## 三、多元選修課程

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 課程名稱：   | 中文名稱：原來如此                                                                                                                                                                                                                                                        |               |
|         | 英文名稱：                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| 授課年段：   |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 學分總數： 1       |
| 課程屬性：   | 跨領域/科目統整                                                                                                                                                                                                                                                         |               |
| 師資來源：   | 校內跨科協同                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
| 課綱核心素養： | A自主行動： A2.系統思考與問題解決,                                                                                                                                                                                                                                             |               |
|         | B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達,                                                                                                                                                                                                                                             |               |
|         | C社會參與： C3.多元文化與國際理解,                                                                                                                                                                                                                                             |               |
| 學生圖像：   | 具備尊重多元、接軌世界的遠見,建構學習覺知、批判思考的知能,培養同理他人、關懷社會的情操,                                                                                                                                                                                                                    |               |
| 學習目標：   | 歷2b-V-2理解並尊重不同文化、宗教、族群、種族、性別歷史發展的獨特性與主體性。公2a-V-1關注社會生活相關課題及其影響。國5-V-3 大量閱讀多元文本,探討文本如何反應文化與社會現象中的議題,以拓展閱讀視野與生命意境。國5-V-5 主動思考與探索文本的意涵,建立終身學習能力。國5-V-6 在閱讀過程中認識多元價值、尊重多元文化,思考生活品質、人類發展及環境永續經營的意義與關係。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」起   |
|         | 三                                                                                                                                                                                                                                                                | 原民保障書篇-原住民基本法 |
|         | 四                                                                                                                                                                                                                                                                | 原民保障書篇-原住民基本法 |
|         | 五                                                                                                                                                                                                                                                                | 原民保障篇-原民小手冊   |
|         | 六                                                                                                                                                                                                                                                                | 從原點出發篇-原民議題   |
|         | 七                                                                                                                                                                                                                                                                | 從原點出發篇-原民議題   |
|         | 八                                                                                                                                                                                                                                                                | 從原點出發篇-原民議題   |
|         | 九                                                                                                                                                                                                                                                                | 從原點出發篇-原民議題   |
|         | 十                                                                                                                                                                                                                                                                | 山海文化篇-專書閱讀    |
|         | 十一                                                                                                                                                                                                                                                               | 山海文化篇-專書閱讀    |
|         | 十二                                                                                                                                                                                                                                                               | 山海文化篇-專書閱讀    |
|         | 十三                                                                                                                                                                                                                                                               | 山海文化篇-專書閱讀    |
|         | 十四                                                                                                                                                                                                                                                               | 原「英」重現-短片欣賞   |
|         | 十五                                                                                                                                                                                                                                                               | 原「英」重現-短片欣賞   |
|         | 十六                                                                                                                                                                                                                                                               | 原「英」重現-短片欣賞   |
|         | 十七                                                                                                                                                                                                                                                               | 原「英」重現-短片欣賞   |
|         | 十八                                                                                                                                                                                                                                                               | 學期成果報告        |
|         | 十九                                                                                                                                                                                                                                                               |               |
|         | 二十                                                                                                                                                                                                                                                               |               |
|         | 二十一                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
|         | 二十二                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
| 學習評量：   | 學習評量依形成性、總結性（例如表現任務、評分規準）加以設計，每單元各25%，共4單元，學期成果報告為10%。                                                                                                                                                                                                           |               |
| 對應學群：   | 外語、文史哲、法政、                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| 備註：     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |

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

|         |          |        |  |  |  |
|---------|----------|--------|--|--|--|
| 課程名稱：   | 中文名稱：國文  |        |  |  |  |
|         | 英文名稱：    |        |  |  |  |
| 授課年段：   | 二上、二下、三上 | 學分總數：3 |  |  |  |
| 課程屬性：   |          |        |  |  |  |
| 師資來源：   |          |        |  |  |  |
| 課綱核心素養： | A自主行動：   |        |  |  |  |
|         | B溝通互動：   |        |  |  |  |
|         | C社會參與：   |        |  |  |  |
| 學生圖像：   |          |        |  |  |  |
| 學習目標：   |          |        |  |  |  |

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

|         |          |       |         |
|---------|----------|-------|---------|
| 課程名稱：   | 中文名稱：數學A |       |         |
|         | 英文名稱：    |       |         |
| 授課年段：   | 二上、二下    |       | 學分總數： 3 |
| 課程屬性：   |          |       |         |
| 師資來源：   |          |       |         |
| 課綱核心素養： | A自主行動：   |       |         |
|         | B溝通互動：   |       |         |
|         | C社會參與：   |       |         |
| 學生圖像：   |          |       |         |
| 學習目標：   |          |       |         |
| 教學大綱：   | 週次/序     | 單元/主題 | 內容綱要    |
|         | 一        |       |         |
|         | 二        |       |         |
|         | 三        |       |         |
|         | 四        |       |         |
|         | 五        |       |         |
|         | 六        |       |         |
|         | 七        |       |         |
|         | 八        |       |         |
|         | 九        |       |         |
|         | 十        |       |         |

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

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                                                                                                             |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱：   | 中文名稱：自然探究與實作                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                                                                                                             |
|         | 英文名稱：Inquiry And Practice（1）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                                                                                                             |
| 授課年段：   | 二下                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 學分總數：2           |                                                                                                             |
| 課程屬性：   | 實作(實驗)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                                                                                                             |
| 師資來源：   | 校內跨科協同                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                                                                                                             |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A2.系統思考與問題解決,A3.規劃執行與創新應變,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |                                                                                                             |
|         | B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                                                                                                             |
|         | C社會參與：C2.人際關係與團隊合作,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                                                                                                             |
| 學生圖像：   | 建構專一精實、自律學習的素養,建構學習覺知、批判思考的知能,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                                                                             |
| 學習目標：   | 1.能從日常經驗、、學習活動、自然環境、書刊及網路媒體中觀察,而能察覺問題。依據觀察、蒐集資料、閱讀、思考、討論等,提出生活周遭中適合科學探究或適合以科學方式尋求解決的問題(或假說)。2.能正確安全操作適合學習階段的物品、器材儀器、科技設備與資源,必要時,並能。3.能合理運用思考智能、製作圖表、使用數學、統計等方法,有效整理資訊或數據。從探究所得的資訊或數據,形成解釋、解決問題。並能將自己的探究結果和同學的結果或其它相關的資訊比較對照,相互檢核,確認結果。4.能理解同學的探究過程和結果,提出合理而且較完整的疑問或意見。並能對整個探究過程進行評核、形成評價並提出合理的改善方案。能利用口語、影像(如攝影、錄影)、文字與圖案、繪圖或實物、科學名詞、模型等,呈現探究之過程、發現或成果;並在保有個資安全與不損及公眾或他人利益下嘗試和他人溝通與分享。 |                  |                                                                                                             |
| 教學大綱：   | 週次/序                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 單元/主題            | 內容綱要                                                                                                        |
|         | 一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 課程介紹 實驗室安全       | (1)本學期探究與實作課程進度表及評量規準 (2)實驗室安全須知                                                                            |
|         | 二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 基本實驗設備操作(1)理化    | (1)質量與體積的測量設備 (2)實驗記錄方法01:基本格式及科學語言                                                                         |
|         | 三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 基本實驗設備操作(2)生物    | (1)顯微鏡的操作實作,觀察細胞 (2) 實驗記錄方法02:點描法繪圖、顯微測量技術                                                                  |
|         | 四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 呼吸頻率實驗 (生物科)     | (1)正常呼吸與換氣過度呼吸之呼吸頻率比較 (2)如何用EXCEL 紀錄實驗記錄 (3)如何用EXCEL 將實驗記錄轉成統計分析圖                                           |
|         | 五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 溶液濃度與密度 (物理、化學)  | (1)以食鹽及蒸餾水配置不同重量百分率濃度的食鹽溶液,並計算其密度。(2)以食鹽及蒸餾水配置不同莫耳濃度的食鹽溶液,並計算其密度。(3) 實驗記錄方法03:以做出濃度與密度的關係表。(4)小組上台報告與教師引導討論 |
|         | 六                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 浮力與液體密度 (物理、化學)  | (1)製作簡易浮力計,測量不同濃度食鹽水的浮力大小。(2)將食鹽水濃度與浮力計之刻度做出關係表。(3)小組上台報告與教師引導討論                                            |
|         | 七                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 實驗統計法 (資訊)       | (1)各種統計圖表的使用與限制 (2)用EXCEL 將前兩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                                                 |
|         | 八                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 期中評量             | 期中評量 (1)紙筆測驗 (2)實驗操作                                                                                        |
|         | 九                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 溶液酸鹼度 (化學)       | (1)溶液酸鹼度的測量方法 (2)以冰醋酸及水為材料,配出pH3-6的酸性水溶液 (3)以小蘇打及水為材料,配出pH8-10的鹼性水溶液 (4)小組上台報告與教師引導討論                       |
|         | 十                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 植物色素與酸鹼度 (生物、化學) | (1)利用花青素的酸鹼值變化自製酸鹼指示劑或酸鹼測量紙。(2) 小組上台報告與教師引導討論                                                               |
|         | 十一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 植物色素分析 (生物、化學)   | (1)以濾紙色層分析法,作植物葉片色素的分析 (2)小組上台報告與教師引導討論                                                                     |
|         | 十二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 專題實驗設計           | (1)主題引導:土壤液化 (地球科學) (主題可依任課教師專長科目做調整)                                                                       |

|       |     |                                                                                              |                           |
|-------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|       | 十三  | 專題實驗設計                                                                                       | (2)實驗設計                   |
|       | 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                                                                                       | (6)專題報告展示與成果發表:分組上台報告實驗記錄 |
|       | 十八  | 期末測驗                                                                                         | 期末測驗                      |
|       | 十九  |                                                                                              |                           |
|       | 二十  |                                                                                              |                           |
|       | 二十一 |                                                                                              |                           |
|       | 二十二 |                                                                                              |                           |
| 學習評量： |     | (1)實驗記錄筆記(30%) (2)實驗操作技巧與實驗態度(30%) (3)期中測驗及期末測驗(40%)                                         |                           |
| 對應學群： |     | 數理化、生命科學、地球環境、                                                                               |                           |
| 備註：   |     | 1.專題主題建議:從生活經驗出發 例1:表面張力—吹泡泡:配出肥皂水配方 例2:自製切花保鮮劑—最適合切花保鮮的配方 例3:減少切開的蘋果氧化變色的方法 例4:測量未知濃度的溶液之濃度 |                           |

|         |                                               |                  |                                                                                 |
|---------|-----------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱：   | 中文名稱：光明錢景                                     |                  |                                                                                 |
|         | 英文名稱：                                         |                  |                                                                                 |
| 授課年段：   | 三上                                            |                  | 學分總數： 1                                                                         |
| 課程屬性：   | 跨領域/科目專題                                      |                  |                                                                                 |
| 師資來源：   | 校內跨科協同                                        |                  |                                                                                 |
| 課綱核心素養： | A自主行動： A2.系統思考與問題解決,                          |                  |                                                                                 |
|         | B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養,                          |                  |                                                                                 |
|         | C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,                          |                  |                                                                                 |
| 學生圖像：   | 建構專一精實、自律學習的素養,建構學習覺知、批判思考的知能,提升溝通協商、合作學習的能力, |                  |                                                                                 |
| 學習目標：   |                                               |                  |                                                                                 |
| 教學大綱：   | 週次/序                                          | 單元/主題            | 內容綱要                                                                            |
|         | 一                                             | 課程介紹             | 1. 介紹整學期的課程規劃與主題。 2. 探討金錢與生活的關係。                                                |
|         | 二                                             | 個人財務管理-記帳        | 1. 個人財務現況衡量。 2. 探討記帳的原因、原則、優缺點、方法。 3. 實作練習：擇一記帳方式，紀錄一週的生活開銷。                    |
|         | 三                                             | 個人財務管理-收支與預算     | 1. 製作與分析個人收支表(搭配第二週的實作練習)。 2. 探討適合高中生、大學生(或高中畢業後5年)的生活預算分配。 3. 設定個人生活預算。        |
|         | 四                                             | 個人財務管理-重大支出與理財目標 | 1. 探討理財的必要性。 2. 嘗試設定個人理財目標。 3. 預想未來5年會有的重大支出。                                   |
|         | 五                                             | 個人財務管理-打工與獎學金    | 1. 探討青少年可能的收入來源與相關資訊來源。 2. 認識獎學金來源及申請管道。 3. 課堂實作：分析徵才(打工)資訊，試著歸類出求職注意守則。        |
|         | 六                                             | 消費心理學-消費習慣與行為    | 1. 探索現代人的消費習慣與行為，並分析其利弊。 2. 回顧個人消費經驗，歸類與檢視個人消費習慣。 3. 區分個人在消費行為中的「需要」與「想要」。      |
|         | 七                                             | 儲蓄計畫             | 1. 瞭解儲蓄的原則及在生活中的應用。 2. 認識常見的儲蓄方法。 3. 探討生活中常見的存錢法及分析各自的優缺點。                      |
|         | 八                                             | 個人信用管理-信用與個資安全   | 1. 瞭解信用的重要性。 2. 以新聞時事探討個資安全的重要性及預防策略。 3. 探討就學貸款對學生的利與弊。                         |
|         | 九                                             | 投資管理工具           | 1. 探討目前常見的投資工具，如股票、債券、不動產、基金等。 2. 分析各工具的風險與優缺點，並試著排出較適合自己使用的投資順序。               |
|         | 十                                             | 保險需求             | 1. 認識保險基本概念。 2. 分析常見的保險內容與適用對象。 3. 評估個人需求並挑選出較適合自己的保險。                          |
|         | 十一                                            | 租屋策略             | 1. 以新聞時事探討租屋可能會遇到的事件與可行的應對方法。 2. 蒐集與分析租屋資訊，歸類租屋注意要點。 3. 課堂實作：為不同條件的租屋族挑選最適合的房屋。 |
|         | 十二                                            | 理財規劃實作(一)        | 1. 以實際案例認識完整的理財規劃流程。 2. 回顧前11週課程並歸納各項資訊及工具。                                     |
|         | 十三                                            | 理財規劃實作(二)        | 1. 運用SWOT分析法評估個人財務現況。 2. 設立個人理財規劃目標。                                            |
|         | 十四                                            | 理財規劃實作(三)        | 結合腦力激盪法引導發想理財方法。                                                                |
|         | 十五                                            | 理財規劃實作(四)        | 實施小組初評，初步檢核理財方法的可行性。                                                            |
|         | 十六                                            | 理財規劃實作(五)        | 製作發表簡報，呈現形式包含：海報、WORD、PPT。                                                      |
|         | 十七                                            | 個人理財計畫成果發表(一)    | 發表個人理財規劃成果，並進行同儕與教師回饋。                                                          |

|       |                                                                                                             |               |                        |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|
|       | 十八                                                                                                          | 個人理財計畫成果發表(二) | 發表個人理財規劃成果，並進行同儕與教師回饋。 |
|       | 十九                                                                                                          |               |                        |
|       | 二十                                                                                                          |               |                        |
|       | 二十一                                                                                                         |               |                        |
|       | 二十二                                                                                                         |               |                        |
| 學習評量： | 1. 平時課堂表現(10%) 2. 個人實作：記帳(20%)。 3. 小組課堂實作（兩次各佔15%，共計30%）。 4. 期末成果發表（40%）。                                   |               |                        |
| 對應學群： | 資訊、數理化、社會心理、管理、財經、                                                                                          |               |                        |
| 備註：   | 1.學生個人理財規劃實作部分，可讓學生選擇海報、WORD、PPT...等方式發表，海報建議以手繪方式呈現，WORD、PPT以電腦投影片發方式發表。 2.建議教師可以與教務處合作，將學生實作成果輸出，辦理學生成果展。 |               |                        |

|         |                                                                          |            |                                                                                                                                                                                                  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱：   | 中文名稱：體育趴趴GO                                                              |            |                                                                                                                                                                                                  |
|         | 英文名稱：                                                                    |            |                                                                                                                                                                                                  |
| 授課年段：   | 三上                                                                       |            | 學分總數：1                                                                                                                                                                                           |
| 課程屬性：   | 跨領域/科目統整                                                                 |            |                                                                                                                                                                                                  |
| 師資來源：   | 校內跨科協同                                                                   |            |                                                                                                                                                                                                  |
| 課綱核心素養： | A自主行動：                                                                   |            |                                                                                                                                                                                                  |
|         | B溝通互動： B3.藝術涵養與美感素養,                                                     |            |                                                                                                                                                                                                  |
|         | C社會參與： C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,                                       |            |                                                                                                                                                                                                  |
| 學生圖像：   | 具備尊重多元、接軌世界的遠見, 提升溝通協商、合作學習的能力,                                          |            |                                                                                                                                                                                                  |
| 學習目標：   | 1.能具備自行出國的簡易英語溝通能力。 2.理解國際賽事與體育交流之實際情形。 3.增進使用資訊的能力，依搜尋資料的結果，規劃出國觀賞運動賽事。 |            |                                                                                                                                                                                                  |
| 教學大綱：   | 週次/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。透過最厚的成果發表，展現18周的課堂學習成效。 |
|         | 二                                                                        | 觀賽之旅       | 運動員的世界觀                                                                                                                                                                                          |
|         | 三                                                                        | 觀賽之旅       | 學長姐參與國內外賽事優異表現                                                                                                                                                                                   |
|         | 四                                                                        | 觀賽之旅       | 單項運動賽場競賽規程及賽事分享                                                                                                                                                                                  |
|         | 五                                                                        | 觀賽之旅       | 單項運動賽場競賽規程及賽事分享                                                                                                                                                                                  |
|         | 六                                                                        | 出國觀賽英語     | 自我介紹範文教學及練習                                                                                                                                                                                      |
|         | 七                                                                        | 出國觀賽英語     | 出入境範文教學及練習                                                                                                                                                                                       |
|         | 八                                                                        | 出國觀賽英語     | 餐廳、購物範文教學及練習。                                                                                                                                                                                    |
|         | 九                                                                        | 出國觀賽英語     | 住宿、交通範文教學及練習。                                                                                                                                                                                    |
|         | 十                                                                        | 出國觀賽英語     | 看懂賽會網站及賽程表。                                                                                                                                                                                      |
|         | 十一                                                                       | 出國觀賽英語     | 實際網頁購票教學                                                                                                                                                                                         |
|         | 十二                                                                       | 模擬觀賽情境     | 抉擇自己想觀賞的賽事。                                                                                                                                                                                      |
|         | 十三                                                                       | 模擬觀賽情境     | Google Map介紹及實際應用於賽事規劃。                                                                                                                                                                          |
|         | 十四                                                                       | 模擬觀賽情境     | 調查當地禁忌及觀賽注意事項。                                                                                                                                                                                   |
|         | 十五                                                                       | 模擬觀賽情境     | 規劃預選賽事的當日行程，包含比賽及周邊活動。                                                                                                                                                                           |
|         | 十六                                                                       | 模擬觀賽情境     | 規劃當日如何到達賽事地點。                                                                                                                                                                                    |
|         | 十七                                                                       | 模擬觀賽情境     | 報告內容檢視及上台彩排訓練。                                                                                                                                                                                   |
|         | 十八                                                                       | 成果報告       | 分組報告                                                                                                                                                                                             |
|         | 十九                                                                       |            |                                                                                                                                                                                                  |
|         | 二十                                                                       |            |                                                                                                                                                                                                  |
|         | 二十一                                                                      |            |                                                                                                                                                                                                  |
|         | 二十二                                                                      |            |                                                                                                                                                                                                  |
| 學習評量：   | 學習單、口語報告、上台報告                                                            |            |                                                                                                                                                                                                  |

|       |          |
|-------|----------|
| 對應學群： | 資訊、遊憩運動、 |
| 備註：   |          |

|         |                                                                                   |           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 課程名稱：   | 中文名稱：運動心理學                                                                        |           |
|         | 英文名稱：Sports Nutrition                                                             |           |
| 授課年段：   | 三下                                                                                | 學分總數：1    |
| 課程屬性：   | 跨領域/科目統整                                                                          |           |
| 師資來源：   | 校內單科                                                                              |           |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,                                                 |           |
|         | B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,                                                               |           |
|         | C社會參與：                                                                            |           |
| 學生圖像：   | 建構專一精實、自律學習的素養, 建構學習覺知、批判思考的知能,                                                   |           |
| 學習目標：   | 1.瞭解基礎的營養學概念。2.清楚瞭解運動員的養分需求，並能實踐於生活中。3.知道體重控制的基本原則，應用於自身的專項訓練。4.知道並能實行運動員的液體攝取要求。 |           |
| 教學大綱：   | 週次/序                                                                              | 單元/主題     |
|         | 一                                                                                 | 課程介紹      |
|         | 二                                                                                 | 心理學概論     |
|         | 三                                                                                 | 心理技能理論及實作 |
|         | 四                                                                                 | 心理技能理論及實作 |
|         | 五                                                                                 | 心理技能理論及實作 |
|         | 六                                                                                 | 心理技能理論及實作 |
|         | 七                                                                                 | 心理技能理論及實作 |
|         | 八                                                                                 | 心理技能理論及實作 |
|         | 九                                                                                 | 心理技能理論及實作 |
|         | 十                                                                                 | 心理技能理論及實作 |
|         | 十一                                                                                | 心理技能理論及實作 |
|         | 十二                                                                                | 心理技能理論及實作 |
|         | 十三                                                                                | 心理技能理論及實作 |
|         | 十四                                                                                | 心理技能理論及實作 |
|         | 十五                                                                                | 心理技能理論及實作 |
|         | 十六                                                                                | 心理技能理論及實作 |
|         | 十七                                                                                | 期末考       |
|         | 十八                                                                                | 期末考       |
|         | 十九                                                                                |           |
|         | 二十                                                                                |           |
|         | 二十一                                                                               |           |
|         | 二十二                                                                               |           |
| 學習評量：   | 60%平時成績：上課表現、作業；40%期末評量：報告                                                        |           |
| 對應學群：   | 醫藥衛生、遊憩運動、                                                                        |           |
| 備註：     | 教學資源：<br>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：   | 跨領域/科目統整                          |        |
| 師資來源：   | 校內單科                              |        |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, |        |
|         | B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,               |        |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|       | C社會參與：                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |
| 學生圖像： | 建構專一精實、自律學習的素養, 建構學習覺知、批判思考的知能,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |
| 學習目標： | 1. 學生能知道人體基本肌肉與神經之構造，並了解人體肌肉及神經構造與生理之關係。2. 學生知道人體肌肉的能量代謝與運動之關係。3. 學生知道激素與血糖調節及運動之關係。4. 學生能夠應用運動生理學的觀念在日常生活的運動與學習。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |
| 教學大綱： | 週次/序                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 單元/主題   |
|       | 一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 課程介紹    |
|       | 二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 運動生理學概論 |
|       | 三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 生物能量學   |
|       | 四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 生物能量學   |
|       | 五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 肌肉系統與運動 |
|       | 六                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 肌肉系統與運動 |
|       | 七                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 神經系統與運動 |
|       | 八                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 神經系統與運動 |
|       | 九                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 神經系統與運動 |
|       | 十                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 神經系統與運動 |
|       | 十一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 神經系統與運動 |
|       | 十二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 神經系統與運動 |
|       | 十三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 感覺與平衡   |
|       | 十四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 感覺與平衡   |
|       | 十五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 運動與激素   |
|       | 十六                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 運動與激素   |
|       | 十七                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 運動與激素   |
|       | 十八                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 期末考     |
|       | 十九                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |
|       | 二十                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |
|       | 二十一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |
|       | 二十二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |
| 學習評量： | 60%平時成績：上課態度40%、作業20% 40%期末評量：紙筆測驗40%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| 對應學群： | 生命科學、遊憩運動、                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |
| 備註：   | 一) 因期中考或全中運等因素停課時課程順延一週 (二) 教學資源：1.103課綱：選修生物(上) 2-2細胞呼吸 2-3 能量的使用與生命的維持 2. 103課綱：選修生物(下) 第九章 動物的神經與內分泌 3.運動生理學 (2017) W. Larry Kenney/ Jack H. Wilmore/ David L. Costill著 禾楓書局有限公司 4. 競技與健身運動生理學 (2012) W. Larry Kenney/ Jack H. Wilmore/ David L. Costill著 禾楓書局有限公司 5. 運動生理學 (2011) 林正常著 師大書院有限公司 6. 國立中正大學運動生理學網站： <a href="http://www.epsport.idv.tw/epsport/mainep.asp">http://www.epsport.idv.tw/epsport/mainep.asp</a> 7. 運動生理學簡介： <a href="http://web.ntpu.edu.tw/~jasonchen/curriculum/literatures/The%20basic%20concept%20of%20physiology.htm">http://web.ntpu.edu.tw/~jasonchen/curriculum/literatures/The%20basic%20concept%20of%20physiology.htm</a> |         |

|         |                                      |                |
|---------|--------------------------------------|----------------|
| 課程名稱：   | 中文名稱：運動肌動學                           |                |
|         | 英文名稱：                                |                |
| 授課年段：   | 三下                                   | 學分總數：1         |
| 課程屬性：   | 跨領域/科目統整                             |                |
| 師資來源：   | 校內單科                                 |                |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,    |                |
|         | B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,                  |                |
|         | C社會參與：                               |                |
| 學生圖像：   | 建構專一精實、自律學習的素養, 建構學習覺知、批判思考的知能,      |                |
| 學習目標：   | 1. 了解人體基本骨骼構造及肌肉分布 2. 靈活運用肌肉達到良好動作模式 |                |
| 教學大綱：   | 週次/序                                 | 單元/主題          |
|         | 一                                    | 課程介紹           |
|         | 二                                    | 解剖學概論          |
|         | 三                                    | 解剖學概論          |
|         | 四                                    | 骨骼及關節系統        |
|         |                                      | 內容綱要           |
|         |                                      | 運動肌動學課程規劃及評量要求 |
|         |                                      | 解剖平面及解剖切面      |
|         |                                      | 位置與方向術語        |
|         |                                      | 中軸四肢骨骼介紹       |

|       |     |                                                              |                  |
|-------|-----|--------------------------------------------------------------|------------------|
|       | 五   | 骨骼及關節系統                                                      | 關節的分類            |
|       | 六   | 骨骼及關節系統                                                      | 人體的支柱：脊椎         |
|       | 七   | 骨骼及關節系統                                                      | 上肢：盂肱關節(肩關節)     |
|       | 八   | 骨骼及關節系統                                                      | 上肢：前臂、手肘、手腕與相關關節 |
|       | 九   | 骨骼及關節系統                                                      | 下肢：髌骨及骨盆         |
|       | 十   | 骨骼及關節系統                                                      | 下肢：大腿、小腿及腳踝      |
|       | 十一  | 肌肉系統                                                         | 骨骼肌概論            |
|       | 十二  | 肌肉系統                                                         | 軀幹肌群介紹           |
|       | 十三  | 肌肉系統                                                         | 上肢：肩關節的動作肌群      |
|       | 十四  | 肌肉系統                                                         | 上肢：手肘及橈尺關節的動作肌群  |
|       | 十五  | 肌肉系統                                                         | 下肢：大腿肌群          |
|       | 十六  | 肌肉系統                                                         | 下肢：小腿肌群          |
|       | 十七  | 肌肉系統                                                         | 下肢：足部肌群          |
|       | 十八  | 期末考                                                          | 期末紙筆測驗           |
|       | 十九  |                                                              |                  |
|       | 二十  |                                                              |                  |
|       | 二十一 |                                                              |                  |
|       | 二十二 |                                                              |                  |
| 學習評量： |     | 60%平時成績：上課表現、作業 40%期末評量：紙筆測驗                                 |                  |
| 對應學群： |     | 醫藥衛生、遊憩運動、                                                   |                  |
| 備註：   |     | 教學資源：1.維恩·凱彼特勞倫斯·埃爾森合著。人體解剖著色學習手冊。橡實文化。2.安德魯·貝爾著。人體解剖全書。楓葉社。 |                  |

#### 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、二上、二下、三上、三下                                                          |                                                                    |                                                                                                                                                                         |
| 內容屬性： | 選手培訓                                                                       |                                                                    |                                                                                                                                                                         |
| 師資來源： | 校內單科                                                                       |                                                                    |                                                                                                                                                                         |
| 學習目標： | 1.認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。<br>2.學習問題分析與解決行為。<br>3.學習團隊合作行為。<br>4.學習應變行為。 |                                                                    |                                                                                                                                                                         |
| 教學大綱： | 週次/序                                                                       | 單元/主題                                                              | 內容綱要                                                                                                                                                                    |
|       | 一                                                                          | 一上:田徑運動技能基礎知識 一下:中距離技術學習 二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習 | 一上: 1.田徑運動技能概述 2.運動技能的概念<br>一下: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>三上: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>三下: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練                   |
|       | 二                                                                          | 一上:田徑運動技能基礎知識 一下:中距離技術學習 二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習 | 一上: 1.了解田徑運動技能的類別與特徵 2.了解田徑運動技能類別<br>一下: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>二上: 1.專基礎練習 2.專項力量訓練<br>二下: 1.專基礎練習 2.跳遠速度訓練<br>三上: 1.專基礎練習 2.跳高速度訓練<br>三下: 1.專項基礎練習 2.跳高速度技術訓練           |
|       | 三                                                                          | 一上:田徑運動技能基礎知識 一下:中距離技術學習 二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習 | 一上: 1.了解田徑運動技能的骨骼結構 2.了解骨骼解構 3.了解骨骼內部解構<br>一下: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.長距離速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.跳遠助跑訓練<br>三上: 1.專基礎練習 2.跳高助跑訓練<br>三下: 1.專項基礎練習 2.三級跳助跑技術訓練 |
|       | 四                                                                          | 一上:田徑運動技能基礎知識 一下:中距離技術學習 二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習 | 一上: 1.了解肌纖維類型 2.了解肌肉收縮原理<br>一下: 1.專項基礎練習 2.中距離速度訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.長距離速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.跳遠助跑訓練<br>三上: 1.專基礎練習 2.跳高助跑訓練<br>三下: 1.專項基礎練習 2.三級跳起跳技術訓練               |
|       | 五                                                                          | 一上:短跑技術學習 一下:中距離技術學習 二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習     | 一上: 1.短跑基礎練習 2.專項力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習 2.中距離速度訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.長距離速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.跳遠起跳訓練<br>三上: 1.專基礎練習 2.跳高起跳訓練<br>三下: 1.專項基礎練習 2.三級跳起跳技術訓練                  |
|       | 六                                                                          | 一上:短跑技術學習 一下:中距離技術學習 二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習     | 一上: 1.短跑基礎練習 2.專項力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習 2.中距離速度訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.長距離速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.跳遠起跳訓練<br>三上: 1.專基礎練習 2.跳高起跳訓練<br>三下: 1.專項基礎練習 2.三級跳全面性技術訓練                 |
|       | 七                                                                          | 一上:短跑技術學習 一下:中距離技術學習 二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習     | 一上: 1.短跑基礎練習 2.專項速度訓練<br>一下: 1.專項基礎練習 2.中距離速度訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.長距離速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.跳遠全面性技術訓練<br>三上: 1.專基礎練習 2.跳高全面性技術訓練<br>三下: 1.專項基礎練習 2.三級跳全面性技術訓練           |
|       | 八                                                                          | 一上:短跑技術學習 一下:中距離技術學習 二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習     | 一上: 1.短跑基礎練習 2.專項速度訓練<br>一下: 1.專項基礎練習 2.中距離速度訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.長距離速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.跳遠全面性技術訓練 三上<br>三上: 1.專基礎練習 2.跳高全面性技術訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習 2.專項力量訓練            |
|       | 九                                                                          | 一上:短跑技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習        | 一上: 1.短跑基礎練習 2.專項技巧訓練<br>一下: 1.專項基礎練習 2.標槍力量訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>三上: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習 2.專項力量訓練                      |
|       | 十                                                                          | 一上:短跑技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習        | 一上: 1.短跑基礎練習 2.專項技巧訓練<br>一下: 1.專項基礎練習 2.標槍力量訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>三上: 1.專項基礎練習 2.鏈球速度訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習 2.起步速度訓練                      |
|       | 十一                                                                         | 一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛                                           | 一上: 1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練                                                                                                                                                   |

|     |     |                                                             |                                                                                                                                                 |
|-----|-----|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |     | 球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習                         | 一下: 1.專項基礎練習2.標槍助跑訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.鉛球速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.鐵餅速度訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.專項力量訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習2.起步速度訓練                            |
|     | 十二  | 一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習 | 一上: 1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.標槍助跑訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.鉛球速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.鐵餅速度訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.鏈球速度訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習2.維持速度訓練   |
|     | 十三  | 一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習 | 一上: 1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.標槍助跑訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.鉛球滑步訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.鐵餅旋轉訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.鏈球旋轉訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習2.維持速度訓練訓練 |
|     | 十四  | 一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習 | 一上: 1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.標槍投擲訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.鉛球滑步訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.鐵餅旋轉訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.鏈球旋轉訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習2.維持速度訓練訓練 |
|     | 十五  | 一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:比賽及測驗  | 一上: 1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.標槍投擲訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.鉛球投擲訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.鐵餅投擲訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.鏈球投擲訓練<br>三下:比賽及測驗               |
|     | 十六  | 一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:測驗     | 一上: 1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.標槍投擲訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.鉛球投擲訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.鐵餅投擲訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.鏈球投擲訓練<br>三下:測驗                  |
|     | 十七  | 一上:比賽及測驗 一下:比賽及測驗 二上:比賽及測驗 二下:比賽及測驗 三上:比賽及測驗                | 一上:比賽及測驗<br>一下:比賽及測驗<br>二上:比賽及測驗<br>二下:比賽及測驗<br>三上:比賽及測驗                                                                                        |
|     | 十八  | 一上:測驗 一下:測驗 二上:測驗 二下:測驗 三上:測驗                               | 一上:測驗<br>一下:測驗<br>二上:測驗<br>二下:測驗<br>三上:測驗                                                                                                       |
|     | 十九  |                                                             |                                                                                                                                                 |
|     | 二十  |                                                             |                                                                                                                                                 |
|     | 二十一 |                                                             |                                                                                                                                                 |
|     | 二十二 |                                                             |                                                                                                                                                 |
| 備註： |     |                                                             |                                                                                                                                                 |

|       |                                                                             |                                                              |                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名稱：   | 中文名稱：足球                                                                     |                                                              |                                                                                                                                                                                                   |
|       | 英文名稱：Player training (football)                                             |                                                              |                                                                                                                                                                                                   |
| 授課年段： | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                           |                                                              |                                                                                                                                                                                                   |
| 內容屬性： | 選手培訓                                                                        |                                                              |                                                                                                                                                                                                   |
| 師資來源： | 校內單科                                                                        |                                                              |                                                                                                                                                                                                   |
| 學習目標： | 1.學習足球運動基本禮節、精神及規則理解。<br>2.瞭解足球運動動作要領及練習方法與學習要點。<br>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                                                        | 內容綱要                                                                                                                                                                                              |
|       | 一                                                                           | 一上: 傳控球 一下: 盤帶球 二上: 持球 二下: 守備轉攻擊 三上: 體能訓練(耐力跑) 三下: 戰術跑位4-4-2 | 一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差<br>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<br>二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質<br>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<br>三上:1.保持均速跑2.規定時間內完成<br>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                                                                           | 一上: 傳控球 一下: 盤帶球 二上: 持球 二下: 守備轉攻擊 三上: 體能訓練(變向跑) 三下:戰術跑位4-4-2  | 一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差<br>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<br>二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質<br>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<br>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  | 一上: 傳控球 一下: 盤帶球 二上: 持球 二下: 守備轉攻擊 三上: 體能訓練(變速跑) 三下:戰術跑位4-4-2      | 一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差<br>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<br>二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質<br>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<br>三上:1.不同距離的跑法2.快慢時間差的設定<br>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  | 一上: 傳控球 一下: 盤帶球 二上: 持球 二下: 守備轉攻擊 三上: 體能訓練(阻力跑) 三下:戰術跑位4-4-2      | 一上:1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防<br>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<br>二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質<br>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<br>三上:1.加入重力器材跑動2.不同地形上下跑動<br>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  | 一上: 吊球 一下: 過人假動作 二上: 守備 二下: 攻擊轉守備 三上: 體能訓練(力量訓練) 三下:戰術跑位4-1-4-1  | 一上: 1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防<br>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<br>二上:1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球<br>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<br>三上:1.分站徒手循環練習2.連續循環不休息<br>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  | 一上: 吊球 一下: 過人假動作 二上: 守備 二下: 攻擊轉守備 三上: 體能訓練(力量訓練) 三下:戰術跑位4-1-4-1  | 一上: 1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防<br>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<br>二上:1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球<br>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<br>三上:1.利用器械進行阻力練習2.設定負荷、次數、組數<br>三下:1.移動路線一致性2.兩翼攻防移動路線3.平行後衛上下移動保護路線       |
| 七  | 一上: 吊球 一下: 過人假動作 二上: 守備 二下: 攻擊轉守備 三上: 體能訓練(協調訓練) 三下:戰術跑位4-1-4-1  | 一上: 1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防<br>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<br>二上:1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球<br>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<br>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<br>三下:1.移動路線一致性2.兩翼攻防移動路線3.平行後衛上下移動保護路線  |
| 八  | 一上: 吊球 一下: 過人假動作 二上: 守備 二下: 攻擊轉守備 三上: 體能訓練(結合球訓練) 三下:戰術跑位4-1-4-1 | 一上: 1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防<br>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<br>二上:1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球<br>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<br>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<br>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  | 一上: 期中測驗 一下: 期中測驗 二上: 期中測驗 二下: 期中測驗 三上: 期中測驗 三下: 期中測驗            | 一上:傳控球及吊球專項技術測驗<br>一下:盤帶球及過人假動作專項技術測驗<br>二上:持球及守備在對抗賽中測驗<br>二下:攻擊轉換防守觀念技術測驗<br>三上:專項體能測驗<br>三下:對抗賽測驗                                                                                                                |
| 十  | 一上: 射門 一下: 鏟球 二上: 攻擊 二下: 自由球 三上: 比賽三區移動(攻擊區) 三下:戰術跑位4-3-3        | 一上: 1.射門部位2.射門角度3.射門技巧<br>一下:1.鏟球的技術種類2.鏟球時間差3.鏟球目的<br>二上:1.觀察、創造空間2.傳球優先順序3.移動中控球<br>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<br>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<br>三下:1.加強前鋒攻擊技術能力2.兩側鋒翼盤帶突破能力3.加強中場攻防持控球能力 |
| 十一 | 一上: 射門 一下: 鏟球 二上: 攻擊 二下: 自由球 三上: 比賽三區移動(中場區) 三下:戰術跑位4-3-3        | 一上: 1.射門部位2.射門角度3.射門技巧<br>一下:1.鏟球的技術種類2.鏟球時間差3.鏟球目的<br>二上:1.觀察、創造空間2.傳球優先順序3.移動中控球<br>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<br>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<br>三下:1.加強前鋒攻擊技術能力2.兩側鋒翼盤帶突破能力3.加強中場攻防持控球能力    |
| 十二 | 一上: 射門 一下: 鏟球 二上: 攻擊 二下: 自由球 三上: 比賽三區移動(防守區) 三下:戰術跑位4-3-3        | 一上: 1.射門部位2.射門角度3.射門技巧<br>一下:1.鏟球的技術種類2.鏟球時間差3.鏟球目的<br>二上:1.觀察、創造空間2.傳球優先順序3.移動中控球                                                                                                                                  |

|     |     |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----|-----|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |     |                                                         | 二下:1.觀察罰球區位置與距離2.罰踢者左右腳選擇3.欺敵戰術移位路線<br>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<br>三下:1.加強前鋒攻擊技術能力2.兩側鋒翼盤帶突破能力3.加強中場攻防持控球能力                                                                                                              |
|     | 十三  | 一上: 射門 一下: 鏟球 二上: 攻擊 二下: 自由球 三上: 比賽全區移動路線 三下:戰術跑位4-3-3  | 一上:1.射門部位2.射門角度3.射門技巧<br>一下:1.鏟球的技術種類2.鏟球時間差3.鏟球目的<br>二上:1.觀察、創造空間2.傳球優先順序3.移動中控球<br>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<br>三上:1.觀察保持彼此間距移動2.一致性的溝通呼應包抄奪球3.不同區域連續性攻守轉換的優先順序<br>三下:1.加強前鋒攻擊技術能力2.兩側鋒翼盤帶突破能力3.加強中場攻防持控球能力                     |
|     | 十四  | 一上: 頭頂球 一下: 界外球 二上: 突破 二下: 角球<br>三上: 專項訓練(防守區) 三下:對抗賽   | 一上:1.頭頂球準確性2.頭頂球時間差3.頭頂球攻防技巧<br>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<br>二上:1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.攻擊的優先順序<br>二下:1.觀察18碼區防者位置2.罰踢者左右腳選擇<br>3.攻擊戰術移位路線<br>三上:1.不同部位清球方式2.高、遠、偏清球概念<br>3.不同角度保護球門路線移動<br>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  | 一上: 頭頂球 一下: 界外球 二上: 突破 二下: 角球<br>三上: 專項訓練(中場區) 三下:對抗賽   | 一上: 1.頭頂球準確性2.頭頂球時間差3.頭頂球攻防技巧<br>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<br>二上:1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.攻擊的優先順序<br>二下:1.觀察18碼區防者位置2.罰踢者左右腳選擇<br>3.攻擊戰術移位路線<br>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<br>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  | 一上: 頭頂球 一下: 界外球 二上: 突破 二下: 角球<br>三上: 專項訓練(攻擊區) 三下: 期末測驗 | 一上: 1.頭頂球準確性2.頭頂球時間差3.頭頂球攻防技巧<br>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<br>二上:1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.攻擊的優先順序<br>二下:1.觀察18碼區防者位置2.罰踢者左右腳選擇<br>3.攻擊戰術移位路線<br>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<br>三下:對抗賽測驗                             |
|     | 十七  | 一上: 頭頂球 一下: 界外球 二上: 突破 二下: 角球<br>三上: 專項訓練(半場攻守)         | 一上: 1.頭頂球準確性2.頭頂球時間差3.頭頂球攻防技巧<br>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<br>二上:1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.攻擊的優先順序<br>二下:1.觀察18碼區防者位置2.罰踢者左右腳選擇<br>3.攻擊戰術移位路線<br>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  | 一上: 期末測驗 一下: 期末測驗 二上: 期末測驗<br>二下: 期末測驗 三上: 期末測驗         | 一上: 射門與頭頂球專項技術測驗<br>一下: 鏟球與擲界外球專項技術測驗<br>二上: 攻擊與突破路線連結測驗<br>二下: 定位球與角球專項戰術測驗<br>三上: 實際對抗賽測驗                                                                                                                                                 |
|     | 十九  |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
|     | 二十  |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
|     | 二十一 |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
|     | 二十二 |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 備註： |     |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |

|       |                                                                                                                                              |                                                                     |                                                    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 名稱：   | 中文名稱： 射箭                                                                                                                                     |                                                                     |                                                    |
|       | 英文名稱： Player training (archery)                                                                                                              |                                                                     |                                                    |
| 授課年段： | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                                                                            |                                                                     |                                                    |
| 內容屬性： | 選手培訓                                                                                                                                         |                                                                     |                                                    |
| 師資來源： | 校內單科                                                                                                                                         |                                                                     |                                                    |
| 學習目標： | 一上:1.射箭基本動作完成。2.射箭基本體能、動作技能運用。<br>一下:1.射箭器材維護調整2.射箭基本動作養成。<br>二上:1.動作穩定訓練。2.望遠鏡使用<br>二下:1.基本動作熟練2.專注訓練<br>三上:各距離角度及比賽模式進行<br>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 二上: 直線訓練 二下: 30公尺訓練 三上: 5公尺訓練 三下: 弦距調整 | 一上: 1.了解射箭基本動作如何勾弦<br>一下: 1.拆組弓箭器材<br>二上: 舉弓上下直線練習 |

|    |                                                                          |                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                          | 二下: 不貼靶紙30m強化動作練習<br>三上: 5-10公尺瞄點練習<br>三下: 賽前檢查器材弦距及短時間修復搭箭點練習                                                         |
| 二  | 一上: 1.熱身操2.撐弓法 一下: 撐弓 二上: 引弓訓練<br>二下: 30公尺訓練 三上: 10公尺訓練 三下: 搭箭點調整        | 一上: 1.了解射箭基本動作如何撐弓<br>一下: 1.如何將弓撐起上弦<br>二上: 拉弓正確姿勢練習<br>二下: 不貼靶紙30m強化動作練習<br>三上: 5-10公尺瞄點練習<br>三下: 賽前檢查器材弦距及短時間修復搭箭點練習 |
| 三  | 一上: 1.熱身操2.引弓 一下: 卸弓 二上: 固定訓練<br>二下: 30公尺訓練 三上: 20公尺訓練 三下: 吻鈕點調整         | 一上: 1.操作射箭基本動作如何引弓<br>一下: 1.如何將弓卸弦<br>二上: 射箭姿勢固定練習<br>二下: 貼靶紙瞄點練習<br>三上: 20公尺瞄點練習<br>三下: 賽中鬆脫修復練習                      |
| 四  | 一上: 1.熱身操2.搭箭 一下: 調弓 二上: 伸展訓練<br>二下: 30公尺訓練 三上: 30公尺訓練 三下: 資格賽心理調整       | 一上: 1.操作射箭基本動作如何搭箭<br>一下: 1.如何將弓調整中心線<br>二上: 固定後力量持續練習<br>二下: 貼靶紙專注練習<br>三上: 30公尺瞄點練習<br>三下: 針對比賽情境練習                  |
| 五  | 一上: 1.熱身操2.瞄準 一下: 調弓 二上: 撐弓訓練<br>二下: 30公尺訓練 三上: 40公尺訓練 三下: 團體對抗賽心理調整     | 一上: 1.操作射箭基本動作如何瞄準<br>一下: 1.如何將弓調整弦距離<br>二上: 持弓手前推泰山<br>二下: 貼靶紙專注練習<br>三上: 40公尺瞄點練習<br>三下: 針對團體對抗賽情境練習                 |
| 六  | 一上: 1.熱身操2.固定 一下: 切箭 二上: 拉弓訓練<br>二下: 30公尺訓練 三上: 50公尺訓練 三下: 混雙對抗賽心理調整     | 一上: 1.操作射箭基本動作如何固定<br>一下: 1.將自己手長配合箭的長度<br>二上: 拉弓手握虎尾<br>二下: 貼靶紙瞄點練習<br>三上: 50公尺瞄點練習<br>三下: 針對混雙比賽情境練習                 |
| 七  | 一上: 1.熱身操2.伸展 一下: 黏箭頭 二上: 瞄準訓練<br>二下: 期中評量 三上: 60公尺訓練 三下: 個人對抗賽心理調整      | 一上: 1.操作射箭基本動作如何伸展<br>一下: 1.將箭頭黏到箭身上面<br>二上: 心無旁騖 瞄準目標<br>二下: 30公尺雙局72箭測驗<br>三上: 60公尺瞄點練習<br>三下: 針對個人比賽情境練習            |
| 八  | 一上: 1.熱身操2.放箭 一下: 黏箭羽 二上: 集中訓練<br>二下: 50公尺訓練 三上: 70公尺訓練 三下: 期中評量         | 一上: 1.操作射箭基本動作如何放箭<br>一下: 1.如何將羽片黏到箭上<br>二上: 注意力集中練習利用看靶逐漸集中精神<br>二下: 不貼靶紙50m強化動作練習<br>三上: 70公尺瞄點練習<br>三下: 個人對抗賽測驗     |
| 九  | 一上: 期中評量 一下: 期中評量 二上: 期中評量<br>二下: 50公尺訓練 三上: 期中評量 三下: 資格賽抗壓訓練            | 一上: 1.射箭動作評量<br>一下: 檢定組合弓箭 調整弦距<br>二上: 開弓引箭過程評估<br>二下: 不貼靶紙50m強化動作練習<br>三上: 70公尺雙局72箭測驗<br>三下: 比賽中遇到狀況情境解決練習           |
| 十  | 一上: 1.熱身操2.報分 一下: 作弦 二上: 站姿訓練<br>二下: 50公尺訓練 三上: 個人對抗訓練 三下: 個人對抗賽抗壓訓練     | 一上: 1.射箭分數如何計算<br>一下: 1.製作弦的過程<br>二上: 雙腳站姿練習<br>二下: 貼靶紙專注練習<br>三上: 針對個人及團體比賽模擬練習<br>三下: 比賽中縮短時間壓力練習                    |
| 十一 | 一上: 1.熱身操2.拔箭 一下: 纏弦補強線 二上: 瞄點訓練<br>二下: 50公尺訓練 三上: 個人對抗訓練 三下: 團體對抗賽抗壓訓練  | 一上: 1.操作如何拔箭<br>一下: 1.弦上的補強線纏繞<br>二上: 利用風勢調整瞄準地方<br>二下: 貼靶紙瞄點練習<br>三上: 針對個人及團體比賽模擬練習<br>三下: 比賽中縮短時間壓力練習                |
| 十二 | 一上: 1.熱身操2.箭孔畫線 一下: 夾箭片 二上: 風向旗訓練<br>二下: 50公尺訓練 三上: 團體對抗訓練 三下: 混雙對抗賽抗壓訓練 | 一上: 1.操作靶紙箭孔做記號<br>一下: 1.調整箭長適中的夾箭片<br>二上: 利用風向旗判斷風的大小練習<br>二下: 貼靶紙瞄點練習<br>三上: 針對混雙比賽模擬練習<br>三下: 比賽中縮短時間壓力練習           |
| 十三 | 一上: 1.熱身操2.勾弦校正 一下: 指套 二上: 餘姿訓練<br>二下: 50公尺訓練 三上: 快速放箭訓練 三下: 綜合訓練        | 一上: 1.修正勾弦姿勢<br>一下: 1.挑選適合的指套<br>二上: 射箭動作完成餘姿練習<br>二下: 貼靶紙瞄點練習<br>三上: 模擬比賽時間不足練習<br>三下: 抽籤對抗練習                         |
| 十四 | 一上: 1.熱身操2.撐弓校正 一下: 護胸 二上: 呼吸訓練<br>二下: 70公尺訓練 三上: 團體賽換手訓練 三下: 協調訓練       | 一上: 1.修正撐弓姿勢<br>一下: 1.挑選適合的護胸<br>二上: 利用呼吸降低心跳練習<br>二下: 貼靶紙瞄點練習<br>三上: 模擬比賽換手練習<br>三下: 單腳閉眼及蒙眼射箭                        |

|     |     |                                                            |                                                                                                         |
|-----|-----|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 十五  | 一上:1.熱身操2.引弓校正 一下:箭袋 二上:意象訓練 二下: 70公尺訓練 三上: 個人加賽訓練 三下:噪音訓練 | 一上: 1.修正引弓姿勢<br>一下: 1.挑選適合的箭袋<br>二上: 利用冥想修正射箭姿勢練習<br>二下: 貼靶紙專注練習<br>三上: 模擬比賽換手練習<br>三下: 對抗練習中隊友製造噪音干擾練習 |
|     | 十六  | 一上:1.熱身操2.搭箭校正 一下:護臂 二上:穩定訓練 二下: 70公尺訓練 三上: 團體加賽訓練 三下:期末評量 | 一上: 1.修正搭箭姿勢<br>一下: 1.挑選適合的護臂<br>二上: 放箭完前手保持不動練習<br>二下: 貼靶紙專注練習<br>三上: 模擬比賽同分加射練習<br>三下: 團體對抗賽測驗        |
|     | 十七  | 一上:1.熱身操2.伸展校正 一下:調箭 二上:看拔訓練 二下: 70公尺訓練 三上: 混雙加賽訓練         | 一上: 1.修正伸展姿勢<br>一下: 1.調整合適的箭<br>二上: 利用望遠鏡調整箭著點練習<br>二下: 貼靶紙專注練習<br>三上: 模擬比賽同分加射練習                       |
|     | 十八  | 一上: 期末評量 一下: 期末評量 二上: 期末評量 二下: 期末評量 三上: 期末評量               | 一上: 射箭動作流程熟練程度<br>一下: 弓箭綜合組裝<br>二上: 3公尺箭著點集中程度評分<br>二下: 70公尺雙局72箭測驗<br>三上: 對抗賽測驗                        |
|     | 十九  |                                                            |                                                                                                         |
|     | 二十  |                                                            |                                                                                                         |
|     | 二十一 |                                                            |                                                                                                         |
|     | 二十二 |                                                            |                                                                                                         |
| 備註： |     |                                                            |                                                                                                         |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名稱：   | 中文名稱： 跆拳道                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       | 英文名稱： Player training (Taekwondo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 授課年段： | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 內容屬性： | 選手培訓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 師資來源： | 校內單科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 學習目標： | 一上：<br>1.學習跆拳道運動基本禮節、精神及規則。<br>2.能了解跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。<br>3.學習跆拳道踢及技術及戰術運用重要性。<br>一下：<br>1.體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長<br>2.加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。<br>3.透過友誼賽以及參與比賽，增強選手心理素質。<br>二上：<br>1.體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長<br>2.加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。<br>3.透過友誼賽以及參與比賽，增強選手心理素質。<br>二下：<br>1.體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長<br>2.加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。<br>3.透過友誼賽以及參與比賽，增強選手心理素質。<br>三上：<br>1.體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長<br>2.加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。<br>3.透過友誼賽以及參與比賽，增強選手心理素質。<br>三下：<br>1.體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長<br>2.加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 一上: 1.跆拳道基本概念介紹2.熱身操3.手部防禦<br>一下: 1.熱身伸展操2.組合足技3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.踢擊循環訓練 二下:1.熱身伸展操2.專項訓練 3.踢擊循環訓練 三上:1.熱身伸展操2.專項訓練3.技術訓練 三下:1.熱身伸展操2.專項訓練3.技術訓練 | 一上:1.了解跆拳道基本禮節及規則2.伸展及協調體能訓練3.馬步正拳攻擊<br>一下:1.心肺體能訓練(飛輪)2.旋踢+上端旋踢(含反擊)3.太極四場<br>二上:1.心肺體能訓練(跑步)2.基本踢擊訓練 3.二人一組自由踢擊(含攻擊、反攻擊)<br>二下:1.心肺體能訓練(心肺耐力)2.速度靶踢擊-攻、反擊訓練 3.自由踢擊<br>三上:1.心肺體能循環練習(跑步)2.大踢靶踢擊6項x2組3.防禦靶組合訓練<br>三下:1.心肺體能訓練(心肺耐力)2.速度靶踢擊-攻、反擊訓練 3.自由踢擊 |
|       | 二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 一上: 1.熱身操2.初階足技3.防禦練習 一下: 1.熱身伸展操2.組合足技3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.對練訓練 二下:1.熱身伸展操2.專項訓練 3.對練訓練 三上:1.熱身伸展操2.專項訓練 3.對練訓練 三下:1.熱身伸展操2.專項訓練3.對練訓練            | 一上:1.心肺體能循環練習2.腳背前踢與下壓3.馬步正拳攻擊、上中下端攻擊<br>一下:1.遊戲訓練2.旋踢+下壓(含反擊)3.太極四場<br>二上:1.心肺體能訓練(階梯)2.連續動作踢擊訓練3.對練攻反訓練1分x6循環<br>二下:1.心肺體能訓練(階梯)2.連續動作踢擊訓練3.對練模式訓練                                                                                                     |

|  |  |   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |   |                                                                                                                                                        | 三上:1.心肺體能訓練(斜坡)2.速度靶-連續動作踢擊訓練3. 對練訓練1分×6循環<br>三下:1.心肺體能訓練(階梯)2.連續動作踢擊訓練3. 對練模式訓練                                                                                                                                                                                |
|  |  | 三 | 一上: 1.熱身操2.初階足技3.手部防禦 一下: 1.熱身伸展操2.組合足技3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.型場練習 二下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.型場練習 三上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.技術訓練 三下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.技術訓練       | 一上:1.協調體能循環練習2.腳背旋踢、內外旋腿3.下中上防禦動作<br>一下:1.協調體能練習(跳繩)2.旋踢+後踢(含反擊)3.速度靶足技練習<br>二上:1.遊戲訓練2.踢靶位移動踢擊訓練3.複習太極三、四場<br>二下:1.心肺體能循環練習(飛輪)2.推的攻擊訓練3.模式踢擊訓練(護具)<br>三上:1.遊戲訓練2.大沙袋踢靶訓練3.模式對練(護具)訓練<br>三下:1.遊戲訓練2.踢靶位移動踢擊訓練3.速度靶-專項踢擊訓練                                      |
|  |  | 四 | 一上: 1.熱身操2.初階足技3.步法練習 一下: 1.熱身伸展操2.組合足技3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項動作訓練3.對練訓練 二下: 1.熱身伸展操2.專項動作訓練3.對練訓練 三上: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.踢擊循環訓練 三下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.踢擊循環訓練  | 一上:1.心肺體能循環練習2.步法、旋踢中上端3.前行步、前屈立步<br>一下:1.敏捷協調練習(繩梯)2.旋踢+後旋踢(含反擊)3.防禦靶足技練習<br>二上:1.敏捷協調練習(繩梯)2.模式踢擊訓練(護具) 3.約束對練(護具)<br>二下:1.敏捷協調練習(繩梯)2.大踢靶-5項x3組(指定動作)3.約束對練(護具)<br>三上:1.心肺體能訓練(跑步)2.基本踢擊訓練 3.三人一組自由踢擊(含攻擊、反攻擊)<br>三下:1.敏捷協調練習(繩梯)2.大踢靶-5項x3組(指定動作)3.約束對練(護具) |
|  |  | 五 | 一上: 1.熱身操2.進階足技3.型場練習 一下: 1.熱身伸展操2.組合足技3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.技術訓練 二下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.技術訓練 三上: 1.熱身伸展操2.專項動作訓練3.對練訓練 三下: 1.熱身伸展操2.專項動作訓練3.對練訓練    | 一上:1.協調體能循環練習2.側踢3.太極一場<br>一下:1.協調體能循環練習(跳繩)2.旋踢+空中雙腳(含反擊)3.太極五場<br>二上:1.協調體能循環練習(肌力)2.專項踢擊訓練(指定動作)3.對練攻反訓練3分×5個<br>二下:1.協調體能循環練習(肌力)2.專項踢擊訓練(指定動作)3.對練攻反訓練3分×5個<br>三上:1.敏捷協調練習(繩梯)2.模式踢擊訓練(護具) 3.約束對練(護具)<br>三下:1.協調體能循環練習(肌力)2.專項踢擊訓練(指定動作)3.對練攻反訓練3分×5個      |
|  |  | 六 | 一上: 1.熱身操2.進階足技3.型場練習 一下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.技術訓練 二下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.技術訓練 三上: 1.熱身伸展操2.專項動作訓練3.技術訓練 三下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.技術訓練     | 一上:1.心肺體能循環練習2.側踢、後踢3.太極一場<br>一下:1.心肺體能循環練習(跑步)2.攻反擊踢擊訓練3.太極五場<br>二上:1.心肺體能循環練習(跑步)2.大踢靶-單一踢擊3.近身推的攻擊訓練<br>二下:1.遊戲訓練2.踢靶位移動踢擊訓練3.主、被動得分攻防訓練<br>三上:1.協調體能循環練習(肌力)2.專項踢擊訓練(指定動作).對練攻反訓練3分×5個<br>三下:1.心肺體能循環練習(飛輪)2.推的攻擊訓練3.模式踢擊訓練(護具)                             |
|  |  | 七 | 一上: 1.熱身操2.進階足技3.速度靶足技練習 一下: 1.熱身伸展操2.足技練習3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.技術訓練 二下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.技術訓練 三上: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.技術訓練 三下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.技術訓練     | 一上:1.協調體能循環練習2.後踢、後旋踢3.搭配速度靶之足技速度練習<br>一下:1.肌力體能循環練習(重訓)2.搭配速度靶之足技速度練習3.複習太極四、五場<br>二上:1.心肺體能循環練習(跑步)2.速度靶-自由踢擊3.自由對練(護具)<br>二下:1.心肺體能循環練習(跑步)2.防禦靶-組合模式踢擊3.對練模式訓練(護具)<br>三上:1.心肺體能循環練習(斜坡)2.速度靶-自由踢擊3.自由對練(護具)<br>三下:1.心肺體能循環練習(跑步)2.防禦靶-組合模式踢擊3.對練模式訓練(護具)    |
|  |  | 八 | 一上: 1.熱身操2.進階足技3.速度靶足技練習 一下: 1.熱身伸展操2.足技練習3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.型場練習 二下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.型場練習 三上: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.型場練習 三下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.型場練習     | 一上:1.敏捷性體能循環練習2.空中雙腳3.複習太極一場<br>一下:1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.搭配防禦靶之足技速度練習3.複習太極四、五場<br>二上:1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶-動作組合訓練3.複習太極五、六場<br>二下:1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶-動作組合訓練3.複習太極4-7場<br>三上:1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶-動作組合訓練3.金剛型<br>三下:1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶-動作組合訓練3.太白型           |
|  |  | 九 | 一上: 期中晉級測驗評量 一下: 期中晉級測驗評量 二上: 期中晉級測驗評量 二下: 期中晉級測驗評量 三上: 期中晉級測驗評量 三下: 期中晉級測驗評量                                                                          | 一上:晉級項目檢定:1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量<br>一下:晉級項目檢定:1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量3.自由對練測驗<br>二上:晉級項目檢定:1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量3.自由對練測驗<br>二下:晉級項目檢定:1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.體能測驗<br>三上:晉級項目檢定:1.體能測驗2.專項動作測驗<br>三下:晉級項目檢定:1.體能測驗2.專項動作測驗              |
|  |  | 十 | 一上: 1.熱身操2.進階足技3.型場練習 一下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.踢擊循環訓練 二下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.踢擊循環訓練 三上: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.踢擊循環訓練 三下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.踢擊循環訓練 | 一上:1.協調體能循環練習2.反旋踢、前腳側踩3.太極二場<br>一下:1.心肺體能訓練(飛輪)2.速度靶-連續攻擊3.太極六場<br>二上:1.心肺體能訓練(跳繩)2.基本踢擊訓練 3.二人一組自由踢擊(含攻擊、反攻擊)<br>二下:1.協調體能訓練(跳繩)2.基本踢擊訓練 3.二人一組專項踢擊6項x3組<br>三上:1.敏捷性體能訓練(繩梯)2.基本踢擊訓練 3.速度靶(含攻、                                                                |

|    |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                   | 反擊)自由踢擊<br>三下:1.協調體能訓練(跳繩)2.基本踢擊訓練3.二人一組專項踢擊6項x3組                                                                                                                                                                                                            |
| 十一 | 一上: 1.熱身操2.進階足技3.型場練習 一下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.對練訓練 二下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.對練訓練 三上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.對練訓練 三下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.對練訓練  | 一上: 1.心肺體能循環練習2.360度旋踢及下壓3.太極二場<br>一下: 1.遊戲訓練2.速度靶 -攻、反擊訓練3.太極六場<br>二上: 1.心肺體能訓練(階梯)2.速度靶-攻反擊訓練3.防禦靶-動作組合踢擊<br>二下: 1.體能訓練(斜坡)2.模式踢擊訓練 (護具) 3.著電子護具得分訓練<br>三上: 1.心肺體能訓練(階梯)2.速度靶-攻反擊訓練3.對練攻反訓練1分x6循<br>三下: 1.體能訓練(斜坡)2.模式踢擊訓練 (護具) 3.著電子護具得分訓練                |
| 十二 | 一上: 1.熱身操2.進階足技3.專項踢靶練習 一下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.型場練習 二下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.型場練習 三上: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.技術訓練 三下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.技術訓練   | 一上: 1.協調體能循環練習2.360度後踢及後旋踢3.搭配速度靶之足技練習<br>一下: 1.協調體能練習(跳繩)2.速度靶 -自由踢擊3.防禦靶足技練習<br>二上: 1.遊戲訓練2.速度靶-自由踢擊3.複習太極七、八場<br>二下: 1.遊戲訓練2.速度靶-自由踢擊3.複習高麗型、金剛型<br>三上: 1.遊戲訓練2.速度靶-自由踢擊3.約束循環對練<br>三下: 1.遊戲訓練2.速度靶-自由踢擊3.複習高麗型、金剛型                                       |
| 十三 | 一上: 1.熱身操2.進階足技3.專項踢靶練習 一下: 1.熱身伸展操2.模式練習3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.得分訓練 二下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.得分訓練 三上: 1.熱身伸展操2.模式訓練3.護具訓練 三下: 1.熱身伸展操2.模式訓練3.護具訓練 | 一上: 1.心肺體能循環練習2.空中雙腳及反擊旋踢中上端3.搭配速度靶之足技練習<br>一下: 1.敏捷協調練習(繩梯)2.對練模式訓練3.太極七場<br>二上: 1.敏捷協調練習(飛輪)2.模式踢擊訓練 (護具) 3.著電子護具得分訓練<br>二下: 1.肌耐力練習(飛輪)2.速度靶-攻反擊訓練3.著電子護具得分訓練<br>三上: 1.肌耐力練習(飛輪)2.模式踢擊訓練 (護具) 3.著電子護具打點訓練<br>三下: 1.肌耐力練習(飛輪)2.速度靶-攻反擊訓練3.著電子護具得分訓練        |
| 十四 | 一上: 1.熱身操2.進階足技3.型場練習 一下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.技術訓練 二下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.技術訓練 三上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.對練訓練 三下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.對練訓練                          | 一上: 1.協調體能循環練習2.配合走步與滑步之足技動作練習3.太極三場<br>一下: 1.遊戲訓練2.對練模式訓練3.太極七場<br>二上: 1.協調體能循環練習(肌力)2.沙袋循環踢擊訓練3.對練攻反訓練2分x5循<br>二下: 1.敏捷性循環練習(韻律階梯)2.大沙袋踢擊訓練8項x2組3.對練攻反訓練2分x5循<br>三上: 1.肌力體能循環練習(重訓)2.防禦靶-模式踢擊3.自由對練 (護具)<br>三下: 1.敏捷性循環練習(韻律階梯)2.大沙袋踢擊訓練8項x2組3.對練攻反訓練2分x5循 |
| 十五 | 一上: 1.熱身操2.專項動作練習3.型場練習 一下: 1.熱身伸展操2.專項踢擊3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.技術訓練 二下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.技術訓練 三上: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.對練訓練 三下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.對練訓練 | 一上: 1.心肺體能循環練習2.攻、反踢擊踢擊練習3.太極三場<br>一下: 1.心肺體能循環練習(跑步)2.單拍前腳踢擊訓練3.太極八場<br>二上: 1.心肺體能循環練習(跑步)2.近身推的攻擊訓練3.自由對練 (護具)<br>二下: 1.心肺體能循環練習(跑步)2.近身推的攻擊訓練3.自由循環對練 (護具)<br>三上: 1.心肺體能循環練習(跑步)2.防禦靶-模式組合踢擊3.對練循環訓練(防禦靶)<br>三下: 1.協調性練習(跳繩)2.防禦靶-動作組合訓練3.主、被動得分能力訓練      |
| 十六 | 一上: 1.熱身操2.專項動作練習3.約束對練 一下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.型場練習 二下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.型場練習 三上: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.型場練習 三下: 期末晉級測驗評量            | 一上: 1.協調體能循環練習2.專項踢擊搭配速度靶之足技練習3.模擬對練練習<br>一下: 1.協調體能循環練習(跳繩)2.近身攻擊訓練3.太極八場<br>二上: 1.心肺體能循環練習(跳繩)2.防禦靶-動作組合訓練3.高麗型<br>二下: 1.協調性練習(跳繩)2.防禦靶-動作組合訓練3.攻反擊戰術訓練 (護具)<br>三上: 1.心肺體能循環練習(跳繩)2.防禦靶-動作組合訓練3.高麗型<br>三下: 晉級項目檢定: 1.專項動作測驗3.自由對練測驗                        |
| 十七 | 一上: 1.熱身操2.專項動作練習3.約束對練4.型場練習 一下: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.型場練習 二上: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.型場練習 二下: 1.熱身伸展操2.專項訓練 3.型場練習 三上: 1.熱身伸展操2.專項訓練3.型場練習                   | 一上: 1.心肺體能循環練習2.專項踢擊訓練搭配大踢靶之足技練習3.自由對練練習4.複習太極二、三場<br>一下: 1.肌力體能循環練習(重訓)2.自由對練訓練3.複習太極六、七、八場<br>二上: 1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶-對練模式訓練(護具)3.高麗型<br>二下: 1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶-對練模式訓練(護具)3.複習太極8場、高麗型<br>三上: 1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶-對練模式訓練(護具)3.複習金剛型                 |
| 十八 | 一上: 期末晉級測驗評量 一下: 期末晉級測驗評量 二上: 期末晉級測驗評量 二下: 期末晉級測驗評量 三上: 期末晉級測驗評量                                                                                  | 一上: 晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量3.自由對練測驗<br>一下: 晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量3.自由對練測驗<br>二上: 晉級項目檢定: 1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量3.自由對練測驗<br>二下: 晉級項目檢定: 1.基本踢擊動作(抽測)測驗評量3.自由對練測驗<br>三上: 晉級項目檢定: 1.專項動作測驗2.自由對練測驗                 |
| 十九 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 二十 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |

|     |     |  |
|-----|-----|--|
|     | 二十一 |  |
|     | 二十二 |  |
| 備註： |     |  |

|       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名稱：   | 中文名稱：輕艇                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |
|       | 英文名稱：Player training (Canoe/Kayak)                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |
| 授課年段： | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |
| 內容屬性： | 選手培訓                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |
| 師資來源： | 校內單科                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |
| 學習目標： | 一、從運動生理學觀點，讓學生確實瞭解運動對健康的影響。<br>二、從大腦神經學觀點，讓學生瞭解運動有助大腦功能的提升。<br>三、從運動技能觀點，讓學生學會運動技能，融合為生活調劑能力，建立終生運動觀念。<br>四、從休閒生活觀點，能透過視聽媒體轉播，能欣賞運動力與美的本質。<br>五、從求學生涯觀點，讓學生了解運動、健康與學業的相互關係。 |                                                                                                                                                                                                    |
| 教學大綱： | 週次/序                                                                                                                                                                        | 單元/主題                                                                                                                                                                                              |
|       | 一                                                                                                                                                                           | 一上:基礎教育 一下:基礎教育 二上:基礎教育 二下:基礎教育 三上:基礎教育 三下:基礎教育                                                                                                                                                    |
|       | 二                                                                                                                                                                           | 一上:基礎教育 一下:基礎教育 二上:基礎教育 二下:基礎教育 三上:基礎教育 三下:基礎教育                                                                                                                                                    |
|       | 三                                                                                                                                                                           | 一上:基礎教育 一下:基礎教育 二上:基礎教育 二下:基礎教育 三上:基礎教育 三下:基礎教育                                                                                                                                                    |
|       | 四                                                                                                                                                                           | 一上:基礎教育 一下:基礎教育 二上:基礎教育 二下:基礎教育 三上:基礎教育 三下:基礎教育                                                                                                                                                    |
|       | 五                                                                                                                                                                           | 一上:基礎教育 一下:出發訓練 二上:戰術訓練 二下:肌力訓練 三上:核心訓練 三下:耐力訓練                                                                                                                                                    |
|       | 六                                                                                                                                                                           | 一上:耐力訓練 一下:出發訓練 二上:戰術訓練 二下:肌力訓練 三上:核心訓練 三下:耐力訓練                                                                                                                                                    |
|       | 七                                                                                                                                                                           | 一上:耐力訓練 一下:出發訓練 二上:戰術訓練 二下:肌力訓練 三上:核心訓練 三下:耐力訓練                                                                                                                                                    |
|       | 八                                                                                                                                                                           | 一上:耐力訓練 一下:出發訓練 二上:戰術訓練 二下:肌力訓練 三上:核心訓練 三下:耐力訓練                                                                                                                                                    |
|       | 九                                                                                                                                                                           | 一上:期中測驗 一下:期中測驗 二上:期中測驗 二下:期中測驗 三上:期中測驗 三下:期中測驗                                                                                                                                                    |
|       | 十                                                                                                                                                                           | 一上:參賽 一下:參賽 二上:參賽 二下:參賽 三上:參賽 三下:參賽                                                                                                                                                                |
|       | 十一                                                                                                                                                                          | 一上:速耐力訓練 一下:核心訓練 二上:肌耐力訓                                                                                                                                                                           |
|       |                                                                                                                                                                             | 內容綱要                                                                                                                                                                                               |
|       |                                                                                                                                                                             | 一上:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>一下:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>二上:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>二下:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>三上:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>三下:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序 |
|       |                                                                                                                                                                             | 一上:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>一下:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>二上:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>二下:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>三上:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>三下:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明                                                 |
|       |                                                                                                                                                                             | 一上:1.基本動作技巧教學2.基本動作練習<br>一下:1.基本動作技巧教學2.基本動作練習<br>二上:1.基本動作技巧教學2.基本動作練習<br>二下:1.基本動作技巧教學2.基本動作練習<br>三上:1.基本動作技巧教學2.基本動作練習<br>三下:1.基本動作技巧教學2.基本動作練習                                                 |
|       |                                                                                                                                                                             | 一上:1.分段配速方法教學2.實際配速練習<br>一下:1.分段配速方法教學2.實際配速練習<br>二上:1.分段配速方法教學2.實際配速練習<br>二下:1.分段配速方法教學2.實際配速練習<br>三上:1.分段配速方法教學2.實際配速練習<br>三下:1.分段配速方法教學2.實際配速練習                                                 |
|       |                                                                                                                                                                             | 一上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>一下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三下:1.出發技巧教學2.出發練習                                                                         |
|       |                                                                                                                                                                             | 一上:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>一下:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.實際配速練習<br>二上:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.實際配速練習<br>二下:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.實際配速練習<br>三上:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.實際配速練習<br>三下:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.實際配速練習                                   |
|       |                                                                                                                                                                             | 一上:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>一下:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>二上:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>二下:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>三上:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>三下:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序               |
|       |                                                                                                                                                                             | 一上:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>一下:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>二上:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>二下:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>三上:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>三下:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明                                                       |
|       |                                                                                                                                                                             | 一上:1.動作分析2.肌力測驗<br>一下:1.模擬比賽練習2.戰術運用<br>二上:1.模擬比賽練習2.戰術運用<br>二下:1.模擬比賽練習2.戰術運用<br>三上:1.模擬比賽練習2.戰術運用<br>三下:1.模擬比賽練習2.戰術運用                                                                           |
|       |                                                                                                                                                                             | 一上:1.賽後檢討與改進2.調整訓練<br>一下:參賽<br>二上:參賽<br>二下:參賽<br>三上:參賽<br>三下:參賽                                                                                                                                    |
|       |                                                                                                                                                                             | 一上:1.肌力訓練2.耐力訓練                                                                                                                                                                                    |

|     |     |                                                      |                                                                                                                                                 |
|-----|-----|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |     | 練 二下:出發訓練 三上:重訓訓練 三下:重量訓練                            | 一下:1.賽後檢討與改進2.調整訓練<br>二上:1.賽後檢討與改進2.調整訓練<br>二下:1.賽後檢討與改進2.調整訓練<br>三上:1.賽後檢討與改進2.調整訓練<br>三下: 1.賽後檢討與改進2.調整訓練                                     |
|     | 十二  | 一上:速耐力訓練 一下:核心訓練 二上:肌耐力訓練<br>二下:出發訓練 三上:重訓訓練 三下:重量訓練 | 一上:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>一下:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>二上:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>二下:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>三上:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>三下: 1.肌力訓練2.耐力訓練                                 |
|     | 十三  | 一上:出發訓練 一下:核心訓練 二上:肌耐力訓練<br>二下:出發訓練 三上:重訓訓練 三下:重量訓練  | 一上:1.賽後檢討與改進2.調整訓練<br>一下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三下:1.出發技巧教學2.出發練習                     |
|     | 十四  | 一上:出發訓練 一下:力量訓練 二上:肌耐力訓練<br>二下:出發訓練 三上:重訓訓練 三下:肌力訓練  | 一上:1.出發技巧教學2.肌力訓練3.耐力訓練<br>一下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三下:1.出發技巧教學2.出發練習                |
|     | 十五  | 一上:出發訓練 一下:力量訓練 二上:肌耐力訓練<br>二下:力量訓練 三上:速度訓練 三下:肌力訓練  | 一上:1.出發技巧教學2.肌力訓練3.耐力訓練<br>一下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三下:1.出發技巧教學2.出發練習                |
|     | 十六  | 一上:出發訓練 一下:力量訓練 二上:出發訓練 二下:力量訓練 三上:速度訓練 三下:期末測驗      | 一上:1.出發技巧教學2.肌力訓練3.耐力訓練<br>一下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三下:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗       |
|     | 十七  | 一上:戰術訓練 一下:模擬比賽 二上:模擬比賽 二下:模擬比賽 三上:模擬比賽              | 一上:1.出發技巧教學2.肌力訓練3.耐力訓練<br>一下:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗<br>二上:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗<br>二下:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗<br>三上:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗 |
|     | 十八  | 一上:期末測驗 一下:期末測驗 二上:期末測驗 二下:期末測驗 三上:期末測驗              | 一上:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗<br>一下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三上:1.出發技巧教學2.出發練習                                  |
|     | 十九  |                                                      |                                                                                                                                                 |
|     | 二十  |                                                      |                                                                                                                                                 |
|     | 二十一 |                                                      |                                                                                                                                                 |
|     | 二十二 |                                                      |                                                                                                                                                 |
| 備註： |     |                                                      |                                                                                                                                                 |

|       |                                                                                                                        |                                                            |                                                                                                                                                         |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名稱：   | 中文名稱： 增廣自然                                                                                                             |                                                            |                                                                                                                                                         |
|       | 英文名稱： Biology: Plant Structure and Physiology                                                                          |                                                            |                                                                                                                                                         |
| 授課年段： | 一上、三上、三下                                                                                                               |                                                            |                                                                                                                                                         |
| 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。<br>三上: 認識植物的構造與生理，讓學生在思考中形成概念<br>三下: 1.學生能欣賞生物結構之美。2.學生能動手操作，以植物為材料創作出藝術作品。 |                                                            |                                                                                                                                                         |
| 教學大綱： | 週次/序                                                                                                                   | 單元/主題                                                      | 內容綱要                                                                                                                                                    |
|       | 一                                                                                                                      | 一上:生物基本觀念補充：細胞構造與功能 三上:課程介紹 三下: 課程介紹                       | 一上: 生命現象<br>三上: 課程介紹及課堂要求<br>三下: 課程介紹及課堂要求                                                                                                              |
|       | 二                                                                                                                      | 一上:生物基本觀念補充：細胞構造與功能 三上: BDb-V a-9 植物體的組成層次。 三下: 生物顯微觀察與點描法 | 一上: 構成生命的物質(水、醣類、蛋白質、脂質)<br>三上: (1) 說明植物體內部構造，了解植物體具有細胞、組織及組織系統等組成層次。<br>(2) 說明植物體的外部形態具有根、莖及葉等營養器官，生殖器官具有花、果實及種子；花可發育為果實，果實內有種子。<br>三下: 顯微鏡的操作方式與點描法介紹 |
|       | 三                                                                                                                      | 一上:生物基本觀念補充：細胞構造與功能 三上: BDb-V a-9 植物體的組成層次。 三下: 生物顯微觀察與點描法 | 一上: 構成生命的物質(核酸、無機鹽)、酵素<br>三上: 藉由觀察不同植物組織的顯微標本圖片，了解不同植物組織具有不同形態與功能的細胞。<br>三下: 顯微鏡下之細胞點描                                                                  |
|       |                                                                                                                        |                                                            |                                                                                                                                                         |

|     |                               |                                                         |                                                                                                            |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 四                             | 一上:生物基本觀念補充：細胞構造與功能 三上: BDb-V a-9 植物體的組成層次。 三下: 植物採集與標本 | 一上: 進出細胞的運輸<br>三上: 觀察植物體的根、莖及葉的形態與構造之多樣性。<br>三下: 植物採集及標本製作注意事項說明                                           |
|     | 五                             | 一上: 科學性閱讀理解 三上: BDb-V a-9 植物體的組成層次。 三下: 壓花製作第一階段        | 一上: 科學文章導讀(1)<br>三上: 觀察植物體的花與果實的形態與構造之多樣性。<br>三下: 戶外植物採集及用報紙壓製 (需一個月乾燥)                                    |
|     | 六                             | 一上: 科學性閱讀理解 三上: 植物體的生殖。 三下: 植物觀察與寫生                     | 一上: 科學文章導讀(2)<br>三上: (1) 說明植物細胞的全能性 (2) 說明被子植物的無性生殖。<br>三下: 採集小植物，含完整根莖葉，並以點描法畫出一整株植物及其特徵。                 |
|     | 七                             | 一上: 科學性閱讀理解 三上: 植物體的生殖。 三下: 植物觀察與寫生                     | 一上: 科學數據的判讀：圖<br>三上: 說明被子植物的有性生殖。<br>三下: 教師準備花果實種子，學生以點描法繪出其形態。                                            |
|     | 八                             | 一上: 科學性閱讀理解 三上: 植物體的生殖。 三下: 植物色素與染色                     | 一上: 科學數據的判讀：表<br>三上: 說明被子植物的有性生殖。<br>三下: 植物染(1) 說明植物體主要的色素與應用以李子皮等含花青素的材料為主觀察花青素在不同酸鹼值的顏色變化                |
|     | 九                             | 一上: 科學性閱讀理解 三上: 植物體的生殖。 三下: 植物色素與染色                     | 一上: 科學數據的判讀：統計的基本概念(1)<br>三上: 說明種子的萌發與幼苗的生長。<br>三下: 植物染(2) 洋蔥皮布染                                           |
|     | 十                             | 一上: 科學性閱讀理解 三上: 植物體內的物質運輸。 三下: 生物攝影                     | 一上: 科學數據的判讀：統計的基本概念(2)<br>三上: 說明植物體對水與礦物質的吸收<br>三下: 生物攝影的注意事項說明<br>生物攝影作品賞析(1)動物                           |
|     | 十一                            | 一上: 科學性閱讀理解 三上: 植物體內的物質運輸。 三下: 生物攝影                     | 一上: 科學數據的判讀：統計的基本概念(3)<br>三上: 說明植物體內有機養分的運輸。<br>三下: 生物攝影作品賞析(2)植物                                          |
|     | 十二                            | 一上: 遺傳案例研究 三上: 植物體內的物質運輸。 三下: 生物攝影                      | 一上: 案例研究：基因轉殖技術<br>三上: 說明植物體內水與礦物質的運輸。<br>三下: 實作一學生以照相裝置拍攝動植物照片                                            |
|     | 十三                            | 一上: 遺傳案例研究 三上: 植物體內的物質運輸。 三下: 植物壓花製作第二階段                | 一上: 案例研究：遺傳性疾病<br>三上: 說明光週期對開花的影響<br>三下: 押花小卡片製作                                                           |
|     | 十四                            | 一上: 生物基本觀念補充：演化 三上: 植物體對環境刺激的反應。 三下: 植物採集與拓印            | 一上: 達爾文的演化之旅<br>三上: 說明低溫對植物生長與開花的影響<br>三下: 採集不同植物葉片後，以顏料拓印在紙上。觀察及討論葉子的型態。                                  |
|     | 十五                            | 一上: 生物基本觀念補充：演化 三上: 植物體對環境刺激的反應。 三下: 期末作品展示             | 一上: 達爾文的演化論<br>三上: 向光性與植物生長素的發現：從科學史的觀點，探討生長素發現過程的相關實驗，學習發現問題與設計實驗，練習經由實驗證據做出結論。<br>三下: 學生選擇至少一件本學期作品並撰寫說明 |
|     | 十六                            | 一上: 生物基本觀念補充：演化 三上: 植物激素會調節植物體的生理作用。 三下: 期末學習自評         | 一上: 演化樹<br>三上: 植物生長素及細胞分裂素的生理功能<br>三下: (1) 學生作品展示互評 (2) 學生學習表現自我評估 (3) 總評分                                 |
|     | 十七                            | 一上: 演化案例研究 三上: 植物激素會調節植物體的生理作用。                         | 一上: 案例研究：流感病毒的演化(1)<br>三上: 吉貝素的生理功能                                                                        |
|     | 十八                            | 一上: 演化案例研究 三上: 植物激素會調節植物體的生理作用。                         | 一上: 案例研究：流感病毒的演化(2)<br>三上: 乙烯及離層素的生理功能                                                                     |
|     | 十九                            |                                                         |                                                                                                            |
|     | 二十                            |                                                         |                                                                                                            |
|     | 二十一                           |                                                         |                                                                                                            |
|     | 二十二                           |                                                         |                                                                                                            |
| 備註： | 本課程將在108課綱高三(上)生物選修課程確定後，進行調整 |                                                         |                                                                                                            |

|       |                                                                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名稱：   | 中文名稱：舉重                                                                                                                                                                                     |
|       | 英文名稱：                                                                                                                                                                                       |
| 授課年段： | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                                                                                                                           |
| 內容屬性： | 選手培訓                                                                                                                                                                                        |
| 師資來源： | 校內單科                                                                                                                                                                                        |
| 學習目標： | 一上:<br>1.學習舉重運動基本身體素質(體能、技術、營養)專項訓練。<br>2.能了解舉重專項(運動競賽規程及基本戰術)運用。<br>3.學習團隊生活及合作重要性。<br>一下:<br>1.舉重專項訓練。<br>2.專項技術百分比負荷運用。<br>3.學習運傷防護知識、伸展放鬆與成績成長關係。<br>二上:<br>1.舉重專項訓練。<br>2.專項技術百分比負荷運用。 |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>3.學習運傷防護知識、伸展放鬆與成績成長關係。</p> <p>二下:</p> <p>1.舉重專項訓練。</p> <p>2.專項技術百分比負荷運用。</p> <p>3.學習運傷防護知識、伸展放鬆與成績成長關係。</p> <p>三上:</p> <p>1.舉重專項訓練。</p> <p>2.專項技術百分比負荷運用。</p> <p>3.競技運動成績展現。</p> <p>三下:</p> <p>1.舉重專項訓練。</p> <p>2.專項技術百分比負荷運用。</p> <p>3.競技運動成績展現。</p> |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 教學大綱： | 週次/序                                                                                                                                                                                                                                                      | 單元/主題                                                                                                    | 內容綱要                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|       | 一                                                                                                                                                                                                                                                         | 一上: 運動介紹 一下: 第一階段/專項體能檢測 二上: 第一階段/專項體能檢測 二下: 第一階段/專項體能檢測 三上: 第一階段/專項體能檢測 三下: 第一階段/專項體能檢測                 | 一上: 熟悉環境、認識器材、訓練及環境整潔分組<br>一下: 檢測: 抓舉、挺舉、硬舉、實力推<br>理論訓練: 1近、快、低、準、穩五大原則<br>二上: 檢測: 抓舉、挺舉、硬舉、實力推、分組<br>二下: 檢測: 抓舉、挺舉、硬舉、實力推、分組<br>三上: 檢測: 抓舉、挺舉、硬舉、實力推<br>理論訓練: 1近、快、低、準、穩五大原則<br>三下: 檢測: 抓舉、挺舉、硬舉、實力推<br>理論訓練: 1近、快、低、準、穩五大原則                                                                                                                                       |
|       | 二                                                                                                                                                                                                                                                         | 一上: 專項體能檢測 一下: 舉重/肌力建置/技術練習 二上: 舉重/肌力建置/技術練習 二下: 舉重/肌力建置/技術練習 三上: 舉重/肌力建置/技術練習 三下: 舉重/肌力建置/技術練習          | 一上: 檢測: 後蹲、實力推、硬舉肌力<br>理論訓練: 近、快、低、準、穩五大原則<br>一下: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>技術訓練: 1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉<br>二上: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>技術訓練: 1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉<br>二下: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>技術訓練: 1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉<br>三上: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>技術訓練: 1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉<br>三下: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>技術訓練: 1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉                                                                                    |
|       | 三                                                                                                                                                                                                                                                         | 一上: 舉重/基本技術建構/徒手 一下: 舉重/肌力建置/技術練習 二上: 舉重/肌力建置/技術練習 二下: 舉重/肌力建置/技術練習 三上: 賽季/技術檢測/重要賽事 三下: 舉重/肌力建置/技術練習    | 一上: 理論訓練: 講解課表<br>技術訓練: 1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉<br>一下: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>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<br>二上: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>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<br>二下: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>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<br>三上: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>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<br>三下: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>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 |
|       | 四                                                                                                                                                                                                                                                         | 一上: 舉重/基本技術建構/徒手、木棍 一下: 舉重/肌力建置/技術練習 二上: 舉重/肌力建置/技術練習 二下: 舉重/肌力建置/技術練習 三上: 舉重/肌力建置/技術練習 三下: 舉重/肌力建置/技術練習 | 一上: 理論訓練: 講解課表<br>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<br>一下: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>技術訓練: 1上膊: 啟動-引膝2發力點拋抓3蹲舉、實力推<br>二上: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>技術訓練: 1上膊: 啟動-引膝2發力點拋抓3蹲舉、實力推<br>二下: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>技術訓練: 1上膊: 啟動-引膝2發力點拋抓3蹲舉、實力推<br>三上: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>技術訓練: 1上膊: 啟動-引膝2發力點拋抓3蹲舉、實力推<br>三下: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>技術訓練: 1上膊: 啟動-引膝2發力點拋抓3蹲舉、實力推                        |
|       | 五                                                                                                                                                                                                                                                         | 一上: 舉重/基本技術建構/徒手、木棍 一下: 舉重/肌力建置/技術練習 二上: 舉重/肌力建置/技術練習 二下: 舉重/肌力建置/技術練習 三上: 舉重/肌力建置/技術練習 三下: 舉重/肌力建置/技術練習 | 一上: 理論訓練: 講解課表<br>技術訓練: 1上膊: 啟動-引膝2發力點拋抓3蹲舉、實力推<br>一下: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>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<br>二上: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>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<br>二下: 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<br>三上: 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<br>三下: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>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                 |
|       | 六                                                                                                                                                                                                                                                         | 一上: 舉重/基本技術建構/木棍 一下: 第二階段/舉重專項檢測/訓練安排原理 二上: 第二階段/舉重專項檢測/訓練安排原理 二下: 第二階段/舉重專                              | 一上: 理論訓練: 講解課表<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|    |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 項檢測/訓練安排原理 三上: 第二階段/舉重專項檢測/訓練安排原理 三下: 第二階段/舉重專項檢測/訓練安排原理                                                           | 一下: 理論課程: 參競賽賽規則介紹<br>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<br>二上: 理論課程: 參競賽賽規則介紹<br>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<br>二下: 理論課程: 參競賽賽規則介紹<br>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<br>三上: 理論課程: 參競賽賽規則介紹<br>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<br>三下: 理論課程: 參競賽賽規則介紹<br>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                                      |
| 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/專項體能 二上: 舉重/專項技術/專項體能 二下: 舉重/專項技術/專項體能 三上: 舉重/專項技術/專項體能 三下: 舉重/專項技術/專項體能         | 一上: 理論課程:賽季介紹及安排<br>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<br>一下: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>技術訓練: 1慢速抓2寬高拉3.硬舉<br>二上: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>技術訓練: 1慢速抓2寬高拉3.硬舉<br>二下: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>技術訓練: 1慢速抓2寬高拉3.硬舉<br>三上: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>技術訓練: 1慢速抓2寬高拉3.硬舉<br>三下: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>技術訓練: 1慢速抓2寬高拉3.硬舉                                                                                          |
| 八  | 一上: 舉重/基本技術建構/木棍 一下: 基本技術建構(挺舉完整動作) 二上: 舉重/基本技術建構(挺舉完整動作) 二下: 基本技術建構(挺舉完整動作) 三上: 基本技術建構(挺舉完整動作) 三下: 基本技術建構(挺舉完整動作) | 一上: 理論訓練:課表及體重監測<br>技術訓練: 1慢速抓2寬高拉3.硬舉<br>一下: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>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)<br>二上: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>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)<br>二下: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>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)<br>三上: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>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)<br>三下: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>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) |
| 九  | 一上: 舉重/基本技術建構(挺舉完整動作) 一下: 第二次檢測/專項運動檢測 二上: 舉重/運動檢測 二下: 舉重/超負荷訓練 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                  | 一上: 理論訓練: 課表及體重監測<br>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)<br>一下: 理論訓練: 課表講解<br>技術訓練: 1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析<br>二上: 理論訓練: 課表講解<br>技術訓練: 1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析<br>二下: 理論訓練: 課表講解<br>技術訓練: 1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析<br>三上: 理論訓練: 課表講解<br>技術訓練: 1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析<br>三下: 理論訓練: 課表講解<br>技術訓練: 1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析                                                                                            |
| 十  | 一上: 第二次階段/專項檢測 一下: 舉重/基本技術建構/槓領 二上: 舉重/基本技術建構/槓領 二下: 舉重/基本技術建構/槓領 三上: 舉重/基本技術建構/槓領 三下: 舉重/基本技術建構/槓領                | 一上: 理論訓練: 課表及體重監測<br>技術訓練: 1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析<br>一下: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>技術訓練: 1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3窄握拉<br>二上: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>技術訓練: 1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3窄握拉<br>二下: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>技術訓練: 1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3窄握拉<br>三上: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>技術訓練: 1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3窄握拉<br>三下: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>技術訓練: 1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3窄握拉                                                                                    |
| 十一 | 一上: 舉重/基本技術建構/槓領 一下: 舉重/基本技術建構/槓領 二上: 舉重/基本技術建構/槓領 二下: 舉重/基本技術建構/槓領 三上: 舉重/基本技術建構/槓領 三下: 舉重/基本技術建構/槓領              | 一上: 理論訓練: 課表及體重監測<br>技術訓練: 1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3窄握拉<br>一下: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>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<br>二上: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>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<br>二下: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>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<br>三上: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>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                                                                                        |

|  |    |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |    |                                                                                                       | 三下: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>技術訓練: 1抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立2頸後寬推3窄硬舉                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | 十二 | 一上: 舉重/基本技術建構/槓領 一下: 第二階段/技術檢測 二上: 第二階段/技術檢測 二下: 第二階段/技術檢測 三上: 第二階段/技術檢測 三下: 第二階段/技術檢測/重要賽事           | 一上: 理論訓練:講解課表<br>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<br>一下: 理論訓練:伸展重要性<br>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)<br>二上: 理論訓練:伸展重要性<br>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)<br>二下: 理論訓練:伸展重要性<br>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)<br>三上: 理論訓練:伸展重要性<br>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)<br>三下: 理論訓練:參賽戰術運用、體重調整<br>技術訓練: 比賽期: 技術含量高負重輕、體重控制 |
|  | 十三 | 一上: 舉重/第二階段/技術檢測 一下: 舉重/基本技術建構/槓領 二上: 舉重/基本技術建構/槓領 二下: 舉重/基本技術建構/槓領 三上: 舉重/基本技術建構/槓領 三下: 舉重/基本技術建構/槓領 | 一上: 理論訓練:課表與體重檢測<br>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)<br>一下: 理論訓練:伸展重要性<br>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<br>二上: 理論訓練:伸展重要性<br>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<br>二下: 理論訓練:伸展重要性<br>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<br>三上: 理論訓練:伸展重要性<br>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<br>三下: 理論訓練:伸展重要性<br>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      |
|  | 十四 | 一上: 舉重/基本技術建構/槓領 一下: 舉重/基本技術建構/槓領 二上: 舉重/基本技術建構/槓領 二下: 舉重/基本技術建構/槓領 三上: 舉重/基本技術建構/槓領 三下: 舉重/基本技術建構/槓領 | 一上: 理論訓練:課表與體重檢測<br>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<br>一下: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練: 1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推<br>二上: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練: 1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推<br>二下: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練: 1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推<br>三上: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練: 1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推<br>三下: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練: 1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推                                                                     |
|  | 十五 | 一上: 舉重/基本技術建構/槓領 一下: 舉重/基本技術建構/槓領 二上: 舉重/基本技術建構/槓領 二下: 舉重/基本技術建構/槓領 三上: 舉重/基本技術建構/槓領 三下: 舉重/基本技術建構/槓領 | 一上: 理論訓練: 課表與體重檢測<br>技術訓練: 1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推<br>一下: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練: 1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉<br>二上: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練: 1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉<br>二下: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練: 1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉<br>三上: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練: 1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉<br>三下: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練: 1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉                                                                                     |
|  | 十六 | 一上: 舉重/基本技術建構/槓領 一下: 第三階段/專項體能檢測 二上: 第三階段/專項體能檢測 二下: 第三階段/專項體能檢測 三上: 第三階段/專項體能檢測 三下: 舉重/期末專項測驗        | 一上: 理論訓練: 課表與體重檢測<br>技術訓練: 1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉<br>一下: 理論訓練: 水分攝取與體重控制<br>技術訓練: 1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力<br>二上: 理論訓練: 水分攝取與體重控制<br>技術訓練: 1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力<br>二下: 理論訓練: 水分攝取與體重控制<br>技術訓練: 1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力<br>三上: 理論訓練: 水分攝取與體重控制<br>技術訓練: 1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力<br>三下: 理論訓練: 水分攝取與體重控制<br>技術訓練: 1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力                          |
|  | 十七 | 一上: 舉重/第三階段/專項體能檢測 一下: 舉重/重新分組/理論課程 二上: 舉重/重新分組/理論課程 二下: 舉重/重新分組/理論課程 三上: 舉重/重新分組/理論課程                | 一上: 理論訓練: 課表與體重檢測<br>技術訓練: 1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力<br>一下: 理論訓練: 水分攝取與體重控制<br>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<br>二上: 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<br>二下: 理論訓練: 水分攝取與體重控制<br>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<br>三上: 理論訓練: 水分攝取與體重控制                                                                                                   |

|     |     |                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |     |                                                                       | 1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定                                                                                                                                                 |
|     | 十八  | 一上: 舉重/重新分組練習 一下: 舉重/期末專項測驗 二上: 舉重/期末專項測驗 二下: 舉重/期末專項測驗 三上: 舉重/期末專項測驗 | 一上: 理論訓練: 體重檢測<br>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<br>一下: 理論訓練: 1測驗2下學期參賽成績及目標設定<br>二上: 理論訓練: 1測驗2下學期參賽成績及目標設定<br>二下: 理論訓練: 1測驗2下學期參賽成績及目標設定<br>三上: 理論訓練: 1測驗2下學期參賽成績及目標設定 |
|     | 十九  |                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|     | 二十  |                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|     | 二十一 |                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|     | 二十二 |                                                                       |                                                                                                                                                                                |
| 備註: |     |                                                                       |                                                                                                                                                                                |

|                           |                                            |         |            |
|---------------------------|--------------------------------------------|---------|------------|
| 名稱:                       | 中文名稱: 補強社會                                 |         |            |
|                           | 英文名稱:                                      |         |            |
| 授課年段:                     | 一下                                         |         |            |
| 內容屬性:                     | 補強性                                        |         |            |
| 師資來源:                     | 校內單科                                       |         |            |
| 學習目標:                     | 培養學生具有開闊的胸襟及世界觀, 使能以更寬廣的角度思索中國歷史文化在世界歷史文位。 |         |            |
| 教學大綱:                     | 週次/序                                       | 單元/主題   | 內容綱要       |
|                           | 一                                          | 先秦時代    | 史前時代的傳說與考古 |
|                           | 二                                          | 先秦時代    | 商至西周的文明認識  |
|                           | 三                                          | 先秦時代    | 商至西周的文明發展  |
|                           | 四                                          | 春秋戰國時代  | 介紹封建、郡縣    |
|                           | 五                                          | 春秋戰國時代  | 從封建至郡縣     |
|                           | 六                                          | 春秋戰國時代  | 社會經濟的變遷    |
|                           | 七                                          | 春秋戰國時代  | 百家爭鳴       |
|                           | 八                                          | 秦漢至隋唐   | 政府規模       |
|                           | 九                                          | 秦漢至隋唐   | 政治演變       |
|                           | 十                                          | 秦漢至隋唐   | 對外關係       |
|                           | 十一                                         | 秦漢文化的發展 | 學術教育探討     |
|                           | 十二                                         | 秦漢文化的發展 | 經濟與社會文化    |
|                           | 十三                                         | 魏晉到隋唐政局 | 從統一到分裂     |
|                           | 十四                                         | 魏晉到隋唐政局 | 從統一到分裂2    |
|                           | 十五                                         | 魏晉到隋唐社會 | 士族政治與社會生活  |
|                           | 十六                                         | 魏晉到隋唐局面 | 帝國的重建      |
|                           | 十七                                         | 魏晉到隋唐局勢 | 政治的變革      |
|                           | 十八                                         | 魏晉到隋唐經濟 | 財稅的變革      |
|                           | 十九                                         |         |            |
|                           | 二十                                         |         |            |
|                           | 二十一                                        |         |            |
|                           | 二十二                                        |         |            |
| 備註: 參考書籍 歷史第二冊(三民版 薛化元主編) |                                            |         |            |

|       |                             |       |      |
|-------|-----------------------------|-------|------|
| 名稱:   | 中文名稱: 補強數學                  |       |      |
|       | 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>二下:空間向量 體積與行列式應用        |
|     | 七   | 二上:三角 二下:空間向量             | 二上:三角 認識弧度量<br>二下:矩陣 認識一次聯立方程式與矩陣       |
|     | 八   | 二上:三角 二下:空間向量             | 二上:三角 了解直角三角形的邊角關係<br>二下:矩陣 認識矩陣        |
|     | 九   | 二上:三角 二下:空間向量             | 二上:三角 認識正弦定理<br>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<br>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<br>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<br>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<br>二下:二次曲線 認識二次曲線  |
|     | 十四  | 二上:平面向量 二下:二次曲線           | 二上:平面向量 認識平面向量的坐標表示法<br>二下:二次曲線 認識拋物線   |
|     | 十五  | 二上:平面向量 二下:二次曲線           | 二上:平面向量 認識平面向量的運算<br>二下:二次曲線 拋物線應用      |
|     | 十六  | 二上:平面向量 二下:二次曲線           | 二上:平面向量 認識平面向量的內積<br>二下:二次曲線 認識橢圓       |
|     | 十七  | 二上:平面向量 二下:二次曲線           | 二上:平面向量 認識面積與二階行列式<br>二下:二次曲線 橢圓應用      |
|     | 十八  | 二上:平面向量 二下:二次曲線           | 二上:平面向量 面積與二階行列式應用<br>二下:二次曲線 認識雙曲線     |
|     | 十九  |                           |                                         |
|     | 二十  |                           |                                         |
|     | 二十一 |                           |                                         |
|     | 二十二 |                           |                                         |
| 備註： |     | 本課程將在108課綱高二(上)課程確定後，進行調整 |                                         |

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

|     |                       |                                       |
|-----|-----------------------|---------------------------------------|
| 十三  |                       |                                       |
| 十四  | Listening and Reading | Mindshare Books                       |
| 十五  | Listening and Reading | Wildlife Conservation                 |
| 十六  | Listening and Reading | Mystic Aquarium                       |
| 十七  | Listening and Reading | National Center for Families Learning |
| 十八  | Oral Presentation2    |                                       |
| 十九  |                       |                                       |
| 二十  |                       |                                       |
| 二十一 |                       |                                       |
| 二十二 |                       |                                       |
| 備註： |                       |                                       |

|       |                                                                                         |        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 名稱：   | 中文名稱：增廣國文                                                                               |        |
|       | 英文名稱：                                                                                   |        |
| 授課年段： | 三下                                                                                      |        |
| 內容屬性： | 充實/增廣                                                                                   |        |
| 師資來源： | 校內單科                                                                                    |        |
| 學習目標： | 1. 生活中時常用到嘉言名句，藉由對嘉言名句之了解、欣賞，引導學生具備在生活中應用之能力。2. 引導學生能運用學過的嘉言名句，進行有意義的組織，進而寫出通順、語意完整的句子。 |        |
| 教學大綱： | 週次/序                                                                                    | 單元/主題  |
|       | 一                                                                                       | 名句寫作活用 |
|       | 二                                                                                       | 名句寫作活用 |
|       | 三                                                                                       | 名句寫作活用 |
|       | 四                                                                                       | 名句寫作活用 |
|       | 五                                                                                       | 名句寫作活用 |
|       | 六                                                                                       | 名句寫作活用 |
|       | 七                                                                                       | 名句寫作活用 |
|       | 八                                                                                       | 名句寫作活用 |
|       | 九                                                                                       | 名句寫作活用 |
|       | 十                                                                                       | 名句寫作活用 |
|       | 十一                                                                                      | 名句寫作活用 |
|       | 十二                                                                                      | 名句寫作活用 |
|       | 十三                                                                                      | 名句寫作活用 |
|       | 十四                                                                                      | 名句寫作活用 |
|       | 十五                                                                                      | 名句寫作活用 |
|       | 十六                                                                                      | 名句寫作活用 |
|       | 十七                                                                                      |        |
|       | 十八                                                                                      |        |
|       | 十九                                                                                      |        |
|       | 二十                                                                                      |        |
|       | 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。                                                          |        |

## 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(田徑)                                                         |                                                                                                                                                                          |
|         | 英文名稱：Player training (track and field)                                     |                                                                                                                                                                          |
| 授課年段：   | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                          | 學分總數：24                                                                                                                                                                  |
| 課程屬性：   | 體育班                                                                        |                                                                                                                                                                          |
| 師資來源：   | 校內單科                                                                       |                                                                                                                                                                          |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A1.身心素質與自我精進                                                         |                                                                                                                                                                          |
|         | B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養                                                         |                                                                                                                                                                          |
|         | C社會參與：C2.人際關係與團隊合作                                                         |                                                                                                                                                                          |
| 學生圖像：   | 建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力                                              |                                                                                                                                                                          |
| 學習目標：   | 1.認識田徑、學習田徑運動的基礎技巧並對田徑運動的觀賞。<br>2.學習問題分析與解決行為。<br>3.學習團隊合作行為。<br>4.學習應變行為。 |                                                                                                                                                                          |
| 教學大綱：   | 週次/序                                                                       | 單元/主題                                                                                                                                                                    |
|         | 一                                                                          | 一上:田徑運動技能基礎知識 一下:中距離技術學習<br>二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習                                                                                                    |
|         | 二                                                                          | 一上:田徑運動技能基礎知識 一下:中距離技術學習<br>二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習                                                                                                    |
|         | 三                                                                          | 一上:田徑運動技能基礎知識 一下:中距離技術學習<br>二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習                                                                                                    |
|         | 四                                                                          | 一上:田徑運動技能基礎知識 一下:中距離技術學習<br>二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習                                                                                                    |
|         | 五                                                                          | 一上:短跑技術學習 一下:中距離技術學習 二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習                                                                                                           |
|         | 六                                                                          | 一上:短跑技術學習 一下:中距離技術學習 二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習                                                                                                           |
|         | 七                                                                          | 一上:短跑技術學習 一下:中距離技術學習 二上:                                                                                                                                                 |
|         |                                                                            | 內容綱要                                                                                                                                                                     |
|         |                                                                            | 一上: 1.田徑運動技能概述 2.運動技能的概念<br>一下: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>三上: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>三下: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練                    |
|         |                                                                            | 一上: 1.了解田徑運動技能的類別與特徵 2.了解田徑運動技能類別<br>一下: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.跳遠速度訓練<br>三上: 1.專項基礎練習 2.跳高速度訓練<br>三下: 1.專項基礎練習 2.跳高速度技術訓練         |
|         |                                                                            | 一上: 1.了解田徑運動技能的骨骼結構 2.了解骨骼結構 3.了解骨骼內部結構<br>一下: 1.專項基礎練習 2.專項力量訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.長距離速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.跳遠助跑訓練<br>三上: 1.專項基礎練習 2.跳高助跑訓練<br>三下: 1.專項基礎練習 2.三級跳助跑技術訓練 |
|         |                                                                            | 一上: 1.了解肌纖維類型 2.了解肌肉收縮原理<br>一下: 1.專項基礎練習 2.中距離速度訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.長距離速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.跳遠助跑訓練<br>三上: 1.專項基礎練習 2.跳高助跑訓練<br>三下: 1.專項基礎練習 2.三級跳起跳技術訓練               |
|         |                                                                            | 一上: 1.短跑基礎練習 2.專項力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習 2.中距離速度訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.長距離速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.跳遠起跳訓練<br>三上: 1.專項基礎練習 2.跳高起跳訓練<br>三下: 1.專項基礎練習 2.三級跳起跳技術訓練                  |
|         |                                                                            | 一上: 1.短跑基礎練習 2.專項力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習 2.中距離速度訓練<br>二上: 1.專項基礎練習 2.長距離速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習 2.跳遠起跳訓練<br>三上: 1.專項基礎練習 2.跳高起跳訓練<br>三下: 1.專項基礎練習 2.三級跳全面性技術訓練                 |
|         |                                                                            | 一上: 1.短跑基礎練習 2.專項速度訓練                                                                                                                                                    |

|       |                                                                |                                                                                                                                                        |
|-------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習                         | 一下: 1.專項基礎練習2.中距離速度訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.長距離速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.跳遠全面性技術訓練<br>三上: 1.專基礎練習2.跳高全面性技術訓練<br>三下: 1.專項基礎練習2.三級跳全面性技術訓練                        |
| 八     | 一上:短跑技術學習 一下:中距離技術學習 二上:長距離技術學習 二下:跳遠技術學習 三上:跳高技術學習 三下:三級跳技術學習 | 一上: 1.短跑基礎練習 2.專項速度訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.中距離速度訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.長距離速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.跳遠全面性技術訓練三上<br>三上: 1.專基礎練習2.跳高全面性技術訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習2.專項力量訓練 |
| 九     | 一上:短跑技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習    | 一上: 1.短跑基礎練習 2.專項技巧訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.標槍力量訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.專項力量訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.專項力量訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.專項力量訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習2.專項力量訓練          |
| 十     | 一上:短跑技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習    | 一上: 1.短跑基礎練習 2.專項技巧訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.標槍力量訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.專項力量訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.專項力量訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.鏈球速度訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習2.起步速度訓練          |
| 十一    | 一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習    | 一上: 1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.標槍助跑訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.鉛球速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.鐵餅速度訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.專項力量訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習2.起步速度訓練          |
| 十二    | 一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習    | 一上: 1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.標槍助跑訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.鉛球速度訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.鐵餅速度訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.鏈球速度訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習2.維持速度訓練          |
| 十三    | 一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習    | 一上: 1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.標槍助跑訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.鉛球滑步訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.鐵餅旋轉訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.鏈球旋轉訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習2.維持速度訓練訓練        |
| 十四    | 一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:短跑技術學習    | 一上: 1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.標槍投擲訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.鉛球滑步訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.鐵餅旋轉訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.鏈球旋轉訓練<br>三下: 1.短跑基礎練習2.維持速度訓練訓練        |
| 十五    | 一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:比賽及測驗     | 一上: 1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.標槍投擲訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.鉛球投擲訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.鐵餅投擲訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.鏈球投擲訓練<br>三下:比賽及測驗                      |
| 十六    | 一上:欄架技術學習 一下:標槍技術學習 二上:鉛球技術學習 二下:鐵餅技術學習 三上:鏈球技術學習 三下:測驗        | 一上: 1.欄架基礎練習 2.欄架力量訓練<br>一下: 1.專項基礎練習2.標槍投擲訓練<br>二上: 1.專項基礎練習2.鉛球投擲訓練<br>二下: 1.專項基礎練習2.鐵餅投擲訓練<br>三上: 1.專項基礎練習2.鏈球投擲訓練<br>三下:測驗                         |
| 十七    | 一上:比賽及測驗 一下:比賽及測驗 二上:比賽及測驗 二下:比賽及測驗 三上:比賽及測驗                   | 一上:比賽及測驗<br>一下:比賽及測驗<br>二上:比賽及測驗<br>二下:比賽及測驗<br>三上:比賽及測驗                                                                                               |
| 十八    | 一上:測驗 一下:測驗 二上:測驗 二下:測驗 三上:測驗                                  | 一上:測驗<br>一下:測驗<br>二上:測驗<br>二下:測驗<br>三上:測驗                                                                                                              |
| 十九    |                                                                |                                                                                                                                                        |
| 二十    |                                                                |                                                                                                                                                        |
| 二十一   |                                                                |                                                                                                                                                        |
| 二十二   |                                                                |                                                                                                                                                        |
| 學習評量： |                                                                |                                                                                                                                                        |
| 對應學群： |                                                                |                                                                                                                                                        |
| 備註：   |                                                                |                                                                                                                                                        |

|         |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱：   | 中文名稱：專項運動戰術與運用(足球)                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|         | 英文名稱：Player training (football)                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 授課年段：   | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                           | 學分總數：24                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 課程屬性：   | 體育班                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 師資來源：   | 校內單科                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A1.身心素質與自我精進                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|         | B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|         | C社會參與：C2.人際關係與團隊合作                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 學生圖像：   | 建構專一精實、自律學習的素養                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 學習目標：   | 1.學習足球運動基本禮節、精神及規則理解。<br>2.瞭解足球運動動作要領及練習方法與學習要點。<br>3.透過練習與比賽增進足球運動能力與學習興趣。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 教學大綱：   | 週次/序                                                                        | 單元/主題                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|         | 一                                                                           | 一上: 傳控球 一下: 盤帶球 二上: 持球 二下: 守備轉攻擊 三上: 體能訓練(耐力跑) 三下: 戰術跑位4-4-2<br>一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差<br>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<br>二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質<br>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<br>三上:1.保持均速跑2.規定時間內完成<br>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                                                                           | 一上: 傳控球 一下: 盤帶球 二上: 持球 二下: 守備轉攻擊 三上: 體能訓練(變向跑) 三下: 戰術跑位4-4-2<br>一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差<br>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<br>二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質<br>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<br>三上:1.改變在不同方向的跑法2.變換跑動步伐<br>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                                                                           | 一上: 傳控球 一下: 盤帶球 二上: 持球 二下: 守備轉攻擊 三上: 體能訓練(變速跑) 三下: 戰術跑位4-4-2<br>一上:1.傳球準確性2.控球方向與目的3.攻守轉換時間差<br>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<br>二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質<br>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<br>三上:1.不同距離的跑法2.快慢時間差的設定<br>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                                                                           | 一上: 傳控球 一下: 盤帶球 二上: 持球 二下: 守備轉攻擊 三上: 體能訓練(阻力跑) 三下: 戰術跑位4-4-2<br>一上:1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防<br>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<br>二上:1.觀察、判斷2.傳球優先順序3.傳球品質<br>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<br>三上:1.加入重力器材跑動2.不同地形上下跑動<br>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                                                                           | 一上: 吊球 一下: 過人假動作 二上: 守備 二下: 攻擊轉守備 三上: 體能訓練(力量訓練) 三下: 戰術跑位4-1-4-1<br>一上:1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防<br>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<br>二上:1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球<br>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<br>三上:1.分站徒手循環練習2.連續循環不休息<br>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                                                                           | 一上: 吊球 一下: 過人假動作 二上: 守備 二下: 攻擊轉守備 三上: 體能訓練(力量訓練) 三下: 戰術跑位4-1-4-1<br>一上:1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防<br>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<br>二上:1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球<br>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<br>三上:1.利用器械進行阻力練習2.設定負荷、次數、組數<br>三下:1.移動路線一致性2.兩翼攻防移動路線3.平行後衛上下移動保護路線      |
|         | 七                                                                           | 一上: 吊球 一下: 過人假動作 二上: 守備 二下: 攻擊轉守備 三上: 體能訓練(協調訓練) 三下: 戰術跑位4-1-4-1<br>一上:1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防<br>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<br>二上:1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球<br>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<br>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<br>三下:1.移動路線一致性2.兩翼攻防移動路線3.平行後衛上下移動保護路線 |

|    |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 八  | 一上: 吊球 一下: 過人假動作 二上: 守備 二下: 攻擊轉守備 三上: 體能訓練(結合球訓練) 三下: 戰術跑位 <b>4-1-4-1</b> | 一上: <b>1.吊球準確度2.吊球時間差3.吊球攻防</b><br>一下: <b>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</b><br>二上: <b>1.壓迫、保護原則2.搶球優先順序3.移動中連動搶球</b><br>二下: <b>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</b><br>三上: <b>1.結合比賽情境設定區域2.配合球作連續性的比賽動作</b><br>三下: <b>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</b>                                                    |
| 九  | 一上: 期中測驗 一下: 期中測驗 二上: 期中測驗<br>二下: 期中測驗 三上: 期中測驗 三下: 期中測驗                  | 一上: 傳控球及吊球專項技術測驗<br>一下: 盤帶球及過人假動作專項技術測驗<br>二上: 持球及守備在對抗賽中測驗<br>二下: 攻擊轉換防守觀念技術測驗<br>三上: 專項體能測驗<br>三下: 對抗賽測驗                                                                                                                                                                                                        |
| 十  | 一上: 射門 一下: 鏟球 二上: 攻擊 二下: 自由球 三上: 比賽三區移動(攻擊區) 三下: 戰術跑位 <b>4-3-3</b>        | 一上: <b>1.射門部位2.射門角度3.射門技巧</b><br>一下: <b>1.鏟球的技術種類2.鏟球時間差3.鏟球目的</b><br>二上: <b>1.觀察、創造空間2.傳球優先順序3.移動中控球</b><br>二下: <b>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</b><br>三上: <b>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</b><br>三下: <b>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</b>                                                |
| 十一 | 一上: 射門 一下: 鏟球 二上: 攻擊 二下: 自由球 三上: 比賽三區移動(中場區) 三下: 戰術跑位 <b>4-3-3</b>        | 一上: <b>1.射門部位2.射門角度3.射門技巧</b><br>一下: <b>1.鏟球的技術種類2.鏟球時間差3.鏟球目的</b><br>二上: <b>1.觀察、創造空間2.傳球優先順序3.移動中控球</b><br>二下: <b>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</b><br>三上: <b>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</b><br>三下: <b>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</b>                                                   |
| 十二 | 一上: 射門 一下: 鏟球 二上: 攻擊 二下: 自由球 三上: 比賽三區移動(防守區) 三下: 戰術跑位 <b>4-3-3</b>        | 一上: <b>1.射門部位2.射門角度3.射門技巧</b><br>一下: <b>1.鏟球的技術種類2.鏟球時間差3.鏟球目的</b><br>二上: <b>1.觀察、創造空間2.傳球優先順序3.移動中控球</b><br>二下: <b>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</b><br>三上: <b>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</b><br>三下: <b>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</b>                                               |
| 十三 | 一上: 射門 一下: 鏟球 二上: 攻擊 二下: 自由球 三上: 比賽全區移動路線 三下: 戰術跑位 <b>4-3-3</b>           | 一上: <b>1.射門部位2.射門角度3.射門技巧</b><br>一下: <b>1.鏟球的技術種類2.鏟球時間差3.鏟球目的</b><br>二上: <b>1.觀察、創造空間2.傳球優先順序3.移動中控球</b><br>二下: <b>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</b><br>三上: <b>1.觀察保持彼此間距移動2.一致性的溝通呼應包抄奪球3.不同區域連續性攻守轉換的優先順序</b><br>三下: <b>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</b>                                           |
| 十四 | 一上: 頭頂球 一下: 界外球 二上: 突破 二下: 角球<br>三上: 專項訓練(防守區) 三下: 對抗賽                    | 一上: <b>1.頭頂球準確性2.頭頂球時間差3.頭頂球攻防技巧</b><br>一下: <b>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</b><br>二上: <b>1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.攻擊的優先順序</b><br>二下: <b>1.觀察18碼區防者位置2.罰踢者左右腳選擇</b><br><b>3.攻擊戰術移位路線</b><br>三上: <b>1.不同部位清球方式2.高、遠、偏清球概念</b><br><b>3.不同角度保護球門路線移動</b><br>三下: <b>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</b><br><b>3.加強團隊精神及合作能力</b> |
| 十五 | 一上: 頭頂球 一下: 界外球 二上: 突破 二下: 角球<br>三上: 專項訓練(中場區) 三下: 對抗賽                    | 一上: <b>1.頭頂球準確性2.頭頂球時間差3.頭頂球攻防技巧</b><br>一下: <b>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</b><br>二上: <b>1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.攻擊的優先順序</b><br>二下: <b>1.觀察18碼區防者位置2.罰踢者左右腳選擇</b><br><b>3.攻擊戰術移位路線</b><br>三上: <b>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</b><br>三下: <b>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</b><br><b>3.加強團隊精神及合作能力</b>      |
| 十六 | 一上: 頭頂球 一下: 界外球 二上: 突破 二下: 角球<br>三上: 專項訓練(攻擊區) 三下: 期末測驗                   | 一上: <b>1.頭頂球準確性2.頭頂球時間差3.頭頂球攻防技巧</b><br>一下: <b>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</b><br>二上: <b>1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.攻擊的優先順序</b><br>二下: <b>1.觀察18碼區防者位置2.罰踢者左右腳選擇</b><br><b>3.攻擊戰術移位路線</b><br>三上: <b>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</b><br>三下: 對抗賽測驗                                                    |
| 十七 | 一上: 頭頂球 一下: 界外球 二上: 突破 二下: 角球<br>三上: 專項訓練(半場攻守)                           | 一上: <b>1.頭頂球準確性2.頭頂球時間差3.頭頂球攻防技巧</b><br>一下: <b>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</b><br>二上: <b>1.觀察對手的移動2.速度的轉換3.攻擊的優先順序</b><br>二下: <b>1.觀察18碼區防者位置2.罰踢者左右腳選擇</b><br><b>3.攻擊戰術移位路線</b>                                                                                                                                 |

|       |     |                                                 |                                                                                             |
|-------|-----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |     |                                                 | 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  | 一上: 期末測驗 一下: 期末測驗 二上: 期末測驗<br>二下: 期末測驗 三上: 期末測驗 | 一上: 射門與頭頂球專項技術測驗<br>一下: 鏟球與攔界外球專項技術測驗<br>二上: 攻擊與突破路線連結測驗<br>二下: 定位球與角球專項戰術測驗<br>三上: 實際對抗賽測驗 |
|       | 十九  |                                                 |                                                                                             |
|       | 二十  |                                                 |                                                                                             |
|       | 二十一 |                                                 |                                                                                             |
|       | 二十二 |                                                 |                                                                                             |
| 學習評量： |     |                                                 |                                                                                             |
| 對應學群： |     |                                                 |                                                                                             |
| 備註：   |     |                                                 |                                                                                             |

|         |                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                                                                        |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱：   | 中文名稱：專項運動戰術與運用(射箭)                                                                                                                           |                                                                     |                                                                                                                        |
|         | 英文名稱：Player training (archery)                                                                                                               |                                                                     |                                                                                                                        |
| 授課年段：   | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                                                                            |                                                                     | 學分總數：24                                                                                                                |
| 課程屬性：   | 體育班                                                                                                                                          |                                                                     |                                                                                                                        |
| 師資來源：   | 校內單科                                                                                                                                         |                                                                     |                                                                                                                        |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A2.系統思考與問題解決                                                                                                                           |                                                                     |                                                                                                                        |
|         | B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達                                                                                                                           |                                                                     |                                                                                                                        |
|         | C社會參與：C2.人際關係與團隊合作                                                                                                                           |                                                                     |                                                                                                                        |
| 學生圖像：   | 建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力                                                                                                                |                                                                     |                                                                                                                        |
| 學習目標：   | 一上:1.射箭基本動作完成。2.射箭基本體能、動作技能運用。<br>一下:1.射箭器材維護調整2.射箭基本動作養成。<br>二上:1.動作穩定訓練。2.望遠鏡使用<br>二下:1.基本動作熟練2.專注訓練<br>三上:各距離角度及比賽模式進行<br>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 二上: 直線訓練 二下: 30公尺訓練 三上: 5公尺訓練 三下: 弦距調整 | 一上: 1.了解射箭基本動作如何勾弦<br>一下: 1.折組弓箭器材<br>二上: 舉弓上下直線練習<br>二下: 不貼靶紙30m強化動作練習<br>三上: 5-10公尺瞄點練習<br>三下: 賽前檢查器材弦距及短時間修復搭箭點練習   |
|         | 二                                                                                                                                            | 一上: 1.熱身操2.撐弓法 一下: 撐弓 二上: 引弓訓練 二下: 30公尺訓練 三上: 10公尺訓練 三下: 搭箭點調整      | 一上: 1.了解射箭基本動作如何撐弓<br>一下: 1.如何將弓撐起上弦<br>二上: 拉弓正確姿勢練習<br>二下: 不貼靶紙30m強化動作練習<br>三上: 5-10公尺瞄點練習<br>三下: 賽前檢查器材弦距及短時間修復搭箭點練習 |
|         | 三                                                                                                                                            | 一上: 1.熱身操2.引弓 一下: 卸弓 二上: 固定訓練 二下: 30公尺訓練 三上: 20公尺訓練 三下: 吻鈕點調整       | 一上: 1.操作射箭基本動作如何引弓<br>一下: 1.如何將弓卸弦<br>二上: 射箭姿勢固定練習<br>二下: 貼靶紙瞄點練習<br>三上: 20公尺瞄點練習<br>三下: 賽中鬆脫修復練習                      |
|         | 四                                                                                                                                            | 一上: 1.熱身操2.搭箭 一下: 調弓 二上: 伸展訓練 二下: 30公尺訓練 三上: 30公尺訓練 三下: 資格賽心理調整     | 一上: 1.操作射箭基本動作如何搭箭<br>一下: 1.如何將弓調整中心線<br>二上: 固定後力量持續練習<br>二下: 貼靶紙專注練習<br>三上: 30公尺瞄點練習<br>三下: 針對比賽情境練習                  |
|         | 五                                                                                                                                            | 一上: 1.熱身操2.瞄準 一下: 調弓 二上: 撐弓訓練 二下: 30公尺訓練 三上: 40公尺訓練 三下: 團體對抗賽心理調整   | 一上: 1.操作射箭基本動作如何瞄準<br>一下: 1.如何將弓調整弦距離<br>二上: 持弓手前推泰山<br>二下: 貼靶紙專注練習<br>三上: 40公尺瞄點練習<br>三下: 針對團體對抗賽情境練習                 |
|         | 六                                                                                                                                            | 一上: 1.熱身操2.固定 一下: 切箭 二上: 拉弓訓練 二下: 30公尺訓練 三上: 50公尺訓練 三下: 混雙對抗賽心理調整   | 一上: 1.操作射箭基本動作如何固定<br>一下: 1.將自己手長配合箭的長度<br>二上: 拉弓手手握虎尾<br>二下: 貼靶紙瞄點練習<br>三上: 50公尺瞄點練習<br>三下: 針對混雙比賽情境練習                |
|         | 七                                                                                                                                            | 一上: 1.熱身操2.伸展 一下: 黏箭頭 二上: 瞄準訓                                       | 一上: 1.操作射箭基本動作如何伸展                                                                                                     |

|       |  |                                                                       |                                                                                                                    |
|-------|--|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |  | 練 二下: 期中評量 三上: 60公尺訓練 三下: 個人對抗賽心理調整                                   | 一下: 1.將箭頭黏到箭身上面<br>二上: 心無旁騖 瞄準目標<br>二下: 30公尺雙局72箭測驗<br>三上: 60公尺瞄點練習<br>三下: 針對個人比賽情境練習                              |
| 八     |  | 一上: 1.熱身操2.放箭 一下: 黏箭羽 二上: 集中訓練 二下: 50公尺訓練 三上: 70公尺訓練 三下: 期中評量         | 一上: 1.操作射箭基本動作如何放箭<br>一下: 1.如何將羽片黏到箭上<br>二上: 注意力集中練習利用看靶逐漸集中精神<br>二下: 不貼靶紙50m強化動作練習<br>三上: 70公尺瞄點練習<br>三下: 個人對抗賽測驗 |
| 九     |  | 一上: 期中評量 一下: 期中評量 二上: 期中評量 二下: 50公尺訓練 三上: 期中評量 三下: 資格賽抗壓訓練            | 一上: 1.射箭動作評量<br>一下: 檢定組合弓箭 調整弦距<br>二上: 開弓引箭過程評估<br>二下: 不貼靶紙50m強化動作練習<br>三上: 70公尺雙局72箭測驗<br>三下: 比賽中遇到狀況情境解決練習       |
| 十     |  | 一上: 1.熱身操2.報分 一下: 作弦 二上: 站姿訓練 二下: 50公尺訓練 三上: 個人對抗訓練 三下: 個人對抗賽抗壓訓練     | 一上: 1.射箭分數如何計算<br>一下: 1.製作弦的過程<br>二上: 雙腳站姿練習<br>二下: 貼靶紙專注練習<br>三上: 針對個人及團體比賽模擬練習<br>三下: 比賽中縮短時間壓力練習                |
| 十一    |  | 一上: 1.熱身操2.拔箭 一下: 纏弦補強線 二上: 瞄點訓練 二下: 50公尺訓練 三上: 個人對抗訓練 三下: 團體對抗賽抗壓訓練  | 一上: 1.操作如何拔箭<br>一下: 1.弦上的補強線纏繞<br>二上: 利用風勢調整瞄準地方<br>二下: 貼靶紙瞄點練習<br>三上: 針對個人及團體比賽模擬練習<br>三下: 比賽中縮短時間壓力練習            |
| 十二    |  | 一上: 1.熱身操2.箭孔畫線 一下: 夾箭片 二上: 風向旗訓練 二下: 50公尺訓練 三上: 團體對抗訓練 三下: 混雙對抗賽抗壓訓練 | 一上: 1.操作靶紙箭孔做記號<br>一下: 1.調整箭長適中的夾箭片<br>二上: 利用風向旗判斷風的大小練習<br>二下: 貼靶紙瞄點練習<br>三上: 針對混雙比賽模擬練習<br>三下: 比賽中縮短時間壓力練習       |
| 十三    |  | 一上: 1.熱身操2.勾弦校正 一下: 指套 二上: 餘姿訓練 二下: 50公尺訓練 三上: 快速放箭訓練 三下: 綜合訓練        | 一上: 1.修正勾弦姿勢<br>一下: 1.挑選適合的指套<br>二上: 射箭動作完成餘姿練習<br>二下: 貼靶紙瞄點練習<br>三上: 模擬比賽時間不足練習<br>三下: 抽籤對抗練習                     |
| 十四    |  | 一上: 1.熱身操2.撐弓校正 一下: 護胸 二上: 呼吸訓練 二下: 70公尺訓練 三上: 團體賽換手訓練 三下: 協調訓練       | 一上: 1.修正撐弓姿勢<br>一下: 1.挑選適合的護胸<br>二上: 利用呼吸降低心跳練習<br>二下: 貼靶紙瞄點練習<br>三上: 模擬比賽換手練習<br>三下: 單腳閉眼及蒙眼射箭                    |
| 十五    |  | 一上: 1.熱身操2.引弓校正 一下: 箭袋 二上: 意象訓練 二下: 70公尺訓練 三上: 個人加賽訓練 三下: 噪音訓練        | 一上: 1.修正引弓姿勢<br>一下: 1.挑選適合的箭袋<br>二上: 利用冥想修正射箭姿勢練習<br>二下: 貼靶紙專注練習<br>三上: 模擬比賽換手練習<br>三下: 對抗練習中隊友製造噪音干擾練習            |
| 十六    |  | 一上: 1.熱身操2.搭箭校正 一下: 護臂 二上: 穩定訓練 二下: 70公尺訓練 三上: 團體加賽訓練 三下: 期末評量        | 一上: 1.修正搭箭姿勢<br>一下: 1.挑選適合的護臂<br>二上: 放箭完前手保持不動練習<br>二下: 貼靶紙專注練習<br>三上: 模擬比賽同分加射練習<br>三下: 團體對抗賽測驗                   |
| 十七    |  | 一上: 1.熱身操2.伸展校正 一下: 調箭 二上: 看拔訓練 二下: 70公尺訓練 三上: 混雙加賽訓練                 | 一上: 1.修正伸展姿勢<br>一下: 1.調整合適的箭<br>二上: 利用望遠鏡調整箭著點練習<br>二下: 貼靶紙專注練習<br>三上: 模擬比賽同分加射練習                                  |
| 十八    |  | 一上: 期末評量 一下: 期末評量 二上: 期末評量 二下: 期末評量 三上: 期末評量                          | 一上: 射箭動作流程熟練程度<br>一下: 弓箭綜合組裝<br>二上: 3公尺箭著點集中度評分<br>二下: 70公尺雙局72箭測驗<br>三上: 對抗賽測驗                                    |
| 十九    |  |                                                                       |                                                                                                                    |
| 二十    |  |                                                                       |                                                                                                                    |
| 二十一   |  |                                                                       |                                                                                                                    |
| 二十二   |  |                                                                       |                                                                                                                    |
| 學習評量： |  |                                                                       |                                                                                                                    |
| 對應學群： |  |                                                                       |                                                                                                                    |
| 備註：   |  |                                                                       |                                                                                                                    |

|         |                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱：   | 中文名稱： 專項運動戰術與運用(拳擊)                                                               |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         | 英文名稱： Player training (boxing)                                                    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 授課年段：   | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                 | 學分總數： 24                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 課程屬性：   | 體育班                                                                               |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 師資來源：   | 校內單科                                                                              |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 課綱核心素養： | A自主行動： A1.身心素質與自我精進                                                               |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         | B溝通互動： B3.藝術涵養與美感素養                                                               |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         | C社會參與： C2.人際關係與團隊合作                                                               |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 學生圖像：   | 建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力                                                     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 學習目標：   | 1.體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長<br>2.加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。<br>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                                                                                 | 1. 進階空拳教學打擊2. 負重沙袋訓練3. 教練拔訓練4. 模擬對打5. 體能訓練 | 一上:1.了解拳擊基本禮節及規則2.基本戰姿與防禦3.了解選手未來發展規劃<br>一下: 1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.負重出拳的要領4.負重組合拳的要領5.技術套練<br>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<br>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<br>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<br>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                |
|         | 二                                                                                 | 1. 進階空拳教學打擊2. 負重沙袋訓練3. 教練拔訓練4. 模擬對打5. 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.左直拳正確出拳的要領4.監控選手體能發展進度<br>一下: 1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.負重出拳的要領4.負重組合拳的要領5.技術套練<br>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<br>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<br>三上: 1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.正確組合拳的要領5.技術套練<br>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                                                                                 | 1. 進階空拳教學打擊2. 負重沙袋訓練3. 教練拔訓練4. 模擬對打5. 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.左、右直拳正確出拳複習4.監控選手體能發展進度<br>一下: 1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.負重出拳的要領4.負重組合拳的要領5.技術套練<br>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<br>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<br>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<br>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   |
|         | 四                                                                                 | 1. 進階空拳教學打擊2. 負重沙袋訓練3. 教練拔訓練4. 模擬對打5. 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.左、右上擊拳正確出拳的要領4.監控選手體能發展進度<br>一下: 1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.負重出拳的要領4.負重組合拳的要領5.技術套練<br>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<br>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<br>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<br>三下:1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.組合拳的得分要領5.技術套練 |
|         | 五                                                                                 | 1. 進階空拳教學打擊2. 負重沙袋訓練3. 教練拔訓練4. 模擬對打5. 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.左、右上勾擊拳複習4.監控選手體能發展進度<br>一下: 1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.負重出拳的要領4.負重組合拳的要領5.技術套練<br>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<br>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<br>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<br>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     |
|         | 六                                                                                 | 1. 進階空拳教學打擊2. 負重沙袋訓練3. 教練拔訓                | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

[illegible]

|       |     |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|-----|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |     | 練4. 模擬對打5. 體能訓練                                                  | 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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  | 1. 進階空拳教學打擊2. 負重沙袋訓練3. 教練拔訓練4. 模擬對打5. 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.技術套練6.監控選手體能發展進度<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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  | 1. 進階空拳教學打擊2. 負重沙袋訓練3. 教練拔訓練4. 模擬對打5. 體能訓練                       | 一上: 1.強化肌力及心肺體能2.強化組合拳訓練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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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   |
|       | 十六  | 1. 進階空拳教學打擊2. 負重沙袋訓練3. 教練拔訓練4. 模擬對打5. 體能訓練                       | 一上: 1.強化肌力及心肺體能2.強化組合拳訓練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<br>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<br>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<br>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<br>三上: 1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.正確組合拳的要領5.技術套練<br>三下: 晉級項目檢定: 1.指定模擬對練(抽測)測驗評量3.自由對打測驗                            |
|       | 十七  | 1. 進階空拳教學打擊2. 負重沙袋訓練3. 教練拔訓練4. 模擬對打5. 體能訓練                       | 一上: 1.強化肌力及心肺體能2.強化組合拳訓練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<br>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<br>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<br>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<br>三上: 1.肌力及心肺體能循環練習2.基本戰姿與防禦3.正確出拳的要領4.正確組合拳的要領5.技術套練                                                                    |
|       | 十八  | 一上: 期末晉級測驗評量 一下: 期末晉級測驗評量 二上: 期末晉級測驗評量 二下: 期末晉級測驗評量 三上: 期末晉級測驗評量 | 一上: 晉級項目檢定: 1.專項打擊六項拳路(抽測)測驗評量2.基本本沙袋(抽測)測驗評量3.模擬對打測驗<br>一下: 1.進階沙袋六種拳路(抽測)測驗評量2.進階沙袋打擊六種拳路動作(抽測)測驗評量3.模擬對打測驗<br>二上: 晉級項目檢定: 1.進階基本拳路(抽測)測驗評量2.伏地挺身100次3回 (以時間)測驗評量3.沙袋組合拳測驗<br>二下: 晉級項目檢定: 1.指定模擬對練(抽測)測驗評量3.自由對打測驗<br>三上: 晉級項目檢定: 1.進階基本拳路(抽測)測驗評量2.伏地挺身100次3回 (以時間)測驗評量3.沙袋組合拳測驗                                                                                       |
|       | 十九  |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | 二十  |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | 二十一 |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | 二十二 |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 學習評量： |     |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 對應學群： |     |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 備註：   |     |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 課程名稱：   | 中文名稱： 專項運動戰術與運用(棒球)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|         | 英文名稱： Player training (Baseball)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
| 授課年段：   | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 學分總數： 24 |
| 課程屬性：   | 體育班                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
| 師資來源：   | 校內單科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
| 課綱核心素養： | A自主行動： A1.身心素質與自我精進                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|         | B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|         | C社會參與： C2.人際關係與團隊合作                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
| 學生圖像：   | 建構專一精實、自律學習的素養                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
| 學習目標：   | <p>一上：</p> <p>1.了解棒球發源歷史及品德的重要性。</p> <p>2.棒球場上的常規與倫理。</p> <p>3.棒球個人基本動作(投、打、跑、守)。</p> <p>4.學習團隊合作行為。</p> <p>一下：</p> <p>1.加強專項運動基本體能、各守位技能運用</p> <p>2.體能訓練及專項技術訓練為重心 發展個人運動專長。</p> <p>3.透過模擬賽以及參加比賽，增強選手心理素質與經驗。</p> <p>二上：</p> <p>1.體能訓練及專項技術訓練為重心 發展個人運動專長</p> <p>2.加強專項運動基本體能、各守位技能運用。</p> <p>3.透過模擬賽以及參加比賽，增強選手心理素質與經驗。</p> <p>二下：</p> <p>1.體能訓練及專項技術訓練為重心 發展個人運動專長</p> <p>2.加強專項運動基本體能、各守位技能運用。</p> <p>3.透過模擬賽以及參加比賽，增強選手心理素質與經驗。</p> <p>三上：</p> <p>1.體能訓練及專項技術訓練為重心 發展個人運動專長</p> <p>2.加強專項運動基本體能、各守位技能運用。</p> <p>3.透過模擬賽以及參加比賽，增強選手心理素質與經驗。</p> <p>三下：</p> <p>1.體能訓練及專項技術訓練為重心 發展個人運動專長</p> <p>2.加強專項運動基本體能、各守位技能運用。</p> <p>3.透過模擬賽以及參加比賽，增強選手心理素質與經驗。</p> <p>4.建立畢業方向。</p> |          |
| 教學大綱：   | 週次/序                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 單元/主題    |
|         | 一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 內容綱要     |
|         | 二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 內容綱要     |
|         | 三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 內容綱要     |
|         | 四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 內容綱要     |

|    |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                         | 投球練習<br>三下: 1.伸展及play catch 2.基本ground ball傳接球練習3.投手基本投球練習                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 五  | 一上:1.個人基本動作 一下:1.個人基本動作 二上:1.個人基本動作 二下:1.個人基本動作 三上:1.個人基本動作 三下:1.個人基本動作 | 一上:1.伸展及long toss 2.基本打擊練習 long T batting 3.投手基本投球練習<br>一下: 1.伸展及play catch 2.綜合守備練習3.投手牽制練習<br>二上: 1.伸展及play catch 2.綜合守備練習3.投手牽制練習<br>二下: 1.伸展及play catch 2.綜合守備練習3.投手牽制練習<br>三上: 1.伸展及play catch 2.綜合守備練習3.投手牽制練習<br>三下: 1.伸展及play catch 2.綜合守備練習3.投手牽制練習                                                                                                                                   |
| 六  | 一上:1.個人基本動作 一下:1.個人基本動作 二上:1.個人基本動作 二下:1.個人基本動作 三上:1.個人基本動作 三下:1.個人基本動作 | 一上:1.伸展及基本傳接球2.基本打擊練習 toss batting 3.投手變化投球練習<br>一下:1.基本傳接測驗(壘間) 2.基本打擊測驗(long batting and bunt) 3.投手bullpen 控球測驗<br>二上: 1.基本傳接測驗(壘間) 2.基本打擊測驗(long batting) 3.投手bullpen 控球測驗<br>二下: 1.基本傳接測驗(壘間) 2.基本打擊測驗(long batting) 3.投手bullpen 控球測驗<br>三上: 1.基本傳接測驗(壘間) 2.基本打擊測驗(long batting) 3.投手bullpen 控球測驗<br>三下: 1.基本傳接測驗(壘間) 2.基本打擊測驗(long batting) 3.投手bullpen 控球測驗                              |
| 七  | 一上:1.個人基本動作 一下:1.個人基本動作 二上:1.個人基本動作 二下:1.個人基本動作 三上:1.個人基本動作 三下:1.個人基本動作 | 一上:1.伸展及play catch 2.基本ground ball傳接球練習3.投手牽制練習<br>一下:1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting 3.投手投球練習(bullpen)<br>二上: 1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting 3.投手投球練習(bullpen)<br>二下: 1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting 3.投手投球練習(bullpen)<br>三上: 1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting 3.投手投球練習(bullpen)<br>三下: 1.伸展及基本傳接球 2.基本打擊練習 toss batting 3.投手投球練習(bullpen)                                               |
| 八  | 一上:1.個人基本動作 一下:1.個人基本動作 二上:1.個人基本動作 二下:1.個人基本動作 三上:1.個人基本動作 三下:1.個人基本動作 | 一上:1.基本傳接測驗(壘間)2.基本打擊測驗(long batting)3.投手bullpen 控球測驗<br>一下: 1.綜合守備測驗 2.基本打擊測驗(FREE batting) 3.投手bullpen 控球測驗及bunt 處理測驗<br>二上: 1.綜合守備測驗 2.基本打擊測驗(FREE batting) 3.投手bullpen 控球測驗及bunt 處理測驗<br>二下: 1.綜合守備測驗2.基本打擊測驗(FREE batting and bunt) 3.模擬比賽投球測驗及bunt 處理測驗<br>三上: 1.綜合守備測驗(分組比賽) 2.投打打擊測驗3.模擬比賽投球測驗及牽制測驗<br>三下:1.綜合守備測驗2.基本打擊測驗(FREE batting) 3.投手bullpen 控球測驗及bunt 處理測驗                    |
| 九  | 一上:1.個人基本動作 一下:1.個人基本動作 二上:1.個人基本動作 二下:1.個人基本動作 三上:1.個人基本動作 三下:1.個人基本動作 | 一上:1.伸展及基本傳接球2.基本打擊練習 toss batting 3.投手投球練習(bullpen)<br>一下: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3.投手模擬比賽投球練習<br>二上: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3.投手模擬比賽投球練習<br>二下: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3.投手模擬比賽投球練習<br>三上: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3.投手模擬比賽投球練習<br>三下: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3.投手模擬比賽投球練習 |
| 十  | 一上:1.個人基本動作 一下:1.個人基本動作 二上:1.個人基本動作 二下:1.個人基本動作 三上:1.個人基本動作 三下:1.個人基本動作 | 一上:1.伸展及play catch 2.基本ground and fly ball傳接球練習3.投手投打BP練習<br>一下: 1.伸展及基本傳接球2.綜合守備傳接球練習<br>3.投手投球練習(bullpen)<br>二上: 1.伸展及基本傳接球2.綜合守備傳接球練習3.投手投球練習(bullpen)<br>二下: 1.伸展及基本傳接球2.綜合守備傳接球練習3.投手投球練習(bullpen)<br>三上: 1.伸展及基本傳接球2.綜合守備傳接球練習3.投手投球練習(bullpen)<br>三下: 1.伸展及基本傳接球2.綜合守備傳接球練習3.投手投球練習(bullpen)                                                                                            |
| 十一 | 一上:1.個人基本動作 一下:1.個人基本動作 二上:1.個人基本動作 二下:1.個人基本動作 三上:1.個人基本動作 三下:1.個人基本動作 | 1.伸展及long toss 2.基本打擊練習 free batting and bunt 3.投手模擬比賽投球練習<br>一下: 1.伸展及play catch 2.基本投打打擊練習3.投手投打BP練習<br>二上: 1.伸展及play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打BP練習<br>二下: 1.伸展及play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打BP練習<br>三上: 1.伸展及play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打BP練習<br>三下: 1.伸展及play catch 2.基本投打打擊練習 3.投手投打BP練習                                                                                                     |
| 十二 | 一上:1.個人基本動作 一下:1.個人基本動作 二上:1.個人基本動作 二下:1.個人基本動作 三上:1.個人基本動作 三下:1.個人基本動作 | 一上:1.伸展及基本傳接球2.ground and fly ball傳接球練習3.投手投球練習(bullpen)<br>一下: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3.投手模擬比賽投球練習<br>二上: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3.投手模擬比賽投球練習                                                                                                                                                                                                   |

|       |                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                         |  | 二下: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3. 投手模擬比賽投球練習<br>三上: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3. 投手模擬比賽投球練習<br>三下: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3. 投手模擬比賽投球練習                                                                                                                                                            |
| 十三    | 一上:1.個人基本動作 一下:1.個人基本動作 二上:1.個人基本動作 二下:1.個人基本動作 三上:1.個人基本動作 三下:1.個人基本動作 |  | 一上:1.伸展及play catch2.基本投打打擊練習3.投手投打BP練習<br>一下: 1.伸展及基本傳接球2.綜合守備傳接球練習3.投手投球練習(bullpen)<br>二上: 1.伸展及基本傳接球2.綜合守備傳接球練習<br>3.投手投球練習(bullpen)<br>二下: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3. 投手模擬比賽投球練習<br>三上: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3. 投手模擬比賽投球練習<br>三下: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習 3. 投手模擬比賽投球練習               |
| 十四    | 一上:1.個人基本動作 一下:1.個人基本動作 二上:1.個人基本動作 二下:1.個人基本動作 三上:1.個人基本動作 三下:1.個人基本動作 |  | 一上:1.伸展及long toss2.模擬比賽打擊練習3.投手模擬比賽投球練習<br>一下: 1.伸展及long toss2.基本練習 free batting and bunt 練習3.投手模擬比賽投球練習<br>二上: 1.伸展及play catch 2.基本投打打擊練習3.投手投打BP練習<br>二下: 1.伸展及基本傳接球2.綜合守備傳接球練習3.投手投球練習(bullpen)<br>三上: 1.伸展及基本傳接球2.綜合守備傳接球練習3.投手投球練習(bullpen)<br>三下: 1.伸展及基本傳接球2.綜合守備傳接球練習3.投手投球練習(bullpen)                                                                   |
| 十五    | 一上:1.個人基本動作 一下:1.個人基本動作 二上:1.個人基本動作 二下:1.個人基本動作 三上:1.個人基本動作 三下:1.個人基本動作 |  | 一上:1.伸展及play catch2.基本投打打擊練習3.投手投打BP練習<br>一下: 1.伸展及基本傳接球2.綜合守備傳接球練習3.投手投球練習(bullpen)<br>二上: 1.伸展及play catch 2.基本投打打擊練習3.投手投打BP練習<br>二下: 1.伸展及play catch 2.基本投打打擊練習3.投手投打BP練習<br>三上: 1.伸展及play catch 2.基本投打打擊練習3.投手投打BP練習<br>三下: 1.伸展及play catch 2.基本投打打擊練習3.投手投打BP練習                                                                                             |
| 十六    | 一上:1.個人基本動作 一下:1.個人基本動作 二上:1.個人基本動作 二下:1.個人基本動作 三上:1.個人基本動作 三下:1.個人基本動作 |  | 一上:1.伸展及long toss 2.模擬比賽打擊練習3.投手模擬比賽投球練習<br>一下: 1.伸展及play catch 2.基本投打打擊練習3.投手投打BP練習<br>二上: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3. 投手模擬比賽投球練習<br>二下: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3. 投手模擬比賽投球練習<br>三上: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3. 投手模擬比賽投球練習<br>三下: 1.伸展及long toss 2.基本練習 free batting and bunt 練習3. 投手模擬比賽投球練習 |
| 十七    | 一上: 比賽及測驗 一下: 比賽及測驗 二上: 比賽及測驗 二下: 比賽及測驗 三上: 比賽及測驗                       |  | 一上: 分組比賽<br>一下: 分組比賽<br>二上: 分組比賽<br>二下: 分組比賽<br>三上: 分組比賽                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 十八    | 一上: 測驗 一下: 測驗 二上: 測驗 二下: 測驗 三上: 測驗                                      |  | 一上:1.基本滾地球及高飛球傳接測驗2.基本打擊測驗(long T batting and bunt )3.投手bullpen 測驗<br>一下: 1.綜合守備傳接球測驗2.基本打擊測驗(FREE batting) 3.投手bullpen 測驗<br>二上: 1.基本滾地球及高飛球傳接測驗2.基本打擊測驗(free batting and bunt )3.投手bullpen 測驗<br>二下: 1.綜合守備測驗2.模擬比賽打擊測驗3.模擬比賽投球測驗及守備處理測驗<br>三上: 1.綜合守備測驗2.模擬比賽打擊測驗3.模擬比賽投球測驗                                                                                   |
| 十九    |                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 二十    |                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 二十一   |                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 二十二   |                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 學習評量： |                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 對應學群： |                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 備註：   |                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|       |                                  |         |
|-------|----------------------------------|---------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項運動戰術與運用(跆拳道)              |         |
|       | 英文名稱：Player training (Taekwondo) |         |
| 授課年段： | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                | 學分總數：24 |
| 課程屬性： | 體育班                              |         |
| 師資來源： | 校內單科                             |         |
|       |                                  |         |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課綱核心素養： | A自主行動：                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                |
|         | B溝通互動：                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                |
|         | C社會參與：                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                |
| 學生圖像：   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                |
| 學習目標：   | <p>一上：</p> <p>1.學習跆拳道運動基本禮節、精神及規則。</p> <p>2.能了解跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。</p> <p>3.學習跆拳道踢及技術及戰術運用重要性。</p> <p>一下：</p> <p>1.體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長</p> <p>2.加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。</p> <p>3.透過友誼賽以及參與比賽，增強選手心理素質。</p> <p>二上：</p> <p>1.體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長</p> <p>2.加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。</p> <p>3.透過友誼賽以及參與比賽，增強選手心理素質。</p> <p>二下：</p> <p>1.體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長</p> <p>2.加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。</p> <p>3.透過友誼賽以及參與比賽，增強選手心理素質。</p> <p>三上：</p> <p>1.體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長</p> <p>2.加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。</p> <p>3.透過友誼賽以及參與比賽，增強選手心理素質。</p> <p>三下：</p> <p>1.體能訓練及對練技術訓練為重心 發展個人運動專長</p> <p>2.加強跆拳道專項運動競賽基本體能、動作技能運用。</p> <p>3.透過友誼賽以及參與比賽，增強選手心理素質。</p> |                                                                                                                |
| 教學大綱：   | 週次/序                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 單元/主題                                                                                                          |
|         | 一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>一上: 1.跆拳道基本概念介紹2.手部防禦 一下: 1.組合足技2.型場練習 二上: 1.踢擊循環訓練 二下: 1.踢擊循環訓練 三上: 1.專項訓練2.技術訓練 三下: 1.專項訓練2.技術訓練</p>      |
|         | 二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>一上: 1.初階足技2.防禦練習 一下: 1.組合足技2.型場練習 二上: 1.專項訓練2.對練訓練 二下: 1.專項訓練2.對練訓練 三上: 1.專項訓練2.對練訓練 三下: 1.專項訓練2.對練訓練</p>   |
|         | 三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>一上: 1.初階足技2.手部防禦 一下: 1.組合足技2.型場練習 二上: 1.專項訓練2.型場練習 二下: 1.專項訓練2.型場練習 三上: 1.專項訓練2.技術訓練 三下: 1.專項訓練2.技術</p>     |
|         | 四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>一上: 1.初階足技2.步法練習 一下: 1.組合足技2.型場練習 二上: 1.專項動作訓練2.對練訓練 二下: 1.專項動作訓練2.對練訓練 三上: 1.專項訓練2.踢擊循環訓練 三下: 1.專項訓練2.</p> |
|         | 五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>一上: 1.進階足技2.型場練習 一下: 1.組合足技2.型場練習 二上: 1.專項訓練2.技術訓練 二下: 1.專項訓練2.技術訓練 三上: 1.專項動作訓練2.對練訓練 三下: 1.專項動作訓練2.對練</p> |

|    |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                       | 三下:1.協調體能循環練習(肌力)2.專項踢擊訓練(指定動作)3.對練攻反訓練3分×5循環                                                                                                                                                                                                                       |
| 六  | 一上: 1.進階足技2.型場練習 一下: 1.專項訓練2.型場練習 二上: 1.專項訓練2.技術訓練 二下:1.專項訓練2.技術訓練 三上:1.專項訓練2.技術訓練 三下:1.專項訓練2.技術訓練    | 一上:1.心肺體能循環練習2.側踢、後踢3.太極一場<br>一下:1.心肺體能循環練習(跑步)2.攻反擊踢擊訓練3.太極五場<br>二上:1.心肺體能循環練習(跑步)2.大踢靶-單一踢擊3.近身推的攻擊訓練<br>二下:1.遊戲訓練2.踢靶位移踢擊訓練3.主.被動得分攻防訓練<br>三上:1.協調體能循環練習(肌力)2.專項踢擊訓練(指定動作).對練攻反訓練3分×5循環<br>三下:1.心肺體能循環練習(飛輪)2.推的攻擊訓練3.模式踢擊訓練(護具)                                 |
| 七  | 一上: 1.進階足技2.速度靶練習 一下: 1.足技練習2.型場練習 二上: 1.專項訓練2.技術訓練 二下:1.專項訓練2.技術訓練 三上: 1.專項訓練2.技術訓練 三下:1.專項訓練2.技術訓練  | 一上:1. 協調體能循環練習2. 後踢、後旋踢3. 搭配速度靶之足技速度練習<br>一下:1.肌力體能循環練習(重訓)2.搭配速度靶之足技速度練習3.複習太極四、五場<br>二上:1.心肺體能循環練習(跑步)2.速度靶 -自由踢擊3.自由對練(護具)<br>二下:1.心肺體能循環練習(跑步)2.防禦靶 -組合模式踢擊3.對練模式訓練(護具)<br>三上:1.心肺體能循環練習(斜坡)2.速度靶 -自由踢擊3.自由對練(護具)<br>三下:1.心肺體能循環練習(跑步)2.防禦靶 -組合模式踢擊3.對練模式訓練(護具) |
| 八  | 一上:1.進階足技2.速度靶足技練習 一下:1.足技練習2.型場練習 二上:1.專項訓練2.型場練習 二下:1.專項訓練2.型場練習 三上:1.專項訓練2.型場練習 三下:1.專項訓練2.型場練習    | 一上:1.敏捷性體能循環練習2.空中雙腳3.複習太極一場<br>一下:1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.搭配防禦靶之足技速度練習3.複習太極四、五場<br>二上:1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶 -動作組合訓練3.複習太極五、六場<br>二下:1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶 -動作組合訓練3.複習太極4-7場<br>三上:1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶 -動作組合訓練3.金剛型<br>三下:1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶 -動作組合訓練3.太白型           |
| 九  | 一上:期中晉級測驗評量 一下:期中晉級測驗評量<br>二上:期中晉級測驗評量 二下:期中晉級測驗評量<br>三上:期中晉級測驗評量 三下:期中晉級測驗評量                         | 一上:晉級項目檢定:1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量<br>一下:晉級項目檢定:1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量3.自由對練測驗<br>二上:晉級項目檢定:1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量3.自由對練測驗<br>二下:晉級項目檢定:1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.體能測驗<br>三上:晉級項目檢定:1.體能測驗2.專項動作測驗<br>三下:晉級項目檢定:1.體能測驗2.專項動作測驗                  |
| 十  | 一上:1.進階足技2.型場練習 一下:1.專項訓練2.型場練習 二上:1.專項訓練2.踢擊循環訓練 二下:1.專項訓練2.踢擊循環訓練 三上:1.專項訓練2.踢擊循環訓練 三下:1.專項訓練2.踢擊循環 | 一上:1.協調體能循環練習2.反旋踢、前腳側踢3.太極二場<br>一下:1.心肺體能訓練(飛輪)2.速度靶 -連續攻擊3.太極六場<br>二上:1.心肺體能訓練(跳繩)2.基本踢擊訓練 3.二人一組自由踢擊(含攻擊、反攻擊)<br>二下:1.協調體能訓練(跳繩)2.基本踢擊訓練 3.二人一組專項踢擊6項x3組<br>三上:1.敏捷性體能訓練(繩梯)2.基本踢擊訓練 3.速度靶(含攻、反擊)自由踢擊<br>三下:1.協調體能訓練(跳繩)2.基本踢擊訓練3.二人一組專項踢擊6項x3組                  |
| 十一 | 一上:1.進階足技2.型場練習 一下:1.專項訓練2.型場練習 二上:1.專項訓練2.對練訓練 二下:1.專項訓練2.對練訓練 三上:1.專項訓練2.對練訓練 三下:1.專項訓練2.對練訓練       | 一上:1.心肺體能循環練習2.360度旋踢及下壓3.太極二場<br>一下:1.遊戲訓練2.速度靶 -攻、反擊訓練3.太極六場<br>二上:1.心肺體能訓練(階梯)2.速度靶-攻反擊訓練3.防禦靶-動作組合踢擊<br>二下:1.體能訓練(斜坡)2.模式踢擊訓練(護具) 3.著電子護具得分訓練<br>三上:1.心肺體能訓練(階梯)2.速度靶-攻反擊訓練3.對練攻反訓練1分×6循環<br>三下:1.體能訓練(斜坡)2.模式踢擊訓練(護具) 3.著電子護具得分訓練                              |
| 十二 | 一上:1.進階足技2.專項踢靶練習 一下:1.專項訓練2.型場練習 二上:1.專項訓練2.型場練習 二下:1.專項訓練2.型場練習 三上:1.專項訓練2.技術訓練 三下:1.專項訓練2.技術訓練     | 一上:1.協調體能循環練習2.360度後踢及後旋踢3.搭配速度靶之足技練習<br>一下:1.協調體能練習(跳繩)2.速度靶 -自由踢擊3.防禦靶足技練習<br>二上:1.遊戲訓練2.速度靶-自由踢擊3.複習太極七、八場<br>二下:1.遊戲訓練2.速度靶-自由踢擊3.複習高麗型、金剛型<br>三上:1.遊戲訓練2.速度靶-自由踢擊3.約束循環對練<br>三下:1.遊戲訓練2.速度靶-自由踢擊3.複習高麗型、金剛型                                                    |
| 十三 | 一上:1.進階足技2.專項踢靶練習 一下: 1.模式練習2.型場練習 二上:1.專項訓練2.得分訓練 二下:1.專項訓練2.得分訓練 三上:1.模式訓練2.護具訓練 三下:1.模式訓練2.護具訓練    | 一上:1.心肺體能循環練習2.空中雙腳及反擊旋踢中上端3.搭配速度靶之足技練習<br>一下:1.敏捷協調練習(繩梯)2.對練模式訓練3.太極七場<br>二上:1.敏捷協調練習(飛輪)2.模式踢擊訓練(護具) 3.著電子護具得分訓練<br>二下:1.肌耐力練習(飛輪)2.速度靶-攻反擊訓練3.著電子護具得分訓練<br>三上:1.肌耐力性練習(飛輪)2.模式踢擊訓練(護具) 3.著電子護具打點訓練<br>三下:1.肌耐力練習(飛輪)2.速度靶-攻反擊訓練3.著電子護具得分訓練                      |
| 十四 | 一上: 1.進階足技2.型場練習 一下: 1.專項訓練2.                                                                         | 一上:1.協調體能循環練習2.配合走步與滑步之足技動作練習3.太                                                                                                                                                                                                                                    |

|       |    |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    | 型場練習 二上:1.專項訓練2.技術訓練 二下:1.專項訓練2.技術訓練 三上:1.專項訓練2.對練訓練 三下:1.專項訓練2.對練訓練                                | 極三場<br>一下:1.遊戲訓練2.對練模式訓練3.太極七場<br>二上:1.協調體能循環練習(肌力)2.沙袋循環踢擊訓練3.對練攻反訓練2分×5循<br>二下:1.敏捷性循環練習(韻律階梯)2.大沙袋踢擊訓練8項x2組3.對練攻反訓練2分×5循<br>三上:1.肌力體能循環練習(重訓)2.防禦靶-模式踢擊3.自由對練(護具)<br>三下:1.敏捷性循環練習(韻律階梯)2.大沙袋踢擊訓練8項x2組3.對練攻反訓練2分×5循                           |
|       | 十五 | 一上: 1.專項動作練習2.型場練習 一下: 1.專項踢擊2.型場練習 二上:1.專項訓練2.技術訓練 二下:1.專項訓練2.技術訓練 三上:1.專項訓練2.對練訓練 三下:1.專項訓練2.對練訓練 | 一上:1.心肺體能循環練習2.攻、反踢擊踢擊練習3.太極三場<br>一下:1.心肺體能循環練習(跑步)2.單拍前腳踢擊訓練3.太極八場<br>二上:1.心肺體能循環練習(跑步)2.近身推的攻擊訓練3.自由對練(護具)<br>二下:1.心肺體能循環練習(跑步)2.近身推的攻擊訓練3.自由循環對練(護具)<br>三上:1.心肺體能循環練習(跑步)2.防禦靶-模式組合踢擊3.對練循環訓練(防禦靶)<br>三下:1.協調性練習(跳繩)2.防禦靶-動作組合訓練3.主、被動得分能力訓練 |
|       | 十六 | 一上: 1.專項動作練習2.約束對練 一下: 1.專項訓練2.型場練習 二上:1.專項訓練2.型場練習 二下:1.專項訓練2.型場練習 三上:1.專項訓練2.型場練習 三下:期末晉級測驗評量     | 一上:1.協調體能循環練習2.專項踢擊搭配速度靶之足技練習3.模擬對練練習<br>一下:1.協調體能循環練習(跳繩)2.近身攻擊訓練3.太極八場<br>二上:1.心肺體能循環練習(跳繩)2.防禦靶-動作組合訓練3.高麗型<br>二下:1.協調性練習(跳繩)2.防禦靶-動作組合訓練3.攻反擊戰術訓練(護具)<br>三上:1.心肺體能循環練習(跳繩)2.防禦靶-動作組合訓練3.高麗型<br>三下:晉級項目檢定:1.專項動作測驗3.自由對練測驗                   |
|       | 十七 | 一上: 1.專項動作練習2.約束對練3.型場練習 一下: 1.專項訓練2.型場練習 二上: 1.專項訓練2.型場練習 二下:1.專項訓練2.型場練習 三上:1.專項訓練2.型場練習          | 一上:1.心肺體能循環練習2.專項踢擊訓練搭配大踢靶之足技練習3.自由對練練習4.複習太極二、三場<br>一下:1.肌力體能循環練習(重訓)2.自由對練訓練3.複習太極六、七、八場<br>二上:1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶-對練模式訓練(護具)3.高麗型<br>二下:1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶-對練模式訓練(護具)3.複習太極8場、高麗型<br>三上:1.肌力體能循環練習(韻律階梯)2.防禦靶-對練模式訓練(護具)3.複習金剛型         |
|       | 十八 | 一上: 期末晉級測驗評量 一下: 期末晉級測驗評量 二上: 期末晉級測驗評量 二下: 期末晉級測驗評量 三上: 期末晉級測驗評量                                    | 一上:晉級項目檢定:1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量3.自由對練測驗<br>一下:晉級項目檢定:1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量3.自由對練測驗<br>二上:晉級項目檢定:1.品勢基本型場(抽測)測驗評量2.基本踢擊動作(抽測)測驗評量3.自由對練測驗<br>二下:晉級項目檢定:1.基本踢擊動作(抽測)測驗評量3.自由對練測驗<br>三上:晉級項目檢定:1.專項動作測驗2.自由對練測驗              |
|       | 十九 |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 學習評量： |    |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 對應學群： |    |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 備註：   |    |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |

|         |                                                                                                                                                                             |          |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 課程名稱：   | 中文名稱： 專項運動戰術與運用(輕艇)                                                                                                                                                         |          |
|         | 英文名稱： Player training (Canoe/Kayak)                                                                                                                                         |          |
| 授課年段：   | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                                                                                                           | 學分總數： 24 |
| 課程屬性：   | 體育班                                                                                                                                                                         |          |
| 師資來源：   | 校內單科                                                                                                                                                                        |          |
| 課綱核心素養： | A自主行動： A1.身心素質與自我精進                                                                                                                                                         |          |
|         | B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養                                                                                                                                                         |          |
|         | C社會參與： C2.人際關係與團隊合作                                                                                                                                                         |          |
| 學生圖像：   | 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：   | 一、從運動生理學觀點，讓學生確實瞭解運動對健康的影響。<br>二、從大腦神經學觀點，讓學生瞭解運動有助大腦功能的提升。<br>三、從運動技能觀點，讓學生學會運動技能，融合為生活調劑能力，建立終生運動觀念。<br>四、從休閒生活觀點，能透過視聽媒體轉播，能欣賞運動力與美的本質。<br>五、從求學生涯觀點，讓學生了解運動、健康與學業的相互關係。 |          |

| 教學大綱： |  | 週次/序 | 單元/主題                                             | 內容綱要                                                                                                                                                                                               |
|-------|--|------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |  | 一    | 一上:基礎教育 一下:基礎教育 二上:基礎教育 二下:基礎教育 三上:基礎教育 三下:基礎教育   | 一上:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>一下:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>二上:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>二下:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>三上:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>三下:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序 |
|       |  | 二    | 一上:基礎教育 一下:基礎教育 二上:基礎教育 二下:基礎教育 三上:基礎教育 三下:基礎教育   | 一上:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>一下:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>二上:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>二下:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>三上:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>三下:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明                                                 |
|       |  | 三    | 一上:基礎教育 一下:基礎教育 二上:基礎教育 二下:基礎教育 三上:基礎教育 三下:基礎教育   | 一上:1.基本動作技巧教學2.基本動作練習<br>一下:1.基本動作技巧教學2.基本動作練習<br>二上:1.基本動作技巧教學2.基本動作練習<br>二下:1.基本動作技巧教學2.基本動作練習<br>三上:1.基本動作技巧教學2.基本動作練習<br>三下:1.基本動作技巧教學2.基本動作練習                                                 |
|       |  | 四    | 一上:基礎教育 一下:基礎教育 二上:基礎教育 二下:基礎教育 三上:基礎教育 三下:基礎教育   | 一上:1.分段配速方法教學2.實際配速練習<br>一下:1.分段配速方法教學2.實際配速練習<br>二上:1.分段配速方法教學2.實際配速練習<br>二下:1.分段配速方法教學2.實際配速練習<br>三上:1.分段配速方法教學2.實際配速練習<br>三下:1.分段配速方法教學2.實際配速練習                                                 |
|       |  | 五    | 一上:基礎教育 一下:出發訓練 二上:戰術訓練 二下:肌力訓練 三上:核心訓練 三下:耐力訓練   | 一上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>一下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三下:1.出發技巧教學2.出發練習                                                                         |
|       |  | 六    | 一上:耐力訓練 一下:出發訓練 二上:戰術訓練 二下:肌力訓練 三上:核心訓練 三下:耐力訓練   | 一上:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>一下:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.實際配速練習<br>二上:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.實際配速練習<br>二下:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.實際配速練習<br>三上:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.實際配速練習<br>三下:1.模擬比賽練習2.戰術運用3.實際配速練習                                   |
|       |  | 七    | 一上:耐力訓練 一下:出發訓練 二上:戰術訓練 二下:肌力訓練 三上:核心訓練 三下:耐力訓練   | 一上:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>一下:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>二上:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>二下:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>三上:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序<br>三下:1.課程大綱簡介2.團隊理念經營-團隊力量、團隊秩序               |
|       |  | 八    | 一上:耐力訓練 一下:出發訓練 二上:戰術訓練 二下:肌力訓練 三上:核心訓練 三下:耐力訓練   | 一上:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>一下:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>二上:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>二下:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>三上:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明<br>三下:1.輕艇運動介紹2.輕艇比賽規則說明                                                       |
|       |  | 九    | 一上:期中測驗 一下:期中測驗 二上:期中測驗 二下:期中測驗 三上:期中測驗 三下:期中測驗   | 一上:1.動作分析2.肌力測驗<br>一下:1.模擬比賽練習2.戰術運用<br>二上:1.模擬比賽練習2.戰術運用<br>二下:1.模擬比賽練習2.戰術運用<br>三上:1.模擬比賽練習2.戰術運用<br>三下:1.模擬比賽練習2.戰術運用                                                                           |
|       |  | 十    | 一上:參賽 一下:參賽 二上:參賽 二下:參賽 三上:參賽 三下:參賽               | 一上:1.賽後檢討與改進2.調整訓練<br>一下:參賽<br>二上:參賽<br>二下:參賽<br>三上:參賽<br>三下:參賽                                                                                                                                    |
|       |  | 十一   | 一上:速耐力訓練 一下:核心訓練 二上:肌耐力訓練 二下:出發訓練 三上:重訓訓練 三下:重量訓練 | 一上:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>一下:1.賽後檢討與改進2.調整訓練<br>二上:1.賽後檢討與改進2.調整訓練<br>二下:1.賽後檢討與改進2.調整訓練<br>三上:1.賽後檢討與改進2.調整訓練<br>三下:1.賽後檢討與改進2.調整訓練                                                                      |
|       |  | 十二   | 一上:速耐力訓練 一下:核心訓練 二上:肌耐力訓練 二下:出發訓練 三上:重訓訓練 三下:重量訓練 | 一上:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>一下:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>二上:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>二下:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>三上:1.肌力訓練2.耐力訓練<br>三下:1.肌力訓練2.耐力訓練                                                                                     |
|       |  | 十三   | 一上:出發訓練 一下:核心訓練 二上:肌耐力訓練 二下:出發訓練 三上:重訓訓練 三下:重量訓練  | 一上:1.賽後檢討與改進2.調整訓練<br>一下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三下:1.出發技巧教學2.出發練習                                                                        |
|       |  | 十四   | 一上:出發訓練 一下:力量訓練 二上:肌耐力訓練 二下:出發訓練 三上:重訓訓練 三下:肌力訓練  | 一上:1.出發技巧教學2.肌力訓練3.耐力訓練<br>一下:1.出發技巧教學2.出發練習                                                                                                                                                       |

|       |                                                     |  |                                                                                                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                     |  | 二上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三下:1.出發技巧教學2.出發練習                                                                |
| 十五    | 一上:出發訓練 一下:力量訓練 二上:肌耐力訓練<br>二下:力量訓練 三上:速度訓練 三下:肌力訓練 |  | 一上:1.出發技巧教學2.肌力訓練3.耐力訓練<br>一下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三下:1.出發技巧教學2.出發練習                |
| 十六    | 一上:出發訓練 一下:力量訓練 二上:出發訓練 二下:力量訓練 三上:速度訓練 三下:期末測驗     |  | 一上:1.出發技巧教學2.肌力訓練3.耐力訓練<br>一下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三下:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗       |
| 十七    | 一上:戰術訓練 一下:模擬比賽 二上:模擬比賽 二下:模擬比賽 三上:模擬比賽             |  | 一上:1.出發技巧教學2.肌力訓練3.耐力訓練<br>一下:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗<br>二上:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗<br>二下:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗<br>三上:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗 |
| 十八    | 一上:期末測驗 一下:期末測驗 二上:期末測驗 二下:期末測驗 三上:期末測驗             |  | 一上:1.500M測驗2.200M測驗3.肌耐力測驗<br>一下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二上:1.出發技巧教學2.出發練習<br>二下:1.出發技巧教學2.出發練習<br>三上:1.出發技巧教學2.出發練習                                  |
| 十九    |                                                     |  |                                                                                                                                                 |
| 二十    |                                                     |  |                                                                                                                                                 |
| 二十一   |                                                     |  |                                                                                                                                                 |
| 二十二   |                                                     |  |                                                                                                                                                 |
| 學習評量： |                                                     |  |                                                                                                                                                 |
| 對應學群： |                                                     |  |                                                                                                                                                 |
| 備註：   |                                                     |  |                                                                                                                                                 |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            |                         |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 課程名稱：   | 中文名稱：專項運動戰術與運用(學重)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                         |
|         | 英文名稱：                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |                         |
| 授課年段：   | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            | 學分總數： 24                |
| 課程屬性：   | 體育班                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |                         |
| 師資來源：   | 校內單科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |                         |
| 課綱核心素養： | A自主行動： A1.身心素質與自我精進                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |                         |
|         | B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |                         |
|         | C社會參與： C2.人際關係與團隊合作                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |                         |
| 學生圖像：   | 建構專一精實、自律學習的素養、提升溝通協商、合作學習的能力                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |                         |
| 學習目標：   | 一上：<br>1.學習舉重運動基本身體素質(體能、技術、營養)專項訓練。<br>2.能了解舉重專項(運動競賽規程及基本戰術)運用。<br>3.學習團隊生活及合作重要性。<br>一下：<br>1.舉重專項訓練。<br>2.專項技術百分比負荷運用。<br>3.學習運傷防護知識、伸展放鬆與成績成長關係。<br>二上：<br>1.舉重專項訓練。<br>2.專項技術百分比負荷運用。<br>3.學習運傷防護知識、伸展放鬆與成績成長關係。<br>二下：<br>1.舉重專項訓練。<br>2.專項技術百分比負荷運用。<br>3.學習運傷防護知識、伸展放鬆與成績成長關係。<br>三上：<br>1.舉重專項訓練。<br>2.專項技術百分比負荷運用。<br>3.競技運動成績展現。<br>三下：<br>1.舉重專項訓練。<br>2.專項技術百分比負荷運用。<br>3.競技運動成績展現 |                            |                         |
| 教學大綱：   | 週次/序                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 單元/主題                      | 內容綱要                    |
|         | 一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 一上: 運動介紹 一下: 第一階段/專項體能檢測 二 | 一上: 熟悉環境、認識器材、訓練及環境整潔分組 |

|  |   |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |   | 上: 第一階段/專項體能檢測 二下: 第一階段/專項體能檢測 三上: 第一階段/專項體能檢測 三下: 第一階段/專項體能檢測                                       | 一下: 檢測: 抓舉、挺舉、硬舉、實力推<br>理論訓練: 1近、快、低、準、穩五大原則<br>二上: 檢測: 抓舉、挺舉、硬舉、實力推、分組<br>二下: 檢測: 抓舉、挺舉、硬舉、實力推、分組<br>三上: 檢測: 抓舉、挺舉、硬舉、實力推<br>理論訓練: 1近、快、低、準、穩五大原則<br>三下: 檢測: 抓舉、挺舉、硬舉、實力推<br>理論訓練: 1近、快、低、準、穩五大原則                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 二 | 一上: 專項體能檢測 一下: 舉重/肌力建置/技術練習 二上: 舉重/肌力建置/技術練習 二下: 舉重/肌力建置/技術練習 三上: 舉重/肌力建置/技術練習 舉重 三下: 舉重/肌力建置/技術練習   | 一上: 檢測: 後蹲、實力推、硬舉肌力<br>理論訓練: 近、快、低、準、穩五大原則<br>一下: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>技術訓練: 1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉<br>二上: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>技術訓練: 1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉<br>二下: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>技術訓練: 1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉<br>三上: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>技術訓練: 1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉<br>三下: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>技術訓練: 1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉                                                                                                                                           |
|  | 三 | 一上: 舉重/基本技術建構/徒手 一下: 舉重/肌力建置/技術練習 二上: 舉重/肌力建置/技術訓練 二下: 舉重/肌力建置/技術訓練 三上: 賽季/技術檢測/重要賽事 三下: 舉重/肌力建置/技術練 | 一上: 理論訓練: 講解課表<br>技術訓練: 1抓舉(啟動-引膝)、後蹲、高拉<br>一下: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>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<br>二上: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>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<br>二下: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>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<br>三上: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>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<br>三下: 理論訓練: 賽季訓練差異<br>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                                                        |
|  | 四 | 一上: 舉重/基本技術建構/徒手、木棍 一下: 舉重/肌力建置/技術練習 二上: 舉重/肌力建置/技術訓練 二下: 舉重/肌力建置/技術練習 三上: 舉重/肌力建置/技術訓練 三下: 舉重/肌力建置/ | 一上: 理論訓練: 講解課表<br>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<br>一下: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>技術訓練: 1上膊: 啟動-引膝2發力點拋抓3蹲舉、實力推<br>二上: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>技術訓練: 1上膊: 啟動-引膝2發力點拋抓3蹲舉、實力推<br>二下: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>技術訓練: 1上膊: 啟動-引膝2發力點拋抓3蹲舉、實力推<br>三上: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>技術訓練: 1上膊: 啟動-引膝2發力點拋抓3蹲舉、實力推<br>三下: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>技術訓練: 1上膊: 啟動-引膝2發力點拋抓3蹲舉、實力推                                                                               |
|  | 五 | 一上: 舉重/基本技術建構/徒手、木棍 一下: 舉重/肌力建置/技術練習 二上: 舉重/肌力建置/技術訓練 二下: 舉重/肌力建置/技術練習 三上: 舉重/肌力建置/技術訓練 三下: 舉重/肌力建置/ | 一上: 理論訓練: 講解課表<br>技術訓練: 1上膊: 啟動-引膝2發力點拋抓3蹲舉、實力推<br>一下: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>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<br>二上: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>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<br>二下: 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<br>三上: 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<br>三下: 理論訓練: 參競賽賽規則介紹<br>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                                                                        |
|  | 六 | 一上: 舉重/基本技術建構/木棍 一下: 第二階段/舉重專項檢測/訓練安排原理 二上: 第二階段/舉重專項檢測/訓練安排原理 二下: 第二階段/舉重專項檢測/訓練安排原理 三上: 第二階段/舉重專項檢 | 一上: 理論訓練: 講解課表<br>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<br>一下: 理論課程: 參競賽賽規則介紹<br>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<br>二上: 理論課程: 參競賽賽規則介紹<br>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<br>二下: 理論課程: 參競賽賽規則介紹<br>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<br>三上: 理論課程: 參競賽賽規則介紹<br>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<br>三下: 理論課程: 參競賽賽規則介紹<br>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 |

|  |  |    |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | 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/專項體能 二上: 舉重/專項技術/專項體能 二下: 舉重/專項技術/專項體能 三上: 舉重/專項技術/專項體能 三下: 舉重/專項技術 | 一上: 理論課程:賽季介紹及安排<br>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<br>一下: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>技術訓練: 1慢速抓2寬高拉3.硬舉<br>二上: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>技術訓練: 1慢速抓2寬高拉3.硬舉<br>二下: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>技術訓練: 1慢速抓2寬高拉3.硬舉<br>三上: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>技術訓練: 1慢速抓2寬高拉3.硬舉<br>三下: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>技術訓練: 1慢速抓2寬高拉3.硬舉                                                                                          |
|  |  | 八  | 一上: 舉重/基本技術建構/木棍 一下: 基本技術建構(挺舉完整動作) 二上: 舉重/基本技術建構(挺舉完整動作) 二下: 基本技術建構(挺舉完整動作) 三上: 基本技術建構(挺舉完整動作) 三下:   | 一上: 理論訓練:課表及體重監測<br>技術訓練: 1慢速抓2寬高拉3.硬舉<br>一下: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>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)<br>二上: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>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)<br>二下: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>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)<br>三上: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>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)<br>三下: 理論訓練: 個人體重量級優劣選擇<br>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) |
|  |  | 九  | 一上: 舉重/基本技術建構(挺舉完整動作) 一下: 第二次檢測/專項運動檢測 二上: 舉重/運動檢測 二下: 舉重/超負荷訓練 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     | 一上: 理論訓練: 課表及體重監測<br>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)<br>一下: 理論訓練: 課表講解<br>技術訓練: 1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析<br>二上: 理論訓練: 課表講解<br>技術訓練: 1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析<br>二下: 理論訓練: 課表講解<br>技術訓練: 1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析<br>三上: 理論訓練: 課表講解<br>技術訓練: 1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析<br>三下: 理論訓練: 課表講解<br>技術訓練: 1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析                                                                                            |
|  |  | 十  | 一上: 第二次階段/專項檢測 一下: 舉重/基本技術建構/槓領 二上: 舉重/基本技術建構/槓領 二下: 舉重/基本技術建構/槓領 三上: 舉重/基本技術建構/槓領 三下: 舉重/基本技術建構/槓領   | 一上: 理論訓練: 課表及體重監測<br>技術訓練: 1抓挺舉技術檢測2影片欣賞與動作解析<br>一下: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>技術訓練: 1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3窄握拉<br>二上: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>技術訓練: 1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3窄握拉<br>二下: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>技術訓練: 1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3窄握拉<br>三上: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>技術訓練: 1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3窄握拉<br>三下: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>技術訓練: 1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3窄握拉                                                                                    |
|  |  | 十一 | 一上: 舉重/基本技術建構/槓領 一下: 舉重/基本技術建構/槓領 二上: 舉重/基本技術建構/槓領 二下: 舉重/基本技術建構/槓領 三上: 舉重/基本技術建構/槓領 三下: 舉重/基本技術建構/槓領 | 一上: 理論訓練: 課表及體重監測<br>技術訓練: 1發力拋抓+全蹲反彈2蹲舉3窄握拉<br>一下: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>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<br>二上: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>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<br>二下: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>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<br>三上: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>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<br>三下: 理論訓練: 比賽下場隻數計算學習<br>技術訓練: 1抓舉發力-騰空-甩手快速下蹲支撐-站立2頸後寬推3窄硬舉                         |
|  |  | 十二 | 一上: 舉重/基本技術建構/槓領 一下: 第二階段/技術檢測 二上: 第二階段/技術檢測 二下: 第二階段/技術檢測 三上: 第二階段/技術檢測 三下: 第二階段/技術檢測/重要賽事           | 一上: 理論訓練:講解課表<br>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<br>一下: 理論訓練:伸展重要性<br>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)<br>二上: 理論訓練:伸展重要性<br>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)<br>二下: 理論訓練:伸展重要性<br>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)<br>三上: 理論訓練:伸展重要性<br>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)                                                                                                    |

|     |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                      | 三下: 理論訓練:參賽戰術運用、體重調整<br>技術訓練：比賽期：技術含量高負重輕、體重控制                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 十三  | 一上: 舉重/第二階段/技術檢測 一下: 舉重/基本技術建構/槓領 二上: 舉重/基本技術建構/槓領 二下: 舉重/基本技術建構/槓領 三上: 舉重/基本技術建構/槓領 三下: 舉重/基本技術建構/槓 | 一上: 理論訓練:課表與體重檢測<br>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)<br>一下: 理論訓練:伸展重要性<br>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<br>二上: 理論訓練:伸展重要性<br>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<br>二下: 理論訓練:伸展重要性<br>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<br>三上: 理論訓練:伸展重要性<br>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<br>三下: 理論訓練:伸展重要性<br>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 |
| 十四  | 一上: 舉重/基本技術建構/槓領 一下: 舉重/基本技術建構/槓領 二上: 舉重/基本技術建構/槓領 二下: 舉重/基本技術建構/槓領 三上: 舉重/基本技術建構/槓領 三下: 舉重/基本技術建構/槓 | 一上: 理論訓練:課表與體重檢測<br>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<br>一下: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練：1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推<br>二上: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練：1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推<br>二下: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練：1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推<br>三上: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練：1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推<br>三下: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練：1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推                                                                |
| 十五  | 一上: 舉重/基本技術建構/槓領 一下: 舉重/基本技術建構/槓領 二上: 舉重/基本技術建構/槓領 二下: 舉重/基本技術建構/槓領 三上: 舉重/基本技術建構/槓領 三下: 舉重/基本技術建構/槓 | 一上: 理論訓練: 課表與體重檢測<br>技術訓練：1直接下蹲上膊2跪姿上膊3臥推<br>一下: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉<br>二上: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉<br>二下: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉<br>三上: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉<br>三下: 理論訓練: 熱身運用<br>技術訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉                                                                                |
| 十六  | 一上: 舉重/基本技術建構/槓領 一下: 第三階段/專項體能檢測 二上: 第三階段/專項體能檢測 二下: 第三階段/專項體能檢測 三上: 第三階段/專項體能檢測 三下: 舉重/期末專項測驗       | 一上: 理論訓練: 課表與體重檢測<br>技術訓練：1發力拋抓2頸後硬推3寬硬舉<br>一下: 理論訓練: 水分攝取與體重控制<br>技術訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力<br>二上: 理論訓練: 水分攝取與體重控制<br>技術訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力<br>二下: 理論訓練: 水分攝取與體重控制<br>技術訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力<br>三上: 理論訓練: 水分攝取與體重控制<br>技術訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力<br>三下: 理論訓練: 水分攝取與體重控制<br>技術訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力                     |
| 十七  | 一上: 舉重/第三階段/專項體能檢測 一下: 舉重/重新分組/理論課程 二上: 舉重/重新分組/理論課程 二下: 舉重/重新分組/理論課程 三上: 舉重/重新分組/理論課程               | 一上: 理論訓練: 課表與體重檢測<br>技術訓練：1抓、挺舉測試2檢測後蹲、實力推、硬舉肌力<br>一下: 理論訓練：水分攝取與體重控制<br>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<br>二上: 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<br>二下: 理論訓練：水分攝取與體重控制<br>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<br>三上: 理論訓練：水分攝取與體重控制<br>1戰術運用2賽制規程及選手量級分組3下學期參賽成績及目標設定                                                           |
| 十八  | 一上: 舉重/重新分組練習 一下: 舉重/期末專項測驗 二上: 舉重/期末專項測驗 二下: 舉重/期末專項測驗 三上: 舉重/期末專項測驗                                | 一上: 理論訓練：體重檢測<br>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<br>一下: 理論訓練：1測驗2下學期參賽成績及目標設定<br>二上: 理論訓練：1測驗2下學期參賽成績及目標設定<br>二下: 理論訓練：1測驗2下學期參賽成績及目標設定<br>三上: 理論訓練：1測驗2下學期參賽成績及目標設定                                                                                                                                                              |
| 十九  |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 二十  |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 二十一 |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 二十二 |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 學習評量：   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
| 對應學群：   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
| 備註：     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
| 課程名稱：   | 中文名稱： 專項運動戰術與運用(籃球)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
|         | 英文名稱：                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
| 授課年段：   | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 學分總數： 24                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |
| 課程屬性：   | 體育班                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
| 師資來源：   | 校內單科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
| 課綱核心素養： | A自主行動： A1.身心素質與自我精進                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
|         | B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
|         | C社會參與： C2.人際關係與團隊合作                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
| 學生圖像：   | 提升溝通協商、合作學習的能力                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
| 學習目標：   | <p>一上:了解籃球發源歷史<br/>籃球場上的常規與禮貌<br/>籃球個人基本動作(運球上籃)</p> <p>一下:裁判法<br/>個人基本動作(運球投籃)</p> <p>二上:2人小組訓練(進攻與防守)<br/>持球擋拆配合Pick and roll、Pick and top<br/>空手擋拆訓練</p> <p>二下:3人小組訓練(進攻與防守)<br/>持球擋拆Pick and roll、Pick and top<br/>空手擋拆接球轉邊</p> <p>三上:4人小組訓練(進攻與防守)<br/>持球擋拆及無球配合Pick and roll、Pick and top<br/>進攻Motion<br/>防守包夾輪轉</p> <p>三下:5人小組訓練(進攻motion)<br/>急攻訓練2人3人4人<br/>區域防守2-3及3-2</p> |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
| 教學大綱：   | 週次/序                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 單元/主題                                                                                           | 內容綱要                                                                                                                                                                                                                  |
|         | 一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 一上: 籃球發源歷史 講解上課要點 球場上的禮儀<br>一下: 裁判法 熱身 個人基本動作 二上:熱身 2人小組訓練 二下:熱身 3人小組訓練 三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 急攻訓練 | 一上:<br>說明籃球發源歷史以及地方<br>說明上課注意事項<br>了解比賽場上的禮貌<br>一下: 2及3人裁判法走位<br>伸展<br>換手及胯下運球投籃<br>二上: 伸展及跑步<br>持球擋拆(Pick and roll)持球投籃<br>二下: 伸展及跑步<br>持球擋拆下滑上籃<br>三上: 伸展及跑步<br>持球者切入，往外傳投籃-motion<br>三下:伸展及體能<br>2人急攻訓練(快速擋拆及跑位)   |
|         | 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 二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練 三上: 熱身 4人小組訓練 三下: 熱身 急攻訓練        | 一上:<br>籃球場及籃框的規格<br>伸展及跑步<br>換手及胯下運球上籃<br>一下: 裁判手勢及規則講解<br>伸展<br>背後及轉身運球投籃<br>二上: 伸展及體能<br>持球擋拆(Pick and roll)傳球禁區投籃<br>二下: 伸展及體能訓練<br>持球擋拆空手上前接球投籃<br>三上: 伸展及跑步<br>持球者切入，往外傳投籃-motion<br>三下:伸展及體能<br>2人急攻訓練(快速擋拆及跑位) |
|         | 三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 一上: 熱身 個人基本動作 一下: 熱身 個人基本動作 二上: 熱身 2人小組訓練(防守) 二下: 熱身 3人小組訓練 三上: 熱身 4人小組訓練 三下:熱身 急攻訓練            | 一上:<br>伸展及體能<br>背後及轉身運球上籃<br>一下: 伸展及體能<br>1 VS 1進攻訓練<br>二上: 伸展及循環訓練                                                                                                                                                   |

|   |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                           | 防守訓練(交換、自己跟及繞後面)<br>二下: 伸展及循環訓練<br>持球切入傳外線投籃(空手補位)<br>三上: 伸展及循環訓練<br>持球者切入，往外傳轉邊切入再傳大角投籃-motion<br>三下: 伸展及循環<br>4人急攻訓練(快速擋拆持球及空手跑位)                                                                                                     |
| 四 | 一上: 熱身 個人基本動作 一下: 熱身 個人基本動作<br>二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練<br>三上: 熱身 4人小組訓練 三下: 熱身 急攻訓練   | 一上:<br>伸展及循環訓練<br>1 VS 1進攻訓練<br>一下: 伸展及循環訓練<br>過人運球帶一、二步投籃(左邊及右邊)<br>二上: 伸展及循環訓練<br>持球擋拆(Pick and roll)持球投籃<br>二下: 伸展及跑步<br>持球切入接球轉邊投籃(空手補位)<br>三上: 伸展及跑步<br>持球者切入，弱邊空手擋拆(Pick and roll)外線投籃-motion<br>三下: 伸展及循環<br>4人急攻訓練(快速擋拆持球及空手跑位) |
| 五 | 一上: 熱身 個人基本動作 一下: 熱身 個人基本動作<br>二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練<br>三上: 熱身 4人小組訓練 三下: 熱身 急攻訓練   | 一上:<br>伸展及跑步<br>換手及胯下運球反手上籃<br>一下: 伸展及跑步<br>過人運球後側步投籃(左邊及右邊)<br>二上: 伸展及循環訓練<br>持球擋拆(Pick and roll)切入傳球投籃<br>二下: 伸展及體能訓練<br>持球切入，空手擋拆投籃<br>三上: 伸展及跑步<br>持球者切入，弱邊空手擋拆(Pick and roll)外線投籃-motion<br>三下: 伸展及循環<br>4人急攻訓練(快速擋拆持球及空手跑位)       |
| 六 | 一上: 熱身 個人基本動作 一下: 熱身 個人基本動作<br>二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練<br>三上: 熱身 4人小組訓練 三下: 熱身 急攻訓練   | 一上:<br>伸展及體能<br>背後及轉身運球反手上籃<br>一下: 伸展及體能<br>運球變換方向投籃(左邊及右邊)<br>二上: 伸展及循環訓練<br>持球擋拆(Pick and roll)擋二次<br>二下: 伸展及跑步<br>持球切入，空手擋拆上籃<br>三上: 伸展及跑步<br>持球者切入，弱邊空手擋拆(Pick and roll)外線投籃-motion<br>三下: 伸展及循環<br>4人急攻訓練(快速擋拆持球及空手跑位)             |
| 七 | 一上: 熱身 個人基本動作 一下: 熱身 個人基本動作<br>二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練<br>三上: 熱身 4人小組訓練 三下: 熱身 5人小組訓練 | 一上:<br>伸展及循環訓練<br>1 VS 1進攻訓練<br>一下: 伸展及循環訓練<br>1 VS 1進攻訓練<br>二上: 伸展及體能<br>持球擋拆(Pick and top)擋二次<br>二下: 伸展及循環訓練<br>3 VS 3進攻訓練<br>三上: 伸展及跑步<br>持球者切入，弱邊空手擋拆(Pick and roll)外線投籃-motion<br>三下: 伸展及體能<br>5人進攻跑位路線30秒投籃                       |
| 八 | 一上: 熱身 期中考測驗 一下: 熱身 期中考測驗 二<br>上: 熱身 期中考測驗 二下: 熱身 期中考測驗 三<br>上: 熱身 期中考測驗 三下: 熱身 期中考測驗     | 一上:<br>伸展及跑步熱身<br>運球上籃測試(6個運球上籃及反手上籃)<br>一下: 伸展及跑步熱身<br>運球投籃測試(左邊及右邊)<br>二上: 伸展及跑步熱身<br>進攻持球擋拆、防守(交換、自己跟及繞後面)<br>二下: 伸展及跑步熱身<br>持球擋拆切入、空手投籃及上籃<br>三上: 伸展及跑步熱身<br>前七週motion測驗<br>三下: 伸展及體能<br>5人進攻跑位路線40秒投籃                              |
| 九 | 一上: 熱身 期中考測驗 一下: 熱身 個人基本動作<br>二上: 熱身 2人小組訓練 二下: 熱身 3人小組訓練<br>三上: 熱身 4人小組訓練 三下: 熱身 5人小組訓練  | 一上:<br>伸展及體能訓練<br>換手及胯下運球歐洲步上籃<br>一下: 伸展及體能訓練<br>空手接球投籃腳步訓練(墊步)<br>二上: 伸展及循環訓練<br>空手擋拆(上擋)投籃及切入上籃<br>二下: 伸展及體能訓練<br>防守訓練(一線對球壓迫)進攻10秒出手<br>三上: 伸展及體能<br>持球者先擋拆投籃(Pick and roll)弱邊空手後擋拆接應上籃-motion                                       |

|    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                     | 三下:伸展及循環<br>4 out 1 in motion切入轉邊外線投籃                                                                                                                                                                                                                             |
| 十  | 一上:熱身 期中考測驗 一下:熱身 個人基本動作<br>二上:熱身 2人小組訓練 二下:熱身 3人小組訓練<br>三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 5人小組訓練  | 一上:<br>伸展及循環訓練<br>背後及轉身運球歐洲步上籃<br>一下:伸展及循環訓練<br>空手接球投籃腳步訓練(二步、下滑)<br>二上:伸展及體能<br>空手擋拆(下擋)投籃及切入上籃<br>二下:伸展及跑度<br>防守訓練(二線協防)進攻10秒出手<br>三上:伸展及體能<br>持球者先擋拆投籃(Pick and roll)弱邊空手後擋拆接應上籃-motion<br>三下:伸展及循環<br>4 out 1 in motion 持球擋拆轉邊投籃                              |
| 十一 | 一上:熱身 期中考測驗 一下:熱身 個人基本動作<br>二上:熱身 2人小組訓練(防守) 二下:熱身 3人小組訓練 三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 5人小組訓練 | 一上:<br>伸展及跑步<br>1 VS 1進攻訓練<br>一下:伸展及跑步<br>防守訓練(滑步及交叉步)<br>二上:伸展及循環訓練<br>防守訓練(交換、自己跟及繞後面)<br>二下:伸展及循環訓練<br>防守訓練(三線補位)進攻10秒出手<br>三上:伸展及體能<br>持球者先擋拆上籃(Pick and roll)弱邊空手後擋拆接應投籃-motion<br>三下:伸展及循環<br>4 out 1 in motion 持球擋拆轉邊投籃伸展及循環<br>4 out 1 in motion 持球擋拆轉邊投籃 |
| 十二 | 一上:熱身 期中考測驗 一下:熱身 個人基本動作<br>二上:熱身 2人小組訓練 二下:熱身 3人小組訓練<br>三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 5人小組訓練  | 一上:<br>伸展及體能訓練<br>換手及胯下運球拋投上籃<br>一下:伸展及體能訓練<br>1 VS 1進攻訓練<br>二上:伸展及體能訓練<br>空手擋拆(Back door)接球上籃<br>二下:伸展及體能訓練<br>傳球後V-cut空手下擋投籃<br>三上:伸展及體能<br>持球者先擋拆上籃(Pick and roll)弱邊空手後擋拆接應投籃-motion<br>三下:伸展及循環<br>4 out 1 in motion 持球擋拆轉邊投籃                                 |
| 十三 | 一上:熱身 期中考測驗 一下:熱身 個人基本動作<br>二上:熱身 2人小組訓練 二下:熱身 3人小組訓練<br>三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 5人小組訓練  | 一上:<br>伸展及循環訓練<br>背後及轉身運球拋投上籃<br>一下:伸展及循環訓練<br>禁區籃下放球訓練(左手及右手)<br>二上:伸展及體能訓練<br>空手擋拆(削蘋果)接球上籃<br>二下:伸展及跑步<br>傳球後V-cut空手上擋Back door上籃<br>三上:伸展及循環<br>防守禁區包夾輪轉訓練(一線二線三線)<br>三下:伸展及體能<br>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 | 一上:熱身 期中考測驗 一下:熱身 個人基本動作<br>二上:熱身 2人小組訓練 二下:熱身 3人小組訓練<br>三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 5人小組訓練  | 一上:<br>伸展及跑步<br>1 VS 1進攻訓練<br>一下:伸展及跑步<br>禁區籃下投籃訓練(轉身及倒插步)<br>二上:伸展及循環訓練<br>空手擋拆轉邊Top投籃<br>二下:伸展及循環訓練<br>持球等待空手擋拆，傳球禁區單打腳步<br>三上:伸展及跑步<br>如何防守進攻擋拆訓練(show、包夾、繞過)<br>三下:伸展及體能<br>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 | 一上:熱身 期中考測驗 一下:熱身 個人基本動作<br>二上:熱身 2人小組訓練 二下:熱身 3人小組訓練<br>三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 5人小組訓練  | 一上:<br>伸展及體能訓練<br>換手及胯下運球雙腳墊步上籃<br>一下:伸展及體能訓練<br>禁區籃下投籃訓練(墊步及二步)<br>二上:伸展及跑步<br>空手擋拆(擋二次)<br>二下:伸展及體能訓練<br>持球者交叉後中鋒上檔Pick and roll<br>三上:伸展及體能<br>如何防守進攻擋拆訓練(show、包夾、繞過)輪轉及還原防守<br>三下:伸展及跑步<br>5 VS 5全場比賽                                                         |

|  |                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |
|--|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 十六                          | 一上:熱身 期中考測驗 一下:熱身 個人基本動作<br>二上:熱身 2人小組訓練 二下:熱身 3人小組訓練<br>三上:熱身 4人小組訓練 三下:熱身 5人小組訓練 | 一上:<br>伸展及循環訓練<br>背後及轉身運球墊步上籃<br>一下:伸展及循環訓練<br>禁區籃下投籃訓練(上中及卡位)<br>二上:伸展及體能訓練<br>2 VS 2 進攻訓練<br>二下:伸展及跑步<br>持球者交叉後中鋒上檔Pick and top<br>三上:伸展及循環訓練<br>4 VS 4進攻及防守訓練<br>三下:伸展及跑步<br>5 VS 5全場比賽 |
|  | 十七                          | 一上:熱身 期中考測驗 一下:熱身 個人基本動作<br>二上:熱身 2人小組訓練 二下:熱身 3人小組訓練<br>三上:熱身 4人小組訓練              | 一上:<br>伸展及跑步<br>1 VS 1進攻訓練<br>一下:伸展及跑步<br>1 VS 1進攻訓練(禁區卡位要球)<br>二上:伸展及循環訓練<br>複習本學期所有教學<br>二下:伸展及循環訓練<br>複習本學期訓練動作<br>三上:伸展及跑步訓練<br>複習本學期訓練動作                                              |
|  | 十八                          | 一上:熱身 期中考測驗 一下:熱身 期末考測試 二<br>上:熱身 期末考測試 二下:熱身 期末考測試 三<br>上:熱身 期末考測試                | 一上:<br>伸展及跑步<br>綜合運球反手、拋投、歐洲步及墊步上籃<br>一下:伸展及跑步<br>空手接球投籃及籃下腳步測試<br>二上:伸展及跑步<br>持球及無球擋拆測驗<br>二下:伸展及跑步<br>持球擋拆及空手擋拆測驗<br>防守一線二線三線站位測驗<br>三上:伸展及跑步<br>Motion擋拆及防守包夾測驗                         |
|  | 十九                          |                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |
|  | 二十                          |                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |
|  | 二十一                         |                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |
|  | 二十二                         |                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |
|  | 學習評量： 期末及一場賽事做為分數考評         |                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |
|  | 對應學群： 遊憩運動                  |                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |
|  | 備註： 以5及6月籃球邀請賽為主，可調整課程內容訓練。 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |

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   | 18 |
| 週會或講座時數 | 9    | 9  | 9    | 9  | 9    | 9  |

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

花蓮縣立體育高中學生自主學習實施規範

- 中華民國 108 年 08 月 27 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」、學教字第 107 次 2 月 21 日教育部臺教授國部字第 1060148790B 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱臺灣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，自主實踐與完成之計畫，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師為主辦，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：由教師主任擔任主席，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訂由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討論輔導會議，需有三分之二(含)代表出席，應經二分之一(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師處於前一學期第二次校考後一週辦理，並於說明會後三週內完成自主學習計畫審查，公布結果。
- (三)學生自主學習計畫申請與審查、辦理原則如下：
1. 高一新生於開學後上基礎課程，學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，辦竣申請項目表格式不齊者，將申請計畫名單列表。
4. 計畫初審原則為評估計畫是否明確可行，是否能在學校現有環境設備下完成。
5. 通過初審之計畫，由教師處收整後，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勤與管理由學務處負責，學生須依據本校「學生請假暨缺課規則」辦理請假事宜。
- (五)學生自主學習之場地與指導教師由教師處安排與公布。
- (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、進行學生出勤點名與通報、按月檢視學生自主學習日誌、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應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址，需經指導教師同意，並出示相關證明，以證明此資料與管理，如需使用實驗室與實驗室設備，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，處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，如有學校規定之重要活動，須全額參加，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、學生辦理自主學習計畫，依下列原則辦理：
- (一)學生自主學習計畫項目可包含學科知識延伸學習、議題學習、科技或資訊學習等，惟不得與課生之原則與專長內容相同。
- (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，並依該規定格式填寫自主學習計畫。
- (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)學生應於計畫執行後，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，將辦理自主學習成果發表表。
- 六、本實施規範經本校課發會議通過，陳請校長核復後施行，修正時同。

附件一

花蓮縣立體育高中學生自主學習計畫申請書

|               |               |    |                                                                             |
|---------------|---------------|----|-----------------------------------------------------------------------------|
| 申請人           | 班級/座號         |    |                                                                             |
| 申請人簽名         | 法定代理人簽名       |    |                                                                             |
| 申請學期          | 學年度           | 學期 | 參加說明會時間<br><input type="checkbox"/> 附生討論<br><input type="checkbox"/> 第二次校考後 |
| 指導同學<br>(無名號) | 協助專家<br>(無名號) |    |                                                                             |
| 其他自學時間        | (除規定自學時間外)    |    | 申請時數<br>_____/週                                                             |
| 計畫名稱          | 相關學科/領域       |    |                                                                             |
| 內容說明          |               |    |                                                                             |
| 預計進度<br>(填計畫) | 週次            | 內容 | 備註<br>(地點、指導老師協助、設備等)                                                       |
|               | 1             |    |                                                                             |
|               | 2             |    |                                                                             |
|               | 3             |    |                                                                             |
|               | 4             |    |                                                                             |
|               | 5             |    |                                                                             |
|               | 6             |    |                                                                             |
|               | 7             |    |                                                                             |
|               | 8             |    |                                                                             |
|               | 9             |    |                                                                             |
|               | 10            |    |                                                                             |
| 11            |               |    |                                                                             |

|                |                                                                                                                                                        |                       |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                | 12                                                                                                                                                     |                       |
|                | 13                                                                                                                                                     |                       |
|                | 14                                                                                                                                                     |                       |
|                | 15                                                                                                                                                     |                       |
|                | 16                                                                                                                                                     |                       |
|                | 17                                                                                                                                                     |                       |
|                | 18                                                                                                                                                     |                       |
|                | 19                                                                                                                                                     |                       |
|                | 20                                                                                                                                                     | 休業式                   |
| 需要設備           |                                                                                                                                                        |                       |
| 預期成果           |                                                                                                                                                        |                       |
| 成果展示           | <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<br><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<br><input type="checkbox"/> 僅同意於校內學習平台提供 |                       |
| 成果發表形式         | <input type="checkbox"/> 發表論文 <input type="checkbox"/> 動態展示 <input type="checkbox"/> 其他_____                                                           |                       |
| 以下為審查表欄，申請者勿填。 |                                                                                                                                                        |                       |
| 視聽審查           | <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：<br><br>簽名：_____ |
|                |                                                                                                                                                        |                       |
| 複審             | <input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過                                                                                               | 審查意見：<br><br>簽名：_____ |
|                |                                                                                                                                                        |                       |
| 複核會議           | <input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過                                                                                               |                       |

## 二、彈性學習時間規劃表

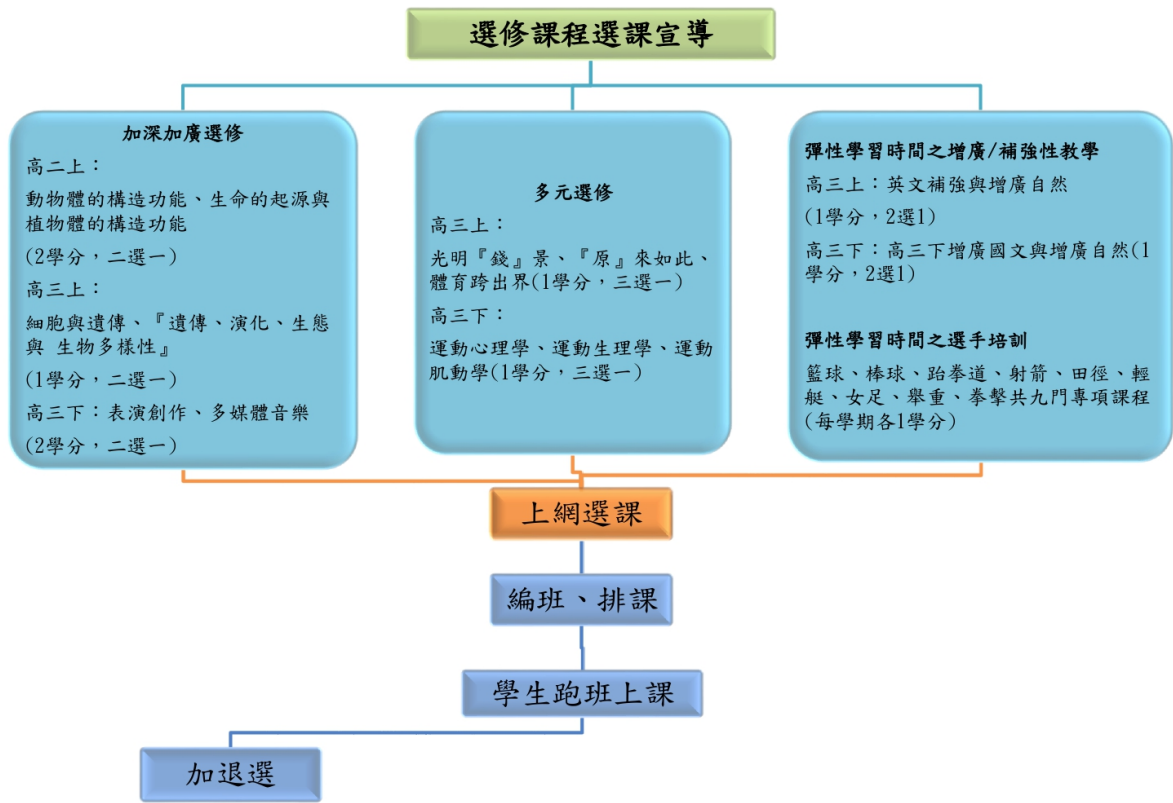
| 類別    | 內容    |      | 第一學年 |    |    |      |    |    | 第二學年 |    |    |      |    |    | 第三學年 |    |    |      |    |    | 備註 |
|-------|-------|------|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|----|
|       |       |      | 第一學期 |    |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

## 三、學校特色活動

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



<  
(二) 日程表

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

二、選課輔導措施

(一)發展選課輔導手冊：

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

(二)生涯探索：

開設生涯規劃課程，讓學生了解自己的性向。  
利用週會的時間，舉辦職涯的講座。

(三)興趣量表：

實施大學入學考試中心興趣量表。

(四)課程諮詢教師：

課程諮詢教師召集人:張馨如老師；課程諮詢教師:林錦蘭老師。

(五)其他：

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h1>拾貳、學校課程評鑑</h1> <h2>一、學校課程評鑑計畫</h2>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <h3>花蓮縣立體育高級中等學校</h3> <h3>109 學年度學校課程評鑑計畫</h3>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>學校課程自我評鑑</p> <p>「評鑑」是一種價值判斷的事實活動，或是一種社會評價的過程。「學校層級課程評鑑」即對基層學校教育現象所做的價值判斷。課程評鑑並不限於科目的教科書或教材，而是可以涵蓋課程目標、課程計畫、課程計畫與實施結果。學校層級課程評鑑即是對學校根據其情境所發展出來的課程，系統地蒐集其規劃、設計與實施等資料，進行價值判斷，以做為課程決定或修正調整的依據。</p> <p>一、課程評鑑的目的：</p> <p>(一)探討學校層級在課程發展過程中的影響因素，支援系統或問題，並尋求改進。</p> <p>(二)透過課程評鑑，引導學校相關教育工作者進行校務省思，促進專業成長。</p> <p>(三)發展學校層級的課程評鑑模式及其規準，以增益課程的發展與實施成效。</p> <p>二、課程評鑑組織的成立：</p> <p>依據高中 99 課程綱要之規定，各校應成立課程發展委員會，負責課程與教學評鑑。本學校課程評鑑組織得以課程發展委員會委員為主體，由校長擔任召集人，教務主任擔任副召集人。除課程發展委員會成員之外，宜再聘請校內教師、校外社區人士或學者專家等二至四人。課程發展委員會可依課程發展需要組成若干(含一組)課程評鑑小組(可依職務查分為行政、教學組，或依評鑑項目分組，或依學習領域分組等)，並在組內推一人擔任組長，進行評鑑。小組討論後的評鑑結果依上述原則，採取區域策略聯盟的方式組成，以解決人員不足的問題。</p> <p>三、課程評鑑組織職掌：</p> <p>(一)推動學校層級課程評鑑，訂定學校層級課程評鑑計畫。</p> <p>(二)參與評鑑過程並聽取課程評鑑小組之報告，共同討論，共商解決策略。</p> <p>(三)追蹤校內解決策略落實情形，有關地方或中央權責部分，反應給相關單位。</p> <p>四、評鑑資料蒐集的範圍及評鑑層面</p> <p>從學校層級課程評鑑手冊(國立教育研究院)我們得知，學校課程評鑑應考慮課程規畫、課程實施、成效評估、專業成長、行政支援與資源整合幾個面向，因此，資料的蒐集我們從情境因素、課程因素、教師因素、學生因素等四個方向著手進行：</p> <p>(一)情境因素：包括社會/社區的特性與需求，以及學校的歷史、環境、規模、人力、經費、設備與設施等。這些都可能促進或限制學校課程方案的</p> | <p>設計與實施。</p> <p>(二)課程因素：包括課程內容與課程發展兩方面。前者如教育的理論取向和課程觀、課程目標、課程內容與教材、教學活動、教學媒體與資源、評量工具等有關課程本身的因素。後者如課程發展的時程與步驟、人員與組織、經費等，以及有關授課節數、任務分配、教師進修、社區資源利用等實施策略。</p> <p>(三)教師因素：教師既是課程的發展者，也是課程的實施者，因此學校課程評鑑必須蒐集老師的意見，包括：意願、接納程度、動機士氣、知識與理解、專業能力、時間運用、自主空間、可獲得的資源與支持等。</p> <p>(四)學生因素：學生是學校課程發展最主要的服務對象，需要蒐集的資料包含基本能力、認知、技能、態度習慣與價值、興趣、動機、參與、自我概念、抱負、進路與生涯、人際關係、未預期的過程與結果等。</p> <p>◎第一層面－課程規劃之評鑑：</p> <p>本層面之評鑑功能類似 CIPP 評鑑之背景評鑑或所謂的需求評估，旨在協助課程工作者決定課程革新的需求、新課程的目的與基本特質、建構滿足新課程發展所需的教育的、心理學的、社會學的、實踐的和物理的各種資源。本層面的評鑑過程有三：首先，是決定現有課程的合適性。透過系統化方法蒐集課程基本的資料，如教育哲學、當地歷史和文化、學術研究結果、學習者發展和學習理論、政治意識型態、大學要求和當代社會、經濟與科技發展趨勢等資料，評估現行課程與應然課程間的差距，以決定是否終止、修正或持續現行課程。</p> <p>◎第二層面－課程實施之評鑑：</p> <p>本層面之評鑑主要在於評估影響課程實施的因素和課程運作與實施的實際過程，以做為回饋改進之參考。評鑑的項目有二，一是課程影響因素，如人的因素、心理學因素、課程本身因素、物質因素和社會政治因素等；另一是課程實施過程，如準備過程、例行行政過程、裝置過程和教學過程等之了解與評估。</p> <p>◎第三層面－課程成效評鑑：</p> <p>本層面之評鑑，用以決定課程是否繼續實施、或改進、或終止。評鑑的面向有二，一是課程的主效果，亦即對學生知識、態度和技能等成就之影響與成效；另一是遠階效果，包括對教師、行政人員、學校情境和當地社區環境的影響效果。Zaid 的評鑑架構比 Convey 的架構更完整、更有體系，可作為本文發展評鑑架構與規準之重要來源，但其有關課程規劃階段之評鑑，比較適合課程發展者自行評鑑之用；另外，他的課程效果評鑑層面涵蓋的範圍太多，因此也可再修正簡化，使之更具可行性。</p> <p>◎第四層面－教師專業成長評鑑：</p> <p>本層面之評鑑，用以決定教師是否能配合教改進行「知、行、思」的轉變，課程</p> |
| <p>評鑑的落實觀，強調師生是知識的創造者，在教室中交互作用，經由批判性的對話和反省，檢討他們的決定、判斷、行動、及其他隱含的規範、價值和信念，建構課程發展的意義。轉型的教學不是在控制，不是在如何有效地達到教學目標，而是在增強每一個人的專業能力，提高判斷和自我管理的能力。教師必須改變角色，做一個學習者、研究者和課程設計者，研讀並體會課程綱要的精神，與其他同事討論、爭論和對話，合作設計教材、發展教材，並實施行動研究，經由評鑑、反省和批判，建構、再建構理論。教師扮演著「課程的行動研究」中「反思的實務工作者」的角色，在課程發展中，必須具有發現與分析課程問題、擬定課程設計、蒐集課程資料、修正。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |