

備查文號：

體育班：115年07月31日中市教體字第1150066917號函備查

高級中等學校課程計畫

市立豐原高商

學校代碼：063401

普通型課程計畫書

本校114年11月10日114學年度第1次課程發展委員會會議通過

(115學年度入學學生適用)

中華民國115年08月03日

學校基本資料表

學校校名	市立豐原高商		
普通型	普通班		
技術型	專業群科	1. 商業與管理群：商業經營科 2. 商業與管理群：國際貿易科 3. 商業與管理群：資料處理科 4. 外語群：應用英語科	
	建教合作班		
	重點產業專班	產學攜手合作專班	
		產學訓專班	
		就業導向課程專班	
		雙軌訓練旗艦計畫	
	其他		
綜合型			
單科型			
進修部	1. 商業與管理群：商業經營科 2. 商業與管理群：資料處理科		
實用技能學程			
特殊教育及特殊類型	1. 體育班(普通型)		
實驗班			
聯絡人	處室	教務處	電話 04-25283556#211
	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、總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。

二、教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、教育部修正發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：本校114年09月03日114學年度第1次體發會會議通過

※體育班：本校114年11月10日114學年度第1次課程發展委員會會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
進修部	商業與管理群	商業經營科	2	39	2	25	2	29	6	93
		資料處理科	1	20	1	18	1	15	3	53
普通型	學術群	體育班	1	20	1	24	1	14	3	58
技術型	商業與管理群	商業經營科	4	140	4	129	4	120	12	389
		國際貿易科	4	122	4	124	4	118	12	364
		資料處理科	3	98	3	99	3	92	9	289
	外語群	應用英語科	2	64	2	68	2	59	6	191
	服務群	綜合職能科	2	24	2	21	2	29	6	74
合計			19	527	19	508	19	476	57	1511

二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
進修部	商業與管理群	商業經營科	2	40
		資料處理科	1	40
普通型	學術群	體育班	1	31
技術型	商業與管理群	商業經營科	4	35
		國際貿易科	4	35
		資料處理科	3	35
	外語群	應用英語科	2	35
合計			17	606

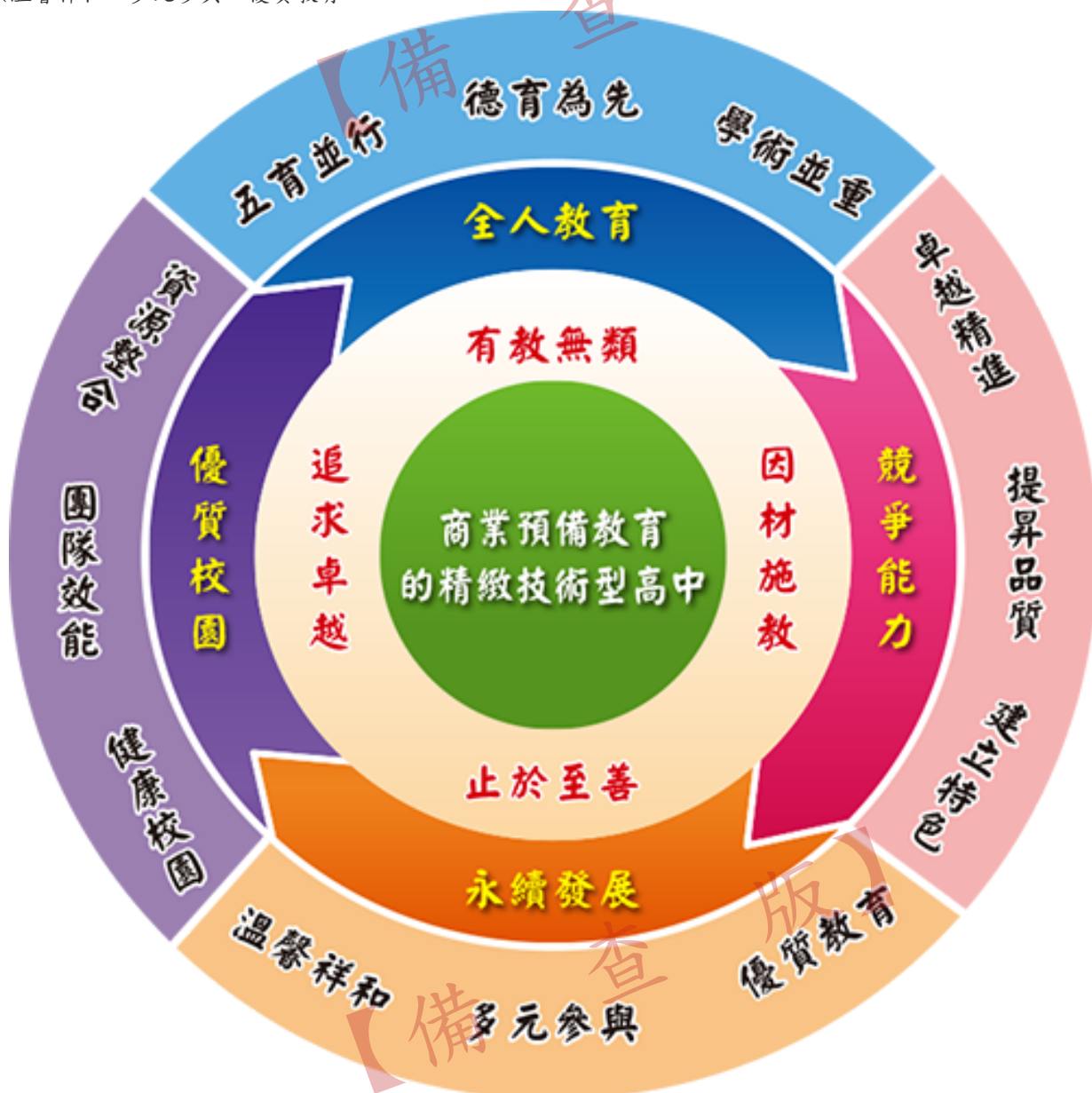
三、體育班核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	排球
2	球類	保齡球
3	格鬥類	角力

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

- ※全人教育
- ※五育並行、德育為先、學術並重
- ※競爭能力
- ※卓越精進、提升品質、建立特色
- ※優質校園
- ※資源整合、團隊效能、健康校風
- ※永續發展
- ※溫馨祥和、多元參與、優質教育



二、學生圖像

※學習力

學習技能、探索多元新知並開發自我潛能，以養成終身自主學習的能力。

※競爭力

除學用並重、獨立思考外，具有多元領域整合及解決的能力，以提升職場競爭力。

※創造力

對週遭有敏銳觀察力及想像力，並勇於結合多元知識或技能，激發創新、創意的正向思維。



肆、課程發展組織要點

通過會議時間

94年6月23日校務會議通過
94年8月30日校務會議修訂通過
98年2月10日校務會議修訂通過
106年2月1日校務會議校名修訂
106年8月29日校務會議修訂通過
107年2月21日校務會議修訂通過
108年2月10日校務會議修訂通過
111年6月14日校務會議修訂通過
112年6月16日校務會議修訂通過

一、依據

教育部 110 年 3 月 15 日教育部臺教授國部字第 1100016363B 號頒布「十二年國民基本教育課程綱要總綱」之柒、實施要點。

二、目的

臺中市立豐原商業高級中等學校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)負責規劃全校總體課程發展計畫之相關研究、督導、協調與評鑑工作。

三、組織

本委員會設置委員，委員任期一年，任期自每年八月一日起至隔年七月三十一日止，其組織成員如下：

(一)召集人：校長。

(二)學校行政人員：秘書、教務主任、學務主任、主任教官、總務主任、實習主任、圖書館主任、輔導主任、會計主任、人事主任、進修部主任、教學組長、進修部教學組長、註冊組長、設備組長、實驗研究組長、訓育組長、實習組長擔任之；並由教務主任兼任執行秘書，實習主任和進修部主任兼任副執行秘書。

(三)教師代表：各學科教學研究會召集人(含國語文、英語文、數學、商業、電腦與科技、社會與綜合活動、自然、藝術、健康與體育、全民國防、特教)，擔任之。學科教師人數超過5人以上得增設教師代表1人。

(四)專業群科教師：由各專業群科之科主任擔任之。

(五)各年級導師代表：由各年級導師推選之。

(六)教師會代表、學生家長委員代表、專家學者、產業代表、社區代表、學生代表各1人。

四、本委員會根據總綱的基本理念和課程目標，進行課程發展，其任務如下：

(一)掌握學校教育願景，發展學校本位課程。

(二)統整及審議學校課程計畫。

(三)審核全年級或全校且全學期使用之自編教材。

(四)進行學校課程自我評鑑，並定期追蹤、檢討和修正。

(五)其他有關課程發展事宜。

五、本委員會其運作方式如下：

(一)本委員會每學年定期召開二次會議，以十一月前及六月前各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。

(二)本委員會開會時，應有出席委員三分之二(含)以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一(含)以上之同意，方得議決。

(三)本委員會得視需要，另行邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。

(四)本委員會相關之行政工作，由教務處主辦，實習處和進修部協辦。

六、本委員會另設「各科教學研究會」，依「臺中市立豐原商業高級中等學校教學研究會組織辦法」運作。

七、本要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行，修正時亦同。

臺中市立豐原商業高級中等學校課程發展委員會設置要點

94 年 6 月 23 日校務會議通過
94 年 8 月 30 日校務會議修訂
98 年 2 月 10 日校務會議修訂
106 年 2 月 1 日校務會議校名修訂
106 年 8 月 29 日校務會議修訂
107 年 2 月 21 日校務會議修訂
108 年 2 月 10 日校務會議修訂
111 年 6 月 14 日校務會議修訂
112 年 6 月 16 日校務會議修訂

一、依據

教育部 110 年 3 月 15 日教育部臺教授國部字第 1100016363B 號頒布「十二年國民基本教育課程綱要總綱」之柒、實施要點。

二、目的

臺中市立豐原商業高級中等學校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)負責規劃全校總體課程發展計畫之相關研究、督導、協調與評鑑工作。

三、組織

本委員會設置委員，委員任期一年，任期自每年八月一日起至隔年七月三十一日止，其組織成員如下：

(一)召集人：校長。

(二)學校行政人員：秘書、教務主任、學務主任、主任教官、總務主任、實習主任、圖書館主任、輔導主任、會計主任、人事主任、進修部主任、教學組長、進修部教學組長、註冊組長、設備組長、實驗研究組長、訓育組長、實習組長擔任之；並由教務主任兼任執行秘書，實習主任和進修部主任兼任副執行秘書。

(三)教師代表：各學科教學研究會召集人(含國語文、英語文、數學、商業、電腦與科技、社會與綜合活動、自然、藝術、健康與體育、全民國防、特教)，擔任之。學科教師人數超過 5 人以上得增設教師代表 1 人。

(四)專業群科教師：由各專業群科之科主任擔任之。

(五)各年級導師代表：由各年級導師推選之。

(六)教師會代表、學生家長委員代表、專家學者、產業代表、社區代表、學生代表各 1 人。

四、本委員會根據總綱的基本理念和課程目標，進行課程發展，其任務如下：

(一)掌握學校教育願景，發展學校本位課程。

(二)統整及審議學校課程計畫。

(三)審核全年級或全校且全學期使用之自編教材。

(四)進行學校課程自我評鑑，並定期追蹤、檢討和修正。

(五)其他有關課程發展事宜。

五、本委員會其運作方式如下：

(一)本委員會每學年定期召開二次會議，以十一月前及六月前各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。

(二)本委員會開會時，應有出席委員三分之二（含）以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一（含）以上之同意，方得議決。

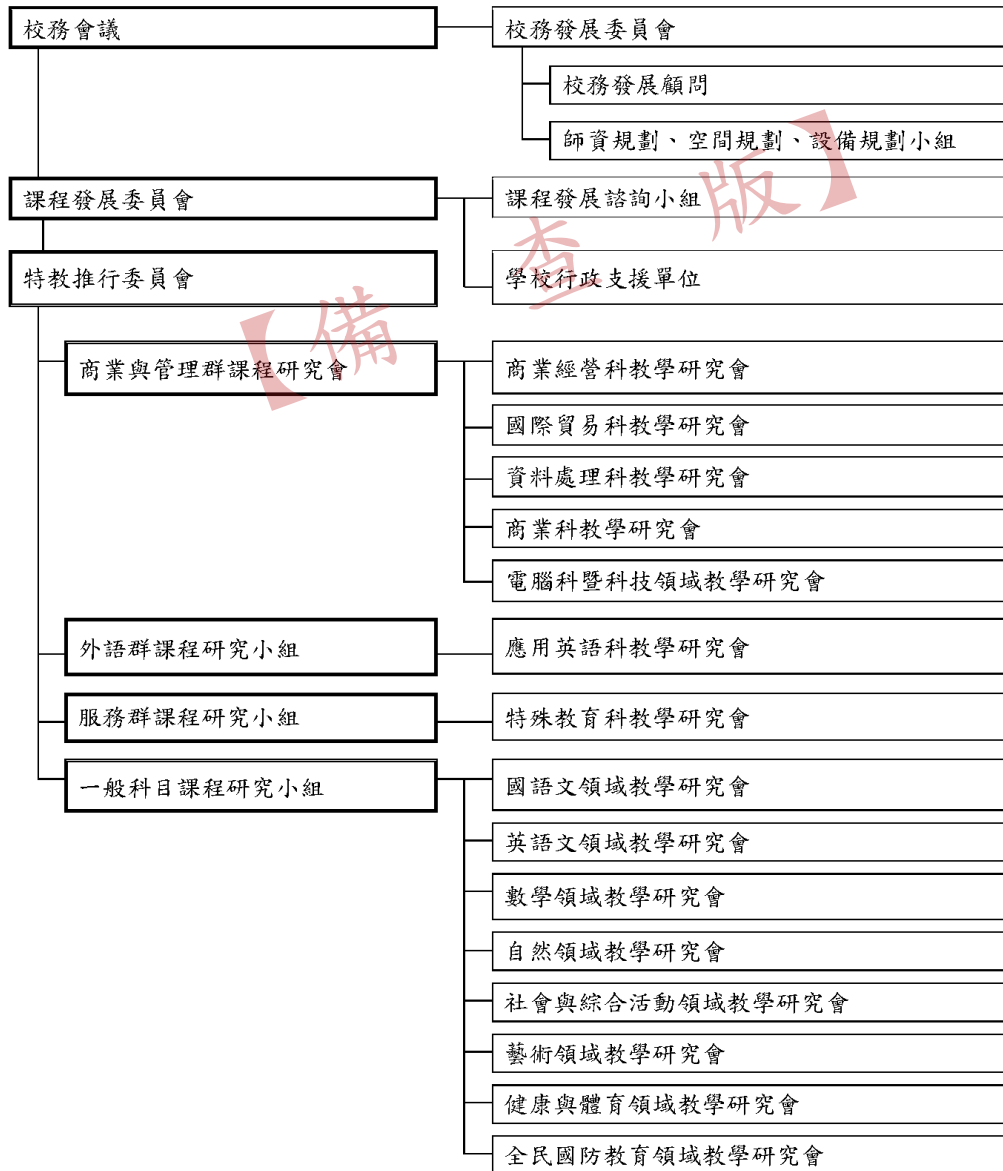
(三)本委員會得視需要，另行邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。

(四)本委員會相關之行政工作，由教務處主辦，實習處和進修部協辦。

六、本委員會另設「各科教學研究會」，依「臺中市立豐原商業高級中等學校教學研究會組織辦法」運作。

七、本要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行，修正時亦同。

附錄：課程發展委員會組織架構圖



臺中市立豐原商業高級中等學校體育班發展委員會組織章程

93年6月訂定

97年9月5日體育班發展委員會修訂

102年2月26日體育班發展委員會修訂

105年09月28日行政會報修訂

106年2月10日校務會議修訂通過

108年2月10日校務會議修訂通過

112年01月16日體育班發展委員會修訂

- 第一條 本章程依據教育部110年3月2日臺教授體部字第1100006595B號令頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。
- 第二條 體育班發展委員會依本校發展運動特色，討論體育班課程與教學規劃、協助運動訓練之督導；進行運動科學之應用發展整合、充實運動傷害之防護；辦理體育班之校內自評以及其他有關體育班發展事項。
- 第三條 本委員會由校長擔任召集人，學務主任為執行秘書，體育組長為執行總幹事，家長會代表一人(由會長擔任)、教務主任、輔導主任、體育班導師"三人"、專任運動教練兩人及體育班學生代表二人，共計"十三人"擔任委員。
- 第四條 為順利推動會務，本委員會下設置若干工作小組，分別為：行政組、課程及招生組、心理輔導組及訓練組，工作職掌表詳如附表。
- 第五條 本委員會之召集人、執行秘書、執行總幹事、委員等均為無給職，任期隨其職務進退之。
- 第六條 本委員會由校長召集，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。本委員會開會時，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。
- 第七條 本委員會應有家長及專長教練出席且出席人數需達全體委員二分之一以上，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。
- 第八條 本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開議時得視實際需要，邀請相關人員列席。
- 第九條 本辦法經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

表 體育班發展委員會組織成員與工作職掌表

職稱		負責人員或代表	工作職掌
召集人		校長	召集會議，督導體育班發展與運作事宜
家長會代表		家長會長	協助督導體育班發展與運作事宜
行政組	執行秘書	學務主任	綜理體育班各項事務
	執行總幹事	體育組長	1.各項發展計畫之推動與協調 2.發展計畫研擬 3.業務報告與彙集 4.辦理各隊參加比賽相關事宜 5.各項經費申請及核銷等事宜 6.體育班校內自評
課程及招生組	組長	教務主任	1.研發課程發展計畫與教學活動之設計與安排 2.學校課程之教學規劃與安排 3.教師授課時數之規劃 4.提供課程諮詢與教學疑難之處理 5.規劃與安排協同、分組、分級、補救及增廣等多元教學活動 6.規劃各項招生名額 7.擬定各項招生計畫簡章 8.協助各項招生試務之進行 9.升學相關事宜
心理輔導組	組長	輔導主任	1.協助心理輔導及抒解壓力 2.協助生涯規劃之探索 3.提供升學管道之諮詢
訓練組	組長	體育組長	推動各項訓練暨發展等事務
	組員	體育班導師 專任運動教練 學生代表	1.辦理學生相關生活教育管理 2.班級經營理念宣導 3.專項運動體能訓練 4.專項運動技術、戰術與運用 5.家長與社區資源之整合規劃 6.協助各項經費之申請與核銷 7.彙整家長意見提供參考 8.協助訓練及比賽資源募集相關事宜

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

063401 市立豐原高商課程地圖(PDF格式)



二、學校特色說明

為落實體育班發展目標，銜續培養國中階段具運動發展潛能學生，並加強基礎學科教育，端正生活常規，提高運動競技知能，使其能成為術德兼備的優秀運動專才。

階段教育課程的規畫包括生活素養、生涯發展、生命價值及運動競技四個層面輔導學生達成下列目標：

- 一、提升人文、社會與科技的知能。
- 二、加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。
- 三、涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。
- 四、強化自我學習的能力及終身學習的態度。
- 五、增強自我了解及生涯發展的能力。
- 六、深植尊重生命與全球永續發展的觀念。
- 七、增進競技體能及技術，提升運動競技能力。

【備查版】

【備查版】

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

115學年度入學新生適用

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	2	2	20	
		客語文	1	1	0	0	0	0	2	
		原住民族語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩南語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩東語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	1	1	18	適性分組：高一、高二、高三
	數學領域	數學A	4	4	(4)	(4)	0		16	
		數學B			4	4	0			
	社會領域	歷史	1	1	2	2	0		6	
		地理	2	2	1	1	0		6	
		公民與社會	1	1	2	2	0		6	
	自然科學領域	物理	2	0	0	0	0		2	
		化學	0	2	0	0	0		2	
		生物	0	0	1	1	0		2	
		地球科學	1	1	0	0	0		2	
	藝術領域	音樂	1	1	0	0	0	0	2	
		美術	0	0	0	0	0	0	0	
		藝術生活	0	0	0	0	1	1	2	
	綜合活動領域	生命教育	0	0	1	0	0	0	1	
		生涯規劃	0	0	0	1	0	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	1	1	0	0	0	0	2	
		體育	0	0	0	0	2	2	4	
	全民國防教育		0	0	1	1	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		30	30	28	28	16	16	148	
	每週團體活動時間		2	2	3	3	3	3	16	
	每週彈性學習時間		2	2	2	2	2	2	12	
	每週節數小計		34	34	33	33	21	21	176	
校訂必修	語文領域	經典文選	0	0	0	0	2	0	2	
	校訂必修學分數小計		0	0	0	0	2	0	2	
加深加廣選修	語文領域	國學常識	0	0	0	0	0	2	2	
		英語聽講	0	0	0	0	3	3	6	
	數學領域	數學乙	0	0	0	0	4	4	8	
多元選修	通識性課程	生活英文	0	0	0	0	2	0	2	(與團體動力學二選1)
		健康休閒	0	0	0	0	(1)	(1)	0	(與運動防護二選1)

		運動防護	0	0	0	0	1	1	2	(與運動休閒二選1)
		運動英文	0	0	0	0	0	2	2	(與團體IEA二選1)
		團體IEA	0	0	0	0	0	(2)	0	(與運動英文二選1)
		團體動力學	0	0	0	0	(2)	0	0	(與生活英文二選1)
	實作(實驗)及 探索體驗	科學動手做	0	0	1	1	0	0	2	(與運動生物力學二選1)
		運動生物力學	0	0	(1)	(1)	0	0	0	(與科學動手做二選1)
其他	特殊需求領域 (身心障礙)	生活管理	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		社會技巧	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		學習策略	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		職業教育	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		功能性動作訓練	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		輔助科技應用	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
	特殊需求領域 (體育專長)	角力(一)							0	
		角力(二)							0	
		角力(三)下							0	
		角力(三)上							0	
		保齡球(一)							0	
		保齡球(二)							0	
		保齡球(三)下							0	
		保齡球(三)上							0	
		排球(一)							0	
		排球(二)							0	
		排球(三)下							0	
		排球(三)上							0	
		運動科學-高一	1	1	0	0	0	0	2	
		運動科學-高二	0	0	1	1	0	0	2	
運動裁判法	0	0	0	0	2	2	4			
選修學分數總計			1	1	2	2	12	14	32	
必修學分數總計			31	31	30	30	30	30	182	
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210	
必修類別		檢核								
必修		資訊科技：繁星採計前五學期成績，請學校留意開課規劃。								

版查

【備

【備

【備

【備

課程名稱：	中文名稱：經典文選	
	英文名稱：Chinese Classics	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	語文領域	
議題融入：		
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、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學習力、競爭力、創造力	
學習目標：	1.帶領學生認識具有代表性的作品與作家 2.體察古人的才情與貢獻，一窺經典文學的內涵 3.將知識內化為人文精神，從中體認文化與生活的美學	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	史傳散文選讀
	二	史傳散文選讀
	三	史傳散文選讀
	四	賡謫文學選讀
	五	賡謫文學選讀
	六	賡謫文學選讀
	七	詩經選讀
	八	詩經選讀
	九	楚辭選讀
	十	樂府詩選讀
	十一	唐詩選讀
	十二	唐詩選讀
	十三	宋詞選讀
	十四	宋詞選讀
	十五	小說選讀
	十六	小說選讀

	十七	小說選讀	1. 介紹作者、寫作背景、主旨、風格、手法 2. 課文賞析與深究 3. 問題討論與分析報告
	十八	小說選讀	1. 介紹作者、寫作背景、主旨、風格、手法 2. 課文賞析與深究 3. 問題討論與分析報告
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	綜合口試(課堂發言、討論、報告)、筆試、作品、作業書寫及繳交、上課態度		
備註：			

【備查版】

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：科學動手做	
	英文名稱：Science hands-on	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
議題融入：	環境、科技、資訊	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	學習力，競爭力，創造力，	
學習目標：	一、培養學生對科學的學習興趣,成為自發主動的學習者。 二、以實際生活中可能遭遇的事件作為評量的作業或活動，學生須從相關的問題中，利用其學過的知識或技能發揮創意以解決問題。 三、在參與自然科學探究與實作過程中，學生應積極與他人互動。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	第一學期：相見歡與分組 第二學期：物理-簡單機械
	二	第一學期：物理-重心 第二學期：物理-簡單機械
	三	第一學期：物理-靜力平衡 第二學期：物理-流體力學
	四	第一學期：物理-力與運動 第二學期：物理-流體力學
	五	第一學期：物理-力與運動 第二學期：物理-虎克定律
	六	第一學期：化學-酸鹼指示劑 第二學期：物理-虎克定律
	七	第一學期：化學-酸鹼指示劑 第二學期：物理-牛頓第三定律
	八	第一學期：化學-冷劑 第二學期：物理-摩擦力
	九	第一學期：化學-分子料理 第二學期：化學-氣體熱脹冷縮
	十	第一學期：化學-分子料理 第二學期：化學-多醣類的凝膠化
	十一	第一學期：化學-氧化還原 第二學期：化學-反應速率
	十二	第一學期：食品化學-甜點凝固劑 第二學期：化學-未完全燃燒應用
	十三	第一學期：食品化學-甜點凝固劑 第二學期：化學-飽和溶液
	十四	第一學期：物理-廷得耳效應 第二學期：化學-交連作用
	十五	第一學期：化學-蛋白質的變性1 第二學期：化學-溶液濃度
	十六	第一學期：化學-蛋白質的變性2 第二學期：個人心得報告

	十七	第一學期：心得報告 第二學期：分組報告	第一學期：個人心得報告 第二學期：分組報告
	十八	第一學期：心得報告 第二學期：分組報告	第一學期：分組心得報告 第二學期：分組報告
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 本科目的學習是以探究和實作的方式進行，評量方式宜考核學生實作作品作為日常評量成績。 2. 評量方式可採觀察、實作、報告等多元評量方式辦理。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動生物力學	
	英文名稱：Sports biomechanics	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
議題融入：	生命、科技、資訊	
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：	學習力，競爭力，	
學習目標：	1.運動生物力學概念之建立。2.運動生物力學與專長訓練之應用。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	運動生物力學
	二	運動生物力學
	三	運動生物力學
	四	運動生物力學
	五	運動生物力學
	六	運動生物力學
	七	運動生物力學
	八	運動生物力學
	九	運動生物力學
	十	運動生物力學
	十一	運動生物力學
	十二	運動生物力學
		內容綱要
		第一學期：運動生物力學意義 第二學期：牛頓三大運動定律-第一定律(保齡球、角力)
		第一學期：運動生物力學目的 第二學期：牛頓三大運動定律-第一定律(排球)
		第一學期：運動生物力學設備 第二學期：牛頓三大運動定律-第二定律(保齡球、角力)
		第一學期：線性運動與旋轉-動作表現中的直線運動(保齡球) 第二學期：牛頓三大運動定律-第二定律(排球)
		第一學期：線性運動與旋轉-動作表現中的直線運動(角力) 第二學期：牛頓三大運動定律-第三定律(保齡球、角力)
		第一學期：直線運動與運動表現之分析與探討-影片分析(保齡球、角力) 第二學期：牛頓三大運動定律-第三定律(排球)
		第一學期：線性運動與旋轉-動作表現中的直線運動(保齡球) 第二學期：運動力學與運動表現之分析與探討-影片分析
		第一學期：線性運動與旋轉-動作表現中的直線運動(角力) 第二學期：運動力學與運動表現之分析與探討-實作練習拍攝(保齡球)
		第一學期：線性運動與旋轉-動作表現中的直線運動(排球) 第二學期：運動力學與運動表現之分析與探討-實作練習拍攝(保齡球)
		第一學期：直線運動與運動表現之分析與探討-影片分析(保齡球、角力) 第二學期：運動力學與運動表現之分析與探討-影片分析
		第一學期：線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動(角力) 第二學期：運動力學與運動表現之分析與探討-實作練習拍攝(角力)
		第一學期：線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動(排球)

		第二學期：運動力學與運動表現之分析與探討-實作練習拍攝(角力)
十三	運動生物力學	第一學期：直線運動與運動表現之分析與探討-影片分析(排球) 第二學期：運動力學與運動表現之分析與探討-影片分析
十四	運動生物力學	第一學期：線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動(角力) 第二學期：運動力學與運動表現之分析與探討-實作練習拍攝(排球)
十五	運動生物力學	第一學期：線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動(排球) 第二學期：運動力學與運動表現之分析與探討-實作練習拍攝(排球)
十六	運動生物力學	第一學期：直線運動與運動表現之分析與探討-影片分析(保齡球) 第二學期：運動力學與運動表現之分析與探討-影片分析(保齡球)
十七	運動生物力學	第一學期：線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動(角力) 第二學期：動力學與運動表現之分析與探討-影片分析(角力)
十八	運動生物力學	第一學期：線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動(排球) 第二學期：動力學與運動表現之分析與探討-影片分析(排球)
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		實作評量、紙筆測驗
備註：		

課程名稱：	中文名稱：生活英文		
	英文名稱：Practical English		
授課年段：	三上	學分總數：2	
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	國際教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，		
學生圖像：	學習力，競爭力，創造力，		
學習目標：	一、熟悉生活常見英文用語。 二、學習英文生活日常聽說能力。 三、應用生活英文相關用語於日常溝通。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	Introduction	News on Air I
	二	生活英語I	Dieting- Beverage1
	三	生活英語I	Dieting- Beverage2
	四	生活英語I	Dieting- Nutrition1
	五	生活英語I	Dieting- Nutrition2
	六	生活英語I	News on Air II
	七	生活英語II	Clothing- Dressing Style
	八	生活英語II	Clothing- Courtesy
	九	生活英語II	Proverbs- Sports
	十	生活英語II	Proverbs- Success
	十一	生活英語II	Proverbs- Faith
	十二	生活英語III	Accommodations 1
	十三	生活英語III	Accommodations 2
	十四	生活英語IV	Transportation 1
	十五	生活英語IV	Transportation 2
	十六	生活英語V	Education1
	十七	生活英語V	Education2
	十八	生活英語VI	Recreation1
	十九	生活英語VI	Recreation2
	二十	Final	Presentation
	二十一		
	二十二		
學習評量：	實作、觀察評量、報告		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 健康休閒	
	英文名稱： Healthy Leisure	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	生命、資訊、生涯規劃	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A3. 規劃執行與創新應變,	
	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：	學習力，競爭力，創造力，	
學習目標：	從休閒運動中設計運動處方	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	第一學期：課程介紹 第二學期：課程介紹
	二	第一學期：體適能 第二學期：運動遊憩
	三	第一學期：體適能 第二學期：運動遊憩
	四	第一學期：體適能 第二學期：運動遊憩
	五	第一學期：體適能 第二學期：運動遊憩
	六	第一學期：體適能 第二學期：運動賽事
	七	第一學期：運動處方 第二學期：運動賽事
	八	第一學期：運動處方 第二學期：規劃執行
	九	第一學期：休閒的內涵 第二學期：規劃執行
	十	第一學期：休閒運動 第二學期：風險管理
	十一	第一學期：休閒運動 第二學期：風險管理
	十二	第一學期：休閒運動 第二學期：運動遊憩
	十三	第一學期：休閒運動 第二學期：運動遊憩
	十四	第一學期：休閒運動 第二學期：運動遊憩
	十五	第一學期：休閒運動 第二學期：運動遊憩
	十六	第一學期：休閒運動 第二學期：運動遊憩
	十七	第一學期：休閒運動 第二學期：運動遊憩
	十八	第一學期：期末考 第二學期：運動遊憩
	十九	
		內容綱要
		第一學期：健康與休閒運動的定義 第二學期：健康與休閒運動的內涵
		第一學期：健康體適能1 第二學期：運動遊程的介紹1
		第一學期：健康體適能2 第二學期：運動遊程的介紹2
		第一學期：競技體適能1 第二學期：運動遊程的市場可行性1
		第一學期：競技體適能2 第二學期：運動遊程的市場可行性2
		第一學期：健康體適能與競技體適能的差異 第二學期：運動/體育/賽事活動等核心元素的運用性1
		第一學期：運動處方的擬定與實施1 第二學期：運動/體育/賽事活動等核心元素的運用性2
		第一學期：運動處方的擬定與實施2 第二學期：運動遊程的產品設計及內容1
		第一學期：休閒的定義與內涵 第二學期：運動遊程的產品設計及內容2
		第一學期：常見的休閒運動－認識飛盤運動1 第二學期：遊程風險的管理1
		第一學期：常見的休閒運動－認識飛盤運動2 第二學期：遊程風險的管理2
		第一學期：常見的休閒運動－認識羽球運動1 第二學期：企畫書的撰寫介紹
		第一學期：常見的休閒運動－認識羽球運動2 第二學期：企畫書的撰寫練習1
		第一學期：常見的休閒運動－認識匹克球運動1 第二學期：企畫書的撰寫練習2
		第一學期：常見的休閒運動－認識匹克球運動2 第二學期：企畫書撰寫與分組報告1
		第一學期：從休閒運動 設計運動處方1 第二學期：企畫書撰寫與分組報告2
		第一學期：從休閒運動 設計運動處方1 第二學期：企畫書報告及分享1
		第一學期：運動處方的擬定 第二學期：企畫書報告及分享2

	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	多元評量、紙筆測驗		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動防護	
	英文名稱：Sport Injuries	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	性別平等、生命、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	學習力，競爭力，創造力，	
學習目標：	運動傷害的防護與體能恢復	
教學大綱：	週次/ 序	內容綱要
	一	第一學期：運動傷害定義 第二學期：運動傷害機轉 第一學期：急性運動傷害的產生與機轉 第二學期：慢性運動傷害的產生與機轉
	二	第一學期：運動傷害定義 第二學期：運動傷害機轉 第一學期：急性運動傷害的種類和症狀 第二學期：慢性運動傷害的產生與機轉
	三	第一學期：運動傷害分類 第二學期：運動防護貼紮 第一學期：一般運動傷害的處理 第二學期：運動傷害貼紮原理
	四	第一學期：運動傷害分類 第二學期：運動防護貼紮 第一學期：急性運動傷害的處理 第二學期：運動傷害貼紮實務操作1
	五	第一學期：運動傷害風險 第二學期：運動防護貼紮 第一學期：運動傷害的高風險因子判斷1 第二學期：運動傷害貼紮實務操作2
	六	第一學期：運動傷害風險 第二學期：肌內效貼紮 第一學期：運動傷害的高風險因子判斷2 第二學期：肌內效貼紮原理
	七	第一學期：運動傷害預防 第二學期：肌內效貼紮 第一學期：運動專項(角力)的傷害預防 第二學期：肌內效貼紮實務操作(角力、保齡球)
	八	第一學期：運動傷害預防 第二學期：肌內效貼紮 第一學期：運動專項(保齡球)的傷害預防 第二學期：肌內效貼紮實務操作(排球)
	九	第一學期：運動傷害預防 第二學期：期中考 第一學期：運動專項(排球)的傷害預防 第二學期：期中考
	十	第一學期：期中考 第二學期：功能性訓練 第一學期：期中考 第二學期：功能性訓練與傷害防護
	十一	第一學期：人體解剖學 第二學期：功能性訓練 第一學期：基礎人體解剖學 第二學期：功能性訓練與體能恢復1
	十二	第一學期：人體解剖學 第二學期：功能性訓練 第一學期：基礎人體解剖學 第二學期：功能性訓練與體能恢復2
	十三	第一學期：姿勢評估功能 第二學期：運動按摩 第一學期：運動員的高位姿勢評估與功能 第二學期：運動按摩的生理作用
	十四	第一學期：姿勢評估功能 第二學期：運動按摩 第一學期：運動員的低位姿勢評估與功能1 第二學期：運動按摩的生理作用和基本手法
	十五	第一學期：姿勢評估功能 第二學期：運動按摩 第一學期：運動員的低位姿勢評估與功能2 第二學期：運動按摩的生理作用和基本手法
	十六	第一學期：防護概念建立 第二學期：滾筒肌筋膜 第一學期：運動傷害防護概念建立1 第二學期：滾筒肌筋膜課程原理
	十七	第一學期：防護概念建立 第二學期：滾筒肌筋膜 第一學期：運動傷害防護概念建立2 第二學期：滾筒肌筋膜課程實務操作
	十八	第一學期：期末考 第二學期：期末考 第一學期：期末考 第二學期：期末考
	十九	
	二十	

	二十一		
	二十二		
學習評量：	紙筆測驗、多元評量		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 團體動力學	
	英文名稱： group dynamics	
授課年段：	三上	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	人權、品德、戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, 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： C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	學習力，競爭力，創造力，	
學習目標：	學生在課程結束後達成下列目標： 一、學會探討團體心理或行為的方法與步驟。 二、獲得團體動力學的關鍵知識與理論。 三、熟悉應用團體動力學的策略與技巧。 四、懂得運用團體動力學知能改善個人生活與工作品質。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	課程介紹與分組
	三	團體動力學概論
	四	團體動力學實作
	五	團體動力學實作
	六	團體動力學實作
	七	團體動力學實作
	八	團體動力學實作
	九	團體動力學實作
	十	團體動力學實作
	十一	團體動力學實作
	十二	團體動力學實作
	十三	團體動力學實作
	十四	團體動力學實作
	十五	團體動力學實作
	十六	團體動力學實作
	十七	團體動力學實作
	十八	團體動力學實作
	十九	團體動力學實作
	二十	期末考
	二十一	
	二十二	
學習評量：	實作、觀察評量	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動英文		
	英文名稱：Sports English		
授課年段：	三下	學分總數：2	
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	國際教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，		
學生圖像：	學習力，競爭力，創造力，		
學習目標：	一、熟悉生活常見英文用語。 二、學習英文生活日常聽說能力。 三、應用生活英文相關用語於日常溝通。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	Introduction	News on Air
	二	運動英文I	Sports A
	三	運動英文I	Sports A-Teamwork
	四	運動英文II	Sports B
	五	運動英文II	Sports B-Teamwork
	六	運動英文III	Sports C
	七	運動英文III	Sports C-Teamwork
	八	運動英文IV	Sports D
	九	運動英文IV	Sports D-Teamwork
	十	運動英文V	Sports E
	十一	運動英文V	Sports E-Teamwork
	十二	運動英文VI	Sports F
	十三	運動英文VI	Sports F-Teamwork
	十四	運動英文	Sports- Game on
	十五	運動英文	Sports- Game on
	十六	Final	Presentation
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	實作、觀察評量、報告		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 團體IEA	
	英文名稱： group IEA	
授課年段：	三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	人權、品德、戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, 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： C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	學習力，競爭力，創造力，	
學習目標：	學生在課程結束後達成下列目標： 一、學會探討團體心理或行為的方法與步驟。 二、獲得團體動力學的關鍵知識與理論。 三、熟悉應用團體動力學的策略與技巧。 四、懂得運用團體動力學知能改善個人生活與工作品質。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	團體動力學概論
	三	團體動力學實作
	四	團體動力學實作
	五	團體動力學實作
	六	團體動力學實作
	七	團體動力學實作
	八	團體動力學實作
	九	團體動力學實作
	十	團體動力學實作
	十一	團體動力學實作
	十二	團體動力學實作
	十三	團體動力學實作
	十四	團體動力學實作
	十五	團體動力學實作
	十六	期末分享
	十七	
	十八	
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	實作、觀察評量	
備註：		

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：專項運動戰術(角力)一上	
	英文名稱：Specific Sports Strategy	
授課年段：	一上	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1.理解角力運動比賽之戰術運用 2.執行角力立姿攻擊之戰術運用	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	課程介紹
	三	運動規則解析
	四	運動規則解析
	五	立姿攻擊戰術觀念
	六	立姿攻擊戰術觀念
	七	擒抱攻擊戰術
	八	擒抱攻擊戰術
	九	擒抱攻擊戰術
	十	擒抱攻擊戰術
	十一	帶手繞背控戰術
	十二	帶手繞背控戰術
	十三	單臂迴旋攻擊戰術
	十四	單臂迴旋攻擊戰術
	十五	抱頭摔攻擊戰術
	十六	抱頭摔攻擊戰術
	十七	胸拋攻擊戰術
	十八	胸拋攻擊戰術
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(保齡球)一上		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
授課年段：	一上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 理解保齡球運動比賽之戰術 2. 執行保齡球運動比賽之戰術		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	戰術觀念簡介
	二	運動規則解析	保齡球競賽規則介紹
	三	運動規則解析	保齡球競賽規則介紹
	四	保齡球影片觀賞	保齡球技術影片講述優缺點
	五	保齡球影片觀賞	保齡球技術影片講述優缺點
	六	保齡球發展史	認識保齡球的歷史、起源與發展
	七	保齡球發展史	認識保齡球的歷史、起源與發展
	八	保齡球規則講解	擊球計分規則介紹
	九	保齡球規則講解	擊球計分規則介紹
	十	犯規規則講解	擊球後犯規狀況說明
	十一	犯規規則講解	擊球後犯規狀況說明
	十二	保齡球左側解瓶解析	左側殘瓶相對位置的解瓶方法講解
	十三	保齡球左側解瓶解析	左側殘瓶相對位置的解瓶方法練習
	十四	保齡球4、7號瓶解瓶	左側殘瓶相對位置的解瓶運用
	十五	保齡球右側解瓶解析	右側殘瓶相對位置的解瓶方法講解
	十六	保齡球右側解瓶解析	右側殘瓶相對位置的解瓶方法練習
	十七	保齡球6、10號瓶解瓶	右側殘瓶相對位置的解瓶運用
	十八	保齡球解瓶綜合練習	左右側殘瓶相對位置的解瓶方法練習
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(排球)一上		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
授課年段：	一上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 理解排球運動比賽之戰術 2. 執行排球球運動比賽之戰術		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	目標設定、戰術觀念簡介、國內情報分析
	二	運動規則解析	新規則理解分析、實例狀況探討
	三	體能訓練	長距離耐力跑
	四	發球心理專研	心理預設發球得分標的、發漂浮球、跳躍發球(準確度、強度、穩定度)
	五	發球技術專研	發漂浮球、跳躍發球(準確度、強度、穩定度)
	六	體能訓練	跳欄架訓練
	七	攻擊技術專研	個人攻擊、箱上攻擊
	八	攻擊心理專研	個人攻擊、打擊目標、手腕控制擊球落點
	九	初階攻擊技術	個人攻擊、箱上攻擊
	十	中階攻擊戰術	個人攻擊、連續攻擊、組合攻擊
	十一	初階防守戰術	個人防守、個人移位防守
	十二	中階防守戰術	個人防守、雙人移位防守
	十三	體能訓練	短距離衝刺
	十四	防守戰術	個人防守、個人移位防守
	十五	初階攔網戰術	個人攔網、左右連續攔網
	十六	中階攔網技術	個人攔網、移動盯人攔網
	十七	進階攔網戰術	三人組合攔網
	十八	體能訓練	重量訓練
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(角力)一下		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
授課年段：	一下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 理解角力運動比賽之戰術 2. 執行角力地面攻擊之戰術運用		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	地面攻擊戰術觀念及運用說明
	二	地面攻擊戰術觀念	如何製造地面攻擊發動時機
	三	地面攻擊戰術觀念	如何製造地面攻擊發動時機
	四	地面帶手繞背控戰術	地面帶手繞背控攻擊發動策略
	五	地面帶手繞背控戰術	地面帶手繞背控攻擊發動策略
	六	地面帶手繞背控戰術	地面帶手繞背控攻擊發動策略
	七	頭部迴旋攻擊戰術	頭部迴旋攻擊發動策略
	八	頭部迴旋攻擊戰術	頭部迴旋攻擊發動策略
	九	頭部迴旋攻擊戰術	頭部迴旋攻擊發動策略
	十	腰部迴旋攻擊戰術	腰部迴旋攻擊發動策略
	十一	腰部迴旋攻擊戰術	腰部迴旋攻擊發動策略
	十二	腰部迴旋攻擊戰術	腰部迴旋攻擊發動策略
	十三	腳部迴旋攻擊戰術	腳部迴旋攻擊發動策略
	十四	腳部迴旋攻擊戰術	腳部迴旋攻擊發動策略
	十五	腳部迴旋攻擊戰術	腳部迴旋攻擊發動策略
	十六	穿心摔攻擊戰術	穿心摔攻擊發動策略
	十七	穿心摔攻擊戰術	穿心摔攻擊發動策略
	十八	穿心摔攻擊戰術	穿心摔攻擊發動策略
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(保齡球)一下		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
授課年段：	一下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 理解保齡球運動比賽之戰術 2. 執行保齡球運動比賽之戰術		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	比賽組隊戰術	雙人團體的策略運用
	二	比賽組隊戰術	雙人團體的策略運用
	三	三人比賽賽制安排	三人團體的策略運用
	四	三人比賽賽制安排	三人團體的策略運用
	五	自我對話時機	比賽中自我對話使用時機說明
	六	自我對話運用	比賽中自我對話使用方法說明
	七	意象訓練使用時機	比賽前意象訓練使用時機說明
	八	意象訓練運用	比賽前意象訓練使用方法說明及練習
	九	心理戰術使用分享	比賽後心理戰術之檢討與修正
	十	國內競賽綜合討論	比賽心得分享
	十一	國內競賽資訊蒐集	國內與選手同球路之相關情報蒐集
	十二	國內競賽資訊統整	國內與選手相同球路之情報蒐集統整分析
	十三	國內競賽資訊	國內賽事同球路選手之情報分析分享
	十四	國內競賽綜合討論	情報蒐集心得分享
	十五	戰術設計規劃	以個人專長球路設計遇狀況可如何因應的模式
	十六	戰術設計規劃紀錄	以個人專長球路設計遇狀況可如何因應的模式
	十七	戰術實際執行	以團體比賽設計可變化的組隊模式
	十八	戰術實際執行	以團體比賽設計可變化的組隊模式
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(排球)一下		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
授課年段：	一下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 理解排球運動比賽之戰術 2. 執行排球球運動比賽之戰術		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	接球心理專研	個人接球、腳步移動接球、箱上接球、預設來球位置
	二	發球心理專研	心理預設發球得分標的、發漂浮球、跳躍發球(準確度、強度、穩定度)
	三	體能訓練	長距離耐力跑
	四	初階攻擊技術	個人攻擊、個人打點準確度攻擊、箱上攻擊
	五	發球心理專研	心理預設發球得分標的、發漂浮球、跳躍發球(準確度、強度、穩定度)
	六	攻擊心理專研	個人攻擊、個人打點準確度攻擊、箱上攻擊、攻擊跑動移位
	七	攻擊技術	個人攻擊、個人打點準確度攻擊、箱上攻擊
	八	攻擊戰術	個人攻擊、個人打點準確度攻擊、箱上攻擊
	九	體能訓練	短距離衝刺
	十	防守戰術	防守系統專研、個人防守、個人平擊球防守
	十一	初階防守技術	個人防守、個人平擊球防守
	十二	防守心理專研	預測來球方向、個人防守、個人平擊球防守
	十三	攔網戰術	個人攔網、快攻連續攔網
	十四	初階攔網技術	強化腳步訓練、個人攔網、快攻連續攔網
	十五	體能訓練	短距離衝刺
	十六	攔網戰術	個人攔網、快攻連續攔網
	十七	分組比賽	結合各項戰術實際操作執行
	十八	課程檢討	優缺點的探討及改進
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(角力)二上		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
授課年段：	二上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 理解角力運動之防禦概念 2. 執行角力立姿防禦之戰術運用		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	立姿防禦觀念及運用說明
	二	擒抱防禦戰術	單腳擒抱防禦策略運用
	三	擒抱防禦戰術	單腳擒抱防禦策略運用-進階
	四	擒抱防禦戰術	雙腳擒抱防禦策略運用
	五	擒抱防禦戰術	雙腳擒抱防禦策略運用-進階
	六	帶手繞背後控制防禦戰術	帶手繞背後控制防禦策略運用
	七	帶手繞背後控制防禦戰術	帶手繞背後控制防禦策略運用-進階
	八	帶手繞背後控制防禦戰術	帶手繞背後控制防禦策略運用-進階
	九	單臂迴旋防禦戰術	單臂迴旋防禦策略運用
	十	單臂迴旋防禦戰術	單臂迴旋防禦策略運用-進階
	十一	單臂迴旋防禦戰術	單臂迴旋防禦策略運用-進階
	十二	抱頭摔防禦戰術	抱頭摔防禦策略運用
	十三	抱頭摔防禦戰術	抱頭摔防禦策略運用-進階
	十四	抱頭摔防禦戰術	抱頭摔防禦策略運用-進階
	十五	胸拋防禦戰術	正面胸拋防禦策略運用
	十六	胸拋防禦戰術	正面胸拋防禦策略運用
	十七	胸拋防禦戰術	側面胸拋防禦策略運用-進階
	十八	胸拋防禦戰術	側面胸拋防禦策略運用-進階
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(保齡球)二上	
	英文名稱：Specific Sports Strategy	
授課年段：	二上	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 理解保齡球運動比賽之戰術 2. 執行保齡球運動比賽之戰術	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	運動規則解析
	三	保齡球擊球戰術說明
	四	保齡球擊球戰術說明
	五	提高擊球率說明
	六	提高擊球率練習
	七	提高擊球率練習
	八	提高strike機率
	九	提高strike機率
	十	左側解瓶解析
	十一	左側解瓶練習
	十二	左側解瓶運用
	十三	右側解瓶解析
	十四	右側解瓶練習
	十五	右側解瓶運用
	十六	比賽影響因素濕度
	十七	比賽影響因素油程
	十八	比賽影響因素解析
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(排球)二上		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
授課年段：	二上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 理解排球運動比賽之戰術 2. 執行排球球運動比賽之戰術		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	目標設定、戰術觀念簡介、國內情報分析
	二	運動規則解析	新規則理解分析、實例狀況探討
	三	發球戰術	預設得分位置、跳躍發球(準確度、強度、穩定度)-進階
	四	發球技術	跳躍發球(準確度、強度、穩定度)-進階
	五	接球戰術	預設接跳發球位置、編排接球位置
	六	接球技術	箱上接跳發球-進階
	七	攻擊心理專研	預設攻擊得分位置、打吊球合一訓練
	八	攻擊技術	組合攻擊-進階
	九	攻擊戰術	個人吊球攻擊、組合攻擊
	十	攻擊戰術	個人吊球攻擊、組合攻擊-進階
	十一	防守心理專研	強化拚球意識-個人防守
	十二	防守技術	個人防守-進階
	十三	防守戰術	編排防守位置、個人定點防守
	十四	體能訓練	短距離衝刺
	十五	攔網心理專研	預設對方攻擊路線與落點
	十六	攔網戰術	模擬對手戰術布局個人攔網-進階
	十七	攔網技術	個人三點連續攔網
	十八	體能訓練	短距離衝刺
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(角力)二下		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
授課年段：	二下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1.理解角力運動之防禦概念 2.執行角力地面防禦之戰術運用		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	地面防禦觀念及運用說明
	二	地面帶手繞背控防禦戰術	地面帶手繞背控防禦策略運用
	三	地面帶手繞背控防禦戰術	地面帶手繞背控防禦策略運用
	四	地面帶手繞背控防禦戰術	地面帶手繞背控防禦策略運用
	五	頭部迴旋防禦戰術	頭部迴旋防禦策略運用
	六	頭部迴旋防禦戰術	頭部迴旋防禦策略運用
	七	頭部迴旋防禦戰術	頭部迴旋防禦策略運用
	八	腰部迴旋防禦戰術	腰部迴旋防禦策略運用
	九	腰部迴旋防禦戰術	腰部迴旋防禦策略運用
	十	腰部迴旋防禦戰術	腰部迴旋防禦策略運用
	十一	腳部迴旋防禦戰術	腳部迴旋防禦策略運用
	十二	腳部迴旋防禦戰術	腳部迴旋防禦策略運用
	十三	腳部迴旋防禦戰術	腳部迴旋防禦策略運用
	十四	穿心摔防禦戰術	穿心摔防禦策略運用
	十五	穿心摔防禦戰術	穿心摔防禦策略運用
	十六	穿心摔防禦戰術	穿心摔防禦策略運用
	十七	拋摔防禦戰術	拋摔防禦策略運用
	十八	拋摔防禦戰術	拋摔防禦策略運用
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(保齡球)二下		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
授課年段：	二下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 理解保齡球運動比賽之戰術 2. 執行保齡球運動比賽之戰術		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	雙人比賽組隊戰術	雙人團體的策略運用-如何依據選手能力個性安排
	二	雙人比賽組隊戰術	雙人團體的策略運用-進階
	三	三人比賽組隊戰術	三人團體的策略運用-如何依據選手狀況安排順序
	四	三人比賽組隊戰術	三人團體的策略運用-進階
	五	四人比賽組隊戰術	四人團體的策略運用-如何依據選手能力搭配安排順序
	六	四人比賽組隊戰術	四人團體的策略運用-進階
	七	保齡球心理戰術說明	比賽前意象訓練之方法說明
	八	保齡球心理戰術練習	比賽前意象訓練之方法練習，完成成功的意象訓練
	九	保齡球心理戰術運用	比賽後心理戰術之檢討與修正
	十	國內競賽資訊	國內選手之情報蒐集-進階分析SWOT
	十一	國內競賽資訊	國內選手之情報蒐集-進階分析SWOT
	十二	國內競賽綜合討論	比賽心得分享
	十三	國內競賽綜合討論	比賽心得分享
	十四	國外競賽資訊	國外同球路之選手情報蒐集
	十五	國外競賽資訊	國外賽事同球路選手之情報分析
	十六	國外競賽綜合討論	情報蒐集心得分享
	十七	保齡球賽事設計	以團體比賽設計可變化的組隊模式規劃賽事進行方式
	十八	保齡球戰術設計	以組隊模式規劃賽事實際進行
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱： 專項運動戰術(排球)二下		
	英文名稱： Specific Sports Strategy		
授課年段：	二下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 理解排球運動比賽之戰術 2. 執行排球球運動比賽之戰術		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	發球戰術	預設得分位置、跳躍發球(準確度、強度、穩定度)-進階
	二	發球技術	發漂浮球、跳躍發球(準確度、強度、穩定度)-進階
	三	體能訓練	短距離衝刺
	四	接球心理專研	預設接跳發球位置、編排接球位置
	五	攻擊心理專研	個人攻擊、距離差攻擊、touch out攻擊、預設攻擊得分位置、打吊球合一訓練
	六	攻擊戰術	個人攻擊、距離差攻擊、touch out攻擊
	七	體能訓練	短距離衝刺
	八	攻擊戰術	個人攻擊、距離差攻擊、touch out攻擊-進階
	九	防守心理專研	強化拚球意識-個人防守
	十	防守戰術	個人防守、touch ou防守-進階
	十一	防守技術	個人防守、吊小球防守
	十二	防守戰術	個人防守、吊小球防守-進階
	十三	攔網心理專研	預設對方攻擊路線與落點
	十四	體能訓練	短距離衝刺
	十五	攔網心理專研	預設對方攻擊路線與落點
	十六	攔網技術	個人攔網、雙人攔網-進階
	十七	分組比賽	結合各項戰術實際操作執行
	十八	課程檢討	優缺點的探討及改進
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(角力)三上		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
授課年段：	三上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 理解攻擊技術的配合運用原理 2. 執行各項攻擊、防禦的戰術運用		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	立姿攻擊戰術綜合運用	製造立姿攻擊的機會運用
	二	立姿攻擊戰術綜合運用	不同攻擊方式的配合運用策略
	三	立姿攻擊戰術綜合運用	不同攻擊方式的配合運用策略
	四	立姿攻擊戰術綜合運用	不同攻擊方式的配合運用策略
	五	地面攻擊戰術綜合運用	製造地面攻擊的機會運用
	六	地面攻擊戰術綜合運用	地面攻擊之綜合變化運用策略
	七	地面攻擊戰術綜合運用	地面攻擊之綜合變化運用策略
	八	地面攻擊戰術綜合運用	地面攻擊之綜合變化運用策略
	九	立姿防禦戰術	破壞對手立姿控制位置之方法
	十	立姿防禦戰術	利用身體移動破壞對手立姿發力位置之方法
	十一	立姿防禦戰術	利用身體移動破壞對手立姿發力位置之方法
	十二	立姿防禦戰術	利用身體移動破壞對手立姿發力位置之方法
	十三	地面技防禦戰術	破壞對手地板控制位置之方法
	十四	地面技防禦戰術	利用身體移動破壞對手發力位置之方法
	十五	地面技防禦戰術	利用身體移動破壞對手發力位置之方法
	十六	地面技防禦戰術	利用身體移動破壞對手發力位置之方法
	十七	攻、防綜合運用戰術	攻、防轉換的策略運用
	十八	攻、防綜合運用戰術	攻、防轉換的策略運用
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

【備查版】

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(保齡球)三上		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
授課年段：	三上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 理解保齡球運動比賽之戰術 2. 執行保齡球運動比賽之戰術		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	保齡球比賽影片討論	依據個人比賽影片分析優缺點
	二	保齡球比賽影片討論	依據個人比賽影片分析優缺點說明
	三	保齡球擊球技巧	曲球步伐穩定度練習
	四	曲球1步擊球穩定	曲球練習一步擺盪放球點線穩定度練習
	五	曲球1步擊球穩定	曲球練習一步擺盪放球點線穩定度練習
	六	曲球3步擊球穩定	曲球練習3步擺盪放球點線穩定度練習
	七	曲球3步擊球穩定	曲球練習3步擺盪放球點線穩定度練習
	八	曲球正常步伐擊球穩定	曲球練習正常步伐擺盪放球點線穩定度練習
	九	曲球正常步伐擊球穩定	曲球練習正常步伐擺盪放球點線穩定度練習
	十	上肢肌力訓練	上肢肌力訓練-使用輕重量橡皮繩做模擬擺動訓練
	十一	上肢肌力訓練	上肢肌力訓練-使用輕重量橡皮繩做模擬擺動訓練
	十二	上肢肌力加強訓練	上肢肌力訓練-使用壺鈴做模擬擺動訓練
	十三	上肢肌力加強訓練	上肢肌力訓練-使用壺鈴做模擬擺動訓練
	十四	曲球解瓶技巧練習	提高曲球解6.10號瓶的點線
	十五	曲球解瓶技巧加強練習	提高曲球解6.10號瓶的點線
	十六	曲球解瓶技巧練習	曲球4.7號瓶相對位置的解瓶方法講解
	十七	曲球解瓶技巧加強練習	曲球4.7號瓶相對位置的解瓶方法講解
	十八	曲球解瓶技巧討論	比賽過程突發狀況探討
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

【備查版】

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(排球)三上		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
授課年段：	三上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 理解排球運動比賽之戰術 2. 執行排球球運動比賽之戰術		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	目標設定、戰術觀念簡介、國內情報分析
	二	運動規則解析	新規則理解分析、實例狀況探討
	三	發球戰術	預設發球得分位置、發漂浮球、跳躍發球(準確度、強度、穩定度)
	四	發球技術	發漂浮球、跳躍發球(準確度、強度、穩定度)-進階
	五	接球戰術	個人接球、個人接平擊球、三人接跳發球
	六	接球技術	個人接球、個人接平擊球、三人接跳發球-進階
	七	攻擊戰術	個人移位攻擊、雙人組合攻擊、三人組合攻擊
	八	攻擊技術	個人移位攻擊、雙人組合攻擊、三人組合攻擊-進階
	九	攻擊心理專研	強化攻擊得分意志
	十	體能訓練	中長距離衝刺
	十一	防守戰術	個人防守、雙人聯防、三人聯防、箱上團隊聯防
	十二	防守技術	個人防守、雙人聯防、三人聯防、箱上團隊聯防
	十三	防守心理專研	強化防守成功意志
	十四	防守戰術	個人防守、雙人聯防、三人聯防、箱上團隊聯防-進階
	十五	體能訓練	短距離衝刺
	十六	攔網戰術	個人攔網、雙人攔網、三人攔網、邊攔攔網
	十七	攔網技術	個人攔網、雙人攔網、三人攔網、邊攔攔網-進階
	十八	攔網心理專研	強化攔網成功意志
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(角力)三下		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
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.理解戰術運用的目的 2.執行技術變化的策略目標		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	攻擊策略綜合運用	立姿攻擊與地面技攻擊之變化運用時機
	二	攻擊策略綜合運用	立姿攻擊與地面技攻擊之變化運用時機
	三	攻擊策略綜合運用	立姿攻擊與地面技攻擊之變化運用時機
	四	防禦策略綜合運用	立姿防禦與地面技防禦之變化運用時機
	五	防禦策略綜合運用	立姿防禦與地面技防禦之變化運用時機
	六	防禦策略綜合運用	立姿防禦與地面技防禦之變化運用時機
	七	攻、防轉換策略	攻、防轉換的運用時機
	八	攻、防轉換策略	攻、防轉換的運用時機
	九	攻、防轉換策略	攻、防轉換的運用時機
	十	攻、防轉換策略	攻、防轉換的運用時機
	十一	國內競賽資訊	國內選手之情報蒐集
	十二	國內競賽資訊	國內選手之情報分析
	十三	國內競賽綜合討論	分享心得
	十四	國外競賽資訊	國際賽事同量級選手之情報蒐集
	十五	國外競賽資訊	國際賽事同量級選手之情報分析
	十六	國外競賽綜合討論	分享心得
	十七	角力攻擊戰術設計	以個人專長動作設計可變化的攻擊模式
	十八	角力攻擊戰術設計	以個人防禦習慣設計可變化的反擊模式
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(保齡球)三下		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
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. 理解保齡球運動比賽之戰術 2. 執行保齡球運動比賽之戰術		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	比賽雙人組隊戰術	雙人團體的策略運用說明
	二	比賽組隊戰術	雙人團體的策略運用
	三	比賽三人團體組隊戰術	三人團體的策略運用說明
	四	比賽組隊戰術	三人團體的策略運用
	五	比賽四人團體組隊戰術	四人團體的策略運用說明
	六	比賽組隊戰術	四人團體的策略運用
	七	比賽貝克賽賽制組隊戰術	貝克賽賽制的策略運用說明
	八	比賽組隊戰術	貝克賽賽制的策略運用
	九	比賽巡迴挑戰賽戰術	盟主巡迴挑戰賽制的策略運用說明
	十	比賽巡迴挑戰賽戰術	盟主巡迴挑戰賽制的策略運用
	十一	比賽對半挑戰賽介紹	盟主對半挑戰賽制的運用說明
	十二	比賽對半挑戰賽戰術	盟主對半挑戰賽制的運用
	十三	保齡球戰術規劃	以團體比賽設計可變化的組隊模式說明
	十四	保齡球戰術設計	以團體比賽設計可變化的組隊模式
	十五	保齡球心理戰術運用	比賽中心理戰術之討論
	十六	保齡球心理戰術運用	比賽中心理戰術之調整
	十七	保齡球心理戰術運用	比賽後心理戰術之檢討與修正
	十八	國內競賽綜合討論	比賽心得分享
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：專項運動戰術(排球)三下		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
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. 理解排球運動比賽之戰術 2. 執行排球運動比賽之戰術		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	發、接球戰術	結合發球、接發球戰術練習
	二	發、接球技術	結合發球、接發球技術練習
	三	發、接球心理	結合發球、接發球心理-進階
	四	體能訓練	長距離耐力跑
	五	攻擊、攔網戰術	結合攻擊、攔網戰術練習
	六	攻擊、攔網技術	結合攻擊、攔網技術練習
	七	攻擊、攔網心理	結合攻擊、攔網心理-進階
	八	體能訓練	長距離耐力跑
	九	攻、攔、防戰術	結合攻擊、攔網、防守戰術練習
	十	攻、攔、防技術	結合攻擊、攔網、防守技術練習
	十一	攻、攔、防心理	強化攻擊、攔網、防守心理-進階
	十二	攻、攔、防戰術	結合攻擊、攔網、防守戰術練習-進階
	十三	分組比賽	結合各項戰術實際操作執行
	十四	分組比賽	結合各項戰術實際操作執行
	十五	分組比賽	結合各項戰術實際操作執行
	十六	分組比賽	結合各項戰術實際操作執行-進階
	十七	分組比賽	結合各項戰術實際操作執行-進階
	十八	課程檢討	優缺點的探討及改進
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

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：角力(一)	
	英文名稱：Wrestling Special technology	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等 品德 資訊 生涯規劃 多元文化 國際教育 原住民族教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進 A2.系統思考與問題解決 A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識 C2.人際關係與團隊合作 C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	1.學習力 2.創造力 3.競爭力	
學習目標：	1.透過課程體驗，認識並了解角力運動。 2.提升身體運動能力及專項技能。 3.配合多元學習，發展專業知能。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上:角力運動介紹 下:角力規則及術語
	二	上:角力發展史 下:角力比賽分數判定講解
	三	上:角力規則講解 下:角力站立技防禦概念介紹
	四	上:角力規則講解 下:角力站立技防禦概念介紹
	五	上:角力基礎滾翻 下:角力站立技防禦概念介紹
	六	上:角力站立技攻擊動作基礎訓練 下:角力地面動作防禦概念介紹
	七	上:角力站立技攻擊動作基礎訓練 下:角力地面動作防禦概念介紹
	八	上:角力站立技攻擊動作基礎訓練 下:角力地面動作防禦概念介紹
	九	上:角力基礎站立技-擒抱摔 下:站立技擒抱摔之防禦動作
	十	上:角力基礎站立技-抱頭摔 下:站立技抱頭摔之防禦動作
	十一	上:角力基礎站立技-單臂過肩摔 下:站立技單臂過肩摔之防禦動作
	十二	上:角力基礎站立技-肩車摔 下:站立技肩車摔之防禦動作
	十三	上:角力基礎站立技-正後拋摔 下:站立技正後拋摔之防禦動作
		內容綱要
		上:了解何謂角力說明角力比賽裁判下達指令的意涵，最新角力規則解說運動、角力運動影片賞析 下:
		上:認識角力的歷史、起源與發展 下:利用比賽影片分析得分動作之判定
		上:攻擊得分狀態介紹 下:站立技防禦概念說明，身體對抗防禦動作分析、解說、演練
		上:角力動作施術規定與限制 下:站立技身體移動防禦動作分析、解說、演練
		上:前、後、左、右基礎滾翻動作練習，跳躍滾翻練習 下:站立技身體洩力防禦動作分析、解說、演練
		上:身體接觸、控制要領講解演練 下:地面動作防禦概念說明，身體防禦力量對抗動作分析、演練
		上:攻擊前身體移動要領講解演練 下:地面防禦身體移動位置分析、演練
		上:攻擊發動前破壞對手重心之帶動要領講解、示範、演練 下:地面防禦身體方向變化動作分析、演練
		上:擒抱摔動作要領講解，分解示範及演練 下:擒抱摔發動時機解說，破壞發動節奏的時機掌握
		上:抱頭摔動作要領講解，分解動作示範及演練 下:抱頭摔發動時機解說，破壞發動節奏的時機掌握
		上:單臂過肩摔動作要領講解，分解示範及演練 下:單臂過肩摔發動時機解說，破壞發動節奏的時機掌握
		上:肩車摔動作要領講解，分解示範及演練 下:肩車摔發動時機解說，破壞發動節奏的時機掌握
		上:正後拋摔動作要領講解，分解示範及演練 下:正後拋摔發動時機解說，破壞發動節奏的時機掌握

		機掌握
十四	上:角力基礎站立技－側拋摔 下:站立技側拋摔之防禦動作	上:側拋摔動作要領講解，分解示範及演練 下:側拋摔發動時機解說，破壞發動節奏的時機掌握
十五	上:角力地面攻擊動作基礎訓練 下:角力地面防禦動作基礎訓練	上:角力地面攻擊動作控制、發動時機要領講解及演練 下:角力地面防禦動作概念說明，防禦姿勢、身體位置、對抗方向變化分析
十六	上:角力基礎地面動作－前滾橋 下:地面動作前滾橋之防禦動作	上:前滾橋動作要領講解，分解示範及演練 下:破壞前滾橋發動節奏及身體方向對抗的時機掌握
十七	上:角力基礎地面動作－帶手繞背控 下:地面動作帶手繞背控之防禦動作	上:帶手繞背控動作要領講解，分解示範及演練 下:破壞帶手繞背控發動節奏及身體方向對抗的時機掌握
十八	上:角力基礎地面動作－腰部滾橋 下:地面動作腰部滾橋之防禦動作	上:腰部滾橋動作要領講解，分解示範及演練 下:破壞腰部滾橋發動節奏及身體方向對抗的時機掌握
十九	上:角力基礎地面動作－腿部滾橋 下:地面動作腿部滾橋之防禦動作	上:腿部滾橋動作要領講解，分解示範及演練 下:破壞腿部滾橋發動節奏及身體方向對抗的時機掌握
二十	上:角力基礎地面動作－穿心摔 下:地面動作穿心摔之防禦動作	上:穿心摔動作要領講解，分解示範及演練 下:破壞穿心摔發動節奏及身體方向對抗的時機掌握
二十一		
二十二		
學習評量：	站立技15% 地面動作15% 防禦動作15% 反擊動作15% 對摔20% 比賽成績20%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：角力(二)		
	英文名稱：Wrestling Special technology		
授課年段：	學分總數：0		
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等 品德 資訊 生涯規劃 多元文化 國際教育 原住民族教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進 A2.系統思考與問題解決 A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識 C2.人際關係與團隊合作 C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	1.學習力 2.創造力 3.競爭力		
學習目標：	1.透過課程體驗，認識並了解角力運動。 2.提升身體運動能力及專項技能。 3.配合多元學習，發展專業知能。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	上:最新角力規則 下:角力站立技戰術分析	上:最新角力規則講解 下:透過比賽影片分析，了解比賽中站立技之戰術執行及運用時機
	二	上:角力發展史 下:角力地面攻擊動作戰術分析	上:認識角力的歷史、起源與發展 下:利用比賽影片分析，了解比賽中地面攻擊動作之戰術執行及運用時機
	三	上:角力規則講解 下:角力站立技防禦動作綜合演練	上:攻擊得分狀態介紹 下:搶手位置壓迫、洩力動作練習
	四	上:角力規則講解 下:角力站立技防禦+反擊動作	上:角力動作施術規定與限制 下:站立技防禦後的反擊時機掌握與發動
	五	上:站立技發動攻擊準備 下:角力地面動作防禦綜合演練	上:攻擊前帶動壓迫連結施術要領 下:練習身體對抗、方向改變方式破壞對手重心位置
	六	上:站立技發動攻擊準備 下:角力地面動作防禦+反擊動作	上:攻擊前反向施力連結施術要領 下:地面動作防禦後的反擊時機掌握與發動
	七	上:擒抱摔移動攻擊 下:站立技擒抱摔之防禦+反擊動作	上:練習利用壓迫、帶動製造擒抱摔攻擊時機 下:低位防禦+帶手繞背控動作練習
	八	上:抱頭摔移動攻擊 下:站立技抱頭摔之防禦+反擊動作	上:練習利用壓迫、帶動製造抱頭摔攻擊時機 下:低位切腰防禦+後繞背控動作練習
	九	上:單臂過肩摔移動攻擊 下:站立技單臂過肩摔之防禦+反擊動作	上:練習利用壓迫、帶動製造單臂過肩摔攻擊時機 下:低位切腰防禦+後側拋動作練習
	十	上:肩車摔移動攻擊 下:站立技肩車摔之防禦+反擊動作	上:練習利用壓迫、帶動製造肩車摔攻擊時機 下:低位防禦+側位滾橋動作練習
	十一	上:正後拋摔移動攻擊 下:站立技正後拋摔之防禦+反擊動作	上:練習利用帶手繞背、腋下繞背製造正後拋摔攻擊時機 下:屈身防禦+空中轉身反壓動作練習
	十二	上:側拋摔移動攻擊 下:站立技側拋摔之防禦+反擊動作	上:練習利用帶手繞背、腋下繞背製造側拋摔攻擊時機 下:側移防禦+反壓動作練習
	十三	上:站立技快速摔 下:站立技防禦連結反擊綜合運用	上:練習各項站立技快速摔倒培養身體記憶 下:配合兩種以上站立技攻擊動作，變化防禦反擊動作
	十四	上:地面動作發動攻擊準備 下:地面動作前滾橋之防禦+反擊動作	上:攻擊前將對手施以控制、壓迫並利用方向變化連結地面動作施術要領 下:反向對抗+反壓動作練習
	十五	上:前滾橋方向變化攻擊 下:地面動作帶手繞背控之防禦+反擊動作	上:控制並壓迫對手前頸和手臂，利用自身重量施以左右變化旋轉滾翻攻擊 下:身體順勢反轉+擒抱摔動作練習

十六	上:帶手繞背控方向變化攻擊 下:地面動作腰部滾橋之防禦+反擊動作	上:左右拉帶對手手臂，轉入背部施以背後控制 下:側身對抗+跨腿反壓練習
十七	上:腰部滾橋方向變化攻擊 下:地面動作腿部滾橋之防禦+反擊動作	上:控制並壓迫對手腰部，利用自身重量施以左右變化旋轉滾翻攻擊 下:屈腿對抗+反向擒抱練習
十八	上:腿部滾橋方向變化攻擊 下:地面動作穿心摔之防禦+反擊動作	上:控制對手小腿，利用自身重量施以左右變化旋轉滾翻攻擊 下:側移對抗+拉腿反壓
十九	上:穿心摔方向變化攻擊 下:地面動作防禦連結反擊綜合運用	上:控制對手腰、臀施以坐姿後拋動作，連結身體轉動連接背後控制 下:配合兩種以上地面攻擊動作，變化防禦反擊動作
二十	上:地面攻擊動作轉換運用 下:期末檢討	上:連結兩種地面攻擊動作交互變化運用 下:學習心得分享
二十一		
二十二		
學習評量： 站立技15% 地面動作15% 防禦動作15% 反擊動作15% 對摔20% 比賽成績20%		
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 角力(三)下		
	英文名稱： Wrestling Special technology		
授課年段：			學分總數： 0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等 品德 資訊 生涯規劃 多元文化 國際教育 原住民族教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進 A2.系統思考與問題解決 A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識 C2.人際關係與團隊合作 C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	1.學習力 2.創造力 3.競爭力		
學習目標：	1.透過課程體驗，認識並了解角力運動。 2.提升身體運動能力及專項技能。 3.配合多元學習，發展專業知能。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	強化角力站立技優勢搶位	雙邊單手控制訓練，加強身體移動以及方向變化搶佔有利站位
	二	攻、防轉換策略分析	攻擊發動後的重心調整以及防守中反擊機會的時機掌握
	三	站立技攻防訓練	一攻一守對抗練習
	四	心理戰術運用	欺敵策略的設計與執行
	五	角力地面動作攻防訓練	一攻一守對抗練習
	六	角力攻擊戰術設計	以個人專長動作設計可變化的攻擊模式
	七	角力反擊戰術設計	以個人防禦習慣設計可變化的反擊模式
	八	模擬比賽	比賽模式對練
	九	站立技強勢對練	分組循環賽
	十	地面動作強勢對練	分組循環賽
	十一	技術資訊收集	利用影片分析世界級選手目前最新技術運用
	十二	假人輔具配合應用	假人站立技強力摔法運用
	十三	假人輔具配合應用	假人地面滾橋強力翻轉訓練
	十四	身體反應訓練	訊號指示技術反應移動訓練
	十五	綜合技術運用	站立技、地面動作，防禦技以及防禦動作綜合演練
	十六	期末檢討	分享學習心得
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	站立技15% 地面動作15% 防禦動作15% 反擊動作15% 對摔20% 比賽成績20%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：角力(三)上	
	英文名稱：Wrestling Special technology	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等 品德 資訊 生涯規劃 多元文化 國際教育 原住民族教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進 A2.系統思考與問題解決 A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識 C2.人際關係與團隊合作 C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	1.學習力 2.創造力 3.競爭力	
學習目標：	1.透過課程體驗，認識並了解角力運動。 2.提升身體運動能力及專項技能。 3.配合多元學習，發展專業知能。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	站立技反向攻擊
	二	站立技快速摔
	三	站立技快速摔動作連結
	四	快速搶手帶動攻擊
	五	站立技連結動作
	六	站立技連結動作
	七	站立技連結動作
	八	站立技連結動作
	九	站立技連結動作
	十	站立技連結動作
	十一	模擬對練
	十二	地面攻擊動作反向攻擊
	十三	地面動作方向快速變化
	十四	地面動作變化連結
	十五	地面連結動作
	十六	地面連結動作
	十七	地面連結動作
	十八	地面連結動作
	十九	模擬對練
	二十	期末檢討
	二十一	
	二十二	
學習評量：	站立技15% 地面動作15% 防禦動作15% 反擊動作15% 對摔20% 比賽成績20%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：保齡球(一)	
	英文名稱：Bowling Special technology	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等 品德 資訊 生涯規劃 多元文化 國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進 A2.系統思考與問題解決 A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識 C2.人際關係與團隊合作 C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	1.學習力 2.創造力 3.競爭力	
學習目標：	1.透過課程體驗，認識並了解保齡球運動。 2.提升身體運動能力及專項技能。 3.配合多元學習，發展專業知能。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上:保齡球運動介紹 下:保齡球影片觀賞
	二	上:保齡球發展史 下:擊球技巧
	三	上:保齡球規則講解 下:擊球技巧
	四	上:擊球計分練習 下:直球1步擊球穩定
	五	上:擊球計分練習 下:直球1步擊球穩定
	六	上:直球球瓶及進球點的變化關係解析 下:直球3步擊球穩定
	七	上:直球球瓶及進球點的變化關係解析 下:直球3步擊球穩定
	八	上:直球球瓶及進球點的變化關係解析 下:直球正常步伐擊球穩定
	九	上:直球球瓶及進球點的變化關係解析 下:直球正常步伐擊球穩定
	十	上:直球擊球基本技巧提升 下:直球比賽影響濕度因素說明
	十一	上:提高直球strike擊球率 下:直球比賽影響油程因素說明
	十二	上:提高直球strike擊球率 下:直球比賽影響油程因素說明
	十三	上:直球左側解瓶技巧說明 下:直球解瓶技巧說明
	十四	上:直球解瓶技巧說明 下:直球解瓶技巧說明
	十五	上:直球右側解瓶技巧練習 下:直球解瓶技巧練習
	十六	上:直球解瓶技巧練習 下:直球解瓶技巧練習
	十七	上:上肢肌力訓練 下:下肢肌力訓練
		內容綱要
		上:了解保齡球運動競技與休閒的差異 下:保齡球技術影片講述優缺點
		上:認識保齡球的歷史、起源與發展 下:步伐說明
		上:擊球計分規則介紹 下:直球步伐穩定度練習
		上:依照計分講解練習紙筆記分 下:直球練習一步擺盪放球點線穩定度練習
		上:依照計分講解練習紙筆記分 下:直球練習1步擺盪放球點線穩定度練習
		上:直球1.3進球點的變化關係解析 下:直球練習3步擺盪放球點線穩定度練習
		上:直球1.3進球點的變化關係解析 下:直球練習3步擺盪放球點線穩定度練習
		上:直球1.2進球點的變化關係解析 下:直球練習正常步伐擺盪放球點線穩定度練習
		上:直球1.2進球點的變化關係解析 下:直球練習正常步伐擺盪放球點線穩定度練習
		上:直球提高strike擊球率之方法講解 下:場館濕度變化因素，說明濕度高低對球速的影響
		上:提高直球strike擊球率之方法講解 下:場館油程變化因素，說明油尺厚薄對球速的影響
		上:提高直球strike擊球率之方法講解 下:場館油程變化因素，說明油尺厚薄對球速的影響
		上:直球左側殘瓶相對位置的解瓶方法講解 下:直球6.10號瓶相對位置的解瓶方法講解
		上:直球左側殘瓶相對位置的解瓶方法講解 下:直球6.10號瓶相對位置的解瓶方法講解
		上:直球右側殘瓶相對位置的解瓶方法練習 下:直球4.7號瓶相對位置的解瓶方法練習
		上:直球右側殘瓶相對位置的解瓶方法練習 下:直球4.7號瓶相對位置的解瓶方法練習
		上:上肢肌力訓練-使用壺鈴做模擬擺動訓練 下:下肢肌力訓練-使用槓片做下蹲穩定訓練

	十八	上:上肢肌力訓練 下:下肢肌力訓練	上:上肢肌力訓練-使用壺鈴做模擬擺動訓練 下:下肢肌力訓練-使用槓片做下蹲穩定訓練
	十九	上:比賽模擬練習 下:意象訓練	上:依據比賽情況進行分組及打分數 下:意象個人比賽場景動作
	二十	上:比賽模擬練習 下:意象訓練	上:依據比賽情況進行分組及打分數 下:意象個人比賽場景比賽流程
	二十一		
	二十二		
學習評量:	動作流暢20% 動作穩定30% 擊球準確度30% 比賽成績20%		
備註:			

課程名稱：	中文名稱：保齡球(二)		
	英文名稱：Bowling Special technology		
授課年段：			學分總數：0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、資訊、生涯規劃、多元文化、國際教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	學習力、競爭力、創造力		
學習目標：	1.透過課程體驗，認識並了解保齡球運動。 2.提升身體運動能力及專項技能。 3.配合多元學習，發展專業知能。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上:保齡球比賽影片討論 下:保齡球影片觀賞	上:依據個人比賽影片分析優缺點 下:保齡球技術影片說明優缺點
	二	上:保齡球比賽影片討論 下:保齡球影片觀賞	上:依據個人比賽影片分析優缺點 下:紀錄學生比賽技術影片
	三	上:保齡球規則犯規部分講解 下:擊球技巧	上:保齡球擊瓶後所有犯規狀況說明 下:飛碟球步伐穩定度練習
	四	上:保齡球規則犯規部分講解 下:飛碟球1步擊球穩定	上:保齡球擊瓶後所有犯規狀況說明 下:飛碟球練習一步擺盪放球點線穩定度練習
	五	上:比賽球道安排說明 下:飛碟球1步擊球穩定	上:比賽球道依據雙人賽賽制安排說明 下:飛碟球練習1步擺盪放球點線穩定度練習
	六	上:比賽球道安排說明 下:飛碟球3步擊球穩定	上:比賽球道依據雙人賽賽制安排練習 下:飛碟球練習3步擺盪放球點線穩定度練習
	七	上:球道安排分組 下:飛碟球3步擊球穩定	上:比賽球道依據3人團體賽賽制安排練習 下:飛碟球練習3步擺盪放球點線穩定度練習
	八	上:球道安排分組 下:飛碟球3步擊球穩定	上:比賽球道依據3人團體賽賽制安排練習 下:飛碟球練習3步擺盪放球點線穩定度練習
	九	上:飛碟球球瓶及進球點的變化關係解析 下:飛碟球正常步伐擊球穩定	上:飛碟球1.3進球點的變化關係解析 下:飛碟球練習正常步伐擺盪放球點線穩定度練習
	十	上:飛碟球球瓶及進球點的變化關係解析 下:飛碟球正常步伐擊球穩定	上:飛碟球1.3進球點的變化關係解析 下:飛碟球練習正常步伐擺盪放球點線穩定度練習
	十一	上:提高飛碟球strike擊球率 下:上肢肌力訓練	上:提高飛碟球strike擊球率之方法講解 下:上肢肌力訓練-使用輕重量橡皮繩做模擬擺動訓練
	十二	上:提高飛碟球strike擊球率 下:上肢肌力訓練	上:提高飛碟球strike擊球率之方法講解 下:上肢肌力訓練-使用輕重量橡皮繩做模擬擺動訓練
	十三	上:飛碟球解瓶技巧說明 下:上肢肌力訓練	上:飛碟球左側殘瓶相對位置的解瓶方法講解 下:上肢肌力訓練-使用壺鈴做模擬擺動訓練
	十四	上:飛碟球解瓶技巧說明 下:上肢肌力訓練	上:飛碟球左側殘瓶相對位置的解瓶方法講解 下:上肢肌力訓練-使用壺鈴做模擬擺動訓練
	十五	上:飛碟球解瓶技巧-初 下:飛碟球解右側瓶技巧練習	上:飛碟球左側殘瓶相對位置的解瓶方法練習 下:提高飛碟球解6.10號瓶的點線
	十六	上:飛碟球解瓶技巧-初 下:飛碟球解右側瓶技巧練習	上:飛碟球左側殘瓶相對位置的解瓶方法練習 下:提高飛碟球解6.10號瓶的點線
	十七	上:飛碟球解瓶技巧說明 下:飛碟球解左側瓶技巧練習	上:飛碟球左側殘瓶相對位置的解瓶方法講解 下:飛碟球4.7號瓶相對位置的解瓶方法講解

	十八	上：飛碟球解瓶技巧說明 下：飛碟球解左側瓶技巧說明	上：飛碟球左側殘瓶相對位置的解瓶方法講解 下：飛碟球4.7號瓶相對位置的解瓶方法講解
	十九	上：飛碟球解瓶技巧練習-進階 下：飛碟球解瓶綜合	上：飛碟球左側殘瓶相對位置的解瓶方法練習 下：飛碟球解殘瓶綜合練習
	二十	上：飛碟球解瓶技巧練習-進階 下：飛碟球解瓶運用	上：飛碟球左側殘瓶相對位置的解瓶方法練習 下：飛碟球解殘瓶綜合練習
	二十一		
	二十二		
學習評量：		動作流暢20% 動作穩定30% 擊球準確度30% 比賽成績20%	
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：保齡球(三)下	
	英文名稱：Bowling Special technology	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、資訊、生涯規劃、多元文化、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學習力、競爭力、創造力	
學習目標：	1.透過課程體驗，認識並了解保齡球運動。 2.提升身體運動能力及專項技能。 3.配合多元學習，發展專業知能。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	保齡球影片觀賞
	二	擊球技巧
	三	擊球技巧進階
	四	戰術雙人賽組隊
	五	戰術三人賽組隊
	六	戰術四人賽組隊
	七	比賽組隊戰術
	八	比賽組隊戰術、心理訓練
	九	個人球路解瓶技巧練習
	十	個人球路解瓶技巧練習
	十一	肌力訓練
	十二	肌力訓練
	十三	個人球路解瓶練習、心理訓練
	十四	個人球路解瓶練習進階、心理訓練
	十五	比賽模擬進行討論、心理訓練
	十六	比賽模擬進行討論解決辦法
	十七	模擬比賽分數測驗、心理訓練
	十八	模擬比賽分數測驗總結
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	動作流暢20% 動作穩定30% 擊球準確度30% 比賽成績20%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：保齡球(三)上		
	英文名稱：Bowling Special technology		
授課年段：			學分總數：0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、資訊、生涯規劃、多元文化、國際教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	學習力、競爭力、創造力		
學習目標：	1.透過課程體驗，認識並了解保齡球運動。 2.提升身體運動能力及專項技能。 3.配合多元學習，發展專業知能。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	保齡球比賽影片討論	依據個人比賽影片分析優缺點
	二	擊球技巧	曲球步伐穩定度練習
	三	擊球技巧加強	曲球步伐穩定度加強練習
	四	雙人賽組隊、心理技能練習	雙人團體的策略運用、目標設定
	五	四人賽組隊、心理技能練習	四人團體的策略運用、目標設定
	六	擊球基本技巧、心理技能練習	提高strike擊球率之方法講解與練習、意象訓練
	七	擊球基本技巧、心理技能練習	提高strike擊球率之方法講解與練習、自我對話
	八	曲球1步擊球、肌力訓練	4.7號瓶相對位置的解瓶方法講解與練習、彈力繩肌力訓練
	九	曲球1步擊球、肌力訓練	6.10號瓶相對位置的解瓶方法講解與練習、壺鈴肌力訓練
	十	曲球3步擊球、肌力訓練	4.7號瓶相對位置的解瓶方法講解與練習、彈力繩肌力訓練
	十一	曲球3步擊球、肌力訓練	6.10號瓶相對位置的解瓶方法講解與練習、壺鈴肌力訓練
	十二	曲球正常步伐擊球、肌力訓練	4.7號瓶相對位置的解瓶方法講解與練習、彈力繩肌力訓練
	十三	曲球正常步伐擊球、肌力訓練	6.10號瓶相對位置的解瓶方法講解與練習、壺鈴肌力訓練
	十四	曲球穩定擊球、肌力訓練	4.7號瓶相對位置的解瓶方法練習、彈力繩肌力訓練
	十五	曲球穩定擊球進階、肌力訓練	6.10號瓶相對位置的解瓶方法練習、壺鈴肌力訓練
	十六	比賽情境模擬	以個人專長球路設計遇狀況可如何因應的模式
	十七	比賽情境模擬練習、心理技能練習	以個人專長球路設計遇狀況可如何因應的模式、漸進放鬆
	十八	比賽情境心理技能練習	比賽中心理戰術之調整練習
	十九	比賽情境心理技能練習	比賽中心理戰術之調整練習運用並說明
	二十	模擬比賽情境練習	以團體比賽的組隊模式打分數測驗
	二十一		
	二十二		
學習評量：	動作流暢20% 動作穩定30% 擊球準確度30% 比賽成績20%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：排球(一)	
	英文名稱：Competitive sports course(volleyball)	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、資訊、生涯規劃、多元文化、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學習力、競爭力、創造力	
學習目標：	1、能依專項運動之特性執行個人體能訓練,增進專項運動之競技體適能。 2、能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊,發展個人與團隊之專項運動技術水準。 3、能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。四、能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上:專位防守-初階 下:聯合防守-初階
	二	上:定點攻擊-中階 下:組合攻擊-中階
	三	上:專位防守-進階 下:聯合防守-進階
	四	上:定點攻擊 下:組合攻擊、莒光盃備戰
	五	上:定點發球 下:莒光盃(以賽代訓)
	六	上:敏捷訓練 下:心肺耐力訓練
	七	上:定點發球 下:聯賽決賽備戰
	八	上:個人接發球 下:聯賽決賽(以賽代訓)
	九	上:3人接發球 下:賽後影片檢討
	十	上:定點攔網、華宗盃備戰 下:運動心理訓練
	十一	上:華宗盃(以賽代訓) 下:運動恢復與傷害處理
	十二	上:賽前影片分析 下:運動恢復與傷害處理
	十三	上:阻力測驗 下:速度訓練
	十四	上:聯賽預賽備戰 下:基本動作技術強化
	十五	上:聯賽預賽(以賽代訓) 下:基本動作技術強化

		下:近、遠距離前進、後退步伐練習、chance 球到位率
十六	上:賽後影片檢討、運動心理訓練 下:攻擊技術強化	上:技戰術統計、運動心理訓練-賽前聚焦練習 下:修正球及處理球練習、攻擊角度(直線、斜線及虛 攻球)技術強化
十七	上:綜合練習 下:攻擊技術強化	上:6 v.s 6 第一、二波對抗、來回波對抗、隊內小組對抗 賽 下:修正球及處理球練習、攻擊角度(直線、斜線及反 向虛攻球)技術強化
十八	上:6 v.s 6 第一、二波對抗、來回波對抗、隊內小組對抗 賽 下:修正球及處理球練習、攻擊角度(直線、斜線及反向虛攻球)技術強化	上:6 v.s 6 第一、二波對抗、來回波對抗、隊內小組對抗 賽 下:跳躍漂浮、強力發球準確率、強度及球體變化練習
十九	上:聯賽複賽(以賽代訓) 下:接發球技術強化	上:運動恢復與傷害處理 下:接跳躍漂浮、強力發球步伐、動作要求及到位率
二十	上:省思分享 下:省思分享	上:運動心理訓練-訓練後意向訓練 下:運動心理訓練-新學年度年度目標設定
二十一		
二十二		
學習評量:	多元評量	
備註:		

課程名稱：	中文名稱：排球(二)	
	英文名稱：Competitive sports course(volleyball)	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、資訊、生涯規劃、多元文化、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學習力、競爭力、創造力	
學習目標：	1、能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2、能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 3、能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。四、能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上:專位防守-初階 下:聯合防守-初階
	二	上:定點攻擊-中階 下:組合攻擊-中階
	三	上:專位防守-進階 下:聯合防守-進階
	四	上:定點攻擊-進階 下:組合攻擊、莒光盃備戰
	五	上:定點發球 下:莒光盃(以賽代訓)
	六	上:敏捷訓練 下:心肺耐力訓練
	七	上:定點發球 下:聯賽決賽備戰
	八	上:個人接發球 下:聯賽決賽(以賽代訓)
	九	上:3人接發球 下:賽後影片檢討
	十	上:定點攔網、華宗盃備戰 下:運動心理訓練
	十一	上:華宗盃(以賽代訓) 下:運動恢復與傷害處理
	十二	上:2.3.4號位時間差、距離差組合攔網 下:運動恢復與傷害處理
	十三	上:阻力測驗 下:速度訓練、速耐力訓練
	十四	上:聯賽預賽備戰 下:基本動作技術強化
		內容綱要
		上:1.5.6號位專位防守(直線/斜線/虛攻球) 下:2人/3人聯合防守加修正攻擊
		上:2.3.4號位定點連續攻擊 下:時間差搭配A&A2、B&A2及4號位、後排攻擊
		上:1.5.6號位專位防守(直線/斜線/虛攻球) 下:2人/3人聯合防守加修正攻擊
		上:2.3.4號位連續攻擊 下:時間差搭配B&A2、B&A2及2號位、後排攻擊
		上:直線、斜線跳躍漂浮、強力發球 下:5 v.s 5、6 v.s 6 第一、二波對抗、來回波對抗
		上:繩梯敏捷加變向衝刺 下:間歇跑
		上:1-6號位指定跳躍漂浮、強力發球測驗 下:1.5位攔防搭配反防進攻、6 v.s 6 第一、二波對抗、來回波對抗、隊內小組對抗賽
		上:直線、斜線接跳躍漂浮、強力發球 下:6 v.s 6 第一、二波對抗、來回波、隊內小組對抗賽
		上:前排、後排3人移動接發球、左右3人移動接發球 下:技戰術統計
		上:2.3.4號位邊位、時間差組合攔網 下:運動心理訓練-年度目標設定檢討
		上:2.3.4號位時間差、距離差組合攔網 下:運動恢復與傷害處理
		上:2.3.4號位時間差、距離差組合攔網 下:運動恢復與傷害處理
		上:最大肌阻力測驗 下:速度訓練、速耐力訓練
		上:3 v.s 3、4 v.s 4 第一、二波對抗、來回波對抗 下:近、遠距離跨步、側併步伐練習、chance球到位率

十五	上:聯賽預賽(以賽代訓) 下:基本動作技術強化	上:5 v.s 5、6 v.s 6 第一、二波對抗、來回波對抗 下:近、遠距離前進、後退步伐練習、chance 球到位率
十六	上:賽後影片檢討、運動心理訓練 下:攻擊技術強化	上:技戰術統計、運動心理訓練-賽前聚焦練習 下:修正球及處理球練習、攻擊角度(直線、斜線及虛攻球)技術強化
十七	上:綜合練習 下:攻擊技術強化	上:6 v.s 6 第一、二波對抗、來回波對抗、隊內小組對抗 下:修正球及處理球練習、攻擊角度(直線、斜線及反向虛攻球)技術強化
十八	上:聯賽複賽備戰 下:發球技術強化	上:6 v.s 6 第一、二波對抗、來回波對抗、隊內小組對抗 下:跳躍漂浮、強力發球準確率、強度及球體變化練習
十九	上:聯賽複賽(以賽代訓) 下:接發球技術強化	上:運動恢復與傷害處理 下:接跳躍漂浮、強力發球步伐、動作要求及到位率
二十	上:省思分享 下:省思分享	上:運動心理訓練-訓練後意向訓練 下:運動心理訓練-新學年度年度目標設定
二十一		
二十二		
學習評量:	多元評量	
備註:		

課程名稱：	中文名稱：排球(三)下	
	英文名稱：Competitive sports course(volleyball)	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、資訊、生涯規劃、多元文化、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學習力、競爭力、創造力	
學習目標：	體能:能夠透過提升體能增加運動表現(P-V-A1) 技術:能夠清楚排球運動攻防系統的觀念,並實際用於比賽中(T-V-B2) 戰術:能夠熟練排球運動團隊戰術應用,並實際用於比賽中(Ta-V-C2) 心理:設定情境模擬真實比賽狀況(Ps-V-D2)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	進階聯合防守
	二	進階跑動攻擊
	三	進階聯合防守
	四	進階跑動攻擊
	五	莒光盃(以賽代訓)
	六	心肺耐力訓練
	七	聯賽決賽備戰
	八	聯賽決賽(以賽代訓)
	九	賽後影片檢討
	十	運動心理訓練
	十一	運動恢復與傷害處理
	十二	運動心理訓練
	十三	速度訓練
	十四	基本動作技術強化
	十五	進階發球技術強化
	十六	進階攻擊技術強化
	十七	進階攔網技術強化
	十八	進階接發球技術強化
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	多元評量	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：排球(三)上	
	英文名稱：Competitive sports course(volleyball)	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、資訊、生涯規劃、多元文化、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學習力、競爭力、創造力	
學習目標：	1、能依專項運動之特性執行個人體能訓練,增進專項運動之競技體適能。 2、能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊,發展個人與團隊之專項運動技術水準。 3、能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。四、能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	進階專位防守
	二	進階定點攻擊
	三	進階專位防守
	四	進階定點攻擊
	五	進階定點發球
	六	敏捷訓練
	七	進階定點發球
	八	進階個人接發球
	九	進階3人接發球
	十	定點攔網
	十一	華宗盃(以賽代訓)
	十二	賽前影片分析
	十三	阻力測驗
	十四	聯賽預賽備戰
	十五	:聯賽預賽(以賽代訓)
	十六	賽後影片檢討、運動心理訓練
	十七	綜合練習
	十八	聯賽複賽備戰
	十九	聯賽複賽(以賽代訓)
	二十	省思分享
	二十一	
	二十二	
學習評量：	多元評量	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動科學-高一	
	英文名稱：Sports science	
授課年段：	一上、一下	
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
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：	學習力、競爭力	
學習目標：	1.基礎運動傷害防護概念之建立。 2.基礎運動生理機轉概念之建立。 3.認識運動員在訓練與競賽之心理機轉。 4.例行性動作之建立。 5.學習建立自我分析之概念。 6.學習面對自我壓力與焦慮。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	第一學期：運動傷害防護 第二學期：運動心理學
	二	第一學期：運動傷害防護 第二學期：運動心理學
	三	第一學期：運動生理機轉 第二學期：運動心理學
	四	第一學期：運動生理機轉 第二學期：運動心理學
	五	第一學期：運動生理機轉 第二學期：運動心理學
	六	第一學期：運動生理機轉 第二學期：運動心理學
	七	第一學期：運動生理機轉 第二學期：運動心理學
	八	第一學期：運動生理機轉 第二學期：運動心理學
	九	第一學期：運動心理學 第二學期：運動心理學
	十	第一學期：運動心理學 第二學期：運動心理學
	十一	第一學期：運動心理學 第二學期：運動心理學
	十二	第一學期：運動心理學 第二學期：運動心理學
	十三	第一學期：運動心理學 第二學期：運動心理學
	十四	第一學期：運動心理學 第二學期：運動心理學
	十五	第一學期：運動心理學 第二學期：運動心理學
	十六	第一學期：運動心理學 第二學期：運動心理學
	十七	第一學期：運動心理學 第二學期：運動心理學
內容綱要		
第一學期：認識運動傷害防護(PEACR、LOVE) 第二學期：認識例行性動作		
第一學期：伸展運動(動態、靜態伸展) 第二學期：例行性動作觀摩		
第一學期：運動能量消耗(ATP、乳酸系統) 第二學期：例行性動作操作演練		
第一學期：能量系統分類(有氧、無氧運動) 第二學期：例行性動作正式操作(攝影)		
第一學期：延遲性肌肉酸痛 第二學期：運動中的壓力(認識壓力)		
第一學期：過度減重 第二學期：運動中的壓力(壓力反應分類)		
第一學期：運動營養與表現 第二學期：運動中的壓力(壓力四大要素)		
第一學期：練習與比賽飲食方式 第二學期：運動中的壓力(如何面對環境因素)		
第一學期：認識運動的心理機制 第二學期：運動中的壓力(如何面對個人認知)		
第一學期：自我效能與運動表現(何謂歸因) 第二學期：運動中的壓力(壓力與運動表現)		
第一學期：自我效能與運動表現(自我效能定義) 第二學期：運動中的壓力(如何面對壓力)		
第一學期：自我效能與運動表現(個人力量) 第二學期：運動中的焦慮(認識焦慮)		
第一學期：自我效能與運動表現(環境力量) 第二學期：運動中的焦慮(運動競賽焦慮)		
第一學期：自我效能與運動表現(效能期待) 第二學期：運動中的焦慮(特質性焦慮)		
第一學期：何謂SWOT分析 第二學期：運動中的焦慮(狀態性焦慮)		
第一學期：SWOT與運動訓練之關係 第二學期：運動中的焦慮(焦慮與運動表現)		
第一學期：SWOT分析如何運用在運動員身上 第二學期：運動中的焦慮(運動焦慮症)		

	十八	第一學期：運動心理學 第二學期：運動心理學	第一學期：依自我SWOT分析進行訓練目標設定 第二學期：運動中的焦慮（如何面對焦慮）
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：		實作評量、紙筆測驗	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動科學-高二	
	英文名稱：Sports science	
授課年段：	二上、二下	學分總數：1
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學習力、競爭力	
學習目標：	1. 認識何謂運動心理技能技巧。 2. 學習與應用運動心理技能技巧。 3. 認識運動訓練原理原則。 4. 運動訓練知能與專長訓練內容之應用。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法
	二	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法
	三	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法
	四	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法
	五	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法
	六	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法
	七	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法
	八	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法
	九	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法
	十	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法
	十一	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法
	十二	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法
		內容綱要
		第一學期：運動心理技能訓練之概念（定義） 第二學期：何謂運動訓練法
		第一學期：運動心理技能訓練之概念（分類） 第二學期：運動訓練法-基礎概念
		第一學期：運動心理技巧訓練的方法-壓力處理（認知重建） 第二學期：運動訓練法-運動訓練原則（準備、特殊性）
		第一學期：運動心理技巧訓練的方法-壓力處理（自我對話） 第二學期：運動訓練法-運動訓練原則（平衡、超負荷）
		第一學期：運動心理技巧訓練的方法-壓力處理（理性情緒法） 第二學期：運動訓練法-運動訓練原則（漸進、規律）
		第一學期：運動心理技巧訓練的方法-放鬆訓練（放鬆反應訓練法） 第二學期：運動訓練法-體能訓練（專項）
		第一學期：運動心理技巧訓練的方法--放鬆訓練（肌肉漸進放鬆法） 第二學期：運動訓練法-體能訓練（專項）
		第一學期：運動心理技巧訓練的方法-放鬆訓練（生物回饋法） 第二學期：運動訓練法-體能訓練（完善專項）
		第一學期：運動心理技巧訓練的方法-專注力訓練（例行性動作） 第二學期：運動訓練法-體能訓練（訓練週期）
		第一學期：運動心理技巧訓練的方法-專注力訓練（自我談話） 第二學期：運動訓練法-技術訓練（連續性技術）
		第一學期：心理技巧訓練的方法-專注力訓練（意象訓練-內在意像） 第二學期：運動訓練法-技術訓練（不連續性技術）
		第一學期：心理技巧訓練的方法-專注力訓練（意象訓練-外在意像） 第二學期：運動訓練法-技術訓練（連串技術）

十三	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法	第一學期：運動心理技巧訓練的方法-專注力訓練(意像訓練-模擬) 第二學期：運動訓練法-技術訓練(開放、閉鎖)
十四	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法	第一學期：運動心理技巧訓練的方法-目標設定(特定、紀錄、表現、過程、結果目標) 第二學期：運動訓練法-戰術訓練(戰術思想)
十五	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法	第一學期：運動心理技巧訓練的方法-目標設定(長、短期目標、練習、比賽目標) 第二學期：運動訓練法-戰術訓練(戰術知識)
十六	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法	第一學期：運動心理技巧訓練的方法-目標設定(目標策略、承諾) 第二學期：運動訓練法-戰術訓練(戰術意識)
十七	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法	第一學期：運動心理技巧訓練的方法-目標設定(目標設定九宮格撰寫) 第二學期：運動訓練法-戰術訓練(戰術行為)
十八	第一學期：運動心理學 第二學期：運動訓練法	第一學期：運動心理技巧訓練的方法-課程總結 第二學期：運動訓練法-課程總結
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	實作評量、紙筆測驗	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動裁判法	
	英文名稱：Sports referee law	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	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：	學習力、競爭力、創造力	
學習目標：	1.理解各項運動規則 2.執行各運動項目執法與紀錄法	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	第一學期：課程介紹 第二學期：籃球設施介紹
	二	第一學期：運動裁判的修養 第二學期：籃球裁判法
	三	第一學期：運動裁判的修養 第二學期：籃球裁判法
	四	第一學期：田徑裁判法 第二學期：籃球裁判法
	五	第一學期：田徑裁判法 第二學期：籃球裁判法
	六	第一學期：田徑裁判法 第二學期：籃球紀錄法
	七	第一學期：田徑裁判法 第二學期：籃球裁判法
	八	第一學期：田徑裁判法 第二學期：籃球裁判法
	九	第一學期：田徑裁判法實作 第二學期：籃球裁判體能測驗
	十	第一學期：田徑裁判法實作 第二學期：桌球裁判法
	十一	第一學期：羽球裁判法 第二學期：桌球裁判法
	十二	第一學期：羽球裁判法 第二學期：桌球裁判法
	十三	第一學期：羽球裁判法 第二學期：賽制介紹
	十四	第一學期：羽球裁判法 第二學期：賽制介紹
	十五	第一學期：羽球裁判法 第二學期：賽製圖
	十六	第一學期：羽球裁判法 第二學期：賽製圖
	十七	第一學期：期末測驗 第二學期：期末測驗
	十八	第一學期：綜合討論 第二學期：綜合討論
	十九	
	二十	
		內容綱要
		第一學期：運動裁判法倫理學 第二學期：籃球運動項目介紹
		第一學期：認識運動裁判 第二學期：籃球規則(犯規)
		第一學期：田徑運動介紹(田賽和徑賽的差異) 第二學期：籃球規則(違例)
		第一學期：徑賽裁判法(短距離項目) 第二學期：籃球裁判跑位
		第一學期：競賽裁判法(長距離項目) 第二學期：裁判手勢(主要裁判和追蹤裁判)
		第一學期：田賽裁判法(跳部) 第二學期：紀錄單撰寫與紀錄員手勢
		第一學期：田賽裁判法(擲部) 第二學期：NBA影片判例研討(一)
		第一學期：全能項目裁判法 第二學期：NBA影片判例研討(二)
		第一學期：發令與終點計時 第二學期：體能測驗—折返跑(籃球裁判術科測驗)
		第一學期：檢錄檢查與風速測量 第二學期：排球運動項目介紹
		第一學期：羽球運動介紹 第二學期：排球主審判例講解與手勢
		第一學期：羽球裁判手勢與判例講解 第二學期：排球副審判例講解與手勢
		第一學期：羽球裁判場地介紹 第二學期：運動賽制介紹(單淘汰)
		第一學期：羽球裁判手勢與判例講解 第二學期：運動賽制介紹(雙淘汰)
		第一學期：羽球裁判手勢與判例講解 第二學期：運動賽制介紹(循環賽)
		第一學期：羽球裁判分組實作 第二學期：分組設計一項運動賽事
		第一學期：紙筆測驗 第二學期：紙筆測驗
		第一學期：分組討論與期末總結 第二學期：分組討論與期末總結

	二十一		
	二十二		
學習評量：	戰術實作、觀察評量		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動學概論		
	英文名稱：Introduction to Exercise Science		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	學習力、學習技能、探索多元新知並開發自我潛能，以養成終身自主學習的能力。、競爭力、除學用並重、獨立思考外，具有多元領域整合及解決的能力，以提升職場競爭力。、對週遭有敏銳觀察力及想像力，並勇於結合多元知識或技能，激發創新、創意的正向思維。		
學習目標：	1.透過課程體驗，認識並了解運動相關知識。 2.提升身體運動能力及專項知識。 3.配合多元學習，發展專業知能。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	上:上課大綱、評分方式說明 下:上課大綱、評分方式說明	上:運動發展歷程1 下:運動的社會議題1
	二	上:運動發展歷程1 下:運動的社會議題1	上:運動的起源與發展歷程 下:運動與性別、女性運動權益
	三	上:運動發展歷程2 下:運動的社會議題2	上:運動發展歷程2 下:運動的社會議題2
	四	上:運動發展歷程3 下:運動的社會議題3	上:身體素養與競技運動之關係 下:運動多元文化認識
	五	上:運動防護1 下:運動的社會議題4	上:運動防護概念 下:運動禁藥
	六	上:身體素養與競技運動之關係 下:運動多元文化認識	上:急性與慢性運動傷害處理 下:運動情境中的倫理價值
	七	上:運動防護3 下:運動的倫理素養2	上:熱運動傷害 下:奧林匹克精神意義
	八	上:運動的心理制1 下:運動的倫理素養3	上:自我效能與運動表現 下:運動比賽爭議現象
	九	上:運動的心理機制2 下:運動生物力學1	上:運動壓力與焦慮 下:運動力學概念簡介
	十	上:運動的心理機制3 下:運動生物力學2	上:運動心理技巧訓練 下:運動科技輔助器材
	十一	上:期中報告 下:期中測驗	上:期中報告 下:期中測驗
	十二	上:影片欣賞 下:運動訓練概念1	上:運動心理相關影片欣賞 下:體能、技術及戰術訓練類型
	十三	上:運動生理機轉1 下:運動訓練概念2	上:生物能量轉換概念 下:運動訓練變項
	十四	上:運動生理機轉2 下:運動訓練概念3	上:心肺系統與有氧性運動 下:運動訓練週期性
	十五	上:運動生理機轉3 下:運動訓練概念4	上:骨骼肌構造與功能 下:設計運動訓練計畫
	十六	上:運動生理機轉4 下:運動訓練概念5	上:運動營養與運動表現 下:期末筆試測驗
	十七	上:運動生理機轉5	上:神經系統與身體活動
	十八	上:運動生理機轉6	上:神經系統與運動表現
	十九	上:期末複習	上:重點複習與問題討論

	二十	上:期末考試	上:期末筆試測驗
	二十一		
	二十二		
學習評量：	多元評量、紙筆測驗		
備註：			

玖、團體活動時間實施規劃

項目	第一學年		第二學年		第三學年	
	一	二	一	二	一	二
社團活動時數	12	12	12	12	12	12
週會或講座時數	8	8	8	8	8	8
班級活動時數	34	34	34	34	34	34

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

[063401 市立豐原高商自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

臺中市立豐原商業高級中等學校彈性學習時間實施要點

中華民國 108 年 11 月 20 日課程發展委員會訂定

中華民國 109 年 03 月 04 日課程發展委員會修訂

中華民國 109 年 11 月 16 日課程發展委員會修訂

中華民國 111 年 2 月 16 日課程發展委員會修訂

一、依據：

- (一) 中華民國 110 年 3 月 15 日教育部臺教授國部字第 1100016363B 號「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- (二) 中華民國 110 年 6 月 11 日教育部臺教授國部字第 1100048154B 號令「高級中等學校課程規劃及實施要點」。

二、目的：彈性學習時間之實施，以拓展學生學習面向、減少學生學習落差及促進學生適性發展，並落實學生自主學習為原則。

三、規劃：

- (一) 依據學校校內外資源條件、學生興趣與需求，並結合社區特性，彈性學習時間規劃作為學生自主學習、選手培訓、充實（增廣）/補強性教學及學校特色活動等運用。
- (二) 彈性學習時間得以全學期授課、短期性授課或指導及學生自主學習等方式實施。
- (三) 全學期課程應詳列開設年段、課程名稱、每週節數、開設週數、實施對象、教學綱要及師資規劃等內容，並納入學校課程計畫且須經課程發展委員會通過後實施。
- (四) 學校特色活動可辦理例行性、獨創性活動或服務學習，其內容包括活動名稱、辦理方式、時間期程、預期效益及其他相關規定，並納入學校課程計畫經課程發展委員會通過後實施。

四、實施方式：

- (一) 於前一學期之規定期限內，上網填寫彈性學習時間學習計劃(如附件)，並辦理課程預選。
- (二) 每班開課人數最低以 12 人為原則，情形特殊且學校經費足以支應者，得降低至 10 人，每班開班人數上限為 30 人。若有特殊狀況，則召開會議專案處理。

五、彈性學習時間得提供學生自主學習，其實施原則、輔導管理、學生自主學習計畫及相關規定如下：

- (一) 實施原則：鼓勵學生自主規劃、提升自主學習能力及落實自主學習精神。

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			1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	0	1	1	18		
選手培訓			3	2	18	3	2	18	3	2	18	3	1	18	3	2	18	3	2	18		
全學期授課	充實／增廣	專項運動戰術(角力)一下	0	0	0	1	1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	充實／增廣	專項運動戰術(角力)一上	1	1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	充實／增廣	專項運動戰術(角力)二下	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	18	0	0	0	0	0	0		
	充實／增廣	專項運動戰術(角力)二上	0	0	0	0	0	0	1	1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	充實／增廣	專項運動戰術(角力)三下	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	18	
	充實／增廣	專項運動戰術(角力)三上	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	18	0	0	0		
	充實／增廣	專項運動戰術(保齡球)一下	0	0	0	1	1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	充實／增廣	專項運動戰術(保齡球)一上	1	1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	充實／增廣	專項運動戰術(保齡球)二下	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	18	0	0	0	0	0	0		
	充實／增廣	專項運動戰術(保齡球)二上	0	0	0	0	0	0	1	1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	充實／增廣	專項運動戰術(保齡球)三下	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	18		
	充實／增廣	專項運動戰術(保齡球)三上	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	18	0	0	0		
	充實／增廣	專項運動戰術(排球)一下	0	0	0	1	1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	充實／增廣	專項運動戰術(排球)一上	1	1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	充實／增廣	專項運動戰術(排球)二下	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	18	0	0	0	0	0	0	0	
	充實／增廣	專項運動戰術(排球)二上	0	0	0	0	0	0	1	1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	充實／增廣	專項運動戰術(排球)三下	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	18		
	充實／增廣	專項運動戰術(排球)三上	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	18	0	0	0		

三、學校特色活動

活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
全學期授課	充實/增廣 專項運動戰術	1	1	1	1	1	1	6	培養提升情蒐分析能力，發展戰術策略。
自主學習	彈性學習時間實施	1	1	1	1	1	1	6	根據選手察覺自我不足的地方加強訓練，以期與專長訓練效果相輔相成。
選手培訓	彈性學習時間實施	2	2	2	1	2	2	11	培養優秀運動人才，成為國家運動搖籃；為校為國爭光，勇奪佳績。

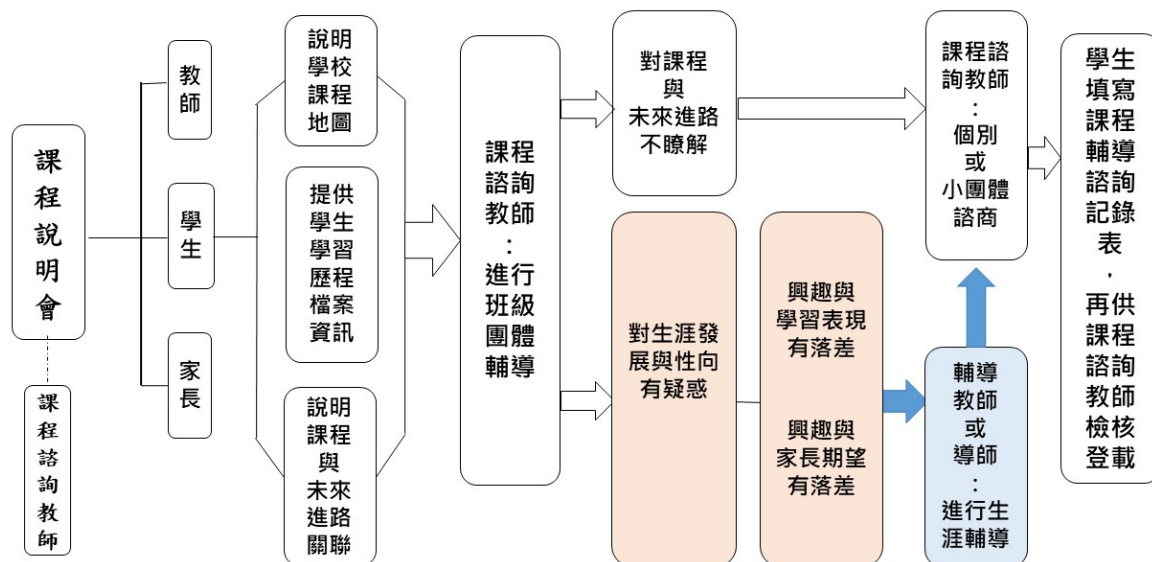
拾壹、選課規劃與輔導

一、選課流程規劃【含高一、高二及高三選課(組)流程】

(一) 流程圖

[063401 市立豐原高商流程圖\(PDF格式\)](#)

1.課程諮詢操作流程



<

(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	115/05	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	115/08	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：115/06 第二學期：116/01	學生進行選課	1. 進行分組選課 2. 以電腦選課方式進行 3. 規劃1.2~1.5倍選修課程 4. 相關選課流程參閱流程圖 5. 選課諮詢輔導
4	一學期：116/09 第二學期：116/02	正式上課	跑班上課
5	一學期：115/09 第二學期：116/02	加、退選	得於學期前兩週進行
6	116/06	檢討	課發會進行選課檢討

二、選課輔導措施

(一)發展選課輔導手冊：請查看學校網頁公告。

(二)生涯探索：

1. 實施生涯發展與職涯探索選修課程。
2. 安排團體與個別心理測驗，協助學生自我了解並著手生涯規劃。
2. 辦理生涯輔導小團體活動，協助學生釐清生涯方向。

(三)興趣量表：

1. 於高二實施興趣量表並解釋測驗。
2. 視學生個別需求實施相關興趣、能力測驗。

(四)課程諮詢教師：

本校召開課程諮詢教師遴選委員會，遴選教師參加受訓，並推派一位教師為召集人，定期召開課程諮詢教師共備

(五)其他：

拾貳、學校課程評鑑

一、學校課程評鑑計畫

[063401 市立豐原高商課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

二、113學年度學校課程評鑑結果

[063401 市立豐原高商113學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)