

備查文號：
體育班：112年02月02日中市教體字第1120007044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108年11月20日108學年度第1次課程發展委員會會議通過

(109學年度入學學生適用)

中華民國112年02月04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：應用外語科(英文組) 5.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) 2.服務群：綜合職能科			
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、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：本校108年9月2日108學年度第1次體發會會議通過

※體育班：本校108年11月20日108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	55	2	34	3	37	7	126
		資料處理科	2	51	2	36	2	38	6	125
普通型	學術群	體育班	1	27	1	25	1	27	3	79
技術型	商業與管理群	商業經營科	4	140	4	127	4	136	12	403
		國際貿易科	4	132	4	124	4	128	12	384
		資料處理科	3	97	3	100	3	102	9	299
	外語群	應用英語科	2	59	0	0	0	0	2	59
	服務群	綜合職能科	2	22	0	0	0	0	2	22
	外語群	應用外語科(英文組)	0	0	2	57	2	70	4	127
	其他	綜合職能科	0	0	2	24	2	28	4	52
特殊類	原特組	分散式資源班	1	9	1	9	1	12	3	30
合計			21	592	21	536	22	578	64	1706

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	2	40
普通型	學術群	體育班	1	35
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
	服務群	綜合職能科	2	15
合計			20	680

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

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



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。



【核定版】

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

一、依據

教育部103年11月28日臺教授國部字第1030135678A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：各學科教學研究会召集人(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。

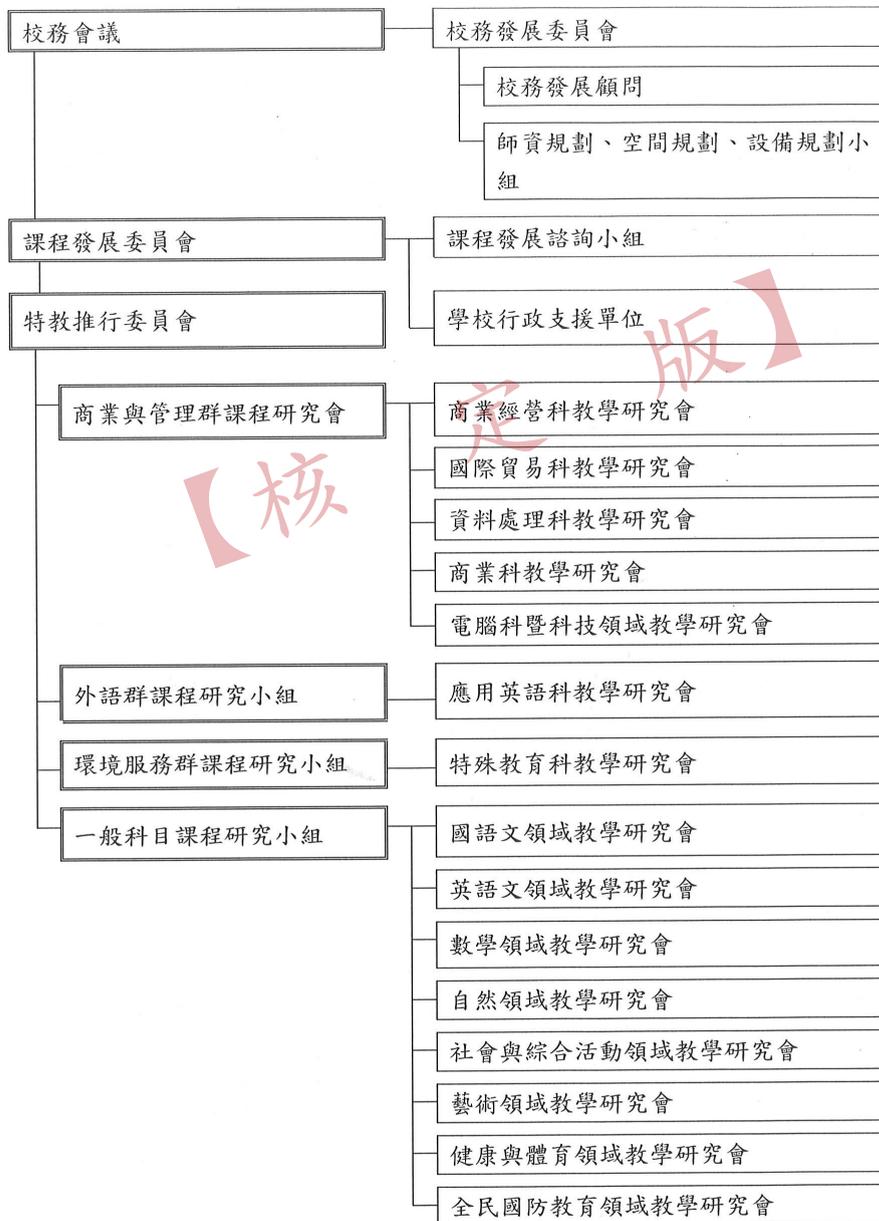
(四)本委員會相關之行政工作，由教務處主辦，實習處和進修部協辦。

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

【核定版】

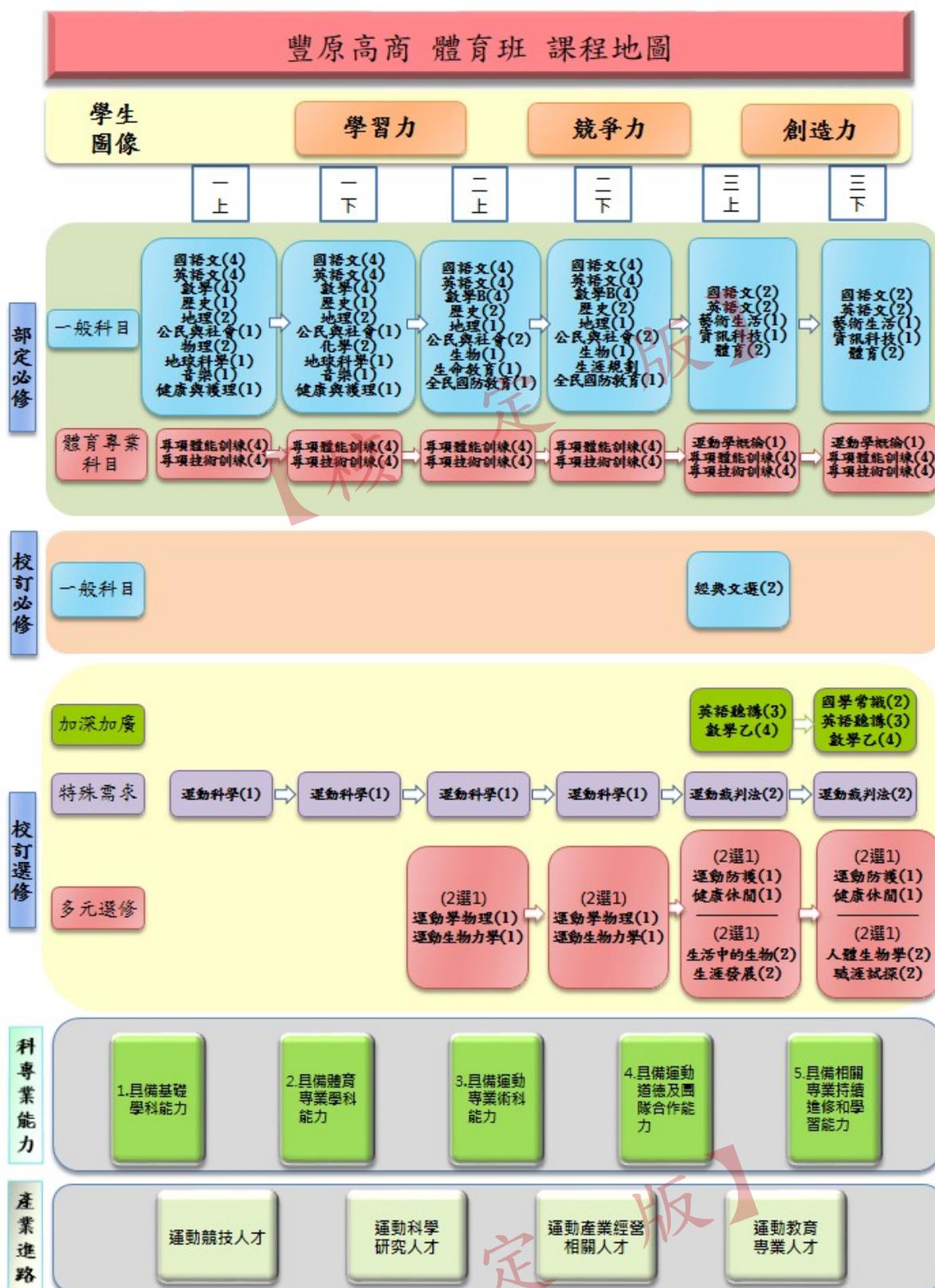
附錄：課程發展委員會組織架構圖



【核定版】

伍、課程發展與特色

一、課程地圖



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。

【核定版】

【核定版】

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註	
			一	二	一	二	一	二			
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	2	2	20		
		英語文	4	4	4	4	1	1	18		
	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			29	29	28	28	16	16	146	
每週團體活動時間			3	3	3	3	3	3	18		
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		
	特殊需求領域(身心障礙)	生活管理	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	0	依學生需求開設	
		社會技巧	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	0	依學生需求開設	
		學習策略	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	0	依學生需求開設	
		職業教育	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	0	依學生需求開設	
		功能性動作訓練	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	0	依學生需求開設	
		輔助科技應用	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	0	依學生需求開設	
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	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)	
	實作(實驗)及探索體驗	人體生物學	0	0	0	0	2	0	2	(與生涯發展二選1)	

		生活中的生物	0	0	0	0	0	2	2	(與職涯試探二選1)	
		運動生物力學	0	0	(1)	(1)	0	0	0	0	(與運動學物理二選1)
		運動學物理	0	0	1	1	0	0	2	2	(與運動生物力學二選1)
	職涯試探	生涯發展	0	0	0	0	(2)	0	0	0	(與人體生物學二選1)
		職涯試探	0	0	0	0	0	(2)	0	0	(與生活中的生物二選1)
	其他	特殊需求領域(身心障礙)	生活管理	0	0	0	0	0	(4)	0	
社會技巧			0	0	0	0	0	(4)	0		
學習策略			0	0	0	0	0	(4)	0		
職業教育			0	0	0	0	0	(4)	0		
功能性動作訓練			0	0	0	0	0	(4)	0		
輔助科技應用			0	0	0	0	0	(4)	0		
特殊需求領域(體育專長)		運動科學	1	1	1	1	0	0	4		
		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			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	資訊科技：繁星採計前五學期成績，請學校留意開課規劃。										

【核定版】

【核定版】

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：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		
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	內容綱要
	一	史傳散文選讀	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
	二	史傳散文選讀	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
	三	史傳散文選讀	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
	四	貶謫文學選讀	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
	五	貶謫文學選讀	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
	六	貶謫文學選讀	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
	七	詩經選讀	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
	八	詩經選讀	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
	九	楚辭選讀	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	樂府詩選讀	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
	十一	唐詩選讀	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
	十二	唐詩選讀	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
	十三	宋詞選讀	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
	十四	宋詞選讀	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
	十五	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
	十六	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：			

三、多元選修課程

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：1	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
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,		
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	內容綱要
	一	運動生物力學	運動生物力學意義
	二	運動生物力學	運動生物力學目的
	三	運動生物力學	運動生物力學設備
	四	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的直線運動
	五	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的直線運動
	六	運動生物力學	直線運動與運動表現之分析與探討-影片分析
	七	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的直線運動
	八	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的直線運動
	九	運動生物力學	運動力學與運動表現之分析與探討-實作練習拍攝
	十	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動
	十一	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動
	十二	運動生物力學	運動力學與運動表現之分析與探討-實作練習拍攝
	十三	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動
	十四	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動
	十五	運動生物力學	運動力學與運動表現之分析與探討-實作練習拍攝
	十六	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動
	十七	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	實作評量、紙筆測驗		
備註：			

定 版

課程名稱：	中文名稱：運動學物理		
	英文名稱：Exercise Physics		
授課年段：	二上、二下	學分總數：1	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
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,		
學習目標：	運動是人類最習以為常的自然現象,藉由觀察各式球類運動來認識其所遵循之規則,建構邏輯思考推理能力,並減少運動傷害		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	運動物理量	坐標系、位置與位移、時間軸、物體的速度、速率的介紹
	二	運動物理量	等速度VS等速率運動差異、加速度的觀念
	三	運動對時間關係圖	慣性座標系
	四	運動對時間關係圖	割線斜率及切線斜率的意義
	五	等加速度運動	質量與力量的定義
	六	自由落體	棒球反彈的受力.健身器材施力分析
	七	鉛直拋體	鉛直上下拋的特性介紹
	八	鉛直拋體	賞析-流言追追追(棒壘球之科學解謎)
	九	鉛直拋體	鉛直下拋運動物理量
	十	摩擦力	摩擦力的性質與特性
	十一	摩擦力	摩擦係數的測量
	十二	斜面摩擦力	斜面上的摩擦力分析
	十三	拋體運動	賞析-棒球投手.羽球.排球發球
	十四	拋體運動	斜向拋射的特性介紹
	十五	賞析電影-地心引力	解釋影片中相關物理概念
	十六	賞析電影-地心引力	賞析-電影(衝鋒陷陣)
	十七	心得報告	心得報告
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	學習評量：40% 心得報告：40% 課堂意見發表20%		
備註：			

定 版

版
定
核

課程名稱：	中文名稱：人體生物學		
	英文名稱：Human physiology		
授課年段：	三上	學分總數：2	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
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：	學習力,		
學習目標：	認識生活當中與生物學息息相關的現象或應用。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	循環系統	心臟的構造與血液循環
	二	循環系統	血壓、血液、血管、心搏週期
	三	消化系統	消化管、消化腺、小腸的消化
	四	消化系統	養分的吸收、肝臟功能
	五	疾病I	循環系統、消化系統相關疾病簡介
	六	期中考	期中考
	七	泌尿系統	腎臟功能與尿液形成、洗腎
	八	呼吸系統	肺臟的功能、內呼吸、外呼吸
	九	免疫系統	非專一性免疫、專一性免疫
	十	免疫系統	疫苗與血清等免疫應用
	十一	疾病II	泌尿系統、呼吸系統、免疫系統相關疾病簡介
	十二	期中考	期中考
	十三	生殖系統	男女生殖構造、月經週期
	十四	生殖系統	懷孕、分娩、避孕
	十五	神經與內分泌	大腦與神經網路的作用機制
	十六	神經與內分泌	激素作用機制與各類激素功能
	十七	疾病III	生殖系統、神經與內分泌系統相關疾病簡介
	十八	期末考	期末考
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	期中考30%、期末考30%、平時成績40%。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：生涯發展		
	英文名稱：Career Development		
授課年段：	三上	學分總數：2	
課程屬性：	職涯試探		
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：	學習力, 競爭力, 創造力,		
學習目標：	1.促進學生了解生涯發展歷程與管道，認識可運用的資源。2.協助學生自我探索，了解自己興趣、特質與能力。3.協助學生藉由生涯楷模介紹，拓展對職涯多樣性的認識。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	生涯發展階段與特性	1.介紹生涯楷模。2.探索活動與分享、討論。
	二	生涯發展階段與特性	1.介紹生涯楷模。2.探索活動與分享、討論。
	三	個人特質探索	1.介紹生涯楷模。2.探索活動與分享、討論。
	四	個人特質探索	1.介紹生涯楷模。2.探索活動與分享、討論。
	五	個人特質探索	1.介紹生涯楷模。2.探索活動與分享、討論。
	六	個人特質探索	1.介紹生涯楷模。2.探索活動與分享、討論。
	七	個人特質探索	1.介紹生涯楷模。2.探索活動與分享、討論。
	八	個人特質探索	1.介紹生涯楷模。2.探索活動與分享、討論。
	九	生活型態與管理	1.介紹生涯楷模。2.探索活動與分享、討論。
	十	生活型態與管理	1.介紹生涯楷模。2.探索活動與分享、討論。
	十一	生活型態與管理	1.介紹生涯楷模。2.探索活動與分享、討論。
	十二	生涯進路與管道	1.介紹升學管道。2.探索活動與分享、討論。
	十三	生涯進路與管道	1.介紹升學管道。2.探索活動與分享、討論。
	十四	生涯進路與管道	1.介紹升學管道。2.探索活動與分享、討論。
	十五	個人履歷與自傳	1.介紹生涯楷模。2.自傳撰寫與分享、討論。
	十六	個人履歷與自傳	1.介紹生涯楷模。2.自傳撰寫與分享、討論。
	十七	個人履歷與自傳	1.介紹生涯楷模。2.自傳撰寫與分享、討論。
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	1.課堂參與2.分組活動與報告3.個人作業與檔案4.心得撰寫5.紙筆測驗		
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：1	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：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	內容綱要
	一	課程介紹	健康與休閒運動的定義
	二	體適能	運動遊程的介紹
	三	體適能	運動遊程的介紹
	四	體適能	競技體適能
	五	體適能	競技體適能
	六	體適能	運動/體育/賽事活動等核心元素的運用性
	七	運動賽事	運動處方的擬定與實施
	八	運動處方	運動遊程的產品設計及內容
	九	規劃執行	運動遊程的產品設計及內容
	十	風險管理	遊程風險的管理
	十一	風險管理	遊程風險的管理
	十二	運動遊憩	常見的休閒運動—認識羽球運動
	十三	運動遊憩	常見的休閒運動—認識羽球運動
	十四	運動遊憩	常見的休閒運動—認識羽球運動
	十五	運動遊憩	常見的休閒運動—認識羽球運動
	十六	運動遊憩	從休閒運動 設計運動處方
	十七	運動遊憩	從休閒運動 設計運動處方
	十八	運動遊憩	運動處方的擬定
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	多元評量、紙筆測驗		
備註：			

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：1	
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,		
	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	單元/主題	內容綱要
	一	運動傷害機轉	運動傷害的產生與機轉
	二	運動傷害機轉	運動傷害的種類和症狀
	三	運動傷害分類	運動傷害貼紮原理
	四	運動傷害分類	運動傷害貼紮實務操作
	五	運動傷害風險	運動傷害貼紮實務操作
	六	運動傷害風險	運動傷害的高風險因子判斷
	七	運動傷害預防	運動專項(角力)的傷害預防
	八	運動傷害預防	運動專項(保齡球)的傷害預防
	九	運動傷害預防	運動專項(排球)的傷害預防
	十	期中考	期中考
	十一	功能性訓練	基礎人體解剖學
	十二	功能性訓練	基礎人體解剖學
	十三	運動按摩	運動員的姿勢評估與功能
	十四	運動按摩	運動員的姿勢評估與功能
	十五	運動按摩	運動員的姿勢評估與功能
	十六	滾筒肌筋膜	滾筒肌筋膜課程原理
	十七	滾筒肌筋膜	滾筒肌筋膜課程實務操作
	十八	期末考	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：			

課程名稱：	中文名稱：生活中的生物		
	英文名稱：Biology in life		
授課年段：	三下	學分總數：2	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
師資來源：	校內單科		
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：C1.道德實踐與公民意識,		
學生圖像：	學習力,		
學習目標：	認識生活當中與生物學息息相關的現象或應用。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	生殖科技	試管嬰兒的技術與應用
	二	生殖科技	代理孕母的技術與立法現況
	三	生殖科技	基因編輯的倫理道德探討
	四	生殖科技	姐姐的守護者—影片賞析
	五	環境議題	談塑膠對環境造成的影響
	六	期中考	期中考
	七	環境議題	談核能的優與劣
	八	環境議題	再生能源在台灣的可行性
	九	環境議題	不願面對的真相—影片賞析
	十	食品改造	基因轉殖技術在農業上的應用
	十一	食品改造	基改作物的正反聲浪探究
	十二	期中考	期中考
	十三	生醫科技	罕見疾病與藥物開發
	十四	生醫科技	羅倫佐的油—影片賞析
	十五	生醫科技	複製生物的倫理道德探討
	十六	生醫科技	絕地再生—影片賞析
	十七	仿生科技	人類向大自然學習的應用實例
	十八	期末考	期末考
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	期中考30%、期末考30%、平時成績40%。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 職涯試探		
	英文名稱： Career Planning		
授課年段：	三下	學分總數： 2	
課程屬性：	職涯試探		
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：	學習力, 競爭力, 創造力,		
學習目標：	1.促進學生了解生涯發展歷程與管道，認識可運用的資源。 2.協助學生自我探索，了解自己興趣、特質與能力。 3.協助學生藉由生涯楷模介紹，拓展對職涯多樣性的認識。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	生涯資訊e指通	1.介紹生涯網站與資源。 2.探索活動與分享、討論。
	二	生涯資訊e指通	1.介紹生涯網站與資源。 2.探索活動與分享、討論。
	三	生涯資訊e指通	1.介紹生涯網站與資源。 2.探索活動與分享、討論。
	四	學群百寶箱	1.介紹大學十八學群。 2.探索活動與分享、討論。
	五	學群百寶箱	1.介紹大學十八學群。 2.探索活動與分享、討論。
	六	學群百寶箱	1.介紹大學十八學群。 2.探索活動與分享、討論。
	七	學群百寶箱	1.介紹大學十八學群。 2.探索活動與分享、討論。
	八	學群與職業	1.介紹學群與適配的職業類型。 2.探索活動與分享、討論。
	九	學群與職業	1.介紹學群與適配的職業類型。 2.探索活動與分享、討論。
	十	學群與職業	1.介紹學群與適配的職業類型。 2.探索活動與分享、討論。
	十一	學群與職業	1.介紹學群與適配的職業類型。 2.探索活動與分享、討論。
	十二	學群與職業	1.介紹學群與適配的職業類型。 2.探索活動與分享、討論。
	十三	職場甘苦談	1.介紹生涯楷模。 2.討論職業生活與社會需求。
	十四	職場甘苦談	1.介紹生涯楷模。 2.討論職業生活與社會需求。
	十五	職場甘苦談	1.介紹生涯楷模。 2.討論職業生活與社會需求。
	十六	決策風格與技巧	1.介紹生涯楷模。 2.撰寫生涯平衡單。
	十七	決策風格與技巧	1.介紹生涯楷模。 2.撰寫生涯平衡單。
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	1.課堂參與2.分組活動與報告3.個人作業與檔案4.心得撰寫5.紙筆測驗		
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		
	英文名稱：Specific Sports Strategy		
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上、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	課程介紹	戰術觀念簡介
	二	運動規則解析	新規則理解分析、實例狀況探討
	三	運動規則解析	點線的關係講解
	四	發球戰術	製造立姿攻擊的機會運用
	五	接球戰術	結合攻擊、攔網戰術練習
	六	接球戰術	結合攻擊、攔網戰術練習
	七	保齡球擊球戰術	製造地面攻擊的機會運用
	八	保齡球解瓶解析	結合攻擊、攔網戰術練習
	九	保齡球解瓶解析	結合攻擊、攔網、防守戰術練習
	十	保齡球解瓶解析	結合攻擊、攔網、防守戰術練習
	十一	國內競賽資訊	結合攻擊、攔網、防守戰術練習
	十二	國內競賽資訊	結合攻擊、攔網、防守戰術練習
	十三	國內競賽綜合討論	結合各項戰術實際操作執行
	十四	國外競賽資訊	結合各項戰術實際操作執行
	十五	攔網戰術	結合各項戰術實際操作執行
	十六	攔網戰術	結合各項戰術實際操作執行
	十七	攔網戰術	雙人組隊的策略運用
	十八	攔網戰術	雙人組隊的策略運用
	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：運動科學		
	英文名稱：Sports science		
授課年段：	一上、一下、二上、二下	學分總數：1	
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、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		
學習目標：	1.認識運動訓練原理原則。 2.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	內容綱要
	一	運動傷害防護	認識運動傷害防護
	二	運動傷害防護	運動訓練法概念
	三	運動訓練法	運動訓練原則(一)
	四	運動訓練法	運動訓練原則(二)
	五	運動訓練法	運動訓練類型
	六	運動訓練法	體能訓練(一)
	七	運動訓練法	體能訓練(二)
	八	運動訓練法	體能訓練(三)
	九	運動訓練法	體能訓練(四)
	十	運動訓練法	運動成敗歸因及自我效能(一)
	十一	運動訓練法	運動成敗歸因及自我效能(二)
	十二	運動訓練法	運動成敗歸因及自我效能(三)
	十三	運動訓練法	運動成敗歸因及自我效能(四)
	十四	運動訓練法	戰術訓練(一)
	十五	運動訓練法	戰術訓練(二)
	十六	運動訓練法	戰術訓練(三)
	十七	運動訓練法	戰術訓練(四)
	十八		
	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		
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	內容綱要
	一	籃球設施介紹	運動裁判法通論
	二	籃球裁判法	籃球規則(一)犯規
	三	籃球裁判法	籃球規則(二)違例
	四	籃球裁判法	籃球裁判跑位
	五	籃球裁判法	競賽裁判法(二)
	六	籃球裁判法	紀錄單撰寫與紀錄元手勢
	七	籃球裁判法	影片判例研討(一)
	八	籃球裁判法	影片判例研討(二)
	九	籃球裁判體能測驗	體能測驗—折返跑
	十	桌球裁判法	檢錄檢查與風速測量
	十一	桌球裁判法	桌球裁判手勢與判例講解
	十二	桌球裁判法	桌球裁判實作
	十三	賽制介紹	單淘汰與雙敗淘汰
	十四	賽制介紹	循環賽與巴西制
	十五	賽製圖	排球裁判手勢與判例講解
	十六	賽製圖	排球裁判實作
	十七	期末測驗	筆試測驗
	十八	綜合討論	分組討論與期末總結
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	戰術實作、觀察評量		
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	16	16	16	16	16	16
週會或講座時數	20	20	20	20	20	20
班級活動時數	18	18	18	18	18	18

【核定版】

【核定版】

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

彈性學習時間實施相關規定

(107年9月21日第一次課發會通過)

一、依據：

- (一) 中華民國103年11月28日教育部臺教授國部字第1030135678A號「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- (二) 中華民國107年2月21日教育部臺教授國部字第1060148749B號「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、規劃與實施：

- (一) 依據學校校外資源條件、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。

四、選修規定：全學期授課之課程，實施方式依下列規定辦理：

- (一) 於前一學期結束前之規定日期辦理學生預選。
- (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，唯不得超過其入學年度每班核定人數。
- (三) 如須辦理加退選，每學期以1次為限，於開學後二週內辦理，經家長、導師、課程諮詢教師、科主任與教務處簽核後辦理。
- (四) 如因退選而影響該科目開班之規定人數，則不得退選。
- (五) 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。

五、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。

六、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) 輔導管理：
 1. 學生得於彈性學習時間，規劃自主學習活動，並得採個人或小組(3至5人)合作學習的方式進行專題、議題、創新實作或其他方式，且應事後安排成果報告、發表或展示。
 2. 學生進行自主學習前，應先經教師指導且討論後填寫申請表，填寫完成後必須經家長(法定代理人)、導師、指導老師與教學組審核通過後實施。
- (三) 學生自主學習計畫應包括學習主題、內容、進度、地點、方式及所需設備或資源等；學生自主學習申請及學習記錄表如附件。

(四)學校應提供適合和必要的學習資源，如資訊設備、圖書和使用空間等；同時為落實學生自主學習成效，得安排教師隨班或組進行指導。

七、彈性學習時間得安排教師授課或指導，並列入教師教學節數或給付鐘點費。全學期授課者列入教學節數；短期性授課或指導支給鐘點費。

八、本實施要點經校務會議討論通過，陳請校長核定後實施，修正時亦同。

【核定版】

【核定版】

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																
自主學習		1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	
選手培訓		1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	
全學期授課	充實/增廣 專項運動戰術	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	

三、學校特色活動

【核定版】

【核定版】

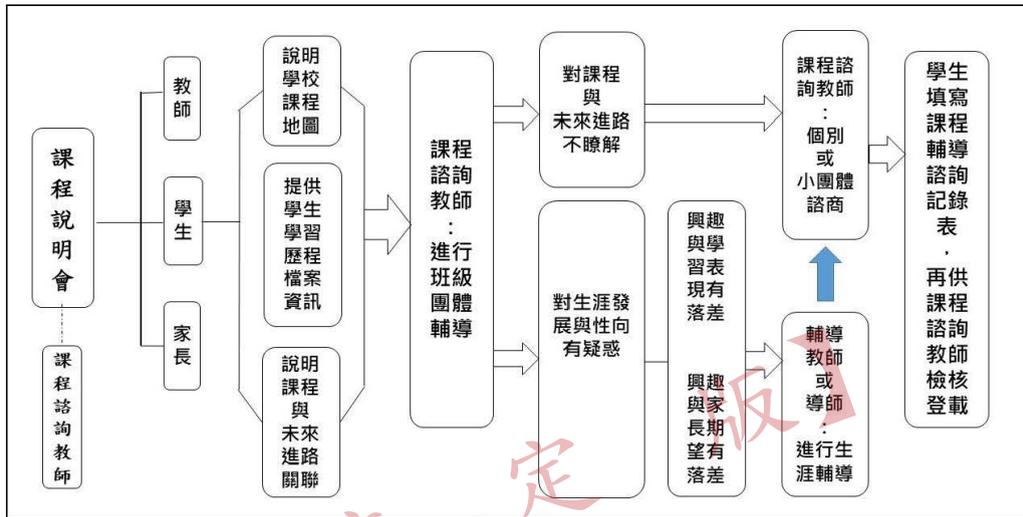
拾壹、選課規劃與輔導

一、選課流程規劃【含高一、高二及高三選課(組)流程】

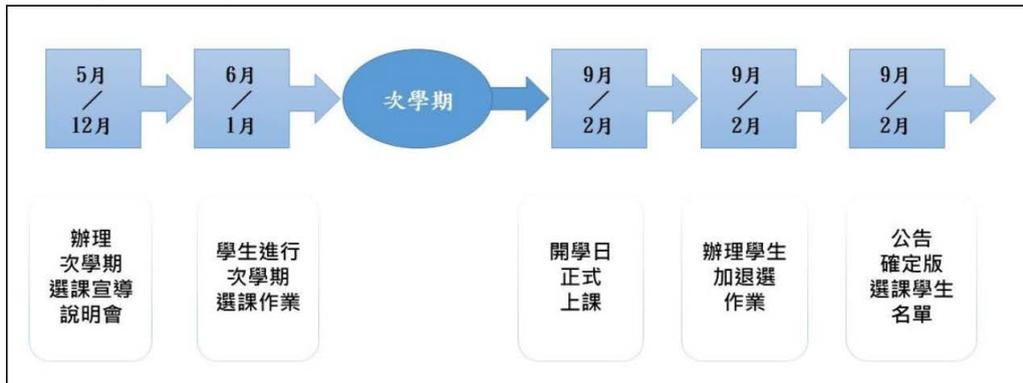
(一) 流程圖

(一) 選課輔導及流程

1. 課程諮詢階段—選課前



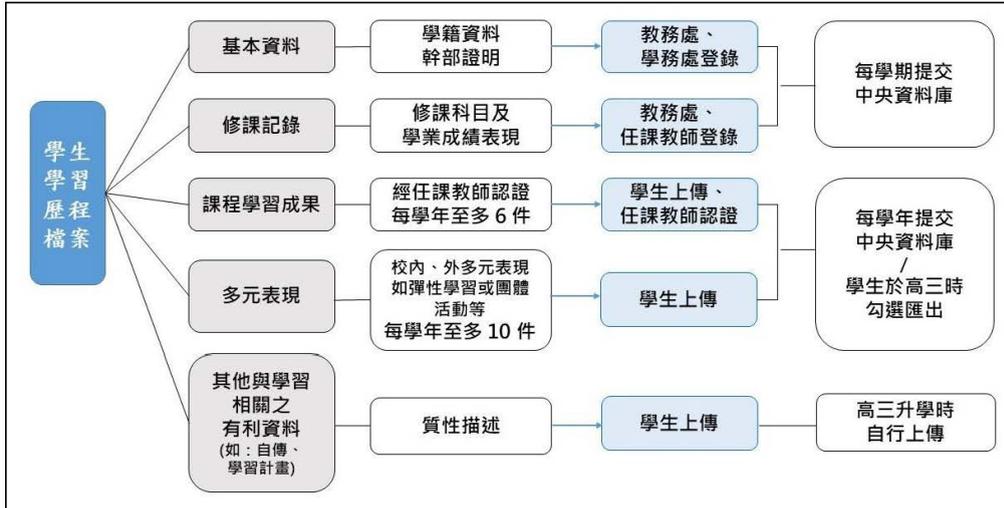
2. 學生選課及加退選階段：



【核定版】



3. 修課後—登錄學生學習歷程資料



【核定版】

<
(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	109/05	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	109/8	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：109/06 第二學期：110/01	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：109/09 第二學期：110/02	正式上課	跑班上課
5	一學期：109/09 第二學期：110/02	加、退選	得於學期前兩週進行
6	110/06	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：

<https://drive.google.com/file/d/1TLWBk9g7jSkKplokSwjElbu6hiWIRSKe/view>

(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

臺中市立豐原商業高級中等學校
Taichung Municipal Feng Yuan Commercial High School

臺中市立豐原商業高級中等學校109學年度課程評鑑計畫

中華民國108年11月20日課程發展委員會通過

壹、依據

- 一、教育部中華民國103年11月28日臺教授國部字第1030135678A號令訂定之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- 二、教育部中華民國108年4月22日臺教授國部字第1080031188號令訂定之「高級中等學校課程評鑑機制辦理參考原則」。
- 三、教育部中華民國108年5月30日臺教授國部字第1080050523B號令訂定之「高級中等學校課程評鑑實施要點(以下簡稱課程評鑑實施要點)」。

貳、目的

- 一、協助教師教學規畫及提升學生學習成效，以持續改進學校課程發展與教學創新，達成課程目標。
- 二、每學年定期蒐集、運用及分析課程規劃、教學實施與學生學習之相關資料，落實課程自我評鑑功能。
- 三、評估本校課程評鑑結果，作為修正課程規劃及改善教學環境之依據。

參、課程評鑑組織及分工

- 一、課程發展委員會
 - (一)規劃與實施本校課程評鑑相關事宜。
 - (二)審議課程評鑑實施計畫。
 - (三)依課程評鑑結果修正學校課程計畫及相關改進方案。
- 二、課程自我評鑑小組
 - (一)由校長就課程發展委員會成員，聘請11人組成課程自我評鑑小組。
 - (二)協助發展學校課程評鑑之檢核工具、規準與歷程草案。
 - (三)彙整與檢視各教學單位實施自我檢核後之質性分析與量化結果。
 - (四)完成學校整體課程自我評鑑報告。
- 三、群/科/領域教學研究會
 - (一)由群/科主任/領域之召集人所屬教師組成，提供教師自我檢核相關資料。
 - (二)彙整學生學習歷程及成效的質性分析及量化結果。
 - (三)協助檢視課程架構、教育目標、學生圖像實踐之對應，課程開設、課程實施空間及設備的完善度。
 - (四)協助教材編纂或選用。
 - (五)開設多元選修課程。
 - (六)協助規劃及開設彈性學習時間。
 - (七)協助教師公開授課相關事宜(公開說課、觀課及議課)。
- 四、全校教師
 - (一)參與公開授課。
 - (二)參與社群共備及專業對話。
 - (三)教學實施中針對學生學習歷程之觀察分析及回饋，進行教學準備、教學實施、教學省思及教學調整之歷程資料彙整，自我檢核。

肆、課程評鑑內容

運用或分析課程教學成效相關資訊，或本校自行發展課程自我評鑑實施內容之檢核工具與規準，檢視下列三項：

- 一、課程規劃：就本校課程計劃規劃之項目，檢核課程規劃、實施及回饋歷程與成果。
- 二、教學實施：檢視本校教學準備與支援、教師實施教學之模式與策略、教師參與公開授課、教師參與社群專業對話回饋以及教師於教學實施過程中，針對學生學習歷程觀察分析及教學修正之歷程與回饋結果。
- 三、學生學習：檢視本校學生學習歷程、學習成效以及多元表現之質性分析與量化成果。

伍、實施方式

本校課程自我評鑑依以下時程辦理：

項次	工 作 項 目	預定時程
1	召開課程發展委員會，訂定學校課程自我評鑑實施計畫。	9 月
2	成立學校課程自我評鑑小組。	9~10 月
3	開發課程自我評鑑工具，進行教師教學及學生學習成果資料的收集。	10~11 月
4	群/科/領域教學研究會彙整及分析教師自我評鑑結果並提交課程自我評鑑小組。	9~1 月、2~5 月
5	課程自我評鑑小組彙整與檢視群/科/領域教學研究會課程自我評鑑結果，提出檢討意見及改進方案後，送交課程發展委員會。	12~1 月、5~6 月
6	課程發展委員會依課程評鑑檢討意見及改進方案，審議後執行自我評鑑改進措施。	1~2 月、6~7 月
7	召開課程發展委員會，修訂學校課程自我評鑑計畫。	8 月~持續改進追蹤

陸、課程評鑑結果與運用

- 一、依據教學單位實施自我檢核後之建議，適時安排增廣、補強教學或學生學習輔導。
- 二、依據課程自我評鑑所擬具之各項建議與改進方案，改善學校課程實施條件及整體教學環境。
- 三、依據教學單位實施自我檢核後之結果，回饋教師專業成長規劃。
- 四、激勵教師進行課程及教學創新並增進教師對課程品質之重視。
- 五、提供學校總體課程計畫修正之建議。

柒、本課程評鑑計畫經學校課程發展委員會通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。