

備查文號：

教育部 108 年 07 月 22 日臺教授體字第 1080024852A 號函備查

臺中市政府教育局 108 年 07 月 23 日中市教體字第 1080067033 號函備查

高級中等學校課程計畫
市立豐原高商
063401

普通型課程計畫書

108 年 6 月 19 日本校課程發展委員會第 4 次會議通過

校長簽章：



(108 學年度入學學生適用)

☐ 初審版 ☐ 複審版 ☒ 核定版

中華民國 108 年 07 月 23 日

目錄

●學校基本資料表	○
壹、依據	○
貳、學校現況	○
參、學校願景與學生圖像	○
一、學校願景	○
二、學生圖像	○
肆、課程發展組織要點	○
伍、課程發展與特色	○
一、課程地圖	○
二、學校特色說明	○
陸、教學科目與學分（節）數一覽表	○
一、普通班	○
二、特殊教育及特殊類型班級	○
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	○
三、多元選修課程	○
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	○
六、加深加廣選修課程-第二外國語文	○
捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表	○
玖、團體活動時間實施規劃	○
拾、彈性學習時間實施規劃	○
拾壹、選課規劃與輔導	○
一、選課流程規劃	○
二、選課輔導措施	○
拾貳、學校課程評鑑	○

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 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	行動電話	0958557112
	姓名	許川原	傳真	
	Email	allen8542@yahoo.com.tw		

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。

※普通班：108 年 6 月 19 日本校課程發展委員會第 4 次會議通過

※體育班：108 年 6 月 17 日本校體發會第 2 次會議通過

※體育班：108 年 6 月 19 日本校課程發展委員會第 4 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
進修部	商業與管理群	商業經營科	2	41	3	43	3	50	8	134
		資料處理科	2	45	2	40	2	27	6	112
普通型	學術群	體育班	1	26	1	31	1	25	3	82
技術型	商業與管理群	商業經營科	4	131	4	140	4	147	12	418
		國際貿易科	4	129	4	134	4	140	12	403
		資料處理科	3	103	3	106	3	104	9	313
	外語群	應用英語科	2	64	2	70	2	67	6	201
	服務群	綜合職能科	2	26	2	30	2	28	6	84
特殊類	原特組	分散式資源班	1	6	1	10	1	10	3	26
合計			21	571	22	604	22	598	65	1773

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	43
		資料處理科	2	43
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	36
		國際貿易科	4	36
		資料處理科	3	36
	外語群	應用英語科	2	36
	服務群	綜合職能科	2	15
合計			20	705

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

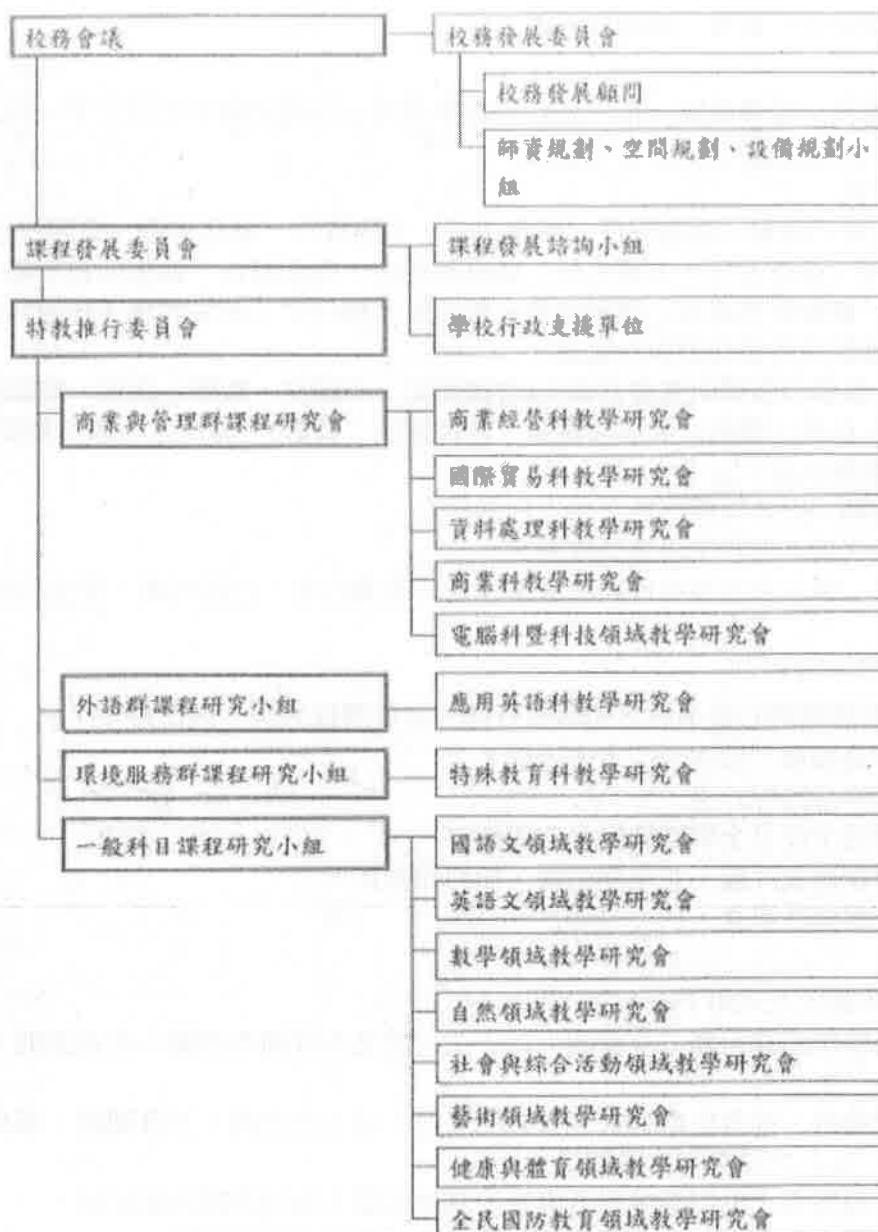
除學用並重、獨立思考外，具有多元領域整合及解決的能力，以提升職場競爭力。

◆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。

肆、課程發展組織要點

附錄：課程發展委員會組織架構圖



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」之宗旨、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。

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

豐原高商 體育班 課程地圖

學生圖像

學習力

競爭力

創造力

一上

一下

二上

二下

三上

三下

一般科目

國語文
英語文
數學
歷史
地理
公民與社會
物理
地球科學
音樂與環境

國語文
英語文
數學B
歷史
地理
公民與社會
化學
物理
體育與環境

國語文
英語文
數學B
歷史
地理
公民與社會
生物
公民國防教育

國語文
英語文
數學B
歷史
地理
公民與社會
生物
公民國防教育

國語文
英語文
數學B
物理生活
資訊科技
體育

國語文
英語文
數學B
物理生活
資訊科技
體育

專業科目

專項體能訓練
專項技術訓練

專項體能訓練
專項技術訓練

專項體能訓練
專項技術訓練

專項體能訓練
專項技術訓練

運動學概論
專項體能訓練
專項技術訓練

運動學概論
專項體能訓練
專項技術訓練

一般科目

經典文選

校定必修

一般科目

特殊需求
運動科學

特殊需求
運動科學

多元選擇(2選1)
運動生物學
運動科學

多元選擇(2選1)
運動生物學
運動科學

多元選擇(2選1)
運動生物學
運動科學

多元選擇(2選1)
運動生物學
運動科學

科學素能力

產業進路

1. 具備基礎學科能力

運動競技人才

2. 具備體育專業學科能力

運動科學研究人才

3. 具備運動專業知識能力

運動產業經營相關人才

4. 具備運動造作能力

運動教育專業人才

5. 具備相關專業持續進修和學習能力

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。

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

一、普通班

二、特殊教育及特殊類型班級

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	0	0	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					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	2	2	
		英語聽講					3	3	6	
	數學領域	數學乙					4	4	8	
多元選修	通識性課程	運動防護					1	1	2	(與運動休閒二選1)
		健康休閒					(1)	(1)	0	(與運動防護二選1)
	實作(實驗)及探索體驗	生活中的生物						2	2	(與職涯試探二選1)
		人體生物學					2		2	(與生涯發展二選1)
		運動學物理			1	1			2	(與運動生物力學二選1)
		運動生物力學			(1)	(1)			0	(與運動學物理二選1)
	職涯試探	生涯發展					(2)		0	(與人體生物學二選1)
		職涯試探						(2)	0	(與生活中的生物二選1)
	其他	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	
必選修學分數總計			30	30	30	30	30	30	180	
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210	
必選修類別		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。								

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：	單科統整		
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、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	單元/主題	內容綱要
	第一週	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
	第二週	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
	第三週	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
	第四週	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
	第五週	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

第六週	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
第七週	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
第八週	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
第九週	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
第十週	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
第十一週	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
第十二週	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
第十三週	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
第十四週	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
第十五週	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
第十六週	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

	第十七週	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
	第十八週	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
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
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			
對應學群：文史哲、教育			
備註：			

三、多元選修課程

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：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決,		
	B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,		
	C 社會參與：		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	循環系統	心臟的構造與血液循環
	第二週	循環系統	血壓、血液、血管、心搏週期
	第三週	消化系統	消化管、消化腺、小腸的消化
	第四週	消化系統	養分的吸收、肝臟功能
	第五週	疾病 I	循環系統、消化系統相關疾病簡介
	第六週	期中考	期中考
	第七週	泌尿系統	腎臟功能與尿液形成、洗腎

第八週	呼吸系統	肺臟的功能、內呼吸、外呼吸
第九週	免疫系統	非專一性免疫、專一性免疫
第十週	免疫系統	疫苗與血清等免疫應用
第十一週	疾病 II	泌尿系統、呼吸系統、免疫系統相關疾病簡介
第十二週	期中考	期中考
第十三週	生殖系統	男女生殖構造、月經週期
第十四週	生殖系統	懷孕、分娩、避孕
第十五週	神經與內分泌	大腦與神經網路的作用機制
第十六週	神經與內分泌	激素作用機制與各類激素功能
第十七週	疾病 III	生殖系統、神經與內分泌系統相關疾病簡介
第十八週	期末考	期末考
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
學習評量：期中考 30%、期末考 30%、平時成績 40%。		
對應學群：醫藥衛生, 生物資源, 地球環境,		
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：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1.身心素質與自我精進,		
	B 溝通互動： 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	單元/主題	內容綱要
	第一週	生殖科技	試管嬰兒的技術與應用
	第二週	生殖科技	代理孕母的技術與立法現況
	第三週	生殖科技	基因編輯的倫理道德探討

第四週	生殖科技	姐姐的守護者—影片賞析
第五週	環境議題	談塑膠對環境造成的影響
第六週	期中考	期中考
第七週	環境議題	談核能的優與劣
第八週	環境議題	再生能源在台灣的可行性
第九週	環境議題	不願面對的真相—影片賞析
第十週	食品改造	基因轉殖技術在農業上的應用
第十一週	食品改造	基改作物的正反聲浪探究
第十二週	期中考	期中考
第十三週	生醫科技	罕見疾病與藥物開發
第十四週	生醫科技	羅倫佐的油—影片賞析
第十五週	生醫科技	複製生物的倫理道德探討
第十六週	生醫科技	絕地再生—影片賞析
第十七週	仿生科技	人類向大自然學習的應用實例
第十八週	期末考	期末考
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
學習評量：	期中考 30%、期末考 30%、平時成績 40%。	
對應學群：	醫藥衛生, 地球環境,	
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：	單科統整	
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：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	單元/主題	內容綱要
	第一週	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。
	第二週	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。
	第三週	個人特質探索	1.介紹生涯楷模。 2.探索活動與分享、討論。
	第四週	個人特質探索	1.介紹生涯楷模。 2.探索活動與分享、討論。
	第五週	個人特質探索	1.介紹生涯楷模。 2.探索活動與分享、討論。
	第六週	個人特質探索	1.介紹生涯楷模。 2.探索活動與分享、討論。
	第七週	個人特質探索	1.介紹生涯楷模。 2.探索活動與分享、討論。
	第八週	個人特質探索	1.介紹生涯楷模。 2.探索活動與分享、討論。
	第九週	生活型態與管理	1.介紹生涯楷模。 2.探索活動與分享、討論。
	第十週	生活型態與管理	1.介紹生涯楷模。 2.探索活動與分享、討論。
	第十一週	生活型態與管理	1.介紹生涯楷模。 2.探索活動與分享、討論。
	第十二週	生涯進路與管道	1.介紹升學管道。 2.探索活動與分享、討論。
	第十三週	生涯進路與管道	1.介紹升學管道。 2.探索活動與分享、討論。
	第十四週	生涯進路與管道	1.介紹升學管道。 2.探索活動與分享、討論。
	第十五週	個人履歷與自傳	1.介紹生涯楷模。 2.自傳撰寫與分享、討論。
	第十六週	個人履歷與自傳	1.介紹生涯楷模。 2.自傳撰寫與分享、討論。
	第十七週	個人履歷與自傳	1.介紹生涯楷模。 2.自傳撰寫與分享、討論。
	第十八週		
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
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

對應學群：	遊憩運動,
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	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：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,		
學習目標：	從休閒運動中設計運動處方		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	健康與休閒運動的定義
	第二週	體適能	健康體適能
	第三週	體適能	健康體適能
	第四週	體適能	競技體適能
	第五週	體適能	競技體適能
	第六週	體適能	健康體適能與競技體適能的差異
	第七週	運動處方	運動處方的擬定與實施
	第八週	運動處方	運動處方的擬定與實施
	第九週	休閒的內涵	休閒的定義與內涵
	第十週	休閒運動	常見的休閒運動－認識飛盤運動
	第十一週	休閒運動	常見的休閒運動－認識飛盤運動
	第十二週	休閒運動	常見的休閒運動－認識羽球運動
	第十三週	休閒運動	常見的休閒運動－認識羽球運動
	第十四週	休閒運動	常見的休閒運動－認識羽球運動
	第十五週	休閒運動	常見的休閒運動－認識羽球運動
	第十六週	休閒運動	從休閒運動 設計運動處方
	第十七週	休閒運動	從休閒運動 設計運動處方
	第十八週	期末考	運動處方的擬定
	第十九週		
	第二十週		

	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	多元評量、紙筆測驗		
對應學群：	遊憩運動,		
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：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	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	健康與休閒運動的內涵
	第二週	運動遊憩	運動遊程的介紹
	第三週	運動遊憩	運動遊程的介紹
	第四週	運動遊憩	運動遊程的市場可行性
	第五週	運動遊憩	運動遊程的市場可行性
	第六週	運動賽事	運動/體育/賽事活動等核心元素的運用性
	第七週	運動賽事	運動/體育/賽事活動等核心元素的運用性
	第八週	規劃執行	運動遊程的產品設計及內容
	第九週	規劃執行	運動遊程的產品設計及內容
	第十週	風險管理	遊程風險的管理
	第十一週	風險管理	遊程風險的管理
	第十二週	運動遊憩	企畫書的撰寫
	第十三週	運動遊憩	企畫書的撰寫
	第十四週	運動遊憩	企畫書的撰寫
	第十五週	運動遊憩	企畫的撰寫與報告分享
	第十六週	運動遊憩	企畫的撰寫與報告分享

	第十七週	運動遊憩	企畫的撰寫與報告分享
	第十八週	運動遊憩	企畫的撰寫與報告分享
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	小組報告、多元評量		
對應學群：	遊憩運動,		
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		學分總數：1
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：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	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動生物力學	運動生物力學意義
	第二週	運動生物力學	運動生物力學目的
	第三週	運動生物力學	運動生物力學設備
	第四週	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的直線運動
	第五週	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的直線運動
	第六週	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
	第七週	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的直線運動
	第八週	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的直線運動
	第九週	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

第十週	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動
第十一週	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動
第十二週	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
第十三週	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動
第十四週	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動
第十五週	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
第十六週	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動
第十七週	運動生物力學	線性運動與旋轉-動作表現中的拋射體運動
第十八週		
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
學習評量：實作評量、紙筆測驗		
對應學群：遊憩運動,		
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：	二下		學分總數：1
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：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：		
學生圖像：	學習力,		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動生物力學	牛頓三大運動定律

第二週	運動生物力學	牛頓三大運動定律
第三週	運動生物力學	牛頓三大運動定律
第四週	運動生物力學	牛頓三大運動定律
第五週	運動生物力學	牛頓三大運動定律
第六週	運動生物力學	牛頓三大運動定律
第七週	運動生物力學	運動力學與運動表現之分析與探討-影片分析
第八週	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
第九週	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
第十週	運動生物力學	運動力學與運動表現之分析與探討-影片分析
第十一週	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
第十二週	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
第十三週	運動生物力學	運動力學與運動表現之分析與探討-影片分析
第十四週	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
第十五週	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
第十六週	運動生物力學	運動力學與運動表現之分析與探討-影片分析
第十七週	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
第十八週		
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
學習評量：實作評量、紙筆測驗		
對應學群：遊憩運動,		
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	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：	學習力, 競爭力, 創造力,		
學習目標：			
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動傷害定義	運動傷害的定義
	第二週	運動傷害定義	運動傷害的種類和症狀
	第三週	運動傷害分類	一般運動傷害的處理
	第四週	運動傷害分類	急性運動傷害的處理
	第五週	運動傷害風險	運動傷害的高風險因子判斷
	第六週	運動傷害風險	運動傷害的高風險因子判斷
	第七週	運動傷害預防	運動專項(角力)的傷害預防
	第八週	運動傷害預防	運動專項(保齡球)的傷害預防
	第九週	運動傷害預防	運動專項(排球)的傷害預防
	第十週	期中考	期中考
	第十一週	人體解剖學	基礎人體解剖學
	第十二週	人體解剖學	基礎人體解剖學
	第十三週	姿勢評估功能	運動員的姿勢評估與功能
	第十四週	姿勢評估功能	運動員的姿勢評估與功能
	第十五週	姿勢評估功能	運動員的姿勢評估與功能
	第十六週	防護概念建立	運動傷害防護概念建立
	第十七週	防護概念建立	運動傷害防護概念建立
	第十八週	期末考	期末考
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	紙筆測驗、多元評量		
對應學群：	遊憩運動,		
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, 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	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動傷害機轉	運動傷害的產生與機轉
	第二週	運動傷害機轉	運動傷害的產生與機轉
	第三週	運動防護貼紮	運動傷害貼紮原理
	第四週	運動防護貼紮	運動傷害貼紮實務操作
	第五週	運動防護貼紮	運動傷害貼紮實務操作
	第六週	肌內效貼紮	肌內效貼紮原理
	第七週	肌內效貼紮	肌內效貼紮實務操作
	第八週	肌內效貼紮	肌內效貼紮實務操作
	第九週	期中考	期中考
	第十週	功能性訓練	功能性訓練與傷害防護
	第十一週	功能性訓練	功能性訓練與體能恢復
	第十二週	功能性訓練	功能性訓練與體能恢復
	第十三週	運動按摩	運動按摩的生理作用
	第十四週	運動按摩	運動按摩的生理作用和基本手法
	第十五週	運動按摩	運動按摩的生理作用和基本手法
	第十六週	滾筒肌筋膜	滾筒肌筋膜課程原理
	第十七週	滾筒肌筋膜	滾筒肌筋膜課程實務操作
	第十八週	期末考	期末考
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	多元評量、實作測驗		
對應學群：	遊憩運動,		

備註：	
-----	--

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	學分總數：1	
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, 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	單元/主題	內容綱要
	第一週	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
	第二週	運動物理量	等速度 VS 等速率運動差異、加速度的觀念
	第三週	運動對時間關係圖	曲線下面積及斜率的意義
	第四週	運動對時間關係圖	割線斜率及切線斜率的意義
	第五週	等加速度運動	等加速度的特性及公式介紹
	第六週	自由落體	自由落體的運動物理量
	第七週	鉛直拋體	鉛直上下拋的特性介紹
	第八週	鉛直拋體	鉛直上拋的運動物理量
	第九週	鉛直拋體	鉛直下拋運動物理量
	第十週	鉛直拋體	排球-賞析電影(少林足球)
	第十一週	拋體運動	水平拋射的特性介紹
	第十二週	拋體運動	水平拋射的運動軌跡分析
	第十三週	拋體運動	賞析-棒球投手.羽球.排球發球
	第十四週	拋體運動	斜向拋射的特性介紹
	第十五週	拋體運動	斜向拋射運動軌跡分析
	第十六週	拋體運動	賞析-電影(衝鋒陷陣)
	第十七週	心得報告	心得報告
	第十八週		
	第十九週		

	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	學習評量：40% 心得報告：40% 課堂意見發表 20%		
對應學群：	遊憩運動,		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動學物理		
	英文名稱：Exercise Physics		
授課年段：	二下	學分總數：1	
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, 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	單元/主題	內容綱要
	第一週	力與運動關係	牛頓三大定律簡介
	第二週	牛頓第一運動定律	牛頓第一運動定律介紹
	第三週	牛頓第一運動定律	慣性座標系
	第四週	牛頓第二運動定律	牛頓第二運動定律介紹
	第五週	牛頓第二運動定律	質量與力量的定義
	第六週	牛頓第二運動定律應用	棒球反彈的受力.健身器材施力分析
	第七週	牛頓第二運動定律應用	視重與實重
	第八週	牛頓第二運動定律應用	賞析-流言追追追(棒壘球之科學解謎)
	第九週	加速度的測量	介紹用 APP 軟體來測量加速度
	第十週	摩擦力	摩擦力的性質與特性
	第十一週	摩擦力	摩擦係數的測量
	第十二週	斜面摩擦力	斜面上的摩擦力分析
	第十三週	牛頓第三運動定律	牛頓第三運動定律介紹
	第十四週	牛頓第三運動定律	牛頓第三運動定律學測試題分析
第十五週	賞析電影- 地心引力	解釋影片中相關物理概念	

第十六週	賞析電影- 地心引力	解釋影片中相關物理概念
第十七週	心得報告	心得報告
第十八週		
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
學習評量：學習評量：40% 心得報告：40% 課堂意見發表 20%		
對應學群：遊憩運動,		
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：	單科統整		
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： 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	單元/主題	內容綱要
	第一週	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。
	第二週	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。
	第三週	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。
	第四週	學群百寶箱	1.介紹大學十八學群。 2.探索活動與分享、討論。
	第五週	學群百寶箱	1.介紹大學十八學群。 2.探索活動與分享、討論。
	第六週	學群百寶箱	1.介紹大學十八學群。 2.探索活動與分享、討論。
	第七週	學群百寶箱	1.介紹大學十八學群。 2.探索活動與分享、討論。

第八週	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。
第九週	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。
第十週	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。
第十一週	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。
第十二週	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。
第十三週	職場甘苦談	1.介紹生涯楷模。 2.討論職業生活與社會需求。
第十四週	職場甘苦談	1.介紹生涯楷模。 2.討論職業生活與社會需求。
第十五週	職場甘苦談	1.介紹生涯楷模。 2.討論職業生活與社會需求。
第十六週	決策風格與技巧	1.介紹生涯楷模。 2.撰寫生涯平衡單。
第十七週	決策風格與技巧	1.介紹生涯楷模。 2.撰寫生涯平衡單。
第十八週		
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
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	
對應學群：	遊憩運動,	
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
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.執行角力運動比賽之戰術		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	戰術觀念簡介
	第二週	運動規則解析	角力競賽規則介紹
	第三週	運動規則解析	角力新修訂之規則理解分析
	第四週	角力立姿攻擊戰術	製造立姿攻擊的機會運用
	第五週	角力立姿攻擊戰術	立姿攻擊之綜合變化運用時機
	第六週	角力立姿攻擊戰術	立姿攻擊之綜合變化運用時機
	第七週	角力地面技攻擊戰術	製造地面攻擊的機會運用
	第八週	角力地面技攻擊戰術	地面技攻擊之綜合變化運用時機
	第九週	角力地面技攻擊戰術	地面技攻擊之綜合變化運用時機
	第十週	立姿防禦戰術	破壞對手立姿控制位置之方法
	第十一週	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
	第十二週	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
	第十三週	地面技防禦戰術	破壞對手地板控制位置之方法
	第十四週	地面技防禦戰術	利用身體移動破壞對手地面技發力位置之方法
	第十五週	地面技防禦戰術	利用身體移動破壞對手地面技發力位置之方法
	第十六週	攻、防綜合運用戰術	攻、防轉換的策略運用
	第十七週	攻、防綜合運用戰術	攻、防轉換的策略運用
	第十八週	攻、防綜合運用戰術	攻、防轉換的策略運用
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
備註：			
名稱：	中文名稱：專項運動戰術		
	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：			
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要

第一週	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
第二週	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
第三週	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
第四週	防禦策略綜合運用	立姿攻擊與地面技攻擊之變化運用時機
第五週	防禦策略綜合運用	立姿攻擊與地面技攻擊之變化運用時機
第六週	防禦策略綜合運用	立姿攻擊與地面技攻擊之變化運用時機
第七週	攻、防轉換策略	攻、防轉換的運用時機
第八週	攻、防轉換策略	攻、防轉換的運用時機
第九週	攻、防轉換策略	攻、防轉換的運用時機
第十週	攻、防轉換策略	攻、防轉換的運用時機
第十一週	國內競賽資訊	國內選手之情報蒐集
第十二週	國內競賽資訊	國內選手之情報分析
第十三週	國內競賽綜合討論	分享心得
第十四週	國外競賽資訊	國際賽事同量級選手之情報蒐集
第十五週	國外競賽資訊	國際賽事同量級選手之情報分析
第十六週	國外競賽綜合討論	分享心得
第十七週	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
第十八週	角力防禦戰術設計	以個人防禦習慣設計可變化的反擊模式
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
備註：		

名稱：	中文名稱：專項運動戰術		
	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	戰術觀念簡介
	第二週	運動規則解析	保齡球競賽規則介紹
	第三週	保齡球擊球戰術	點線的關係講解
	第四週	保齡球擊球戰術	球瓶及進球點的變化關係解析

第五週	保齡球擊球戰術	提高 strike 擊球率之方法講解
第六週	保齡球擊球戰術	提高 strike 擊球率之方法練習
第七週	保齡球擊球戰術	提高 strike 擊球率之方法運用
第八週	保齡球解瓶解析	左側殘瓶相對位置的解瓶方法講解
第九週	保齡球解瓶解析	左側殘瓶相對位置的解瓶方法練習
第十週	保齡球解瓶解析	左側殘瓶相對位置的解瓶運用
第十一週	保齡球解瓶解析	右側殘瓶相對位置的解瓶方法講解
第十二週	保齡球解瓶解析	右側殘瓶相對位置的解瓶方法練習
第十三週	保齡球解瓶解析	右側殘瓶相對位置的解瓶運用
第十四週	比賽影響因素解析	場館濕度與油程變化因素解析
第十五週	比賽影響因素解析	場館濕度與油程變化因素解析
第十六週	比賽影響因素解析	場館濕度與油程變化因素解析
第十七週	比賽組隊戰術	雙人組隊的策略運用
第十八週	比賽組隊戰術	雙人組隊的策略運用
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		

備註：

名稱：	中文名稱：專項運動戰術 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	單元/主題	內容綱要
	第一週	比賽組隊戰術	三人團體的策略運用
	第二週	比賽組隊戰術	三人團體的策略運用
	第三週	比賽組隊戰術	四人團體的策略運用
	第四週	比賽組隊戰術	四人團體的策略運用
	第五週	保齡球心理戰術運用	比賽前心理戰術之調整
	第六週	保齡球心理戰術運用	比賽前心理戰術之調整
	第七週	保齡球心理戰術運用	比賽前心理戰術之調整
	第八週	保齡球心理戰術運用	比賽前心理戰術之調整

	第九週	保齡球心理戰術運用	比賽前心理戰術之調整
	第十週	保齡球心理戰術運用	比賽後心理戰術之檢討與修正
	第十一週	國內競賽資訊	國內選手之情報蒐集
	第十二週	國內競賽資訊	國內選手之情報分析
	第十三週	國內競賽綜合討論	分享心得
	第十四週	國外競賽資訊	國際賽事同量級選手之情報蒐集
	第十五週	國外競賽資訊	國際賽事同量級選手之情報分析
	第十六週	國外競賽綜合討論	分享心得
	第十七週	保齡球戰術設計	以個人專長球路設計遇狀況可如何因應的模式
	第十八週	保齡球戰術設計	以團體比賽設計可變化的組隊模式
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
備註：			
名稱：	中文名稱：專項運動戰術		
	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.執行排球運動比賽之戰術		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	目標設定、戰術觀念簡介、國內情報分析
	第二週	運動規則解析	新規則理解分析、實例狀況探討
	第三週	發球戰術	發漂浮球、跳躍發球(準確度、強度、穩定度)
	第四週	發球戰術	發漂浮球、跳躍發球(準確度、強度、穩定度)
	第五週	接球戰術	個人接球、雙人接球、三人接球
	第六週	接球戰術	個人接球、雙人接球、三人接球
	第七週	攻擊戰術	個人移位攻擊、雙人組合攻擊、三人組合攻擊
	第八週	攻擊戰術	個人移位攻擊、雙人組合攻擊、三人組合攻擊

第九週	攻擊戰術	個人移位攻擊、雙人組合攻擊、三人組合攻擊
第十週	攻擊戰術	個人移位攻擊、雙人組合攻擊、三人組合攻擊
第十一週	防守戰術	個人防守、雙人聯防、三人聯防
第十二週	防守戰術	個人防守、雙人聯防、三人聯防
第十三週	防守戰術	個人防守、雙人聯防、三人聯防
第十四週	防守戰術	個人防守、雙人聯防、三人聯防
第十五週	攔網戰術	個人攔網、雙人攔網、三人攔網
第十六週	攔網戰術	個人攔網、雙人攔網、三人攔網
第十七週	攔網戰術	個人攔網、雙人攔網、三人攔網
第十八週	攔網戰術	個人攔網、雙人攔網、三人攔網
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
備註：		

名稱：	中文名稱：專項運動戰術		
	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	發、接球戰術	結合發球、接發球戰術練習
	第二週	發、接球戰術	結合發球、接發球戰術練習
	第三週	發、接球戰術	結合發球、接發球戰術練習
	第四週	發、接球戰術	結合發球、接發球戰術練習
	第五週	攻擊、攔網戰術	結合攻擊、攔網戰術練習
	第六週	攻擊、攔網戰術	結合攻擊、攔網戰術練習
	第七週	攻擊、攔網戰術	結合攻擊、攔網戰術練習
	第八週	攻擊、攔網戰術	結合攻擊、攔網戰術練習
	第九週	攻、攔、防戰術	結合攻擊、攔網、防守戰術練習
	第十週	攻、攔、防戰術	結合攻擊、攔網、防守戰術練習

第十一週	攻、攔、防戰術	結合攻擊、攔網、防守戰術練習
第十二週	攻、攔、防戰術	結合攻擊、攔網、防守戰術練習
第十三週	分組比賽	結合各項戰術實際操作執行
第十四週	分組比賽	結合各項戰術實際操作執行
第十五週	分組比賽	結合各項戰術實際操作執行
第十六週	分組比賽	結合各項戰術實際操作執行
第十七週	分組比賽	結合各項戰術實際操作執行
第十八週	課程檢討	優缺點的探討及改進
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
備註：		

六、加深加廣選修課程-第二外國語文

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

班別：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		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		
	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。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動傷害防護	認識運動傷害防護
	第二週	運動傷害防護	伸展運動
	第三週	運動生理機轉	運動能量消耗
	第四週	運動生理機轉	能量系統分類

第五週	運動生理機轉	延遲性肌肉酸痛
第六週	運動生理機轉	過度減重
第七週	運動生理機轉	運動營養與表現
第八週	運動生理機轉	練習與比賽飲食方式
第九週	運動心理學	認識運動的心理機制
第十週	運動心理學	運動成敗歸因及自我效能(一)
第十一週	運動心理學	運動成敗歸因及自我效能(二)
第十二週	運動心理學	運動成敗歸因及自我效能(三)
第十三週	運動心理學	運動成敗歸因及自我效能(四)
第十四週	運動心理學	運動員 SWOT 分析
第十五週	運動心理學	運動員 SWOT 分析
第十六週	運動心理學	運動員 SWOT 分析
第十七週	運動心理學	運動員 SWOT 分析
第十八週		
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
學習評量：	實作評量、紙筆測驗	
對應學群：	社會心理、遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動科學	
	英文名稱：Sports science	
授課年段：	一下	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	
	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.例行性動作之建立。 2.學習建立自我分析之概念。 3.學習面對自我壓力與焦慮。	

教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動心理學	認識例行性動作
	第二週	運動心理學	例行性動作觀摩
	第三週	運動心理學	例行性動作操作演練
	第四週	運動心理學	例行性動作正式操作
	第五週	運動心理學	自我效能與運動表現(一)
	第六週	運動心理學	自我效能與運動表現(二)
	第七週	運動心理學	自我效能與運動表現(三)
	第八週	運動心理學	自我效能與運動表現(四)
	第九週	運動心理學	運動中的壓力
	第十週	運動心理學	運動中的壓力
	第十一週	運動心理學	運動中的壓力
	第十二週	運動心理學	運動中的壓力
	第十三週	運動心理學	運動中的壓力
	第十四週	運動心理學	運動中的焦慮
	第十五週	運動心理學	運動中的焦慮
	第十六週	運動心理學	運動中的焦慮
	第十七週	運動心理學	運動中的焦慮
	第十八週		
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	實作評量、紙筆測驗		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動科學		
	英文名稱：Sports science		
授課年段：	二上	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：		
	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。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動心理學	運動心理技能訓練之概念
	第二週	運動心理學	運動心理技能訓練之概念
	第三週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-壓力處理
	第四週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-壓力處理
	第五週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-認知重建
	第六週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-認知重建
	第七週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-自我談話
	第八週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-自我談話
	第九週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-理性情緒
	第十週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-理性情緒
	第十一週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-放鬆訓練
	第十二週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-放鬆訓練
	第十三週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-專注力訓練
	第十四週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-專注力訓練
	第十五週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-意象訓練
	第十六週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-意象訓練
	第十七週	運動心理學	心理技巧訓練的方法-目標設定
	第十八週		
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	實作評量、紙筆測驗		
對應學群：	社會心理、遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動科學
	英文名稱：Sports science

授課年段：	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：		
	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動訓練法	何謂運動訓練法
	第二週	運動訓練法	運動訓練法概念
	第三週	運動訓練法	運動訓練原則(一)
	第四週	運動訓練法	運動訓練原則(二)
	第五週	運動訓練法	運動訓練類型
	第六週	運動訓練法	體能訓練(一)
	第七週	運動訓練法	體能訓練(二)
	第八週	運動訓練法	體能訓練(三)
	第九週	運動訓練法	體能訓練(四)
	第十週	運動訓練法	技術訓練(一)
	第十一週	運動訓練法	技術訓練(二)
	第十二週	運動訓練法	技術訓練(三)
	第十三週	運動訓練法	技術訓練(四)
	第十四週	運動訓練法	戰術訓練(一)
	第十五週	運動訓練法	戰術訓練(二)
	第十六週	運動訓練法	戰術訓練(三)
	第十七週	運動訓練法	戰術訓練(四)
	第十八週		
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	實作評量、紙筆測驗		
對應學群：	社會心理、遊憩運動		
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	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程介紹	運動裁判法通論
	第二週	運動裁判的修養	裁判品德與體力
	第三週	運動裁判的修養	裁判學識與技術
	第四週	田徑裁判法	競賽裁判法(一)
	第五週	田徑裁判法	競賽裁判法(二)
	第六週	田徑裁判法	田賽裁判法(一)
	第七週	田徑裁判法	田賽裁判法(二)
	第八週	田徑裁判法	全能項目裁判法
	第九週	田徑裁判法實作	發令與終點計時
	第十週	田徑裁判法實作	檢錄檢查與風速測量
	第十一週	羽球裁判法	羽球規則
	第十二週	羽球裁判法	羽球裁判手勢與判例講解
	第十三週	羽球裁判法	羽球裁判實作
	第十四週	排球裁判法	排球規則
	第十五週	排球裁判法	排球裁判手勢與判例講解
	第十六週	排球裁判法	排球裁判實作
	第十七週	期末測驗	筆試測驗
	第十八週	綜合討論	分組討論與期末總結
	第十九週		
	第二十週		

	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	戰術實作、觀察評量		
對應學群：	遊憩運動		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	籃球設施介紹	場地與器材介紹
	第二週	籃球裁判法	籃球規則(一)犯規
	第三週	籃球裁判法	籃球規則(二)違例
	第四週	籃球裁判法	籃球裁判跑位
	第五週	籃球裁判法	裁判手勢
	第六週	籃球裁判法	紀錄單撰寫與紀錄元手勢
	第七週	籃球裁判法	影片判例研討(一)
	第八週	籃球裁判法	影片判例研討(二)
	第九週	籃球裁判體能測驗	體能測驗—折返跑
	第十週	桌球裁判法	桌球規則
	第十一週	桌球裁判法	桌球裁判手勢與判例講解
	第十二週	桌球裁判法	桌球裁判實作
	第十三週	賽制介紹	單淘汰與雙敗淘汰
	第十四週	賽制介紹	循環賽與巴西制
	第十五週	賽製圖	分組設計賽製圖

第十六週	賽製圖	分組設計賽製圖
第十七週	期末測驗	紙筆測驗
第十八週	綜合討論	分組討論與期末總結
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
學習評量：戰術實作、觀察評量		
對應學群：遊憩運動		
備註：		

玖、團體活動時間實施規劃

項目	第一學年		第二學年		第三學年	
	一	二	一	二	一	二
班級活動時數	18	18	18	18	18	18
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

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

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。

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；同時為能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。

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					
		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	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

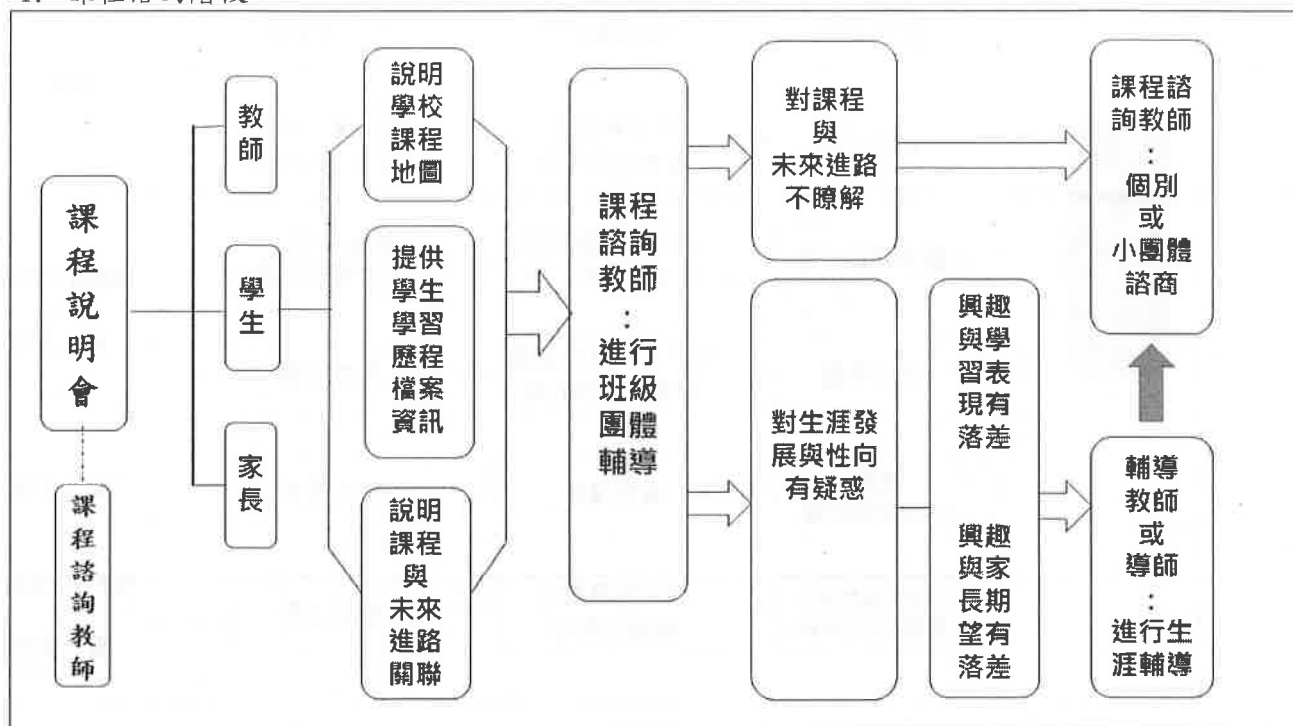
三、學校特色活動

拾壹、選課規劃與輔導

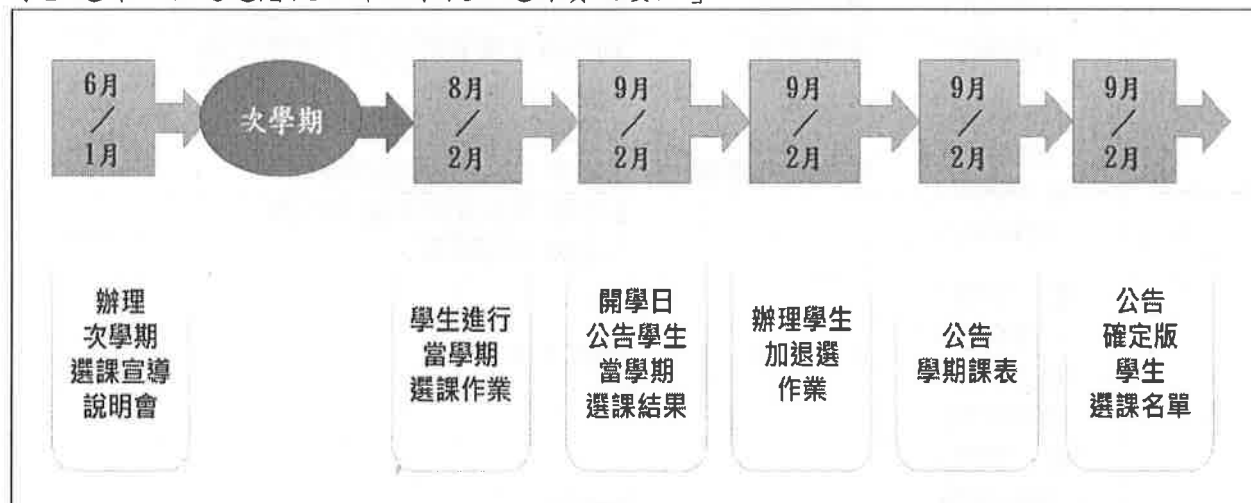
一、選課流程規劃

(一) 流程圖

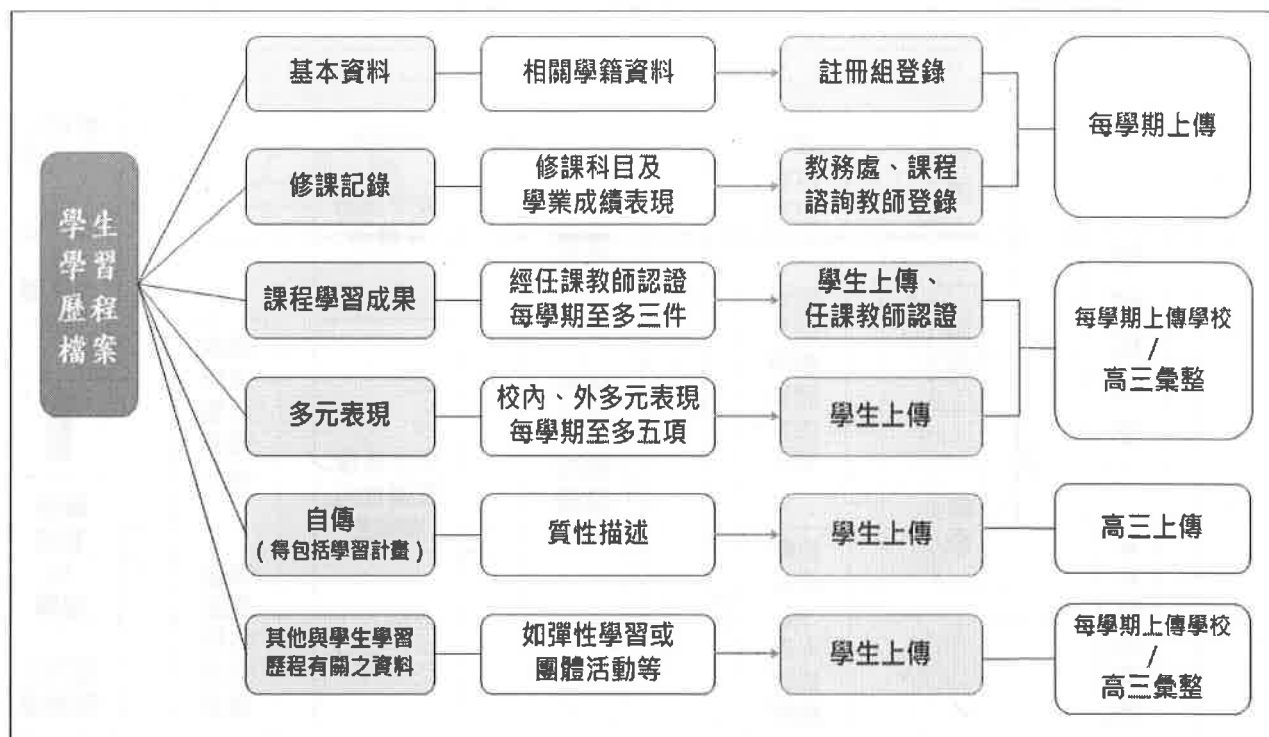
1. 課程諮詢階段



2. 學生選課及加退選階段：詳如本校「選課實施要點」



3. 登錄學生學習歷程階段



(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	108/06/01	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	108/08/22	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	第一學期： 108/06/14 第二學期： 109/01/15	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	第一學期： 108/08/30 第二學期： 109/02/11	正式上課	跑班上課
5	第一學期： 108/09/06 第二學期： 109/02/14	加、退選	得於學期前兩週進行
6	108/12/11	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/1TLWBk9g7jSkKpIokSwjEIbu6hiWlRSKe/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

