

備查文號：

體育班：115年01月12日臺教授國字第1150001748號函備查

原藝班：115年01月20日臺教授國字第1150004690號函備查

高級中等學校課程計畫

國立臺東高中

學校代碼：140303

普通型課程計畫書

本校114年11月11日114學年度第2次課程發展委員會會議通過

(115學年度入學學生適用)

中華民國115年01月29日

學校基本資料表

學校校名	國立臺東高中			
普通型	普通班			
技術型	專業群科			
	建教合作班			
	重點 產業 專班	產學攜手合作專 班		
		產學訓專班		
		就業導向課程專 班		
		雙軌訓練旗艦計 畫		
其他				
綜合型	1. 學術學程：1年級不分群 2. 學術學程：學術社會學程 3. 學術學程：學術自然學程			
單科型				
進修部				
實用技能學 程				
特殊教育及 特殊類型	1. 原住民藝能班 2. 體育班(普通型)			
實驗班				
聯絡人	處室	教務處	電話	089-322070#2101
	職稱	教務主任		

備註：不適用型別(普通型、技術型…)可整列刪除。

壹、依據

一、總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。

二、教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、教育部修正發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：本校114年11月7日114學年度第2次體發會會議通過

※體育班：本校114年11月11日114學年度第2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
普通型	學術群	體育班	1	16	1	28	1	18	3	62
		原住民藝能班	1	6	1	12	1	11	3	29
綜合型	學術學程	1年級不分群	8	235	0	0	0	0	8	235
		學術社會學程	0	0	4	122	4	91	8	213
		學術自然學程	0	0	4	148	4	122	8	270
合計			10	257	10	310	10	242	30	809

二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
普通型	學術群	體育班	2	33
		原住民藝能班	1	33
綜合型	學術學程	1年級不分群	8	33
合計			11	363

三、體育班核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	籃球
2	球類	足球
3	格鬥類	角力
4	水上運動類	游泳
5	競技類	田徑
6	競技類	競技體操
7	競技類	舉重

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

※願景：探索天賦與陶鑄品格的優質全人高中

行動主軸：

培育主動探究的精神／強化思辨表達的能力／涵養在地關懷的情懷／擴大國際視野的器宇

學生核心能力：

一、探究力——具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。

學生核心能力指標：

1-1-1 透過對生活周遭事物的觀察，覺察感興趣或令人困惑的現象，並就此形成問題意識。

1-1-2 分析問題形成的背景、成因與內涵，進一步提出解決問題的可能策略。

1-1-3 能整合資訊，規劃合理的解決對策並發揮創意，完成預設任務。

二、表達力——善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。

學生核心能力指標：

2-1-1 能聆聽他人意見，並透過與他人討論，整合意見且表述自我論點。

2-1-2 能理解不同主題之文本意涵，綜整概念和觀點且適切表情達意，分享自身經驗、心得或想法。

2-1-3 能選用適當的資訊科技與多元媒材，組織思維，有效表達。

三、思辨力——具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。

學生核心能力指標：

2-2-1 能藉由建構人我與世界之間的關係，理解並描述社會現象。

2-2-2 能綜整且分析資料，思考與事實的差異，進而辨別資訊的可信度和正確性。

2-2-3 能運用學科知識，針對資料進行推論，形成解釋並歸納因果關係。

2-2-4 能對議題進行價值思辨，並提出合理的疑問及自我觀點，以培養道德意識與素養。

四、恆毅力——具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。

學生核心能力指標：

2-3-1 能分析問題、運用策略並選擇適切的解決方案，堅持且有步驟地完成規劃中的任務。

五、文化力——建構核心價值觀，在傳統與創新中追求永續發展。

學生核心能力指標：

3-1-1 堅定在地傳統價值與自我認同，著手創作相關議題文本，呈現對文化的同理與省思，將原鄉故事推上國際舞台。

3-1-2 主動參與環境保育與社會公共事務，展現在地關懷精神並積極面對挑戰，以解決人生的各種問題。

3-1-3 強化多元文化理解、尊重與欣賞，體現文化即生活之餘，進一步關心全球議題。

六、前瞻力——因應時代潮流，立足台東，放眼全球，掌握世界脈動。

學生核心能力指標：

4-1-1 能評述多元文化與全球議題，展現關懷國際事務的敏銳度，培養國際移動力。

4-1-2 以地球村的觀念存心，拓展自我的世界觀及視野，為參與未來的永續發展做好準備。

【備查版】

學校願景

學校願景

探索天賦與陶鑄品格的優質全人高中

行動主軸

培育主動探究的精神

涵養在地關懷的情懷

強化思辨表達的能力

擴大國際視野的器宇

課程主軸

「故鄉書寫」、「多媒體科技」、「智慧啟航」、「翻轉教學」、「悅讀表達」等多元智能課程及「服務學習」、「團體動能」、「青年志工培訓」、「有任務的旅行」等品格陶鑄特色課程。

策略

「在課程學習中獲得解決問題的能力」
「在合作互動中學習溝通表達的素養」
「在戶外教育中積累在地關懷的情懷」
「在實作探索中發揮追根究柢的精神」

核心能力

探究力、文化力、思辨力、表達力、恆毅力、前瞻力

核心目標

培育具主動探究、人文關懷與恆毅果敢的東中人

【備

查

版】

版】

查

二、學生圖像

學生核心能力

探究力 / 表達力 / 思辨力 / 恆毅力 / 文化力 / 前瞻力

※探究力

定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。

※表達力

定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。

※恆毅力

定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。

※思辨力

定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。

※文化力

定義：建構核心價值觀，在傳統與創新中追求永續發展。

※前瞻力

定義：因應時代潮流，立足台東，放眼全球，掌握世界脈動。



肆、課程發展組織要點

國立臺東高級中學課程發展委員會組織要點

國立臺東高級中學體育班發展委員會組織要點

國立臺東高級中學課程發展委員會組織要點

96年12月課程會議草案修正
97年1月17日校務會議通過
97年6月校務會議第一次修訂
105年11月2日課發會修訂
106年1月19日校務會議通過
107年5月15日課程發展委員會修訂
107年6月27日校務會議通過
107年11月20日課程發展委員會修訂
108年1月18日校務會議通過
110年5月11日課程發展委員會修訂
110年7月3日校務會議通過
111年1月18日課程發展委員會修訂
111年1月20日校務會議通過
112年1月17日課程發展委員會修訂
112年1月19日校務會議通過
112年11月24日課程發展委員會修訂
113年8月30日校務會議通過

一、依據：

教育部110年03月15日臺教授國部字第1100016363B號頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》之柒、實施要點，訂定本校課程發展委員會組織要點。

二、目標：

- (一)負責規劃本校總體課程計畫。
- (二)審查各年級各學習領域課程計畫。
- (三)發展並實施本校本位課程。
- (四)結合社區資源，落實學校願景，發展本校課程特色。

三、本校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員43人，委員任期一年，任期自每年八月一日起至隔年七月三十一日止，其組織成員如下：

組成	成員	人數
召集人	校長(綜理本會事宜並為會議之主席)	1
執行秘書	教務主任(處理本會各項事宜)	1
總幹事	實研組長	1

行政代表	學務主任、總務主任、輔導主任、圖書館主任、教學組長、課務組長、體育組長	7
領域代表	代表原則：各科 1 名，該科人數 10 人以上者增加 1 人	共 25 人
	語文領域：國語文、英語文	4
	數學領域：數學	2
	自然科學領域：物理、化學、生物、地球科學	4
	社會領域：歷史、地理、公民與社會	3
	藝術領域：音樂、美術	2
	科技領域：生活科技、資訊科技	2
	健康與體育領域：體育、健康與護理	2
	原住民文化領域	1
	綜合活動領域：生涯規劃、家政	2
全民國防教育領域	1	
團體活動：訓育組長	1	
特殊需求領域：資源教師	1	
級導師	各年級導師推選之	3
教師會代表	由教師會推派之	1
家長會代表	由家長會推派之	1
校友會代表	由校友會推派之	1
學生代表	經選舉產生之學生代表	1
專家學者代表	視會議提案內容邀請相關專業人士	1
合 計		43

四、本委員會設立以下各組，協助推動本委員會各項業務，審議相關工作實施規定：

- (一)各學科教學研究會。
- (二)實驗教育委員會。
- (三)課程核心暨課務規劃小組。
- (四)課程評鑑暨教材審定小組。
- (五)課程諮詢輔導工作小組

(六)體育班發展委員會。

(七)學生自主學習小組。

五、本委員會之工作執掌：

(一)充分考量學校條件、社區特性、家長期望、學生需要等相關因素，結合全體教師和社區資源，發展學校本位課程，並審慎規劃全校總體課程計畫。

(二)審核各學習領域課程評量要點及教學計畫。

(三)規劃各學習領域、校訂必修、校訂選修、多元選修、彈性學習之學習節數及多元選修課程之開設。

(四)應於每學年開學前一個月，擬定下一學年度學校總體課程計畫。

(五)擬定「選用教科用書辦法」，審查教師自編教科用書及教材。

(六)研究發展本校之短、中、長期課程與教學計畫及特色營造。

(七)其他有關課程發展事宜。

(八)其他有關課程評鑑事宜。

六、本委員會其運作方式如下：

(一)每學期定期召開委員會，但必要時，召集人得召開臨時會議。開會時，若校長因故無法主持時，由執行秘書或委員會互推一人為主席。

(二)開會時，須有全體委員二分之一(含)以上之出席，方得開議。須有出席委員二分之一(含)以上之同意，方得議決，投票採無記名投票或舉手方式行之。

(三)審查學校課程計畫時，應有三分之二(含)以上委員出席，二分之一(含)以上出席委員通過，始得陳報主管機關。

(四)開會時得視事實需要，邀請學者、專家、其他相關人員列席諮詢或研討。

(五)由教務處主辦行政工作，相關處室協辦。

(六)決議事項，提校務會議討論通過後，循行政程序報經主管教育行政機關核定後實施。

(七)若有未盡事宜，則依相關法令辦理。

七、本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行。

國立臺東高級中學體育班發展委員會組織要點

89年1月18日校務會議通過

102年9月13日體育班發展委員會議修訂

110年3月16日體育班發展委員會議修訂

110年9月8日體育班發展委員會議修訂

112年9月22日體育班發展委員會議修訂

113年9月24日體育班發展委員會議修訂

114年9月4日體育班發展委員會議修訂

- 一、依據教育部民國110年3月2日頒布「高級中等以下學校體育班設立辦法」之規定，設置體育班發展委員會（以下簡稱本會）。
- 二、本會以為體育班之推展為目的，對體育班之招生、招生運動種類、課程、訓練、教學、輔導及經費，具有督導及推動之責任。
- 三、本會由校長擔任主任委員，學務主任為執行秘書，體育組長為執行總幹事，教務主任、輔導主任、主計主任、體育班教師代表三人、專任教練一人、家長代表一人及學生代表一人等擔任委員組成。專任運動教練及體育班教師人數，應占委員總數三分之一以上；任一性別委員人數，不得少於委員總數三分之一。本委員會開會時，以校長擔任主席，校長因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。
- 四、本會之任務如下：
 - (一)審議課程及教學規劃：內容包括課程計畫、個別化課程、自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫、體育班訪視、課程評鑑、生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。
 - (二)審議學生對外出賽事項：內容包括出賽之課業成績基準及每學年度出賽、培訓計畫。
 - (三)審議學生學習輔導措施：內容包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式。
 - (四)審議學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學。

(五)督導運動訓練。

(六)辦理體育班校內自我評鑑。

(七)指定體育班召集人及遴任導師

(八)其他有關體育班發展事項。

五、本會之主任委員、執行秘書、執行總幹事、委員均為無給職，任期壹年（每年八月一日至翌年七月卅一日止），委員及工作小組成員依其職務調整。

六、本委員會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，由主任委員裁定。

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

八、本要點經校務會議通過陳核校長後實施。

【備查版】

國立臺東高級中學 114 學年度體育班發展委員會委員名單

序號	職稱	姓名	性別	備註
1	主任委員	陳美蓮	女	校長
2	執行秘書	黃豐閔	男	學務主任
3	執行總幹事	陳司衛	男	體育組長
4	委員	許先嬪	女	教務主任
5	委員	陳俐穎	女	輔導主任
6	委員	蔣中萍	男	主計主任
7	委員	李偉琳	女	生輔組長
8	委員	莊豐銘	男	圖書館主任
9	委員	林苑梅	男	體育班導師
10	委員	邱聖豪	男	體育班老師
11	委員	謝建宏	男	專任運動教練
12	委員	沙玲莉	女	家長代表
13	委員	豐鈺琳	女	體育班學生代表

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

[140303 國立臺東高中課程地圖\(PDF格式\)](#)

臺東高中體育班

115入學適用

114/11/11修訂

		高一課程				高二課程				高三課程			
		上學期(30)		下學期(30)		上學期(27)		下學期(27)		上學期(19)		下學期(13)	
一般科目	部定必修	國語文4 本土語文1 英語文4 數學4 歷史2 化學2	生物2 生涯規劃1 全民國防1 運動學概論1 專項體能訓練4 專項技術訓練4	國語文4 本土語文1 英語文4 數學4 物理2 地球科學2	歷史2 生命教育1 健康與護理1 運動學概論1 專項體能訓練4 專項技術訓練4	國語文4 英語文4 數學4 地理2 全民國防1 健康與護理1	公民與社會2 體育1 專項體能訓練4 專項技術訓練4	國語文4 英語文4 數學4 地理2 生活科技2	公民與社會2 體育1 專項體能訓練4 專項技術訓練4	國語文4 英語文2 音樂1 美術1 家政2	體育1 專項體能訓練4 專項技術訓練4	音樂1 美術1 資訊科技2	體育1 專項體能訓練4 專項技術訓練4
	校訂必修					學習力2							
	校訂選修									英語聽講2 數學4 選修生物-細胞與遺傳2		英語聽講2 各類文學選讀2 英文閱讀與寫作2 數學4 專題閱讀與研究2 選修生物-動物體的構造與功能2	
	多元選修	運動發展與欣賞1		運動發展與欣賞1		運動心理學1		運動心理學1		運動生物力學1 運動生理學2		運動生物力學1 運動生理學2	
	原住民族語					各族原住民族語文選修		各族原住民族語文選修		各族原住民族語文選修		各族原住民族語文選修	
	綜合活動	校訂必修	彈性學習2 團體活動2		彈性學習2 團體活動2		彈性學習3 團體活動2		彈性學習3 團體活動2		彈性學習3 團體活動2		彈性學習3 團體活動2

【備查版】

二、學校特色說明

學校課程發展願景與目標

太陽如常，比起臺灣其他地方更早照在台東的土地。依著約定，季風從島嶼的東南強力吹拂而過，溫暖的黑潮由南向北帶來豐富的生命，東望浩瀚太平洋，西傍雄偉的中央山脈，臺東一個充滿強悍生命力的地方，一個近到手可以攬住青山，而河流卻經常咆哮怒吼的後山，卻總讓人驚奇不斷，震撼不止。

臺東高中及其前身在這塊土地聳立了超過四分之三個世紀，為日據時代台東廳立中學校，自民國五十七年起專辦高中，民國八十八年核定招收體育班，八十九年起實施「綜合高中」學制，孕育撐起東台天地的無數人才，更是串起狹長縣境融合的主要力量。台東縣保有最完整的原住民文化和豐富多彩的史前遺跡，多元生動的族群文化樣態；由於臺灣開發次第的演進，離中央政府最偏遠的臺東相對原始素樸，但以生態與文化觀點，卻為臺灣保留最純粹與純真的最後一塊淨土。臺東高中正是這塊土地上最主要的人才培育所，學校主體性反映出這個生態豐富的自然環境和多元包容的豐饒人文環境。

「公、誠、勤、樸」是本校創校以來所律定的校訓，也是臺東高中畢業的學子們不可或忘的學習標竿，是以，本校學生的學習目標從外在行為上落實「分享、態度、實作、適性」修養，並於內在精神上實踐「服務人生觀、合作價值觀、勞動工作觀、自主學習觀」；其間，由外在行為的內化，內在精神的外顯，互為表裡，達成完整合一的人格教育；最終，「登高自卑，行遠自邇」，達成「胸懷文化、立足東台、前瞻臺灣、接軌世界」的學習目標。

相關補助方案的經費挹注像是一部發動機，啟動了臺東高中的學習列車航向108新課綱，我們堅持以「自主」、「溝通」及「參與」的方式從之，並深信經由這一系列的行動能糾合東中師生，打造一個「適性揚才」、「自發、互動、共好」的「學」與「教」之良好環境。經過一個學期的努力，本校學校願景「培育主動探究的精神、涵養在地關懷的情懷、強化思辨表達的能力、擴大國際視野的器宇」以及與新課綱三面九項核心素養相扣合之校本核心素養「探究力、表達力、思辨力、行動力、文化力、前瞻力」即應運而生，如斯討論過程激發東中老師們各自發揮思辨，積極參與，匯聚一股推動東中向前且沛然莫之能禦的力量。

【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	4	0	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	2	0	18	
	數學領域	數學A	4	4	4	4	0		16	適性分組：高二
		數學B			(4)	(4)	0			適性分組：高二
	社會領域	歷史	2	2	0	0	0		4	
		地理	0	0	2	2	0		4	
		公民與社會	0	0	2	2	0		4	
	自然科學領域	物理	0	2	0	0	0		2	
		化學	2	0	0	0	0		2	
		生物	2	0	0	0	0		2	
		地球科學	0	2	0	0	0		2	
	藝術領域	音樂	0	0	0	0	1	1	2	
		美術	0	0	0	0	1	1	2	
		藝術生活	0	0	0	0	0	0	0	
	綜合活動領域	生命教育	0	1	0	0	0	0	1	
		生涯規劃	1	0	0	0	0	0	1	
		家政	0	0	0	0	2	0	2	
	科技領域	生活科技	0	0	0	2	0	0	2	
		資訊科技	0	0	0	0	0	2	2	本校體育班採繁星升學管道比例極低，權衡之下採此配課方式。
	健康與體育領域	健康與護理	0	1	1	0	0	0	2	
		體育	0	0	1	1	1	1	4	
	全民國防教育		1	0	1	0	0	0	2	
	體育專業學科	運動學概論	1	1	0	0	0	0	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	27	27	19	13	146	
	每週團體活動時間		2	2	2	2	2	2	12	
每週彈性學習時間		2	2	3	3	3	3	16		
每週節數小計		34	34	32	32	24	18	174		
校訂必修	跨領域/科目專題	學習力	0	0	2	0	0	0	2	
	校訂必修學分數小計		0	0	2	0	0	0	2	

加深加廣選修	語文領域	各類文學選讀	0	0	0	0	0	2	2
		專題閱讀與研究	0	0	0	0	0	2	2
		英語聽講	0	0	0	0	2	2	4
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	0	2	2
	數學領域	數學甲	0	0	0	0	4	4	8
		數學乙	0	0	0	0	(4)	(4)	0
	自然科學領域	選修生物-細胞與遺傳	0	0	0	0	2	0	2
		選修生物-動物體的構造與功能	0	0	0	0	0	2	2
	健康與體育領域	安全教育與傷害防護	0	0	0	2	0	0	2
多元選修	語文領域	原住民族語文	0	0	(2)	(2)	(2)	0	0
	通識性課程	思考：智慧的啟航	0	0	0	0	0	(2)	0
		數學對話	0	0	0	0	(2)	0	0
	運動防護	運動發展與欣賞	1	1	0	0	0	0	2
		運動心理學	0	0	1	1	0	0	2
		運動生物力學	0	0	0	0	1	1	2
		運動生理學	0	0	0	0	2	2	4
其他	特殊需求領域 (體育專長)	體操(一)						0	
		體操(二)						0	
		體操(三)						0	
		舉重(一)						0	
		田徑(二)						0	
		田徑(三)						0	
		角力(一)						0	
		角力(二)						0	
		角力(三)						0	
		足球(二)						0	
		足球(三)						0	
		游泳(一)						0	
		游泳(二)						0	
		游泳(三)						0	
		田徑(一)						0	
		舉重(二)						0	
		舉重(三)						0	
		籃球(一)						0	
		籃球(二)						0	
		籃球(三)						0	
足球(一)						0			
選修學分數總計			1	1	1	3	11	17	34
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。								

【備查版】

【備查版】

班別：原住民藝能班

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	上	下	上	下		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	4	0	20	
		客語文	2	0	0	0	0	0	2	
		原住民族語文	(2)	0	0	0	0	0	0	
		閩南語文	(2)	0	0	0	0	0	0	
		閩東語文	(2)	0	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(2)	0	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
數學領域	數學A	4	4	(4)	(4)			16	適性分組：高二	
	數學B			4	4				適性分組：高二	
社會領域	歷史	2	2	0	2			6		
	地理	2	2	0	2			6		
	公民與社會	2	0	2	2			6		
自然科學領域	物理	0	2	0	0			2		
	化學	2	0	0	2			4	說明：二下化學含跨科目(化學、生物)之自然科學探究與實作課程B。 含跨科目化學及生物之自然科學探究與實作課程B	
	生物	0	0	2	0			2		
	地球科學	0	2	2	0			4	說明：二上地球科學含跨科目(物理、地球科學)之自然科學探究與實作課程A。 含跨科目物理及地球科學之自然科學探究與實作課程A	
藝術領域	音樂	0	0	2	2	0	0	4		
	美術	0	2	2	0	0	0	4		
	藝術生活	0	0	0	0	0	2	2		
綜合活動領域	生命教育	0	1	0	0	0	0	1		
	生涯規劃	1	0	0	0	0	0	1		
	家政	2	0	0	0	0	0	2		

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

課程名稱：	中文名稱：自然科學探究與實作課程A		
	英文名稱：Natural Sciences: Inquiry and Practice A		
授課年段：	二上	學分總數：2	
課程屬性：			
師資來源：	跨科目：物理、地球科學		
	跨科協同		
學習目標：			
教學大綱：		單元/主題	內容綱要
	一	基礎實驗技能	以實驗室現有器材設計裝置並測量物體運動的速度與加速度
	二	基礎實驗技能	以實驗室現有器材設計裝置並測量物體運動的速度與加速度
	三	天文望遠鏡原理1	簡介與資料蒐尋
	四	天文望遠鏡原理1	簡介與資料蒐尋
	五	天文望遠鏡原理2	擇定自製望遠鏡類型
	六	天文望遠鏡原理2	製作零件清單
	七	天文望遠鏡原理3	分組報告
	八	天文望遠鏡原理3	分組報告
	九	天文觀測基礎訓練	天文觀測簡介
	十	天文觀測基礎訓練	天文觀測簡介
	十一	天文觀測基礎訓練	天文觀測簡介
	十二	天文望遠鏡操作	天文望遠鏡操作
	十三	天文望遠鏡操作	天文望遠鏡操作
	十四	天文望遠鏡操作	天文望遠鏡操作
	十五	天文望遠鏡操作	赤道儀與經緯儀之原理與操作
	十六	天文望遠鏡操作	赤道儀與經緯儀之原理與操作
	十七	自製望遠鏡觀察	赤道儀與經緯儀之原理與操作
	十八	自製望遠鏡觀察	使用自製望遠鏡觀察
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	1. 書面報告，占30% 2. 上台報告，占30% 3. 實作成果，占40%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 自然科學探究與實作課程B	
	英文名稱： Natural Sciences: Inquiry and Practice B	
授課年段：	二下	學分總數： 2
課程屬性：		
師資來源：	跨科目： 化學、生物	
	跨科協同	
學習目標：	1. 學生能知道實驗室規則，並且養成良好習慣 2. 學生能自己準備器材，完成實驗後能將器材歸位，復原實驗室。 3. 學生能由資料蒐尋、統整分析後設計完整裝置並製作。 4. 學生能養成資料蒐集與表達溝通的能力，完成20分鐘的上台報告。	
教學大綱：	單元/主題	內容綱要
	一 專題課程概述	介紹本學期課程活動
	二 實驗室	安全與操作
	三 基礎訓練	研究方法，科學態度
	四 基礎訓練	資料收集，圖表製作
	五 基礎訓練	實驗數據處理與誤差分析
	六 基礎訓練	實驗數據處理與誤差分析
	七 基礎實驗技能	基礎實驗器材的原理與使用方法—游標尺
	八 基礎實驗技能	基礎實驗器材的原理與使用方法— 螺旋測微器、光電計時 器、打點計時器
	九 基礎實驗技能	基礎實驗器材的原理與使用方法—伏特計
	十 基礎實驗技能	基礎實驗器材的原理與使用方法—安培計
	十一 基礎實驗技能	基礎實驗器材的原理與使用方法—伏特計、安培計
	十二 基礎實驗技能	基礎實驗器材的原理與使用方法—三用電表
	十三 基礎實驗技能	基礎實驗器材的原理與使用方法-麵包板及簡單電路設置
	十四 基礎實驗技能	基礎實驗器材的原理與使用方法-麵包板及簡單電路設置
	十五 基礎實驗技能	基礎實驗器材的原理與使用方法-麵包板及簡單電路設置
	十六 基礎實驗技能	基礎實驗器材的原理與使用方法-麵包板及簡單電路設置
	十七 基礎實驗技能	以實驗室現有器材設計裝置並測量物體運動的速度與加速度
	十八 基礎實驗技能	以實驗室現有器材設計裝置並測量物體運動的速度與加速度
	十九	
	二十	
	二十一	
二十二		
學習評量：	1. 書面報告，占30% 2. 上台報告，占30% 3. 實作成果，占40%	
備註：		

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱：學習力		
	英文名稱：Learning Course		
授課年段：	一下、二上	學分總數：2	
課程屬性：	跨領域/科目專題		
議題融入：			
師資來源：	校內跨科協同		
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動： 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：	定義:具備主動發掘問題、探索生活、擬定對策的能力。、定義:善用多元媒材等資訊能力，精準流暢表達個人意見。、定義:具備系統思考、分析與探索的素養，主動參與環境保育與社會公共事務，積極面對挑戰以解決。、定義:面對快速變遷的社會，具備邏輯推演，獨立思考的能力。、表達力、思辨力		
學習目標：	1. 2-1-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 2. 2-1-2 能理解不同主題之文本，適切表情達意，分享自身經驗、發表心得或感想。 3. 2-1-3 能選用適當的資訊科技與多元媒材組織思維，並進行有效的表達。 4. 2-2-1 能理解並能描述社會現象或事件之間的關係，並能提出合理的疑問及自我觀點。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	圖卡課程	妙語說書人(破冰)
	二	閱讀力	聆聽對話(NLP)
	三	閱讀力	閱讀策略(提問、理解)
	四	閱讀力	閱讀策略(提問、理解)
	五	閱讀力	知性思辨(理解)
	六	簡報力	簡報製作(軟體、工具)
	七	簡報力	簡報製作(軟體、工具)
	八	簡報力	簡報框架(邏輯、內容)
	九	簡報力	簡報框架(邏輯、內容)
	十	簡報力	版面美學
	十一	表達力	演說再現(TED影片)
	十二	表達力	期中評量(第一次發表)
	十三	表達力	期中評量(第一次發表)
	十四	表達力	評量規準與一致評分(Rubric)
	十五	表達力	議題咖啡館(訂定主題)
	十六	表達力	蒐集資料
	十七	表達力	預備
	十八	表達力	成果發表(第二次發表)
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	1. 學習單(30%) 2. 簡報製作(30%) 3. 成果發表(40%)		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：寶桑踏查		
	英文名稱：Field Studying in Bao Sang		
授課年段：	二上	學分總數：2	
課程屬性：	跨領域/科目專題		
議題融入：			
師資來源：	校內跨科協同		
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	定義:具備主動發掘問題、探索生活、擬定對策的能力。、定義:具備系統思考、分析與探索的素養，主動參與環境保育與社會公共事務，積極面對挑戰以解決。、探究力、表達力、思辨力、恆毅力		
學習目標：	1.了解史前至戰後臺東地區的歷史發展 2.結合三科教師的專長，學生能學習更完整的知識。讓學生從戶外實察及田野調查認識家鄉，並藉由閱讀、欣賞相關文本，如創作、歌曲、老照片等，學習蒐集史料，作歸納比較與研究探討 3.運用翻轉教學，學習單的書寫，以學生為主體，引導學生蒐集資料、設計和創作，讓學生自主學習 4.能對在地的鄉土有更多理解包容及關懷，培養鄉土意識和人文素養 5.訓練學生上台發表能力，學習口語表達及論述能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	校史室介紹	臺東高中成立的當時背景
	二	校史室介紹	臺東高中成立歷史與學校變革
	三	史前文化	原住民的起源傳說
	四	史前文化	臺東史前文化
	五	史前文化	史前博物館簡介
	六	南島語系	南島語系的分布與遷徙
	七	南島語系	臺東縣原住民概說
	八	南島語系	臺灣原住民簡介
	九	清領時期	明瞭清領時期臺東行政區域演
	十	清領時期	探究台東港口變遷與發展
	十一	清領時期	瞭解阿朗壹古道的由來與背景
	十二	日治時期的政策發展	探討日治時期東臺灣政策理念、瞭解日治時期臺東地區行政區域的規劃
	十三	戰後的公民意識	瞭解公民意識的意義與內涵
	十四	戰後的公民意識	分析臺東地區重要事件及社會運動對台東地區公民意識建立與實踐
	十五	戰後的族群	為開發東部而移居的榮民、尋找夢想的島內移民
	十六	戰後的族群	拓展嶄新人生的新住民及國外移民
	十七	臺灣街道路名緣由	認識臺東市區街道
	十八	臺灣街道路名緣由	認識街道認知地圖
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	1.口頭抽問 2.紙筆測驗		
備註：			

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱： 原住民族文化		
	英文名稱： boriginal culture		
授課年段：	一上、一下	學分總數： 2	
課程屬性：	通識性課程		
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： B3.藝術涵養與美感素養,		
	C社會參與： C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	探究力， 思辨力， 文化力，		
學習目標：	(一)學生瞭解原住民族語言之語音、語法及構詞意涵。(二)認識南島民族語系、文化與歷史沿革、演進及其變遷。(三)提升學生民族文化素養與歷史視野。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	台灣原住民族概述	台灣原住民族之起源分佈
	二	台灣原住民族概述	台灣原住民族之起源分佈
	三	台灣原住民族概述	台灣原住民族之起源分佈
	四	台灣原住民族概述	台灣原住民族之社會組織
	五	台灣原住民族概述	台灣原住民族之社會組織
	六	台灣原住民族概述	台灣原住民族之社會組織
	七	台灣原住民族概述	台灣原住民族之物質文化
	八	台灣原住民族概述	台灣原住民族之物質文化
	九	台灣原住民族概述	台灣原住民族之物質文化
	十	族群語言與文化	族群語言與文化的意義
	十一	族群語言與文化	族群語言與文化的意義
	十二	族群語言與文化	族群語言與文化的意義
	十三	族群語言與文化	各族母語欣賞
	十四	族群語言與文化	各族母語欣賞
	十五	族群語言與文化	各族母語欣賞
	十六	評量	分組報告(1)
	十七	評量	分組報告(2)
	十八	評量	分組報告(3)
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	(一)平時課中表現及專題分組討論過程紀錄(學習態度、筆記、出席狀況)(二)專題分組討論過程之態度評量。(三)期末報告及紙本評量。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動發展與欣賞		
	英文名稱：Sport Appreciating		
授課年段：	一上、一下		
課程屬性：	運動防護		
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：	探究力，定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。，表達力，定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。，恆毅力，定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。，思辨力，定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。，文化力，定義：建構核心價值觀，在傳統與創新中追求永續發展。，		
學習目標：	透過運動欣賞的角度，內化學生學習動機，進而提升自我能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：影片欣賞(體操夢飛翔) 一下：影片欣賞(卡特教頭)	影片欣賞
	二	一上：影片欣賞(體操夢飛翔) 一下：影片欣賞(卡特教頭)	影片欣賞
	三	一上：影片欣賞(體操夢飛翔) 一下：影片欣賞(卡特教頭)	影片欣賞及回饋、討論及報告
	四	一上：影片欣賞(翻滾吧男孩) 一下：影片欣賞(火戰車)	影片欣賞
	五	一上：影片欣賞(翻滾吧男孩) 一下：影片欣賞(火戰車)	影片欣賞
	六	一上：影片欣賞(翻滾吧男孩) 一下：影片欣賞(火戰車)	影片欣賞及回饋、討論及報告
	七	一上：影片欣賞(翻滾吧阿信) 一下：影片欣賞(志氣)	影片欣賞
	八	一上：影片欣賞(翻滾吧阿信) 一下：影片欣賞(志氣)	影片欣賞
	九	一上：影片欣賞(翻滾吧阿信) 一下：影片欣賞(志氣)	影片欣賞及回饋、討論及報告
	十	一上：影片欣賞(敗者為王) 一下：影片欣賞(出發)	影片欣賞
	十一	一上：影片欣賞(敗者為王) 一下：影片欣賞(出發)	影片欣賞
	十二	一上：影片欣賞(敗者為王) 一下：影片欣賞(出發)	影片欣賞及回饋、討論及報告
	十三	一上：影片欣賞(我和我的冠軍女兒) 一下：影片欣賞(下半場)	影片欣賞
	十四	一上：影片欣賞(我和我的冠軍女兒) 一下：影片欣賞(下半場)	影片欣賞
	十五	一上：影片欣賞(我和我的冠軍女兒) 一下：影片欣賞(下半場)	影片欣賞及回饋、討論及報告
	十六	一上：影片欣賞(田徑雙雄) 一下：影片欣賞(翻滾吧男人)	影片欣賞
十七	一上：影片欣賞(田徑雙雄) 一下：影片欣賞(翻滾吧男人)	影片欣賞及回饋、討論及報告	

	十八	期末心得分享	期末心得分享
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	(一)平時課中表現及專題分組討論過程紀錄(學習態度、筆記、出席狀況) (二)期末報告及紙本評量。		
備註：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：原住民傳統舞蹈與創作		
	英文名稱：Taiwanese Indigenous Dance		
授課年段：	二上、二下、三上、三下	學分總數：2	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：			
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動：B3.藝術涵養與美感素養,		
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	表達力，恆毅力，文化力。		
學習目標：	(一)指導學生瞭解原住民舞蹈與文化的意涵。(二)指導學生瞭解原住民舞蹈藝術表現的形式、風格與特色。(三)培養學生表現原住民舞蹈的肢體節奏感、協調性、力與美。(四)培養學生對原住民舞蹈欣賞與傳承創新的能力。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	認識多元舞蹈文化	認識各部落祭儀舞蹈
	二	認識多元舞蹈文化	舞蹈基礎概述
	三	認識多元舞蹈文化	魯凱族部落祭儀舞蹈
	四	認識身體基本結構	原住民舞蹈姿體動作教學
	五	認識身體基本結構	原住民舞蹈姿體動作教學
	六	認識身體基本結構	影響人的性格與生活方式之姿態
	七	舞蹈練習	認識身體正確姿態
	八	舞蹈練習	認識身體正確姿態
	九	舞蹈練習	練習肢體暖身活動
	十	舞蹈練習	縣境知名舞團舞蹈賞析
	十一	舞蹈練習	練習舞台動作姿態
	十二	舞蹈練習	練習舞台動作姿態
	十三	舞蹈練習	練習舞台動作姿態
	十四	舞蹈與音樂連結	練習舞台動作姿態
	十五	舞蹈與音樂連結	舞蹈小品觀摩與呈現
	十六	舞蹈與音樂連結	舞蹈小品觀摩與呈現
	十七	課程檢討	討論及書寫學習單
	十八	課程檢討	學期收穫心得感想
	十九		
二十			
二十一			
二十二			
學習評量：	一)平時課中表現及分組討論過程紀錄(學習態度、筆記、出席狀況)。二)個人或小組作業(資料搜集、整理與心得寫作)。三)個人或小組展演過程之態度評量。四)期末評量小組展演內容之創意。五)展演成績。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動心理學		
	英文名稱：Sport Psychology		
授課年段：	二上、二下	學分總數：2	
課程屬性：	運動防護		
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，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：	探究力，定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。；表達力，定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。；恆毅力，定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。；思辨力，定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。		
學習目標：	了解運動員在訓練及比賽過程中之心理歷程，藉以提昇運動表現		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：運動心理學的意義與發展 二下：覺醒與運動表現	二上：探討運動員自我心理的機制 二下：了解覺醒之成因
	二	二上：運動心理學的意義與發展 二下：覺醒與運動表現	二上：了解運動員競賽過程心理運作機制 二下：介紹覺醒和注意力的自我控制
	三	二上：運動競賽成敗歸因 二下：回饋、增強與內在動機	二上：了解何謂歸因並介紹歸因理論 二下：探討覺醒與運動表現之關係
	四	二上：運動競賽成敗歸因 二下：回饋、增強與內在動機	二上：運動競賽成敗歸因訊息之運用 二下：介紹運動員人格類型與運動時之心理發展方向
	五	二上：自我效能與運動表現 二下：團隊動能與激勵	二上：講解自我效能的定義 二下：介紹回饋、增強與內在動機的定義
	六	二上：自我效能與運動表現 二下：團隊動能與激勵	二上：介紹自我效能理論 二下：探討回饋、增強與內在動機之關係
	七	第一次期中考試	
	八	二上：自我效能與運動表現 二下：團隊動能與激勵	二上：探討自我效能與運動表現之關係 二下：介紹團隊動能與激勵定義
	九	二上：運動情境中的壓力 二下：團隊動能與激勵	二上：壓力的成因 二下：介紹團隊動能與激勵之理論
	十	二上：運動情境中的壓力 二下：團隊動能與激勵	二上：探討何謂壓力源 二下：探討團隊動能與激勵對運動表現之關係
	十一	二上：運動情境中的壓力 二下：團隊中領導的特質	二上：探討壓力與運動表現 二下：介紹領導的特質理論
	十二	第二次期中考試	
	十三	二上：運動情境中的焦慮 二下：團隊中領導的特質	二上：介紹運動競賽中的焦慮成因 二下：分析團隊中領導的特質
	十四	二上：運動情境中的焦慮 二下：團隊中領導的特質	二上：介紹焦慮的種類 二下：探討團隊中領導的特質與運動表現之關係
	十五	二上：運動情境中的焦慮 二下：團隊中領導的特質	二上：探討焦慮和運動表現 二下：分組報告各專項團隊中領導的特質與運動表現之關係
十六	二上：分組報告 二下：分組報告	二上：各組運用運動心理學理論分析運動情境中之壓力及焦慮並分享 二下：分組報告各專項團隊中領導的特質與運動表現之關係	

	十七	二上：分組報告 二下：分組報告	二上：各組運用運動心理學理論分析運動情境中之壓力及焦慮並分享 二下：分組報告各專項團隊中領導的特質與運動表現之關係
	十八	期末考試	期末考試
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	(一)平時課中表現及專題分組討論過程紀錄 (學習態度、筆記、出席狀況) (二)期末報告及紙本評量。		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：原住民族工藝與實作		
	英文名稱：Aboriginal crafts and practices		
授課年段：	二下、三上、三下	學分總數：2	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：			
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：B3. 藝術涵養與美感素養，		
	C社會參與：C2. 人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	探究力，表達力，思辨力，		
學習目標：	(一)指導學生充實工藝史、工藝媒材基本知識，並認識台灣原住民族工藝之形式與內涵。 (二)學習原住民工藝技能，並引導學生充分發揮潛能，發展文化創意產業，以傳承發揚原住民族文化藝術。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	台灣原住民族工藝概論	魯凱族之工藝史基本知識
	二	台灣原住民族工藝概論	魯凱族之工藝史基本知識
	三	台灣原住民族工藝概論	魯凱族之工藝史基本知識
	四	台灣原住民族工藝概論	魯凱族之工藝史基本知識
	五	台灣原住民族工藝概論	魯凱族之工藝史基本知識
	六	各族群工藝技能概述	台灣原住民族傳統與現代工藝媒材之介紹 版畫製作方式與實作
	七	各族群工藝技能概述	台灣原住民族傳統與現代工藝媒材之介紹 版畫製作方式與實作
	八	各族群工藝技能概述	台灣原住民族傳統與現代工藝媒材之介紹 版畫製作方式與實作
	九	各族群工藝技能概述	台灣原住民族傳統與現代工藝媒材之介紹 版畫製作方式與實作
	十	各族群工藝技能概述	作品實例介紹
	十一	各族群工藝技能實作	作品實例介紹
	十二	各族群工藝技能實作	作品實例介紹
	十三	各族群工藝技能實作	作品實例介紹
	十四	各族群工藝技能實作	作品實作
	十五	各族群工藝技能實作	作品實作
	十六	各族群工藝技能實作	作品討論與修正
	十七	學習評量	作品修整與調整
	十八	學習評量	作品修整與調整
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	(一)平時課中表現及作品實作(學習態度、筆記、出席狀況)。(二)作品實作作業(資料搜集、整理與心得寫作)。(三)作品實作過程之態度評量。(四)期末評量作品實作內容之創意。(五)展演成績。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：原住民族文學		
	英文名稱：Taiwanese Indigenous literature		
授課年段：	三上、三下	學分總數：1	
課程屬性：	專題探究		
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：C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	探究力，思辨力，恆毅力，		
學習目標：	1.引導學生瞭解台灣原住民族各領域文學與文化內涵，提供多元的學習知識。2.培養學生閱讀原住民族文學著作，提升學生多元創新的學習能力。3.透過文學欣賞與分析，培養學生美感涵養與氣質。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	原住民族文學概論	原住民文學與歷史概述
	二	原住民族文學概論	原住民文學與神話概述
	三	原住民族文學概論	原住民文學與祭儀概述
	四	原住民族文學概論	原住民文學與建築概述
	五	原住民作家概述	原住民作家背景概述
	六	原住民作家概述	原住民作家背景概述
	七	原住民作家概述	台灣原住民族文學選集
	八	原住民作家概述	台灣原住民族文學選集
	九	原住民作家專題演講	專題講座：作家作品閱讀與討論
	十	原住民作家專題演講	專題講座：作家作品閱讀與討論
	十一	原住民作家專題演講	專題講座：作家作品閱讀與討論
	十二	原住民作家專題演講	透過文學欣賞與分析，培養學生美感涵養與氣質
	十三	部落訪查	部落探訪：部落田野調查，了解部落現況
	十四	部落訪查	部落探訪：了解作家生活場域，寫作環境與背景
	十五	報告與分享	組口頭報告與分享
	十六	報告與分享	組口頭報告與分享
	十七	報告與分享	組口頭報告與分享
	十八	報告與分享	組口頭報告與分享
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	1.平時課中表現及專題分組討論過程紀錄(學習態度、筆記、出席狀況)。2.小組作業(資料搜集、整理與心得寫作)3.小組實作過程之態度評量。4.期末評量小口頭報告內容。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：原住民族藝術與展演		
	英文名稱：Aboriginal art and performance		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
課程屬性：	專題探究		
議題融入：			
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：B3. 藝術涵養與美感素養，		
	C社會參與：C2. 人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	探究力，表達力，思辨力，		
學習目標：	1. 引導學生瞭解台灣原住民族表演場域，提供舞台的學習知識。2. 培養學生撰寫社區活動計畫能力，使能協助社區發展。3. 透過活動規劃課程，培養學生能在社區擔當社區營造之工作。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	舞臺佈置與規劃	舞臺佈置與空間概述
	二	舞臺佈置與規劃	舞臺佈置實作
	三	舞臺佈置與規劃	舞臺佈置實作
	四	舞臺佈置與規劃	舞臺空間實作
	五	舞臺佈置與規劃	舞臺空間實作
	六	展覽佈置與規劃	展場大小與規劃
	七	展覽佈置與規劃	展場佈置概述與實作
	八	展覽佈置與規劃	展場佈置概述與實作
	九	展覽佈置與規劃	展場佈置概述與實作
	十	展覽佈置與規劃	展場空間規劃與實作
	十一	展覽佈置與規劃	展場空間規劃與實作
	十二	活動規劃	活動類型分析
	十三	活動規劃	活動的企劃撰寫實作
	十四	活動規劃	活動的企劃撰寫實作
	十五	活動規劃	活動的可行性評估
	十六	活動規劃	活動的滿意度調查設計
	十七	學習評量	成果展辦理
	十八	學習評量	成果展辦理
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	(一)平時課中表現及作品實作(學習態度、筆記、出席狀況)。(二)作品實作作業(資料搜集、整理與心得寫作)。(三)作品實作過程之態度評量。(四)期末評量作品實作內容之創意。(五)展演成績。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 原住民傳統音樂與創作		
	英文名稱： Taiwanese Indigenous Music		
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：			
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進,		
	B溝通互動： B3. 藝術涵養與美感素養,		
	C社會參與： C3. 多元文化與國際理解,		
學生圖像：	表達力， 恆毅力， 文化力，		
學習目標：	(一)充實音樂知識，瞭解音樂欣賞方法，提升音樂素養。(二)指導學生瞭解台灣原住民各族音樂知識賞析與傳承原住民音樂。。(三)指導學生瞭解原住民音樂與文化之重要性。(四)培養多元音樂涵養，欣賞各族音樂異趣。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	台灣原住民音樂概述(一)	原住民祭祀音樂
	二	台灣原住民音樂概述(一)	原住民宗教音樂
	三	台灣原住民音樂概述(一)	台灣原住民音樂的風格
	四	族群特色音樂	原住民歌謠
	五	族群特色音樂	原住民器樂
	六	族群特色音樂	台灣原民族音樂與世界民族音樂欣賞
	七	族群特色音樂	原住民歌曲合唱原素及優點
	八	族群特色音樂	歌曲介紹及欣賞比賽片段
	九	族群特色音樂	複音樂演練
	十	族群特色音樂	複音樂演練
	十一	期中檢討	期中小考、小組合唱驗收及音樂欣賞
	十二	期中檢討	期中小考、小組合唱驗收及音樂欣賞
	十三	原住民樂器	簡易樂器製作
	十四	原住民樂器	東管處阿美文化村參訪
	十五	原住民族歌曲教唱	流行樂的原素及創作歌曲賞析
	十六	原住民族歌曲教唱	歌曲創作實務
	十七	期末驗收	個人歌唱驗收
	十八	期末驗收	小組歌唱驗收
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	一)平時課中表現及分組討論過程紀錄(學習態度、筆記、出席狀況)。二)個人或小組作業(資料搜集、整理與心得寫作)。三)個人或小組展演過程之態度評量。四)期末評量小組展演內容之創意。五)展演成績。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動生物力學		
	英文名稱：Sport Biomechanics		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
課程屬性：	運動防護		
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：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：	探究力，定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。，表達力，定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。，恆毅力，定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。，思辨力，定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。		
學習目標：	了解運動過程中身體運用的方式與成績表現的相關性之理論與實務		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：運動生物力學概念 三下：骨骼系統	三上：運動生物力學的意義 三下：了解身體的骨骼結構
	二	三上：運動生物力學概念 三下：骨骼系統	三上：運動生物力學的目的 三下：了解身體的動作運用
	三	三上：運動生物力學概念 三下：骨骼系統	三上：運動生物力學的設備 三下：實際動作操作並分析
	四	三上：線性運動與旋轉 三下：肌肉系統	三上：動作表現中的直線運動 三下：了解人體運動中肌肉的運作型態
	五	三上：線性運動與旋轉 三下：肌肉系統	三上：動作表現中的拋射體運動 三下：了解人體運動中肌肉與骨骼的運作型態
	六	第一次期中測驗	第一次期中測驗
	七	三上：線性運動與旋轉 三下：肌肉系統	三上：動作表現中的旋轉運動 三下：實際動作操作並分析
	八	三上：牛頓三大運動定律 三下：功、功率和能量	三上：慣性定律與運動 三下：解釋運動表現的成因
	九	三上：牛頓三大運動定律 三下：功、功率和能量	三上：力量、質量、加速度與運動 三下：解釋運動表現與競賽成績之關係
	十	三上：牛頓三大運動定律 三下：功、功率和能量	三上：作用力、反作用力與運動 三下：利用田徑項目之鉛球動作分析功、功率和能量的過程
	十一	第二次期中測驗	第二次期中測驗
	十二	三上：籃球組分組報告 三下：力矩概念	三上：籃球專長組運用運動生物力學理論分析單一籃球動作並分享 三下：了解如何利用力矩概念維持人體動作平衡之機制
	十三	三上：田徑組分組報告 三下：力矩分析	三上：田徑專長組運用運動生物力學理論分析單一田徑項目動作並分享 三下：利用實驗器材解釋力矩的概念 與如何融入訓練
	十四	三上：舉重組分組報告 三下：籃球動作分析	三上：舉重專長組運用運動生物力學理論分析單一舉重動作並分享 三下：運用運動生物力學理論分析定點投籃及移動投籃之動作分析並分享
十五	三上：角力組分組報告 三下：田徑動作分析	三上：角力專長組運用運動生物力學理論分析單一舉重動作並分享	

		三下：田徑專長組運用運動生物力學理論分析單一田徑動作並分享
十六	三上：人體重心測量 三下：角力動作分析	三上：運用簡單器具測量人體重心實務操作 三下：角力專長組運用運動生物力學理論分析單一角力動作並分享
十七	三上：人體重心之運用 三下：舉重動作分析	三上：利用測量之重心數據融入動作訓練之操作方式 三下：舉重專長組運用運動生物力學理論分析單一舉重動作並分享
十八	期末測驗	期末測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	(一)平時課中表現及專題分組討論過程紀錄 (學習態度、筆記、出席狀況) (二)期末報告及紙本評量。	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動生理學		
	英文名稱：Sport Physiology		
授課年段：	三上、三下	學分總數：4	
課程屬性：	運動防護		
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：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：	探究力，定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。，表達力，定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。，恆毅力，定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。，思辨力，定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。		
學習目標：	了解運動時身體機能及生理現象，以提供更好的訓練方式及預防運動傷害		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：運動生理學的意義與發展 三下：反射生理與運動控制	三上：介紹運動生理學內容 三下：了解反射動作成因
	二	三上：運動生理學的意義與發展 三下：反射生理與運動控制	三上：了解運動生理學目前研究趨勢 三下：介紹神經系統與運動控制間之關係
	三	三上：運動生理學的意義與發展 三下：骨骼與肌肉	三上：認識運動的生理機轉 三下：了解人體骨骼與肌肉型態及目前研究趨勢
	四	三上：運動生理學的意義與發展 三下：骨骼與肌肉	三上：介紹心肺系統與有氧性運動概念 三下：介紹肌肉結締組織的構造
	五	三上：運動生理學的意義與發展 三下：骨骼與肌肉	三上：了解心肺系統與有氧性運動之關係 三下：介紹運動中骨骼與肌肉之關係
	六	第一次期中考	第一次期中考
	七	三上：運動營養與運動表現 三下：運動與肌肉	三上：介紹六大營養素 三下：介紹肌纖維類型
	八	三上：運動營養與運動表現 三下：運動與肌肉	三上：介紹比賽或訓練的飲食方法 三下：介紹運動中肌肉收縮動作的類型
	九	三上：運動營養與運動表現 三下：運動與肌肉	三上：探討運動營養與運動表現之關係 三下：介紹運動中肌肉傷害的成因
	十	三上：能量系統 三下：體適能與運動	三上：介紹生物能量系統的型態 三下：介紹何謂健康體適能及競技體適能
	十一	三上：能量系統 三下：體適能與運動	三上：介紹生物能量系統在運動中的供應模式 三下：探討健康體適能與競技體適能間之差異
	十二	第二次期中測驗	第二次期中測驗
	十三	三上：能量轉換 三下：專項運動與專項體能	三上：介紹生物能量轉換的概念 三下：了解專項運動的類型
	十四	三上：能量轉換 三下：專項運動與專項體能	三上：介紹不同運動型態能量消耗的概念 三下：專項運動與專項體能之關係
	十五	三上：神經系統 三下：分組報告	三上：介紹神經系統的構造與功能 三下：籃球專長組報告籃球專項運動與專項體能之分析
	十六	三上：神經系統 三下：分組報告	三上：介紹中樞與周邊神經系統 三下：田徑專長組報告田徑專項運動與專項體能之分析
十七	三上：神經系統與身體活動 三下：分組報告	三上：介紹反射生理與運動控制 三下：舉重專長組報告田徑專項運動與專項體能	

		之分析
	十八	期末測驗
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	(一)平時課中表現及專題分組討論過程紀錄 (學習態度、筆記、出席狀況) (二)期末報告及紙本評量。	
備註：		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：數學對話		
	英文名稱：Dialogues of Mathematics		
授課年段：	三上	學分總數：4	
課程屬性：	通識性課程		
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：	探究力，恆毅力，思辨力，		
學習目標：	1.提供適性的數學學習。 2.培養學生欣賞數學，具備基本數學素養的能力。 3.能理解數學語言並適切運用進行表達討論。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	(一)數學與生活對話	數字的世界(會算數的生物，奈米新世界)
	二	(一)數學與生活對話	數列與遞迴關係(費式數列)
	三	(一)數學與生活對話	生物成長(衰退)曲線，地震規模
	四	(一)數學與生活對話	連續複利，自然數
	五	(二)數學與設計對話	基礎圖形(點，直線，圓)
	六	(二)數學與設計對話	週期性圖形設計
	七	(二)數學與設計對話	鑲嵌圖形的運用
	八	(二)數學與設計對話	平面幾何設計與透視上的運用
	九	(二)數學與設計對話	圓錐曲線的運用
	十	(二)數學與設計對話	空間概念與圖形建構
	十一	(三)數學與數據對話	點算的奧秘(排列，組合)
	十二	(三)數學與數據對話	機率有多少
	十三	(三)數學與數據對話	數據分析與解讀
	十四	(三)數學與數據對話	醫學篩檢(貝氏條件機率)
	十五	(四)數學與音樂的對話	基本術語(音的性質，音樂記號)
	十六	(四)數學與音樂的對話	古希臘的音樂(五度相生律)，純律音階
	十七	(四)數學與音樂的對話	文藝復興時期的音樂(十二平均律)
	十八	(四)數學與音樂的對話	音樂在數學的應用，小組樂曲創作
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	1.課堂參與程度 2.日常評量 3.作業繳交		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：原住民族編器		
	英文名稱：Aboriginal weaving		
授課年段：	三下	學分總數：2	
課程屬性：	職涯試探		
議題融入：			
師資來源：	外聘(其他)		
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：B3. 藝術涵養與美感素養,		
	C社會參與：C2. 人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	探究力，表達力，思辨力，		
學習目標：	(一)引導學生瞭解形象、形體、形狀及其變化的基礎理論及方法。(二)訓練設計者表達的設計思想與設計理念。(三)了解造型變化規律，形成造型形態語言的能力，掌握正確的造型方法和規則		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	編器造型設計概論	編器造型的視覺原理
	二	編器造型設計概論	編器造型的視覺原理
	三	編器造型設計概論	造型構成的形式及原則
	四	編器造型設計概論	造型構成的形式及原則
	五	編器造型設計概論	造型構成的形式及原則
	六	編器造型設計構成要素及實作練習	編器基本構成方法
	七	編器造型設計構成要素及實作練習	編器基本構成方法
	八	編器造型設計構成要素及實作練習	形態、色彩、質感、空間、機能等構成要素
	九	編器造型設計構成要素及實作練習	編器各項造型模防構成要素現況分析
	十	編器造型設計構成要素及實作練習	編器造型設計作品之賞析及實作練習
	十一	編器造型設計構成要素及實作練習	編器造型設計作品之賞析及實作練習
	十二	造型設計實作專題	編器作品賞析概念發展進度檢討實作 專題發表
	十三	造型設計實作專題	編器作品賞析概念發展進度檢討實作 專題發表
	十四	造型設計實作專題	編器作品賞析概念發展進度檢討實作 專題發表
	十五	造型設計實作專題	編器作品賞析概念發展進度檢討實作 專題發表
	十六	造型設計實作專題	編器作品賞析概念發展進度檢討實作 專題發表
	十七	學習評量	作品修整與調整
	十八	學習評量	作品修整與調整
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	(一)平時課中表現及作品實作(學習態度、筆記、出席狀況)。(二)作品實作作業(資料搜集、整理與心得寫作)。(三)作品實作過程之態度評量。(四)期末評量作品實作內容之創意。(五)展演成績。		
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：攀越國文		
	英文名稱：Intensive Reading Chinese literature		
授課年段：	一上		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 延伸閱讀國文課本選文同一作家的作品，以進一步了解該作家的行文風格與作品內涵。 2. 延伸閱讀與課本選文相關主題的其他作品，以加深對相關題材的認識，開闊閱讀視野。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	(一)民國文學	1. 現代文學介紹 2. 閱讀賞析：〈正眼看西方〉／龍應台
	二	(一)民國文學	3. 閱讀賞析：〈故鄉的桂花雨〉／琦君
	三	(一)民國文學	4. 閱讀賞析：〈廁所的故事〉／阿盛
	四	(二)清代文學	1. 清代文學介紹 2. 閱讀賞析：〈老殘遊記自序〉／劉鶚
	五	(二)清代文學	3. 閱讀賞析：〈老殘遊記第一回〉節錄／劉鶚
	六	(二)清代文學	4. 閱讀賞析：〈沈百五〉／錢泳
	七	(三)唐宋文學	1. 唐宋古文介紹
	八	(三)唐宋文學	2. 閱讀賞析：〈答韋中立論師道書〉節錄／柳宗元
	九	(三)唐宋文學	3. 閱讀賞析：〈墨池記〉／曾鞏
	十	(三)唐宋文學	4. 閱讀賞析：〈傷仲永〉／王安石
	十一	(四)魏晉文學	1. 陶淵明介紹、筆記小說介紹
	十二	(四)魏晉文學	2. 閱讀賞析：〈歸園田居之一〉／陶淵明 3. 閱讀賞析：〈飲酒詩之五〉／陶淵明
	十三	(四)魏晉文學	4. 閱讀賞析：〈世說新語選讀〉／劉義慶
	十四	(四)魏晉文學	5. 閱讀賞析：〈搜神記選讀〉／干寶
	十五	(五)漢朝文學	1. 漢朝文學介紹 2. 閱讀賞析：〈飲馬長城窟行〉／佚名
	十六	(五)漢朝文學	3. 閱讀賞析：〈長干行〉／李白
	十七	(五)漢朝文學	4. 閱讀賞析：〈客從遠方來〉／佚名
	十八	(五)漢朝文學	5. 閱讀賞析：〈孔雀東南飛〉節錄／佚名
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：			

名稱：	中文名稱：挑戰數學		
	英文名稱：Challenge Mathematics		
授課年段：	三上		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	透過學測試題的練習，讓學生提升運算與思維能力。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	(一)數學首部曲	1. 實數
	二	(一)數學首部曲	2. 多項式方程式與函數
	三	(一)數學首部曲	1. 直線
	四	(一)數學首部曲	2. 圓
	五	(二)數學二部曲	1. 廣義三角比
	六	(二)數學二部曲	2. 數列與級數
	七	(二)數學二部曲	1. 數據分析
	八	(二)數學二部曲	2. 排列組合
	九	(三)數學三部曲	1. 三角函數
	十	(三)數學三部曲	2. 指數函數
	十一	(三)數學三部曲	1. 對數函數
	十二	(三)數學三部曲	2. 平面向量
	十三	(四)數學四部曲	1. 空間向量
	十四	(四)數學四部曲	2. 空間中的平面與直線
	十五	(四)數學四部曲	1. 矩陣
	十六	(四)數學四部曲	2. 條件機率與獨立事件
	十七	(五)數學大進擊	歷年學測試題演練
	十八	(五)數學大進擊	歷年學測試題演練
	十九		
二十			
二十一			
二十二			
備註：			

名稱：	中文名稱：深究國文		
	英文名稱：Advanced Chinese literature		
授課年段：	三上		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 延伸閱讀國文課本選文同一作家的作品，以進一步了解該作家的行文風格與作品內涵。 2. 延伸閱讀與課本選文相關主題的其他作品，以加深對相關題材的認識，開闊閱讀視野。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(一)先秦文學	1. 先秦文學介紹
	二	(一)先秦文學	2. 閱讀賞析：〈關雎〉／詩經、〈國殤〉／屈原
	三	(一)先秦文學	3. 閱讀賞析：〈觸龍說趙太后〉／戰國策
	四	(二)兩漢文學	1. 兩漢文學介紹
	五	(二)兩漢文學	2. 閱讀賞析：〈史記·高祖本紀〉／司馬遷
	六	(二)兩漢文學	3. 閱讀賞析：〈過秦論〉／賈誼
	七	(三)魏晉文學	1. 魏晉文學介紹
	八	(三)魏晉文學	2. 閱讀賞析：〈登樓賦〉／王粲
	九	(三)魏晉文學	2. 閱讀賞析：〈登樓賦〉／王粲
	十	(四)唐代文學	1. 唐代文學介紹
	十一	(四)唐代文學	2. 閱讀賞析：近體詩選
	十二	(四)唐代文學	3. 閱讀賞析：〈三戒〉／柳宗元
	十三	(五)宋代文學	1. 宋代文學介紹
	十四	(五)宋代文學	2. 閱讀賞析：〈六國論〉／蘇洵
	十五	(五)宋代文學	3. 閱讀賞析：宋詞選
	十六	(六)元明清文學	1. 元明清文學介紹
	十七	(六)元明清文學	2. 閱讀賞析：元曲選
	十八	(六)元明清文學	3. 閱讀賞析：〈聊齋志異選〉／蒲松齡
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：			

名稱：	中文名稱：地理補強		
	英文名稱：Geography Enhancement Program		
授課年段：	三下		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 以地理技能獲得學科知識 2. 以地理系統討論基本概念 3. 以地理視野理解區域文化		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	地理系統	地形
	二	地理技能	地理資訊
	三	地理系統	氣候
	四	地理系統	人口與環境負載力
	五	地理系統	都市與城鄉關係
	六	地理系統	世界體系
	七	地理視野	東亞文化之形成與發展
	八	地理視野	從孤立到樞紐(澳、紐為例)
	九	地理視野	臺灣與世界
	十	地理視野	東西文化之接觸與區域發展
	十一	地理視野	伊斯蘭世界之形成
	十二	地理視野	南方區域的發展與挑戰
	十三	地理系統	聚落、流通路線與區域
	十四	地理系統	產業活動
	十五	地理視野	歐洲文明發展 / 強國興起與挑戰
	十六	地理視野	全球化
	十七	地理技能	研究觀點、研究方法
	十八	地理技能	地圖
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：			

名稱：	中文名稱：健康與護理補強		
	英文名稱：Health and Nursing Enhancement program		
授課年段：	三下		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：			
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	休閒大觀園	個人休閒經驗分享、注意事項
	二	健康生活與護理	運動保健與傷害防護
	三	健康生活與護理	運動保健與傷害防護
	四	健康生活與護理	戶外休閒運動常及常見急症處理（中暑、曬傷、昆蟲動物咬傷、休克、撞傷、高處墜落）
	五	健康生活與護理	戶外休閒運動常及常見急症處理（中暑、曬傷、昆蟲動物咬傷、休克、撞傷、高處墜落）
	六	專業知識補強	專業學科知識補強
	七	傳統醫療、食補入門	認識體質與飲食關係
	八	傳統醫療、食補入門	傾聽身體發出的警訊
	九	傳統醫療、食補入門	傾聽身體發出的警訊
	十	傳統醫療、食補入門	認識傳統醫學養生法的意涵 ²
	十一	傳統醫療、食補入門	食補體驗
	十二	專業知識補強	專業學科知識補強
	十三	高齡照護	認識長照體系
	十四	高齡照護	認識長照體系
	十五	高齡照護	高齡相關疾病照護 ⁴
	十六	高齡照護	高齡相關疾病照護 ⁴
	十七	高齡照護	安寧療護的意涵、應用
	十八	專業知識補強	專業學科知識補強
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：			

【備查版】

名稱：	中文名稱：專科數學		
	英文名稱：Specialized Mathematics		
授課年段：	三下		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 以專業類科的學習及問題解決為應用工具為導向。 2. 培養學生分析問題與解決問題的能力。 3. 透過試題的練習，讓學生認識解題模式與技巧，提升運算與思維能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	座標系與函數圖形	1. 實數與數線 2. 絕對值 3. 平面座標系 4. 函數及其圖形
	二	直線方程式	1. 斜率 2. 直線方程式
	三	式的運算	1. 配方法與二次函數 2. 一元二次不等式
	四		3. 多項式基本概念 4. 餘式定理 5. 多項方程式
	五	三角函數	1. 銳角三角函數 2. 任意角的三角函數
	六		3. 三角函數圖形與週期 4. 正餘弦定理 5. 三角函數及其應用
	七	指數與對數	1. 指數函數及其圖形
	八		2. 對數函數及其圖形 3. 常用對數及其應用
	九	平面向量	1. 向量及其基本性質 2. 向量的內積
	十		3. 向量的應用
	十一	數列與級數	1. 等差數列及等差級數 2. 等比數列及等比級數
	十二	排列組合	1. 直線排列 2. 重複排列
	十三		3. 組合 4. 二項式定理
	十四	機率與統計	1. 集合基本概念 2. 機率運算 3. 數學期望值
	十五		4. 統計基本概念 5. 統計資料整理 6. 統計量分析
	十六	微積分	1. 極限與函數
	十七		2. 多項式函數的微積分及其應用
	十八	期末測驗	
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：			

【備查版】

名稱：	中文名稱：創藝手作		
	英文名稱：Handmade production		
授課年段：	三下		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 欣賞手作飾品，提升學生藝術涵養。 2. 學習手環和手機吊飾的做法，加強視動協調。 3. 設計自己的作品，發揮創新應變的能力。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	(一)衝浪手環	1. 衝浪手環的由來。 2. 解說衝浪手環編法。
	二		1. 練習編法。 2. 完成作品。
	三	(二)幸運手環	1. 幸運手環的由來。 2. 解說幸運手環編法。
	四		1. 練習編法。 2. 完成作品。
	五	(三)交叉花紋手環	1. 解說交叉花紋手環編法。 2. 練習編法。
	六		1. 練習編法。 2. 完成作品。
	七	(四)愛心花紋手環	1. 解說愛心花紋手環編法。 2. 練習編法。
	八		1. 練習編法。 2. 完成作品。
	九	(五)波浪花紋手環	1. 解說波浪花紋手環編法。 2. 練習編法。
	十		1. 練習編法。 2. 完成作品。
	十一	(六)蛇結手環	1. 解說蛇結手環編法。 2. 練習編法。
	十二		1. 練習編法。 2. 完成作品。
	十三	(七)手機吊飾	1. 解說手機吊飾編法。 2. 練習編法。
	十四		1. 練習編法。 2. 完成作品。
	十五	(八)創作飾品	1. 學生動手設計圖案。
	十六		1. 練習編法。 2. 完成作品。
	十七	(九)心得報告	分組討論
	十八		心得分享
	十九		
	二十		
	二十一		。
二十二			
備註：			

【備查版】

名稱：	中文名稱：歷史補強		
	英文名稱：History Enhancement Program		
授課年段：	三下		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 學生能夠對史實的歷史脈絡與意義加以掌握。 2. 根據資料、圖片，建立具有時間性的架構。 3. 藉由史事排序，建立時間架構，觀察時代差異，理解歷史變遷。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	單元1	原住民族
	二	單元2	移民社會的形成
	三	單元3	經濟活動
	四	單元4	山海文化
	五	單元5	臺、澎、金、馬如何成為一體？
	六	單元6	追求自治與民主的軌跡
	七	單元7	國家的統治
	八	單元8	社會的組織
	九	單元9	近代以前的人群移動與交流
	十	單元10	近代以後的移民
	十一	單元11	戰爭與和平
	十二	單元12	古代文化與基督教傳統
	十三	單元13	個人、自由、理性
	十四	單元14	伊斯蘭與世界
	十五	單元15	西方與世界
	十六	單元16	冷戰期間的世界局勢
	十七	單元17	冷戰後的世界局勢
	十八		期末測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：			

【備查版】

名稱：	中文名稱：辦公室軟體應用		
	英文名稱：Application of Office Software.		
授課年段：	三下		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 學會日常生活及工作中常用到電腦軟體。 2. 能利用所學的軟體解決生活中遇到的問題。 3. 提升學生的資訊素養與能力。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	(一)Excel進階-PowerBI- 數據分析及視覺化報表	. 樞紐分析表製作技巧
	二	(一)Excel進階-PowerBI- 數據分析及視覺化報表	關聯式樞紐分析表
	三	(一)Excel進階-PowerBI- 數據分析及視覺化報表	資料表的整理與轉換
	四	(一)Excel進階-PowerBI- 數據分析及視覺化報表	PowerView 視覺分析 Power BI for Desktop
	五	(一)Excel進階-PowerBI- 數據分析及視覺化報表	下載及安裝Power BI for Desktop
	六	(一)Excel進階-PowerBI- 數據分析及視覺化報表	各類視覺效果應用
	七	(二)心智圖軟體	Xmind心智圖軟體認識與操作
	八	(二)心智圖軟體	Xmind心智圖軟體認識與操作
	九	(三)影像處理軟體	認識Paintshop Pro 2019操作介面
	十	(三)影像處理軟體	常用修圖技巧
	十一	(三)影像處理軟體	影片特效套用 影片合成技巧
	十二	(三)影像處理軟體	360度相片編修
	十三	(四)影片剪輯軟體	. 認識威力導演操作介面
	十四	(四)影片剪輯軟體	影片剪輯技巧
	十五	(四)影片剪輯軟體	特效與轉場
	十六	(四)影片剪輯軟體	多機剪輯技巧
	十七	(四)影片剪輯軟體	片頭與片尾
	十八	(四)影片剪輯軟體	字幕與配樂/影片備份與輸出
	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：田徑(一)		
	英文名稱：Track and Fieldu一		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、生命、法治、科技、資訊、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	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：	探究力、表達力、恆毅力、思辨力、前瞻力		
學習目標：	<p>一上：</p> <p>一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。</p> <p>二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。</p> <p>三、培養自主學習增進學習。</p> <p>四、學習運動傷害及防護技能。</p> <p>五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。</p> <p>一下：</p> <p>一、厚植競技運動賽事中各項體能訓練應用技能。</p> <p>二、提升各專項運動規則知能並培養專業裁判人才。</p> <p>三、了解運動產業發展及未來性。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：體能訓練-比賽認知、體能訓練常識 一下：技術訓練-動作訓練	<p>一上：</p> <p>比賽熱身操的自我擬定及安排</p> <p>各項專長分項訓練</p> <p>體能層面：身體素質全面普查、基礎體能適應性訓練</p> <p>一下：</p> <p>基本動作養成</p> <p>寒假訓練檢討</p>
	二	一上：體能訓練-比賽認知、體能訓練常識 一下：技術訓練-動作訓練	<p>一上：</p> <p>動作調整</p> <p>短距離-起跑及接力訓練</p> <p>跳部-起跳動作調整</p> <p>擲部-投擲動作修正</p> <p>體能層面：身運動損傷預防基礎、運動營養基本認知</p> <p>一下：</p> <p>基本動作養成</p> <p>短距離-速度耐力-反覆跑、不同距離的組合跑</p> <p>中長距離-有氧耐力訓練-越野跑、場地變速跑</p> <p>跳部-短程助跑的技術練習、教學比賽</p> <p>擲部-持球做體前屈的左右擺、原地轉體推球、原地正面推球體能層面：專項體能基礎訓練、力量、速度基本發展</p>
	三	一上：技術訓練-訓練前準備 一下：戰術訓練-動作訓練、體能訓練常識與手段	<p>一上：</p> <p>各項熱身操的調整</p> <p>各項模擬比賽</p> <p>一下：</p> <p>基本動作養成</p> <p>短距離-速度力量-俯臥後拉、負重背起、負重抬</p>

		<p>腿 中長距離-無氧耐力訓練-反覆跑、變速跑 跳部-中程助跑的技術練習、全程助跑完整技術 擲部-徒手滑步練習、拉收腿的模擬練習、雙人滑步練習教學比賽 體能層面：耐力系統性訓練、柔韌性與協調性提升</p>
四	<p>一上：技術訓練-瞬發力訓練、專項技術 一下：戰術訓練-動作訓練</p>	<p>一上： 短距離-力量訓練-半蹲、提踵 中長距離-力量訓練-負重仰臥起坐、俯臥後拉橡皮帶 跳部-單腳負槓鈴提踵、負槓鈴單腳蹬伸、單腳負槓鈴上台階 擲部-深蹲、臥推、挺舉、下蹲高翻 技術層面：田徑基本動作介紹、標準動作姿勢教學 一下： 各項熱身操的調整 各項模擬比賽</p>
五	<p>一上：技術訓練-瞬發力訓練、專項技術 一下：技術訓練-技術訓練</p>	<p>一上： 短距離-力量訓練-高翻 中長距離-力量訓練-俯臥後拉橡皮帶、跨步跑、組合訓練 跳部-負重蹬伸、腿部負重屈伸、跳欄架 技術層面：影片示範與模仿、基礎技術動作分解 一下： 競賽-起跑、跑法、配速技術訓練 擲部-短程技術訓練</p>
六	<p>一上：戰術訓練-動作訓練、比賽戰術應用 一下：技術訓練</p>	<p>一上： 短距離-速度耐力-反覆跑、不同距離的組合跑 中長距離-有氧耐力訓練-越野跑、法特雷克跑、 跳部-短程助跑的技術練習、教學比賽 擲部-持球做體前屈的左右擺、原地轉體推球、 原地正面推球、原地背向推球 戰術層面：運動規則系統學習、田徑運動基本概念 一下： 競賽-加速跑、等速跑、跨跳跑技術訓練 擲部-全程技術訓練</p>
七	<p>一上：戰術訓練-動作訓練、比賽戰術應用 一下：體能訓練-瞬發力訓練</p>	<p>一上： 短距離-速度力量-俯臥後拉、負重背起、立定三級跳 中長距離-無氧耐力訓練-反覆跑、變速跑、組合跑 跳部-中程助跑的技術練習 擲部-徒手滑步練習、拉收腿的模擬練習、雙人滑步練習、持輕球的完整技術練習 戰術層面：團隊精神初步培養、運動精神文化導入 一下： 基本動作養成 短距離-力量訓練-深蹲、半蹲 中長距離-力量訓練-負重仰臥起坐、負重背起 跳部-負槓鈴深蹲、單腳負槓鈴提踵、負槓鈴單腳蹬伸、單腳負槓鈴上台階、 擲部-深蹲、臥推、挺舉技術層面：專項技術動作精煉、個人技術特點分析</p>
八	<p>一上：心理訓練-技術訓練、比賽心理 一下：體能訓練-瞬發力訓練</p>	<p>一上： 短距離-速度訓練-計時跑、行進間跑、聽槍起跑 中長距離-速度練習-反覆跑</p>

		<p>跳部-計時跑、行進間跑 擲部-速度力量-跨步跑、單腿跳 心理層面：運動興趣激發、基本心理素質測評 一下： 基本動作養成 短距離-力量訓練-高翻 中長距離-力量訓練-俯臥後拉橡皮帶、跨步跑 跳部-負重蹬伸、腿部負重屈伸、跳欄架、抓 舉、技術層面：技術錄影與自我檢視、基本競技 技術建立</p>
九	<p>一上：心理訓練-技術訓練、比賽心理 一下：心理訓練-比賽認知</p>	<p>一上： 短距離-接力跑、教學比賽 中長距離-速度練習-反覆跑、行進間跑 跳部-計時全程跑、短跑比賽 擲部-速度訓練-加速跑跑上坡 心理層面：運動自信心建立、團隊歸屬感培養 一下： 動作調整 短距離-起跑及接力訓練 跳部-起跳動作調整 擲部-投擲動作修正</p>
十	<p>一上：戰術訓練-比賽統整 一下：心理訓練-比賽認知</p>	<p>一上： 比賽規則介紹 各項比賽注意事項 全國中等學校田徑錦標賽 一下： 各項熱身操的調整 各項模擬比賽</p>
十一	<p>一上：技術訓練-冬季體能訓練 一下：戰術訓練-比賽統整、戰術培養</p>	<p>一上： 基本動作養成 核心肌肉訓練 認識核心訓練、 訓練課程與階段式訓練 一下： 比賽規則介紹 各項比賽注意事項 各項模擬比賽 戰術層面：基礎戰術意識培養、簡單競技對抗訓練</p>
十二	<p>一上：技術訓練-冬季體能訓練 一下：比賽統整、戰術培養</p>	<p>一上： 基本動作養成 穩定性訓練 肚臍內吸、腰部半起坐、斜角半起坐、S L R 半 起坐、俯臥腰橋、側腰橋、臀部外展 一下： 比賽規則介紹 各項比賽注意事項 全國中等學校運動會 戰術層面：團隊默契培養、比賽情境模擬初探</p>
十三	<p>一上：技術訓練-冬季體能訓練 一下：體能訓練-技術訓練</p>	<p>一上： 基本動作養成 活動性訓練 貓式伸展、體側屈、脊椎旋轉、俯臥旋轉、肩部 旋轉、脛旁肌伸展、大腿外展、大腿內側伸展 一下： 基本動作養成 核心肌肉訓練 認識核心訓練、 訓練課程與階段式訓練</p>

十四	一上：體能訓練-冬季體能訓練 一下：心理訓練-心理調適	一上： 基本動作養成 協調性訓練 前蹲舉、後蹲舉、抓舉、RDL、雙點抬腿、單腳RDL、單腳蹲舉、引體向上、俯身槓鈴划船、單手啞鈴上拉、背部推舉、俯地挺身、仰臥推舉、蹲踞跳 一下： 基本動作養成 穩定性訓練 肚臍內吸、腰部半起坐、斜角半起坐、SLR半起坐、俯臥腰橋、側腰橋、臀部外展、臀部內收 心理層面：運動心理調適基礎、挫折承受能力培養
十五	一上：體能訓練-冬季體能訓練 一下：心理訓練-心理暗示	一上： 基本動作養成 專項體能訓練 競賽-計時跑、行進間跑、聽信號起跑、下坡跑、順風跑 一下： 基本動作養成 協調性訓練 前蹲舉、後蹲舉、抓舉、RDL、雙點抬腿、單腳RDL、單腳蹲舉、引體向上、俯身槓鈴划船、單手啞鈴上拉、背部推舉、俯地挺身、仰臥推舉、蹲踞跳、上膊式提舉、快速抓舉、上膊 心理層面：目標設定基本訓練、正面心理暗示
十六	一上：體能訓練-冬季體能訓練 一下：技術訓練	一上： 基本動作養成 專項體能訓練 競賽-反覆跑、間歇跑擲部-負槓鈴深蹲、負槓鈴半蹲、負槓鈴體前屈、提鈴體側屈、屈腕拉 一下： 成果撰寫
十七	一上：體能訓練-冬季體能訓練 一下：學習成果展示	一上： 基本動作養成 專項體能訓練 競賽-越野跑、計時慢跑、變速跑、各種球類活動 擲部-坐姿擲實心球、跪姿擲實心球、雙手上步頭上擲鉛球、負重上下振臂擺、負重繞體、頭上屈臂拉、斜推、單手屈腕拉 一下： 各專長成果展示
十八	一上：專項檢測 一下：專項檢測	一上： 競賽-100M、200M、400M 中長-800M、1500M 擲部-鉛球、鐵餅、標槍 一下： 競賽-100M、200M、300M 中長-600M、1000M 擲部-鉛球、鐵餅、標槍
十九		
二十		
二十一		
二十二		

學習評量：訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：田徑(二)		
	英文名稱：Track and Field(二)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	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：	探究力、表達力、恆毅力、思辨力、前瞻力		
學習目標：	<p>二上</p> <p>一、深化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。</p> <p>二、精進並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。</p> <p>三、培養學生自主學習增進學習。</p> <p>四、能夠預防自我運動傷害及運用防護技能。</p> <p>五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。</p> <p>二下</p> <p>一、實踐競技運動賽事中各項體能訓練應用技能。</p> <p>二、深化各專項運動規則知能並培養專業裁判人才。</p> <p>三、走入運動產業發展及了解未來性。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：技術訓練-比賽認知 二下： 技術訓練-動作訓練	<p>二上：</p> <p>比賽熱身操的安排及自我擬定SOP 專長分項訓練</p> <p>二下：</p> <p>基本動作養成訓練與檢核 寒假訓練檢討與分析</p>
	二	二上：體能訓練-比賽認知、專項體 能 二下：技術訓練-動作訓練、體 能極限	<p>二上：</p> <p>動作調整 短距離-起跑動作重複練習及1-2接力訓練 跳部-起跳動力訓練與動作調整 擲部-投擲動力訓練與動作修正 體能層面：專項體能針對性訓練、肌力專項化訓練</p> <p>二下：</p> <p>基本動作養成與學習指導學弟妹 短距離-強化速度耐力-反覆接力跑、不同距離的 混合跑 中長距離-有氧耐力訓練-法特雷克跑、沙地跑 跳部-短程助跑的技術練習、教學比賽 擲部-原地正面推球、原地側向推球、原地背向 推球 體能層面：體能極限開發、專項肌力峰值訓練</p>
	三	二上：體能訓練-比賽認知、有氧無 氧體能訓練 二下：技術訓練-動作 訓練、身體機能系統	<p>二上：</p> <p>各項熱身操的調整與檢視 各項模擬比賽與賞析 體能層面：無氧與有氧能力提升、體能數據追蹤 與分析</p> <p>二下：</p> <p>基本動作養成與學習指導學弟妹 短距離-速度力量-負重背起、負重抬腿、立定三 級跳 中長距離-無氧耐力訓練-變速跑、組合跑、測驗</p>

		<p>賽</p> <p>跳部-中程助跑的技術練習、全程助跑完整技術</p> <p>擲部-拉收腿的模擬練習、雙人滑步練習、持輕球的完整技術練習、教學比賽</p> <p>體能層面：身體機能系統性重塑、運動表現峰值追求</p>
四	<p>二上：技術訓練-瞬發力訓練 二下：技術訓練-動作訓練</p>	<p>二上：</p> <p>基本動作養成與學習指導學弟妹</p> <p>短距離-力量訓練-深蹲、半蹲</p> <p>中長距離-力量訓練-負重仰臥起坐、負重背起</p> <p>跳部-負槓鈴深蹲、負槓鈴單腳蹬伸、單腳負槓鈴上台階、負槓鈴後蹬跑</p> <p>擲部-深蹲、臥推、挺舉、下蹲高翻</p> <p>二下：</p> <p>各項熱身操的調整與檢視</p> <p>各項模擬比賽、影像分析</p>
五	<p>二上：技術訓練-瞬發力訓練、專項技術深化 二下：技術訓練-動作訓練</p>	<p>二上：</p> <p>基本動作養成與學習指導學弟妹</p> <p>短距離-力量訓練-負槓鈴單腿斜蹬</p> <p>中長距離-力量訓練-俯臥後拉橡皮帶、跨步跑、組合訓練</p> <p>跳部-跳欄架、抓舉、提拉、卷拉</p> <p>技術層面：專項技術深度優化、個人技術特色塑造</p> <p>二下：</p> <p>競賽-反覆起跑練、跑姿修正、強化配速技術訓練</p> <p>擲部-半程技術訓練</p> <p>技術層面：技術動作精細化、個人特色技術固化</p>
六	<p>二上：技術訓練-動作訓練、專項技術動作拆解 二下：技術訓練</p>	<p>二上：</p> <p>基本動作養成與學習指導學弟妹</p> <p>短距離-速度耐力-反覆跑、不同距離的組合跑</p> <p>中長距離-有氧耐力訓練-場地變速跑、沙地跑</p> <p>跳部-短程助跑的技術練習、教學比賽</p> <p>擲部-持球做體前屈的左右擺、原地轉體推球、原地正面推球、原地側向推球、原地背向推球</p> <p>技術層面：高級技術動作拆解、競技水平系統提升</p> <p>二下：</p> <p>競賽-加速跑能力訓練、等速跑能力訓練、跨跳跑技術能力訓練</p> <p>擲部-半程技術訓練</p> <p>技術層面：國際水平技術學習、創新性技術嘗試</p>
七	<p>二上：動作訓練 二下：體能訓練-瞬發力訓練</p>	<p>二上：</p> <p>基本動作養成與學習指導學弟妹</p> <p>短距離-速度力量-負重背起動作練習、負重抬腿雙腳練習、立定連續三級跳</p> <p>中長距離-無氧耐力訓練-反覆跑多次數能力、變速跑多次數能力、組合跑多次數能力、測驗賽</p> <p>跳部-全程助跑+完整技術</p> <p>擲部-連續徒手滑步練習、連續拉收腿的模擬練習、連續雙人滑步練習、連續持輕球的完整技術練習、教學比賽</p> <p>二下：</p> <p>基本動作養成與學習指導學弟妹</p> <p>短距離-力量訓練-多次數半蹲、多次數提踵</p> <p>中長距離-力量訓練-多次數負重背起、多次數俯臥後拉橡皮帶</p> <p>跳部-負槓鈴快速深蹲、單腳負槓鈴快速提踵、負槓鈴單腳快速蹬伸、單腳負槓鈴快速上台階、</p>

		負槓鈴快速後蹬跑 擲部-臥推、快速挺舉、下蹲高翻
八	二上：戰術訓練-技術訓練、比賽策略-戰術 二下：體能訓練-瞬發力訓練	二上： 基本動作養成與學習指導學弟妹 短距離-速度訓練-全速計時跑、全速行進間跑、全速聽槍起跑 中長距離-速度練習-80%計時跑、80%反覆跑 跳部-全速計時跑、全速行進間跑、起跳訓練 擲部-速度力量-快速跨步跑、快速單腿跳、快速跳欄架、快速擊掌俯臥撐 戰術層面：比賽策略初步構建、對手分析與應對 二下： 基本動作養成與學習指導學弟妹 短距離-力量訓練-負槓鈴單腿快速斜撐 中長距離-力量訓練-快速跨步跑、組合訓練 跳部-腿部負重屈伸、10H跳欄架、80%抓舉、80%提拉、80%卷拉
九	二上：戰術訓練-技術訓練、戰術思維 二下：戰術訓練-比賽認知、戰術策略構建	二上： 基本動作養成與學習指導學弟妹 短距離-5人接力跑、教學比賽與動作分析 中長距離-速度練習-80%反覆跑、80%行進間跑 跳部-80M計時全程跑、短跑比賽*3 擲部-速度訓練-加速跑60M、反覆跑60M 戰術層面：競技對抗意識強化、戰術思維系統訓練 二下： 動作調整 短距離-三點式起跑及3-4棒接力訓練 跳部-起跳動作調整與修正 擲部-投擲動作調整與修正 戰術層面：複雜戰術策略構建、多維度對抗情境模擬
十	二上：戰術訓練-比賽統整 二下：戰術訓練-比賽認知、賽前心理與戰術準備	二上： 比賽規則介紹與演練 各項比賽注意事項與安排流程 全國中等學校田徑錦標賽 二下： 各項熱身操的調整與改善 各項模擬比賽與影像分析 戰術層面：戰略思維成熟、賽前心理與戰術準備
十一	二上：體能訓練-冬季體能訓練 二下：心理訓練-比賽統整、心理調控	二上： 基本動作養成與學習指導學弟妹 核心肌肉訓練與指導 認識核心訓練的動作型態 訓練課程與階段目標要求與指標 二下： 比賽規則介紹與演練 各項比賽注意事項與安排流程 各項模擬比賽與影像分析 心理層面：學生運動員心理素質、極致心理調控
十二	二上：心理訓練-冬季體能訓練、壓力管理與紓解 二下：心理訓練-比賽統整、賽前心理準備	二上： 基本動作養成與學習指導學弟妹 穩定性訓練與動作要求 S L R半起坐、俯臥腰橋、側腰橋、臀部外展、臀部內收、正中腰橋、4點對腳支撐 心理層面：競技心理調適能力、壓力管理與紓解 二下： 比賽規則介紹與演練 各項比賽注意事項與安排流程 全國中等學校運動會

		心理層面：挫折與逆境心理重建、全國賽事心理準備
十三	二上：體能訓練-冬季體能訓練 二下：技術訓練	二上： 基本動作養成與學習指導學弟妹 活動性訓練與動作要求 俯臥旋轉、肩部旋轉、脛旁肌伸展、大腿外展、大腿內側伸展、大腿正面伸展、內收肌伸展 二下： 基本動作養成與學習指導學弟妹 核心肌肉訓練與指導 認識核心訓練的動作型態 訓練課程與階段目標要求與指標
十四	二上：心理訓練-冬季體能訓練、目標管理 二下：技術訓練	二上： 基本動作養成與學習指導學弟妹 協調性訓練與動作要求 單腳RDL、單腳蹲舉、1分鐘引體向上、俯身槓鈴划船、單手啞鈴上拉、背部推舉、1分鐘俯地挺身、1分鐘仰臥推舉、蹲踞跳、上膊式提舉、快速抓舉、上膊 心理層面：目標管理與執行力、運動員職業心態 二下： 基本動作養成與學習指導學弟妹 穩定性訓練與動作要求 肚臍內吸、1分鐘腰部半起坐、1分鐘斜角半起坐、S L R半起坐、俯臥腰橋、側腰橋、臀部外展、臀部內收、正中腰橋、4點對腳支撐
十五	二上：體能訓練-冬季體能訓練 二下：技術訓練	二上： 基本動作養成與學習指導學弟妹 專項體能訓練與動作調整 競賽-100M計時跑、120M下坡跑、100M順風跑、5圈追逐跑、5人接力跑 二下： 基本動作養成與學習指導學弟妹 協調性訓練與動作調整 雙點抬腿、單腳RDL、1分鐘單腳蹲舉、1分鐘引體向上、俯身槓鈴划船、單手啞鈴上拉、1分鐘背部推舉、1分鐘俯地挺身、1分鐘仰臥推舉、蹲踞跳、上膊式提舉、快速抓舉、80%上膊
十六	二上：技術訓練-冬季體能訓練 二下：學習成果展示	二上： 基本動作養成與學習指導學弟妹 專項體能訓練與動作調整 競賽-間歇跑、不同距離的組合跑 擲部-負槓鈴體前屈、提鈴體側屈、屈腕拉、挺舉、仰臥直臂負重上拉 二下： 參觀運動產業、成果撰寫
十七	二上：技術訓練-冬季體能訓練 二下：學習成果展示	二上： 基本動作養成與學習指導學弟妹 專項體能訓練與動作調整 競賽-20分鐘計時慢跑、150M變速跑、各種球類活動、20分鐘法特雷克跑 擲部-雙手上步頭上擲鉛球、負重上下振臂擺、負重繞體、頭上屈臂拉、斜推、單手屈腕拉、仰臥負重擴胸拉、單手負重揮臂 二下： 各專長自主學習成果發表
十八	二上：專項檢測 二下：專項檢測	二上： 競賽-60M、120M、450M 中長-500M、90秒跑 擲部-鉛球後拋、重鐵餅、重標槍

		二下： 競賽-120M、150M、300M 中長-600M、1000M 擲部-鉛球後拋、重鐵餅、重標槍
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：田徑(三)		
	英文名稱：Track and Field(三)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	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：	探究力、表達力、恆毅力、思辨力、前瞻力		
學習目標：	<p>三上：</p> <p>一、實踐競技運動賽事各專項技能及參賽知能。</p> <p>二、實踐並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。</p> <p>三、實踐學生自主學習增進學習。</p> <p>四、能夠實踐預防自我運動傷害及運用防護技能。</p> <p>五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。</p> <p>三下：</p> <p>一、實踐競技運動賽事中各項體能訓練應用技能並能指導。</p> <p>二、參與各專項運動規則研習並培養專業裁判人才。</p> <p>三、嘗試投入運動產業及了解未來性。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：技術訓練-比賽認知 三下： 技術訓練-動作訓練	<p>三上：</p> <p>比賽熱身操各專長演示 各項專長分項訓練與指導練習</p> <p>三下：</p> <p>基本動作分析與指導練習 寒假訓練檢討與發表</p>
	二	三上：技術訓練-比賽認知、體能開 發 三下：技術訓練-動作訓練、體 能最佳表現	<p>三上：</p> <p>動作調整 短距離-起跑練習與指導及接力訓練練習與指導 跳部-起跳動作練習與分析 擲部-投擲動作練習與分析 體能層面：極限體能開發、專業運動員體能標準</p> <p>三下：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹 短距離-專項速度耐力-反覆跑、不同距離的間歇 跑 中長距離-有氧耐力訓練-越野跑、300M變速跑、 場內法特雷克跑、沙地基本動作 跳部-半程助跑的技術練習、教學比賽與賞析 擲部多次-持球做體前屈的左右擺、多次原地轉 體推球、多次原地正面推球、多次原地側向推 球、多次原地背向推球 體能層面：體能極限穩定、運動表現最佳化</p>
	三	三上：體能訓練-比賽認知、體能維 持 三下：體能訓練-動作訓練、體 能的掌控	<p>三上：</p> <p>各項熱身操的調整 各項模擬比賽與學習指導 體能層面：身體機能峰值維持、運動表現穩定性</p> <p>三下：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹 短距離-速度力量-俯臥後拉、負重背起、負重抬 腿、立定三級跳 中長距離-無氧耐力訓練-反覆跑、變速跑、組合</p>

		<p>跑、測驗賽</p> <p>跳部-中程助跑的技術練習、全程助跑完整技術</p> <p>擲部-徒手滑步練習、拉收腿的模擬練習、雙人滑步練習、持輕球的完整技術練習、教學比賽</p> <p>體能層面：身體機能精準調控、運動永續發展基礎</p>
四	<p>三上：體能訓練-瞬發力訓練 三下：技術訓練-動作訓練</p>	<p>三上：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>短距離-力量訓練-深蹲、半蹲、提踵</p> <p>中長距離-力量訓練-負重仰臥起坐、負重背起、俯臥後拉橡皮帶</p> <p>跳部-負槓鈴深蹲、單腳負槓鈴提踵、負槓鈴單腳蹬伸、單腳負槓鈴上台階、負槓鈴後蹬跑</p> <p>擲部-深蹲、臥推、挺舉、下蹲高翻</p> <p>三下：</p> <p>各項熱身操的調整</p> <p>各項模擬比賽與學習指導</p>
五	<p>三上：瞬發力訓練-完美與技術 三下：技術訓練-技術的獨特性</p>	<p>三上：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>短距離-力量訓練-高翻、負槓鈴單腿斜蹬</p> <p>中長距離-力量訓練-俯臥後拉橡皮帶、跨步跑、組合訓練</p> <p>跳部-負重蹬伸、腿部負重屈伸、跳欄架、抓舉、提拉、卷拉</p> <p>技術層面：技術動作完美呈現、競技水平最優化</p> <p>三下：</p> <p>競賽-起跑、跑法、配速技術訓練</p> <p>擲部-短程技術訓練與學習指導</p> <p>技術層面：技術動作藝術呈現、個人獨特技術風格</p>
六	<p>三上：技術訓練動作訓練、技術確立 三下：技術訓練、技術創新與突破</p>	<p>三上：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>短距離-速度耐力-反覆跑、不同距離的組合跑與學習指導</p> <p>中長距離-有氧耐力訓練-越野跑、場地變速跑、安排法特雷克跑、設計沙地跑動作</p> <p>跳部-短程助跑的技術練習、教學比賽</p> <p>擲部-持球做體前屈的左右擺、原地轉體推球、原地正面推球、原地側向推球、原地背向推球</p> <p>技術層面：個人風格技術確立、突破性技術創新</p> <p>三下：</p> <p>競賽-加速跑、等速跑、跨跳跑技術訓練</p> <p>擲部-全程技術訓練與學習指導</p> <p>技術層面：技術創新與突破、國際頂級競技水平</p>
七	<p>三上：戰術訓練-動作訓練、戰術思維 三下：瞬發力訓練</p>	<p>三上：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>短距離-速度力量-俯臥後拉、負重背起、負重抬腿、立定三級跳</p> <p>中長距離-無氧耐力訓練-反覆跑、變速跑、組合跑、測驗賽工作安排</p> <p>跳部-中程助跑的技術練習、全程助跑完整技術</p> <p>擲部-徒手滑步練習、拉收腿的模擬練習、雙人滑步練習、持輕球的完整技術練習、教學比賽</p> <p>戰術層面：戰略思維全面成熟、即時戰術調整能力</p> <p>三下：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>短距離-力量訓練-深蹲、半蹲、提踵等與學習指導</p> <p>中長距離-力量訓練-負重仰臥起坐、負重背起、</p>

		<p>俯臥後拉橡皮帶等與學習指導</p> <p>跳部-負槓鈴深蹲、單腳負槓鈴提踵、負槓鈴單腳蹬伸、單腳負槓鈴上台階、負槓鈴後蹬跑</p> <p>擲部-深蹲、臥推、挺舉、下蹲高翻等與學習指導</p>
八	<p>三上：戰術訓練-技術訓練、戰術調整 三下：體能訓練-瞬發力訓練</p>	<p>三上：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>短距離-速度訓練-計時跑、行進間跑、聽槍起跑等與學習指導</p> <p>中長距離-速度練習-計時跑、反覆跑等與學習指導</p> <p>跳部-計時跑、行進間跑</p> <p>擲部-速度力量-跨步跑、單腿跳、多動作跳欄架、擊掌俯臥撐</p> <p>戰術層面：戰略思維全面成熟、即時戰術調整能力</p> <p>三下：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>短距離-力量訓練-高翻、負槓鈴單腿斜蹬</p> <p>中長距離-力量訓練-俯臥後拉橡皮帶、跨步跑、組合訓練等與學習指導</p> <p>跳部-負重蹬伸、腿部負重屈伸、跳欄架、抓舉、提拉、卷拉等與學習指導</p>
九	<p>三上：心理訓練-技術訓練、賽事心理調控 三下：戰術訓練-比賽認知、戰術應變</p>	<p>三上：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>短距離-接力跑、安排教學比賽與學習指導</p> <p>中長距離-速度練習-反覆跑、行進間跑</p> <p>跳部-計時全程跑、短跑比賽</p> <p>擲部-速度訓練-加速跑、反覆跑、跑上坡</p> <p>心理層面：學生運動員心理韌性、全國賽事極致心理調控</p> <p>三下：</p> <p>動作調整</p> <p>短距離-起跑及接力訓練</p> <p>跳部-起跳動作調整等與學習指導</p> <p>擲部-投擲動作修正與指導</p> <p>戰術層面：戰略思維國際化、複雜多變賽事應對</p>
十	<p>三上：心理訓練-比賽統整、生涯規劃 三下：戰術訓練-比賽認知、競技智慧</p>	<p>三上：</p> <p>學習安排比賽時程、規則了解與選手比賽須知</p> <p>各項比賽注意事項</p> <p>全國中等學校田徑錦標賽</p> <p>心理層面：運動生涯規劃、畢業轉型心理準備</p> <p>三下：</p> <p>各項熱身操的調整</p> <p>各項模擬比賽</p> <p>戰術層面：即興戰術創新、全面競技智慧</p>
十一	<p>三上：冬季體能訓練 三下：心理訓練-比賽統整、心理素質</p>	<p>三上：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>講述與指導核心肌肉訓練</p> <p>講述與指導認識核心訓練、訓練課程與階段式訓練</p> <p>三下：</p> <p>學習安排比賽時程、規則了解與選手比賽須知</p> <p>各項比賽注意事項</p> <p>各項模擬比賽</p> <p>心理層面：世界級運動員心理素質、極致心理調控與穩定</p>
十二	<p>三上：冬季體能訓練 三下：心理訓練-比賽統整、生涯規劃與轉型</p>	<p>三上：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p>

		<p>穩定性訓練</p> <p>肚臍內吸、腰部半起坐、斜角半起坐、SLR半起坐、俯臥腰橋、側腰橋、臀部外展、臀部內收、正中腰橋、4點對腳支撐</p> <p>三下：</p> <p>比賽規則介紹與選手須知</p> <p>各項比賽注意事項</p> <p>全國中等學校運動會</p> <p>心理層面：運動生涯規劃與轉型、運動精神傳承</p>
十三	三上：冬季體能訓練 三下：技術訓練	<p>三上：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>活動性訓練</p> <p>貓式伸展、體側屈、脊椎旋轉、俯臥旋轉、肩部旋轉、脛旁肌伸展、大腿外展、大腿內側伸展、大腿正面伸展、內收肌伸展</p> <p>三下：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>示範與講述核心肌肉訓練</p> <p>認識核心訓練種類</p> <p>訓練課程與階段式訓練</p>
十四	三上：冬季體能訓練 三下：技術訓練	<p>三上：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>協調性訓練</p> <p>前蹲舉、後蹲舉、抓舉、RDL、雙點抬腿、單腳RDL、單腳蹲舉、引體向上、俯身槓鈴划船、單手啞鈴上拉、背部推舉、俯地挺身、仰臥推舉、蹲踞跳、上膊式提舉、快速抓舉、上膊</p> <p>三下：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>穩定性訓練</p> <p>肚臍內吸、腰部半起坐、斜角半起坐、SLR半起坐、俯臥腰橋、側腰橋、臀部外展、臀部內收、正中腰橋、4點對角支撐</p>
十五	三上：冬季體能訓練 三下：技術訓練	<p>三上：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>專項體能訓練</p> <p>競賽-計時跑、行進間跑、聽信號起跑、下坡跑、順風跑、追逐跑、接力跑等各項動作設計</p> <p>三下：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>示範與指導協調性訓練</p> <p>前蹲舉、後蹲舉、抓舉、RDL、雙點抬腿、單腳RDL、單腳蹲舉、引體向上、俯身槓鈴划船、單手啞鈴上拉、背部推舉、俯地挺身、仰臥推舉、蹲踞跳、上膊式提舉、快速抓舉、上膊</p>
十六	三上：冬季體能訓練 三下：學習成果展示	<p>三上：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>專項體能訓練</p> <p>競賽-反覆跑、間歇跑、不同距離的組合跑</p> <p>擲部-負槓鈴深蹲、負槓鈴半蹲、負槓鈴體前屈、提鈴體側屈、屈腕拉、挺舉、仰臥直臂負重上拉</p> <p>三下：</p> <p>運動產業-一日健身教練、成果撰寫</p>
十七	三上：冬季體能訓練 三下：學習成果展示	<p>三上：</p> <p>基本動作熟練並能指導學弟妹</p> <p>專項體能訓練</p> <p>競賽-越野跑、計時慢跑、變速跑、各種球類活動、法特雷克跑</p> <p>擲部-坐姿擲實心球、跪姿擲實心球、雙手上步</p>

		頭上擲鉛球、負重上下振臂擺、負重繞體、頭上 屈臂拉、斜推、單手屈腕拉、仰臥負重擴胸拉、 單手負重揮臂 三下： 講述三年來訓練過程與學習成果
十八	三上：專項檢測 三下：專項檢測	三上： 競賽-100M、200M、400M 中長-800M、1500M 擲部-鉛球、鐵餅、標槍 三下： 競賽-100M、200M、300M 中長-300M、600M 擲部-鉛球、鐵餅、標槍
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	
備註：		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：角力(一)		
	英文名稱：Wrestling(一)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	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：	探究力、表達力、恆毅力、思辨力、前瞻力		
學習目標：	<p>一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。</p> <p>二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。</p> <p>三、培養自主學習增進學習。</p> <p>四、學習運動傷害及防護技能。</p> <p>五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	上：戰術訓練-角力運動起源、分類與規則 下：戰術訓練-運動型態與能量攝取	<p>上：</p> <p>一、了解角力運動起源與發展</p> <p>二、式別分類及規則</p> <p>下：</p> <p>一、競賽型態與能量系統。</p>
	二	上：戰術訓練-角力運動起源、分類與規則 下：戰術訓練-運動型態與能量攝取	<p>上：</p> <p>一、遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>下：</p> <p>一、角力比賽能量系統與營養攝取。</p>
	三	上：體能訓練-基礎體能 下：心理訓練-心智建設與訓練	<p>上：基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能的概述與作用。</p> <p>下：</p> <p>競賽動機、目標設定</p>
	四	上：體能訓練-基礎體能 下：心理訓練-心智建設與訓練	<p>上：</p> <p>基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。</p> <p>下：壓力管理、放鬆技巧、專注力</p>
	五	上：體能訓練-核心力量的概述與作用。 下：體能訓練-肌力的概述與作用。	<p>上：</p> <p>基礎核心力量的訓練方法、安排及注意事項</p> <p>下：</p> <p>基礎肌力訓練的方法、安排及注意事項</p>
	六	上：體能訓練-基礎核心力量的訓練方法、 下：體能訓練-基礎肌力訓練	<p>上：</p> <p>一、核心力量的訓練方法、安排及注意事項。</p> <p>二、核心力量的訓練技術實作</p> <p>下：</p> <p>-基礎肌力力量的訓練方法、安排及注意事項。</p>
	七	上：戰術訓練-自由式角力技術訓練特點- 下：體能訓練-基礎肌力訓練	<p>上：</p> <p>一、了解角力運動自由式技術的力學特點。</p> <p>二、自由式角力站位訓練技術實作。</p> <p>下：</p> <p>基礎上肢肌力力量的訓練方法、安排及注意事項。熟悉並執行專項肌力訓練</p>

八	上：戰術訓練-自由式角力技術訓練特點- 下： 體能訓練-基礎肌力訓練	上： 一、角力運動自由式技術的力學特點。 二、了解自由式角力優勢搶位訓練技術實作。 下： 基礎下肢肌力力量的訓練方法、安排及注意事項。熟悉並執行專項肌力訓練
九	上：技術訓練-自由式立姿2分技術得分要領 下： 戰術訓練-角力運動技術訓練的力學特點-希羅式	上： 一、了解自由式2分立姿技術的得分要領。 二、自由式2分立姿技術訓練技術實作。 下： 一、了解希羅式角力運動技術的力學特點。 二、了解希羅式角力站位訓練技術實作。
十	上：技術訓練-自由式立姿摔倒2分技術 下： 戰術訓練-角力運動技術訓練的力學特點-希羅式	上： 一、了解自由式2分立姿技術的得分要領。 二、自由式2分立姿技術訓練技術實作。 下： 一、了解希羅式角力運動技術的力學特點。 二、了解希羅式角力站位訓練技術實作。
十一	上：戰術訓練-角力寢技的得分要領-自由式-共通技術-腰部迴旋 下： 技術訓練-角力運動2分技術訓練的得分要領-希羅式	上： 一、腰部迴旋技術的要領與啟動時機。 二、腰部迴旋技術訓練技術實作。 下： 一、了解希羅式2分立姿技術的得分要領。 二、希羅式2分立姿技術訓練技術實作。
十二	上： 戰術訓練-角力寢技共通技術-腰部迴旋 下： 技術訓練-角力運動2分技術訓練的得分要領-希羅式	上： 一、腰部迴旋重心攻擊與防衛之整合與應用。 二、腰部迴旋重心轉換攻擊策略訓練技術實作。 下： 一、熟悉並執行希羅式2分立姿技術。
十三	上：技術訓練-寢技的得分要領-自由式-共通技術-夾手腰部迴旋 下： 戰術訓練-角力寢技的得分要領-希羅式-共通技術-前迴旋(頭部迴旋)	上： 一、夾手腰部迴旋技術的要領。 二、夾手腰部迴旋技術訓練技術實作。 下： 一、了解前迴旋(頭部迴旋)技術施展時機。 二、前迴旋(頭部迴旋)技術訓練技術實作。
十四	上： 技術訓練-角力寢技的得分要領-自由式-共通技術-夾手腰部迴旋 下： 戰術訓練-希羅式-共通技術-前迴旋(頭部迴旋)	上： 一、理解並執行夾手腰部迴旋技術。 下： 一、強化前迴旋(頭部迴旋)控制技術的要領。 二、固化前迴旋(頭部迴旋)技術訓練實作。
十五	上：心理訓練-自由式角力立姿防禦搶手技術 下：技術訓練-希羅式角力立姿防禦搶手技術	上： 一、了解自由式立姿攻擊與防衛技術的力學特點。 二、熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽境中。 下： 一、理解了羅式立姿攻擊與防衛技術的力學特點。 二、執行希羅式立姿攻擊與防衛技術實作。
十六	上：心理訓練-自由式角力立姿防禦搶手技術 下：技術訓練-希羅式角力立姿防禦搶手技術	上： 一、運用各種心理知識於自由式立姿攻擊與防衛之技法及連貫整合與應用

		<p>下：</p> <p>一、了解希羅式立姿攻擊與防衛技術的力學特點。</p> <p>二、了解希羅式立姿攻擊與防衛技術實作。</p> <p>三、希羅式立姿攻擊與防衛之技法及連貫整合與應用</p>
十七	<p>上：心理訓練-自由式角力寢技防禦技術 下：技術訓練-希羅式角力寢技防禦技術</p>	<p>上：</p> <p>一、了解自由式寢技攻擊與防衛技術的力學特點。</p> <p>二、自由式解寢技攻擊與防衛技術實作。</p> <p>三、自由式寢技攻擊與防衛之技法及連貫整合與應用</p> <p>下：</p> <p>一、熟悉並執行希羅式寢技攻擊與防衛技術</p> <p>二、攻擊與防衛之技法及連貫整合與應用</p>
十八	<p>上：心理訓練-自由式角力寢技防禦技術 下：戰術訓練-規則、連貫技術及運用</p>	<p>上：</p> <p>一、熟悉與運用各種心理識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動問題</p> <p>下：</p> <p>一、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p>
十九	<p>上：戰術訓練-規則、連貫技術及運用-自由式2分技術 下：戰術訓練-規則、連貫技術及運用-希羅式攻防運用</p>	<p>上：</p> <p>一、理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>下：</p> <p>一、熟悉並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽訓練表現</p>
二十	<p>上：戰術訓練-規則、連貫技術及運用-自由式2+2分技術 下：戰術訓練-規則、連貫技術及運用-希羅式攻防運用</p>	<p>上：</p> <p>一、理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>下：</p> <p>一、熟悉並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽訓練表現</p>
二十一		
二十二		
學習評量：	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：角力(二)		
	英文名稱：Wrestling(二)		
授課年段：	學分總數：0		
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、資訊		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	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：	探究力、表達力、恆毅力、思辨力、前瞻力		
學習目標：	<p>一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。</p> <p>二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。</p> <p>三、培養自主學習增進學習。</p> <p>四、學習運動傷害及防護技能。</p> <p>五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	上：戰術訓練-敏捷性訓練 下： 技術訓練-希羅式阻力帶搶手訓練	<p>上：</p> <p>一、敏捷性訓練在角力運動的重要性。</p> <p>二、了解敏捷性訓練方法、安排及注意事項。</p> <p>下：</p> <p>一、阻力帶訓練特性在希羅式的重要性及幫助。</p> <p>二、阻力帶訓練方法、安排及注意事項。</p>
	二	上：戰術訓練-敏捷性訓練 下： 技術訓練-希羅式彈力帶搶手訓練	<p>上：</p> <p>一、敏捷性訓練運用在角力的時機、模擬動作安排及注意事項。</p> <p>二、敏捷性訓練技術實作</p> <p>下：</p> <p>一、希羅式搶手阻力帶正、反向訓練的方法、安排及注意事項。</p> <p>二、阻力帶訓練技術實作</p>
	三	上：體能訓練-身體質量訓練 下： 技術訓練-重量訓練	<p>上：</p> <p>一、身體衝撞、平衡能力專項體能</p> <p>下：</p> <p>一、抓舉、挺舉、上拉支撐類力量訓練技術實作。</p>
	四	上：體能訓練-身體質量訓練 下： 技術訓練-重量訓練	<p>上：</p> <p>進階速度、敏捷專項體能</p> <p>下：腿部、上推支撐類力量訓練技術實作。</p>
	五	上：戰術訓練-連貫攻擊技術 下： 體能訓練-重量訓練的肌肉工作型態 實作	<p>上：</p> <p>一、攻擊與防衛之手法及 套路整合與應用</p> <p>下：</p> <p>一、重量訓練肌肉工作的基本形式。</p> <p>二、抓舉、腿部、支撐類力量訓練技術實作</p>
	六	上：戰術訓練-連貫攻擊技術 下： 體能訓練-重量訓練的肌肉工作的基 本形式暨實作	<p>上：</p> <p>主動、被動攻擊與防衛 戰術。</p> <p>下：</p> <p>挺舉、上拉、腿部力量訓練技術實作</p>

七	上：技術訓練-自由式大技術分動作 下：技術訓練-希羅式拋摔技術動作	上： 一、立姿技術連貫運用。 下： 一、拋摔技術動作站位訓練技術。
八	上：技術訓練-自由式大技術分動作 下：技術訓練-希羅式拋摔技術動作	上： 一、理解並執行大技術分合應用整合。 二、自由式4分技術動作角力搶手訓練技術實作。 下： 一、了解希羅式拋摔技術動作技術的力學特點。 二、希羅式拋摔技術動作角力搶手訓練技術實作。
九	上：技術訓練-自由式立姿4分技術 下：心理訓練-熟悉與運用各種心理知識	上： 一、了解4分立姿技術的得分要領。 二、自由式4分立姿技術訓練技術實作。 下： 競賽動機、目標設定
十	上：技術訓練-自由式立姿4分技術 下：心理訓練-熟悉與運用各種心理知識	上： 一、了解4分立姿技術的得分要領。 二、自由式4分立姿技術訓練技術實作。 下： 壓力管理、放鬆技巧、專注力
十一	上：技術訓練-自由式-腳部迴旋 下：戰術訓練-希羅式-抱身摔	上： 一、腳部迴旋技術的要領。 二、腳部迴旋技術訓練技術實作。 下： 一、抱身摔技術的要領與策略。 二、抱身摔技術訓練技術實作。
十二	上：技術訓練-自由式-腳部迴旋 下：戰術訓練-希羅式-抱身摔	上： 一、了解腰部迴旋技術的要領。 二、腳部迴旋技術訓練技術實作。 下： 一、抱身摔技術的誘導與策略。 二、抱身摔誘導技術訓練實作。
十三	上：技術訓練-自由式-打腳滾迴旋 下：戰術訓練-希羅式-鎖頭後拋	上： 一、了解腰部迴旋技術的要領。 二、打腳滾迴旋技術訓練技術實作。 下： 一、鎖頭後拋技術攻擊策略要領。 二、鎖頭後拋攻擊策略技術實作。
十四	上：技術訓練-自由式-打腳滾迴旋 下：戰術訓練-希羅式-鎖頭後拋	上： 一、了解腰部迴旋技術的要領。 二、打腳滾迴旋技術訓練技術實作。 下： 一、鎖頭後拋技術攻擊策略要領。 二、鎖頭後拋攻擊策略模擬對戰實作。
十五	上：戰術訓練 自由式角力寢技防禦技術-腳部迴旋 下：希羅式角力寢技防禦技術-高滾橋	上： 一、了解腳部迴旋攻擊與防衛技術的力學特點。 二、腳部迴旋攻擊技術實作。 三、腳部迴旋防衛之技法應用 下：

		<p>一、了解高滾橋攻擊與防衛技術的力學特點。</p> <p>二、了解高滾橋攻擊與防衛技術實作。</p> <p>三、高滾橋攻擊與防衛之技法及連貫整合與應用</p>
十六	<p>上：戰術訓練 自由式角力寢技防禦技術-腳部迴旋 下：戰術訓練 希羅式角力寢技防禦技術-高滾橋</p>	<p>上：</p> <p>一、了解腳部迴旋攻擊與防衛技術的力學特點。</p> <p>二、了解腳部迴旋攻擊與防衛技術實作。</p> <p>三、腳部迴旋攻擊與防衛之技法及連貫整合與應用</p> <p>下：</p> <p>一、了解高滾橋攻擊與防衛技術的特點。</p> <p>二、高滾橋攻、防衛技術交叉實作。</p>
十七	<p>上：戰術訓練 -自由式角力帶動破勢技術 下：戰術訓練 -希羅式角力帶動破勢技術</p>	<p>上：</p> <p>攻擊與防衛整合與應用</p> <p>下：</p> <p>帶動破勢之技法及連貫整合與應用</p>
十八	<p>上：戰術訓練 -自由式角力帶動破勢技術 下：戰術訓練 -希羅式角力帶動破勢技術</p>	<p>上：</p> <p>一、理解並執行各項攻擊與防衛、套路</p> <p>下：</p> <p>一、了解希羅式角力帶動破勢技術的力學特點。</p> <p>二、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p>
十九	<p>上：心理訓練-熟悉與運用各種心理知識 下：戰術訓練-規則、連貫技術及運用-希羅式4分技術</p>	<p>上：</p> <p>一、強化連貫攻擊技術能力。</p> <p>二、目標設定、專注力訓練</p> <p>下：</p> <p>一、防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p>
二十	<p>上：心理訓練-熟悉與運用各種心理知識 下：戰術訓練-規則、連貫技術及運用-希羅式4分技術</p>	<p>上：</p> <p>壓力管理、放鬆技巧、專注力</p> <p>下：</p> <p>攻擊與防衛之手法及 套路整合與應用</p>
二十一		
二十二		
學習評量：	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：角力(三)		
	英文名稱：Wrestling(三)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、能源		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	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：	探究力、表達力、恆毅力、思辨力、前瞻力		
學習目標：	<p>一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。</p> <p>二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。</p> <p>三、培養自主學習增進學習。</p> <p>四、學習運動傷害及防護技能。</p> <p>五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	上：心理訓練-覺醒調整與自我察覺 下：技術訓練 阻力訓練-重量訓練 影響力量提高的因素暨實作	<p>上： 運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中， 模擬處理競技運動的問題</p> <p>下： 一、重量訓練影響力量提高的因素。 二、抓舉、挺舉、支撐類力量訓練技術實作。</p>
	二	上：心理訓練-覺醒調整與自我察覺 下：技術訓練 阻力訓練-重量訓練 影響力量提高的因素暨實作	<p>上： 放鬆技巧、專注力訓練 與意象訓練</p> <p>下： 重量訓練影響力量提高的因素。 二、了解柔了解腿部、上推類、支撐類力量 訓練技術實作。</p>
	三	上：體能訓練-阻力訓練 下：運 動傷害認知訓練 運動傷害與防護概 論	<p>上： 一、重量訓練最大力量訓練的方法與安排。 二、最大力量訓練的方法實作：抓舉、挺舉、 上拉、腿部、上推類、支撐類力量</p> <p>下： 一、基礎貼紮概念。 二、貼紮實作-腳踝。</p>
	四	上：體能訓練-阻力訓練 下：運動 傷害認知訓練 運動傷害與防護概 論	<p>上： 一、了解重量訓練肌肉工作的基本形式。 二、抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐 類力量訓練技術實作</p> <p>下： 一、基礎貼紮概念。 二、貼紮實作-腳踝。</p>
	五	上：戰術訓練 自由式邊界技術訓練 下：體重管理認知訓練	<p>上： 一、自由式了解邊界技術在比賽運用的重要 性。 二、邊界技術訓練與實作。</p> <p>下： 一、了解體重管理在分級運動的重要性。</p>

		<ul style="list-style-type: none"> 二、了解體重管理方法、量級排定及注意事項。
六	<p>上：自由式邊界技術訓練 下：體重管理</p>	<p>上：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、自由式了解邊界技術在比賽運用的重要性。 二、邊界技術訓練與實作。 <p>下：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、正確的飲食控制與體重管理的關係 二、正確的飲食控制概論與實作
七	<p>上：戰術訓練 自由式強制攻擊技術訓練 下：體能訓練 爆發力訓練</p>	<p>上：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、自由式邊界技術在比賽運用。 二、自由式邊界技術訓練與實作。 <p>下：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、了解爆發力訓練在角力運動的重要性。 二、了解爆發力訓練方法、安排及注意事項。
八	<p>上：技術訓練 自由式強制攻擊技術訓練 下：體能訓練 爆發力訓練</p>	<p>上：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、自由式了解強制攻擊在比賽運用的重要性。 二、自由式強制攻擊技術訓練與實作。 <p>下：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、爆發力訓練方法、安排及使用時機。 二、爆發力轉換概論與實作
九	<p>上：技術訓練 自由式強制攻擊技術訓練 下：體能訓練 爆發力訓練</p>	<p>上：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、自由式強制攻擊方法與技巧。 二、自由式強制攻擊技術訓練與實作。 <p>下：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、爆發力訓練與技術安排及注意事項。 二、訓練與技術實作
十	<p>上：技術訓練 自由式強制攻擊技術訓練 下：體能訓練 爆發力訓練</p>	<p>上：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、自由式了解強制攻擊在比賽運用的重要性。 二、自由式強制攻擊技術訓練與實作。 <p>下：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、爆發力輔具訓練方法、安排及注意事項。 二、爆發力輔具訓練與實作
十一	<p>上：戰術訓練 自由式組合性戰術訓練 下：技術訓練 -得意技</p>	<p>上：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、自由式突破防守攻擊戰術組合。 二、自由式突破防守攻擊戰術運用訓練與實作。 <p>下：</p> <p>得意技術加強</p>
十二	<p>上：戰術訓練 希羅式突破防守攻擊技術訓練 下：技術訓練 -得意技</p>	<p>上：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、希羅式突破防守攻擊戰術運用的重要性。 二、希羅式突破防守攻擊戰術訓練與實作。 <p>下：</p> <p>固化得意技防守攻擊訓練</p>
十三	<p>上：技術訓練 希羅式邊界技術訓練 下：戰術訓練 綜合性技戰術運用</p>	<p>上：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、了解希羅式邊界技術在比賽運用的重要性。 二、邊界技術腳步訓練與實作。

		下： 綜合連貫攻防技術運用、模擬比賽
十四	上：技術訓練 希羅式邊界技術訓練 下：戰術訓練 比賽規則運用	上： 一、了解希羅式邊界技術左右移動步法。 二、邊界技術左右移動訓練與實作。 下： 綜合連貫攻防技術運用、模擬比賽
十五	上：希羅式邊界技術訓練 下：比賽規則運用	上： 一、希羅式邊界技術-推力及洩力。 二、邊界技術-推力及洩力訓練與實作。 下： 一、規則與綜合連貫攻防技術運用、模擬比賽及心理建設 二、獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略
十六	上：技術訓練 希羅式強制攻擊技術訓練 下：戰術訓練 比賽規則運用	上： 一、希羅式強制攻擊在比賽運用的重要性。 二、希羅式強制攻擊步法技術訓練與實作。 下： 一、規則與綜合連貫攻防技術運用、模擬比賽及心理建設 二、獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略
十七	上：技術訓練 希羅式強制攻擊技術訓練 下：心理訓練 競賽期模式模擬	上： 一、希羅式強制攻擊-防守者技巧與方法。 二、希羅式強制攻擊-防守技巧與方法訓練與實作。 下： 一、模擬比賽-獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略 二、模擬比賽-各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估
十八	上：技術訓練 希羅式強制攻擊技術訓練 下：心理訓練 競賽期模式模擬	上： 一、了解希羅強制攻擊在比賽運用的重要性。 二、希羅強制攻擊技術訓練與實作。 下： 一、模擬比賽-獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略 二、模擬比賽-各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估
十九	上：戰術訓練 希羅式組合性戰術訓練 下：心理訓練 壓力管理	上： 一、希羅式攻擊戰術運用的重要性。 二、希羅式攻擊戰術訓練與實作。 下： 放鬆技巧、專注力
二十	上：戰術訓練 希羅式組合性戰術訓練 下：心理訓練 壓力管理	上： 一、希羅式防守戰術運用的重要性。 二、希羅式防守戰術訓練與實作。 下： 心理知識與放鬆技巧應用
二十一		

	二十 二	
學習評量：	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	
備註：		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：足球(一)		
	英文名稱：Soccer(一)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	探究力、定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。、表達力、定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。、恆毅力、定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。、思辨力、定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。、文化力、定義：建構核心價值觀，在傳統與創新中追求永續發展。、前瞻力、定義：因應時代潮流，立足台東，放眼全球，掌握世界脈動。		
學習目標：	1. 如何提升足球專項體能並能應用於競賽場上(P-V-4)。 2. 能將足球專項個人技術組織成為小組戰術應用(T-V-B3)。 3. 能組織團隊戰術妥善應運用團體攻守戰術(Ta-V-C3)。 4. 能以自我調整、壓力管理、目標設定、意象訓練等心理技能應用於訓練與比賽場上(Ps-V-D3)。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	高一上：足球技術的意義 高一下：足球技術的發展與演變	高一上：足球技術提升，對競賽過程重要性。 高一下：探討足球個人技術進化及賽場上應用。
	二	高一上：基本體能檢測 高一下：基本技術檢測	高一上：爆發力、肌力、肌耐力、YO-YO-TEST1 高一下：長吊球、盤球技術、個人控球技術
	三	高一上：雙人技術訓練 高一下：戰術訓練與應用	高一上：二人傳控、擺脫時機、控球面向 高一下：強化製造接球空間(個人接球、給隊友空間)
	四	高一上：聯合防守訓練 高一下：體能訓練	高一上：守門員及後衛防守技術(頭頂、大腳清除)、中前場協助控球傳導、協助防守模擬訓練 高一下：肌力、敏捷、速度、爆發力
	五	高一上：綜合技術演練 高一下：防守戰術	高一上：個人技術、團隊防守、攻擊應用、各項技術分析 高一下：攔截、協防、拖延、包夾
	六	高一上：全國青年盃比賽 高一下：攻擊戰術	高一上：戰術應用、分析，影片檢討 高一下：雙人撞牆、疊瓦攻擊
	七	高一上：第一次段考 高一下：第一次段考	高一上：調整(心理學、運動傷害、品德倫理講座) 高一下：調整(心理學、運動傷害、品德倫理講座)
	八	高一上：個人頭頂球技術訓練 高一下：STAR運動節奏訓練	高一上：頭頂球技術訓練加強：站立頭頂球、跳躍頭頂球訓練 高一下：透過音樂節奏BPM120及STAR教具提升協調強化專項技術-初階程度
	九	高一上：定位球訓練 高一下：團隊戰術演練	高一上：自由球(間接、直接)、角球、12碼球踢法 高一下：守門員發動攻擊-左、又邊路快攻
	十	高一上：5VS5攻防 高一下：高中聯賽總決賽	高一上：前鋒、中場攻防 中前場區域+守門員 高一下：戰術應用、分析，影片檢討
	十一	高一上：前場隊型演練 高一下：調整練習	高一上：前鋒+中衛中+邊中場 高一下：賽後檢討，自我回饋
	十二	高一上：中前場組織攻擊 高一下：恢復訓練	高一上：前鋒+中衛中+邊中場 高一下：肌力、基本技術、觀念鞏固
	十三	高一上：後場組織攻擊 高一下：比賽經驗分享	高一上：守門員發動攻擊、經後衛組織攻擊 高一下：以體能、技術、戰術及心理層面討論分享

十四	高一上：第二次段考 高一下：第二次段考	高一上：調整及恢復 高一下：調整及恢復
十五	高一上：全場防守訓練 高一下：基礎技術訓練	高一上：後場密集壓迫及協防訓練 高一下：個人技術(盤球過人、快速帶球變向、各部位控球能力)
十六	高一上：全場攻擊訓練 高一下：基本傳球技術訓練	高一上：滲透、疊瓦、撞牆、背後攻擊等方式 高一下：內側、側腳配傳球
十七	高一上：全場對抗賽 高一下：分組隊抗	高一上：分析防守、中場接應及前鋒攻擊優缺點 高一下：3VS3、4VS4+守門員對抗
十八	高一上：定位球防守訓練 高一下：比賽影片分析	高一上：間接自由球、直接自由球、角球、罰球 點球防守訓練 高一下：各防線防守有缺點分析
十九	高一上：期末檢討分析 高一下：全年度檢討與回饋	高一上：檢討個人技術與體能提升進步狀況。 高一上：針對個人與團隊學習狀況與比賽結果檢討與回饋
二十	高二上：期末考、分組比賽 高二下：期末考、分組比賽	高二上：檢視個人技術能力 高二下：檢視團隊戰術應用熟練度
二十一		
二十二		
學習評量：	(1)二次測驗成績(含體能、技術、態度)各佔 30%，共 60%。 (2)訓練日誌佔 25%。 (3)口頭報告佔 15%。	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：足球(二)		
	英文名稱：Soccer(二)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	探究力、定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。、表達力、定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。、恆毅力、定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。、思辨力、定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。、文化力、定義：建構核心價值觀，在傳統與創新中追求永續發展。、前瞻力、定義：因應時代潮流，立足台東，放眼全球，掌握世界脈動。		
學習目標：	1. 如何提升足球專項體能並能應用於競賽場上(P-V-4)。 2. 能將足球專項個人技術組織成為小組戰術應用(T-V-B3)。 3. 能組織團隊戰術妥善應運用團體攻守戰術(Ta-V-C3)。 4. 能以自我調整、壓力管理、目標設定、意象訓練等心理技能應用於訓練與比賽場上(Ps-V-D3)。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	高二上：足球戰術的種類與應用時機 高二下：足球戰術如何應用於比賽場上	高二上：足球戰術的了解，對於比賽的影響 高二下：充分應用各項戰術，以維持或改變比賽結果
	二	高二上：11人制裁判規則 高二下：五人制戰術訓練	高二上：場地、器材、球具、時間、比賽人數與犯規與紅黃牌相關規則 高二下：五人制攻擊與防守綜合演練
	三	高二上：後衛密集防守訓練 高二下：後衛防守以少守多拖延技術	高二上：區域密集壓迫防守實戰技巧 高二下：防守區：1對2、2對3、3對4延遲對方快速攻擊技術
	四	高二上：守門員與後衛聯合防守訓練 高二下：長傳球訓練	高二上：地面滲透穿越、後衛背後空間守門員指揮攔截 高二下：高遠球、平快球、內外旋球等踢球技術訓練
	五	高二上：守門員與後衛高空球訓練 高二下：中衛前鋒頭頂球攻擊訓練	高二上：守門員高空接球、擊球，後衛頭頂球破壞攻擊 高二下：短桿、長竿頭頂攻擊技術、多點包抄攻擊、假點攻擊
	六	高二上：全國青年盃比賽 高二下：攻擊區射門訓練	高二上：防守與攻擊，個人技術分析 高二下：內側推射、足背強射、抽射等射門技術
	七	高二上：第一次定期考試 高二下：第一次定期考試	高二上：調整訓練(心理學、運動傷害、品德倫理教育講座)參賽補課 高二下：調整訓練(心理學、運動傷害、品德倫理教育講座)參賽補課
	八	高二上：恢復訓練、心理訓練 高二下：防守原理介紹	高二上：基本體能與技術維持訓練、運動比賽心理狀態分析及壓力管理演練 高二下：區域防守、壓迫防守、聯合防守、協助防守說明
	九	高二上：後場定位球訓練 高二下：STAR運動節奏訓練	高二上：後場間接、直接自由球攻擊訓練 高二下：透過音樂節奏BPM120及STAR教具提升協調強化專項技術-中階程度
	十	高二上：守門員發動攻擊 高二下：三人小組戰術	高二上：左右邊路、中央、長遠球快攻 高二下：能與隊友配合攻擊、熟悉三人小組配合技術與戰術

十一	高二上：速度訓練 高二下：頭頂球專項技術訓練	高二上：短距離爆發力及變速變向跑步伐訓練 高二下：後衛、中衛、前鋒不同位置不同頂球技術訓練
十二	高二上：綜合體能訓練 高二下：賽後技術分析	高二上：提升多元基礎運動能力，敏節、速度、爆發力、肌力 高二下：以影片技術分析，加強個人技術與團體戰術應用方法與時機
十三	高二上：中衛前鋒小組配合防守訓練 高二下：鏟球訓練	高二上：以攔劫、延遲為重點製造反擊機會 高二下：鏟球時機、危險分析、避免犯規鏟球技術訓練
十四	高二上：第二次定期考試 高二下：第二次定期考試	高二上：調整(心理學、運動傷害、品德倫理教育講座) 高二下：調整(心理學、運動傷害、品德倫理教育講座)
十五	高二上：中衛前鋒小組配合左右邊路攻擊 高二下：兩人小組戰術	高二上：以疊瓦，撞牆及角旗方向背後空間製造邊路攻擊 高二下：提升基本傳球配合技術綜合訓練
十六	高二上：中衛前鋒小組配合中央突破攻擊 高二下：三人小組戰術	高二上：應用中場直線傳球滲透、撞牆與個人突破能中央突破 高二下：提升與隊友搭配多樣組合戰術訓練
十七	高二上：定位球防守訓練 高二下：四人小組配合	高二上：配合守門員，人牆擺設，防守區域人員分配 高二下：熟悉與隊友搭配多樣組合戰術訓練並建立團隊默契
十八	高二上：後場組織攻擊 高二下：六人小組對抗	高二上：從守門員或後衛，由守反攻建立攻擊技術 高二下：融入攻防實做演練，配合各項戰術應用
十九	高二上：影片分析 高二下：全場隊形演練	高二上：透過訓練或比賽影片，學習傳項技能與檢討故人與團隊技戰術得失 高二下：各項攻擊與防守戰術實作演練
二十	高二上：期末考、分組比賽 高二下：期末考、分組比賽	高二上：檢視個人技術能力 高二下：檢視團隊戰術應用熟練度
二十一		
二十二		
學習評量：	(1)二次測驗成績(含體能、技術、態度)各佔 30%，共 60%。 (2)訓練日誌佔 25%。 (3)口頭報告佔 15%。	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：足球(三)		
	英文名稱：Soccer(三)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、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：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	探究力、定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。、表達力、恆毅力、定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。、思辨力、定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。、文化力、定義：建構核心價值觀，在傳統與創新中追求永續發展。、前瞻力、定義：因應時代潮流，立足台東，放眼全球，掌握世界脈動。		
學習目標：	1. 如何提升足球專項體能並能應用於競賽場上(P-V-4)。 2. 能將足球專項個人技術組織成為小組戰術應用(T-V-B3)。 3. 能組織團隊戰術妥善應運用團體攻守戰術(Ta-V-C3)。 4. 能以自我調整、壓力管理、目標設定、意象訓練等心理技能應用於訓練與比賽場上(Ps-V-D3)。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	高三上：重量訓練介紹與訓練 高三下：足球專項跑法及步伐訓練	高三上：重量訓練介紹(等張、等長、等速)等訓練方式 高三下：變向跑法、變速跑、交叉步伐、後退跑、助跑跳躍
	二	高三上：個人基本跑位戰術 高三下：各部位控球綜合訓練	高三上：正向假跑、反向假跑、擺脫技術、跑位製造空間 高三下：足內側、足背、大腿、胸部等部位控球綜合訓練
	三	高三上：後衛與中衛持控球訓練 高三下：中前場高位壓迫反搶快攻	高三上：保持勝利戰果，中場與後衛傳導球訓練 高三下：高位快速壓迫，由守反攻快速搶分
	四	高三上：個人突破訓練 高三下：前鋒三人小組配合攻擊訓練	高三上：快速帶球擺脫、盤球假身假腳過人、人球分過 高三下：撞牆、移位製造空間、中央突破、第三點突破
	五	高三上：邊翼沉底起球訓練 高三下：中場發動攻擊	高三上：快速推進吊球，以短桿、中間區、長竿、倒斜地面球為目標，多種球路訓練 高三下：中央滲透、小邊攻擊、換邊轉移攻擊
	六	高三上：全國青年盃比賽 高三下：不同區域防守原則	高三上：團隊防守與攻擊戰術心得撰寫與分析 高三下：積極於防守區壓迫、攻擊發動阻斷、中間區拖延等應用演練
	七	高三上：第一次定期考試 高三下：第一次定期考試	高三上：調整(心理學、運動傷害、品德倫理教育講座) 高三下：調整(心理學、運動傷害、品德倫理教育講座)
	八	高三上：恢復訓練、營養學 高三下：區域防守訓練，建立各區域防守觀念與技術	高三上：重量訓練與體能技術維持訓練。訓練期、比賽期食物攝取種類與補給方法 高三下：2VS2、2VS3、2VS4、3VS3、3VS4區域防守訓練
	九	高三上：前場定位球訓練 高三下：重量訓練	高三上：前場間接、直接自由球、角球、罰球點球攻擊訓練 高三下：透過重量訓練提升各部位肌力與爆發力
	十	高三上：五人小組對抗 高三下：後防衛隊型演練	高三上：融入攻防實作技術與戰術應用 高三下：配合守門員與後衛間聯合防守演練
	十一	高三上：傳控球訓練 高三下：團隊攻擊戰術演練	高三上：各部位傳控球技術提升與能力鞏固 高三下：防守區、中間區、攻擊區不同區域防發動攻擊，防守反擊技術

十二	高三上：射門訓練 高三下：六人小組對抗	高三上：前鋒高壓快速射門、中後衛中長距離射門訓練 高三下：融入高壓密集攻防，實作突破防線技術與戰術訓練
十三	高三上：個人防守技術 高三下：半場密集攻防訓練	高三上：掌握防守要領：攔截、防止轉身、拖延等技術要領。 高三下：以高壓密集壓迫防守，包抄攔截發動快速反擊。
十四	高三上：第二次定期考試 高三下：第二次定期考試	高三上：調整(心理學、運動傷害、品德倫理教育講座) 高三下：調整(心理學、運動傷害、品德倫理教育講座)
十五	高三上：三人防守技術 高三下：12碼球訓練	高三上：掌握盯人、協防、包抄及補位小組防守訓練 高三下：守門員12碼球防守訓練，普通球員12碼球射門訓練
十六	高三上：守門員配合後衛防守訓練 高三下：小組組合攻擊訓練	高三上：模擬穿越滲透、撞牆、背後空間，吊球等攻擊模式防守訓練 高三下：2VS2、2VS3、2VS4、3VS3、3VS4區域攻擊訓練
十七	高三上：重量訓練 高三下：近距離高壓迫快速射門訓練	高三上：加強各部位肌力與肌耐力 高三下：4VS4加守門員，限制空間對抗及快速射門訓練
十八	高三上：基本體能測驗 高三下：全場對攻防戰術模擬訓練	高三上：速度、敏捷、心肺等體能測驗 高三下：訂定攻擊與防守主題實施戰術演練
十九	高三上：團隊防守戰術演練 高三下：影片及運科分析	高三上：以保持戰果為目標，設定各區域防守觀念 高三下：透過比賽影片與心率追蹤系統分析選手運動表現
二十	高三上：期末考、分組比賽 高三下：期末考、分組比賽	高三上：檢視個人技術能力 高三下：檢視團隊戰術應用熟練度
二十一		
二十二		
學習評量：	(1)二次測驗成績(含體能、技術、態度)各佔 30%，共 60%。 (2)訓練日誌佔 25%。 (3)口頭報告佔 15%。	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 游泳(一)		
	英文名稱： Swimming(一)		
授課年段：		學分總數： 0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	探究力、定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。、表達力、定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。、恆毅力、定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。、思辨力、定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。、文化力、定義：建構核心價值觀，在傳統與創新中追求永續發展。、前瞻力、定義：因應時代潮流，立足台東，放眼全球，掌握世界脈動。		
學習目標：	1. 本課程強調從具體案例中，透過游泳訓練、整理與分析，學習及提高游泳能力與技術。 2. 希望學生可以運用相關的資料，去規劃、執行。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：課程介紹 一下：心理技能訓練	一上：課程規定/評分標準/能力檢視及分組 一下：自我對話、意象訓練、目標設定、放鬆訓練
	二	一上：專項知識及安全宣導 一下：體能訓練	一上：認識專項體能與一般體能之差別水域安全宣導 一下：實施Fartlek法訓練心肺耐力與肌耐力
	三	一上：體能訓練 一下：體能訓練	一上：實施Fartlek法訓練心肺耐力與肌耐力 捷泳長距離訓練 一下：柔軟度、爆發力、核心肌群訓練
	四	一上：體能訓練 一下：專項訓練	一上：實施Fartlek法訓練心肺耐力與肌耐力 一下：蝶、仰、蛙、混合泳訓練
	五	一上：專項訓練 一下：專項訓練	一上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練 一下：跳水、滾轉練習及轉距離技術練習
	六	一上：心理技能訓練 一下：運動按摩原理與操作	一上：自我對話、意象訓練、目標設定、放鬆訓練 一下：運動按摩理論說明及練習
	七	第一次段考	第一次段考
	八	一上：運動按摩介紹 一下：體能訓練	一上：運動按摩練習 一下：TRX核心訓練
	九	一上：戰術訓練模擬比賽及參與比賽 一下：專項訓練	一上：賽前測驗 參與比賽-全國總統盃分齡游泳錦標賽 一下：專項技術訓練-捷泳長距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練
	十	一上：體能訓練 一下：專項訓練	一上：柔軟度、爆發力、核心肌群訓練 一下：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練
	十一	一上：體能訓練 一下：專項訓練	一上：柔軟度、爆發力、核心肌群訓練 一下：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練
	十二	一上：專項訓練 一下：戰術訓練	一上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練

		一下：模擬比賽及參與比賽-全國中等學校運動會
十三	一上：專項訓練 一下：體能訓練	一上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練 一下：柔軟度、爆發力、核心肌群訓練
十四	第二次段考	第二次段考
十五	一上：心理技能訓練 一下：心理技能訓練	一上：自我對話、意象訓練、目標設定、放鬆訓練 一下：利用影片內容強化技術及意象練習
十六	一上：專項訓練 一下：運動按摩	一上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練 一下：介紹各肌群位置及按摩手法
十七	一上：專項訓練 一下：專項訓練	一上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練 一下：專項技術訓練-捷泳長距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練
十八	一上：戰術訓練模擬比賽及參與比賽 一下：戰術訓練模擬比賽及參與比賽	一上：賽前測驗 參與比賽-全國冬季短水道分齡游泳錦標賽 一下：賽前測驗 參與比賽-全國分齡游泳錦標賽
十九	一上：運動傷害防護與保健介紹 一下：運動傷害防護與保健介紹	一上：運動傷害防護與保健方法練習 一下：運動貼紮介紹與操作
二十	期末考	期末考
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 訓練參與度40% 2. 訓練測驗成績表現30% 3. 競賽參與成績表現30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：游泳(二)		
	英文名稱：Swimming(二)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	探究力、定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。、表達力、定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。、恆毅力、定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。、思辨力、定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。、文化力、定義：建構核心價值觀，在傳統與創新中追求永續發展。、前瞻力、定義：因應時代潮流，立足台東，放眼全球，掌握世界脈動。		
學習目標：	1. 本課程強調從具體案例中，透過游泳訓練、整理與分析，學習及提高游泳能力與技術。 2. 希望學生可以運用相關的資料，去規劃、執行。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：體能訓練 二下：專項訓練	二上：Fartlek訓練法訓練心肺耐力及肌耐力 二下：捷泳長距離訓練技術訓練
	二	二上：體能訓練 二下：專項訓練	二上：柔軟度、爆發力、核心肌群訓練 二下：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式800m6趟
	三	二上：專項訓練 二下：專項訓練	二上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式800m6趟 二下：專項技術訓練-捷泳長距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式800m6趟
	四	二上：專項訓練 二下：運動按摩	二上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式800m6趟 二下：介紹各肌群位置及按摩手法
	五	二上：心理技能訓練 二下：心理技能訓練	二上：自我對話、意象訓練、目標設定、放鬆訓練 二下：利用影片內容強化技術及意象練習
	六	二上：運動傷害防護與保健介紹 二下：運動傷害防護與保健介紹	二上：運動傷害防護與保健方法練習 二下：運動貼紮介紹與操作
	七	第一次段考	第一次段考
	八	二上：專項訓練 二下：專項訓練	二上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式800m6趟 二下：專項技術訓練-捷泳長距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式800m6趟
	九	二上：戰術訓練模擬比賽及參與比賽 二下：專項訓練	二上：賽前測驗 參與比賽-全國總統盃分齡游泳錦標賽 二下：專項技術訓練-捷泳長距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式800m6趟

十	二上：心理技能訓練 二下：運動按摩原理與操作	二上：自我對話、意象訓練、目標設定、放鬆訓練 二下：運動按摩理論說明及練習
十一	二上：體能訓練 二下：專項訓練	二上：柔軟度、爆發力、核心肌群訓練 二下：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式800m6趟
十二	二上：專項訓練 二下：戰術訓練	二上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式800m6趟 二下：模擬比賽及參與比賽-全國中等學校運動會
十三	二上：體能訓練 二下：心理技能訓練	二上：TRX核心訓練 二下：自我對話、意象訓練、目標設定、放鬆訓練
十四	第二次段考	第二次段考
十五	二上：體能訓練 二下：專項訓練	二上：柔軟度、爆發力、核心肌群訓練 二下：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式800m6趟
十六	二上：體能訓練 二下：專項訓練	二上：柔軟度、爆發力、核心肌群訓練 二下：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式800m6趟
十七	二上：專項訓練 二下：體能訓練	二上：捷泳長距離訓練技術訓練 二下：Fartlek訓練法訓練心肺耐力及肌耐力
十八	二上：戰術訓練模擬比賽及參與比賽 二下：戰術訓練模擬比賽及參與比賽	二上：賽前測驗 參與比賽-全國冬季短水道分齡游泳錦標賽 二下：賽前測驗 參與比賽-全國分齡游泳錦標賽
十九	二上：運動按摩 二下：運動按摩	二上：運動按摩理論說明及練習 二下：介紹各肌群位置及按摩手法
二十	期末考	期末考
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 訓練參與度40% 2. 訓練測驗成績表現30% 3. 競賽參與成績表現30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：游泳(三)		
	英文名稱：Swimming(三)		
授課年段：	學分總數：0		
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	探究力、定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。、表達力、定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。、恆毅力、定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。、思辨力、定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。、文化力、定義：建構核心價值觀，在傳統與創新中追求永續發展。、前瞻力、定義：因應時代潮流，立足台東，放眼全球，掌握世界脈動。		
學習目標：	1. 本課程強調從具體案例中，透過游泳訓練、整理與分析，學習及提高游泳能力與技術。 2. 希望學生可以運用相關的資料，去規劃、執行。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：專項訓練 三下：專項訓練	三上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式1000m5趟 三下：專項技術訓練-捷泳15000M長距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式1000m5趟
	二	三上：專項訓練 三下：專項訓練	三上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式1000m5趟 三下：專項技術訓練-捷泳15000M長距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式1000m5趟
	三	三上：體能訓練 三下：體能訓練	三上：Fartlek訓練法訓練心肺耐力及肌耐力 三下：柔軟度、爆發力、核心肌群訓練
	四	三上：體能訓練 三下：體能訓練	三上：Fartlek訓練法訓練心肺耐力及肌耐力 三下：柔軟度、爆發力、核心肌群訓練
	五	三上：專項訓練 三下：專項訓練	三上：捷泳15000M長距離訓練技術訓練 三下：蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式1000m5趟
	六	三上：心理技能訓練 三下：心理技能訓練	三上：透過影像觀摩提升自我意象練習 三下：賽前自我對話練習、專注訓練及放鬆訓練
	七	第一次段考	第一次段考
	八	三上：體能訓練 三下：專項訓練	三上：TRX核心訓練 三下：捷泳短距離及中距離訓練、蝶、仰、蛙、混合泳訓練
	九	三上：戰術訓練模擬比賽及參與比賽 三下：專項訓練	三上：賽前測驗 參與比賽-全國總統盃分齡游泳錦標賽 三下：專項技術訓練-捷泳15000M長距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式1000m5趟
	十	三上：運動按摩原理與操作 三下：運動按摩	三上：運動按摩理論說明及練習 三下：介紹各肌群位置及按摩手法
十一	三上：體能訓練 三下：專項訓練	三上：柔軟度、爆發力、核心肌群訓練 三下：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練	

		專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式1000m5趟
十二	三上：專項訓練 三下：戰術訓練	三上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式1000m5趟 三下：模擬比賽及參與比賽-全國中等學校運動會
十三	三上：運動按摩 三下：運動傷害防護與保健介紹	三上：腿部、背部肌群按摩手法示範及練習 三下：運動貼紮介紹與操作
十四	第二次段考	第二次段考
十五	三上：體能訓練 三下：專項訓練	三上：柔軟度、爆發力、核心肌群訓練 三下：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式1000m5趟
十六	三上：專項訓練 三下：專項訓練	三上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式1000m5趟 三下：專項技術訓練-捷泳15000M長距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式1000m5趟
十七	三上：專項訓練 三下：體能訓練	三上：專項技術訓練-捷泳短距離及中距離訓練 專項技術訓練-蝶、仰、蛙、混合泳訓練，每式1000m5趟 三下：Fartlek訓練法訓練心肺耐力及肌耐力
十八	三上：戰術訓練模擬比賽及參與比賽 三下：戰術訓練模擬比賽及參與比賽	三上：賽前測驗 參與比賽-全國冬季短水道分齡游泳錦標賽 三下：賽前測驗 參與比賽-全國分齡游泳錦標賽
十九	三上：心理技能訓練 三下：心理技能訓練	三上：自我對話、意象訓練、目標設定、放鬆訓練 三下：利用影片內容強化技術及意象練習
二十	期末考	期末考
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 訓練參與度40% 2. 訓練測驗成績表現30% 3. 競賽參與成績表現30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：舉重(一)		
	英文名稱：Weightlifting(一)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	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：	探究力、表達力、恆毅力、思辨力、前瞻力		
學習目標：	<p>一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。</p> <p>二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。</p> <p>三、培養自主學習增進學習。</p> <p>四、學習運動傷害及防護技能。</p> <p>五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。</p> <p>六、厚植競技運動賽事中專項體能訓練應用技能。</p> <p>七、提升各專項運動規則知能並培養專業裁判人才。</p> <p>八、了解運動產業發展及未來性。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一上:體能訓練-組合訓練。一下: 熟知舉重技術。	一上:1.爆發力、核心穩定性、柔韌性心肺耐力 等訓練。 一下: 抓舉技術分析。 1.預備姿勢2.提鈴3.發力。
	二	一上:體能訓練-訓練核心要。一 下:熟知舉重技術。	一上: 力量訓練:重點在於提升腿部、背部和肩部的最 大力量。 一下: 挺舉技術分析。 1.提鈴至胸2.上挺。
	三	上:舉重比賽認知。下:發展舉重 專項動作訓練。	一上:上 肢肌力訓練。 1.提升推力肌群力量:胸大肌'三角肌和三頭 肌,以支撐槓鈴的推起和穩定。 一下:上博基礎訓練。
	四	一上:肌力訓練-肌肥大。一下:舉 重技術訓練-技術解析與訓練。	一上: 下肢肌力訓練 1.提升腿部的最大力量:針對股四頭肌、臀大肌 的力量,支撐舉重動作中的負荷需要。 一下: 架上挺基礎訓練。 1.:技術動作分解和爆發力的完美結合。 2.雙腳與髌同寬,槓鈴貼近小腿。 3.雙手握槓稍寬於肩,背部挺直,目視前方。 4.核心緊繃,確保髌膝,同步發力。
	五	一上:舉重技術診斷-拆分細節。一 下:比賽戰術認知-增強氣勢。	一上: 一、技術診斷的意義與任務。 一下:熟知舉重規則,配合教練。
	六	一上:舉重技術-專項技術增進。一 下:比賽心理訓練-強化信心。	一上:抓、挺舉基礎訓練。 一下:模擬比賽、意象訓練。
	七	一上:舉重技術-熟練技術。一下: 體能訓練-增強體能。	一上:抓、挺舉專項訓練。 一下:組合式訓練循環。

八	一上:舉重技術-技術保持。一下:肌力訓練-增強力量表現。	一上:抓、挺舉訓練。 一下:硬舉、深蹲測驗。
九	上:發展舉重專項技術訓練。下:舉重比賽認知。	一上:抓、挺舉進階測驗。 一下:組合式訓練。
十	一上:舉重技術-技術分析。一下:比賽心理訓練-增強信心。	一上:抓、挺舉專項測驗。 一下:模擬比賽。
十一	一上:舉重技術-強化技術。一下:比賽戰術認知-熟知戰術運用。	一上:抓、挺舉基礎測驗。 一下:熟知比賽規則及教練戰術下達。
十二	一上:基礎舉重技術-熟練基本技術。一下:輔助項目訓練	一上:熟練抓、挺舉技術。 一下:提升穩定性訓練。
十三	一上:基礎舉重技術-增進技術。一下:輔助項目訓練	一上:增強技術訓練。 一下:跳躍訓練。
十四	一上:舉重技術-穩固技術。一下:比賽心理訓練	一上:穩固抓、挺舉技術。 一下:模擬比賽。
十五	一上:冬季體能-肌力訓練。一下:舉重技術。	一上:增強基礎力量訓練 一下:抓、挺舉基礎測驗
十六	一上:冬季體能-肌耐力訓練。一下:舉重技術。	一上:提升技術細節訓練 一下:抓、挺舉基礎測驗
十七	一上:冬季體能-肌肥大訓練。一下:舉重技術。	一上:全身體能訓練 一下:抓、挺舉基礎測驗
十八	一上:冬季體能-增強肌力。一下:基礎舉重技術。	一上:冬季增肌與控制體重訓練 一下:抓、挺舉基礎測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	學習態度、測驗成績、比賽成績、學習成果	
備註:		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：舉重(二)		
	英文名稱：Weightlifting(二)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	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：	探究力、表達力、恆毅力、思辨力、前瞻力		
學習目標：	<p>一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。</p> <p>二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。</p> <p>三、培養自主學習增進學習。</p> <p>四、學習運動傷害及防護技能。</p> <p>五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。</p> <p>六、實踐競技運動賽事中各項體能訓練應用技能。</p> <p>七、深化各專項運動規則知能並培養專業裁判人才。</p> <p>八、走入運動產業發展及了解未來性。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上:進階訓練-舉重技術訓練。二下:熟知舉重技術-調整技術。	二上:技術分解訓練。 二下:抓、挺舉基礎訓練。
	二	二上:進階技術訓練-增進技術。二下:熟知舉重技術-強化技術。	二上:組合式訓練。 二下:抓、挺舉基礎訓練。
	三	二上:肌力訓練-穩定訓練。二下:舉重技術訓練-熟練技術訓練。	二上:上肢肌力訓練。 二下:抓、挺舉基礎訓練。
	四	二上:肌力訓練-力量增強。二下:舉重技術訓練-穩固技術訓練。	二下:肢肌力訓練。 二下:抓、挺舉基礎訓練。
	五	二上:舉重技術-技術增強。二下:比賽戰術-認知學習。	二上:抓、挺舉基礎訓練。 二下:認識舉重規則。
	六	二上:舉重技術-穩固技術訓練。二下:比賽心理訓練-強化自信心。	二上:抓、挺舉基礎訓練。 二下:模擬比賽、意象訓練
	七	二上:運動心理調整-輔助項目。二下:體能訓練-耐力增進。	二上:抓、挺舉基礎訓練。 二下:組合式訓練。
	八	二上:運動心理精進-拆解技術。二下:肌力訓練-力量增進。	二上:抓、挺舉分析訓練。 二下:硬舉、深蹲測驗。
	九	二上:運動心理-強化心理。二下:體能訓練-反應訓練。	二上:運動心理-強化心理。 二下:體能訓練-反應訓練。
	十	二上:運動心理-抗壓增強。二下:比賽心理訓練-壓力釋放與控制。	二上:抓、挺舉基礎測驗。 二下:模擬比賽。
	十一	二上:舉重技術-比賽戰術。二下:比賽戰術-精進戰術認知。	二上:抓、挺舉基礎測驗。 二下:熟知比賽規則。
	十二	二上:舉重技術-熟知比賽戰術。二下:輔助項目-肌力訓練。	二上:抓、挺舉基礎訓練。 二下:提升穩定性訓練。
	十三	二上:舉重技術-強化比賽戰術。二下:輔助項目-肌耐力訓練。	二上:抓、挺舉基礎訓練。 二下:跳躍訓練。
	十四	二上:舉重技術-配合戰術運用。二下:比賽心理訓練-強化自信心。	二上:抓、挺舉基礎測驗 二下:模擬比賽
十五	二上:冬季訓練-肌力增強。二下:舉重技術-穩固技術。	二上:增強基礎力量訓練 二下:抓、挺舉基礎測驗	

十六	二上:冬季訓練-體能增進。二下:舉重技術-技術提升。	二上:提升技術細節訓練 二下:抓、挺舉基礎測驗
十七	二上:冬季訓練-體能與力量增強。二下:舉重技術-強化技術。	二上:全身體能訓練 二下:抓、挺舉基礎測驗
十八	二上:冬季訓練-肌肥大訓練。二下:舉重技術-增強技術。	二上:冬季增肌與控制體重訓練 二下:抓、挺舉基礎測驗
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	學習態度、測驗成績、比賽成績、學習成果	
備註:		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：舉重(三)		
	英文名稱：Weightlifting(三)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、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、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	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：	探究力、表達力、恆毅力、思辨力、前瞻力		
學習目標：	<p>一、實踐競技運動賽事各專項技能及參賽知能。</p> <p>二、實踐並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。</p> <p>三、實踐學生自主學習增進學習。</p> <p>四、能夠實踐預防自我運動傷害及運用防護技能。</p> <p>五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。</p> <p>六、實踐競技運動賽事中各項體能訓練應用技能並能指導。</p> <p>七、參與各專項運動規則研習並培養專業裁判人才。</p> <p>八、嘗試投入運動產業及了解未來性。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上:舉重技術-穩固技術軌跡。三下:熟知舉重技術-穩固技術。	三上:針對抓舉、挺舉等技術進行解析與訓練建議。 三下:抓、挺舉訓練技術要點。
	二	三上:舉重技術-技術拆解訓練。三下:熟知舉重技術-提升技術訓練。	三上:按動作分解練習。 三下:抓、挺舉訓練。
	三	三上:舉重技術-穩定訓練。三下:舉重技術訓練-增強技術訓練。	三上:上肢肌力訓練。 三下:抓、挺舉訓練。
	四	三上:舉重技術訓練-力量穩固。三上:運動心理-抗壓訓練。	三上:下肢肌力訓練。 三下:抓、挺舉訓練。
	五	三上:運動心理-提升自信心。三下:比賽戰術認知-熟知競賽規則。	三上:抓、挺舉訓練。 三下:認識舉重規則。
	六	三上:運動心理-精進技術細節。三下:比賽心理訓練-強化自我認同。	三上:抓、挺舉訓練。 三下:模擬比賽、意象訓練。
	七	三上:運動心理-提升抗壓能力。三下:體能訓練-反應訓練。	三上:抓、挺舉訓練。 三下:組合式訓練。
	八	三上:戰術分析-戰術運用。三下:肌力訓練-提升力量訓練。	三上:抓、挺舉訓練。 三下:硬舉、深蹲測驗。
	九	三上:戰術分析-1公斤之差訓練。三下:體能訓練-穩固力量。	三上:抓、挺舉測驗。 三下:組合式訓練。
	十	三上:戰術分析-試舉時間分配。三下:比賽心理訓練-增強自信心。	三上:抓、挺舉測驗。 三下:模擬比賽。
	十一	三上:舉重技術-比賽戰術配合。三下:比賽戰術認知-精進競賽規則。	三上:抓、挺舉測驗。 三下:了解比賽規則(規則更新)。
	十二	三上:舉重技術-比賽戰術運用。三下:輔助訓練-強化較弱肌群。	三上:抓、挺舉訓練。 三下:提升穩定性訓練。
	十三	三上:舉重技術-比賽戰術1公斤之差訓練。三下:輔助項目訓練-提升基本能力。	三上:抓、挺舉訓練。 三下:跳躍訓練。
	十四	三上:舉重技術-比賽戰術試舉時間分配。三下:比賽心理訓練-增強自我認同。	三上:抓、挺舉測驗。 三下:模擬比賽。

十五	三上：冬季訓練-增強肌力。三下：舉重技術-穩固技術訓練。	三上：增強力量訓練。 三下：抓、挺舉測驗。
十六	三上：冬季訓練-體能訓練。三下：舉重技術-強化技術訓練。	三上：提升技術細節訓練。 三下：抓、挺舉測驗。
十七	三上：冬季訓練-肌耐力提升。三下：舉重技術-增進技術訓練。	三上：全身體能訓練。 三下：抓、挺舉測驗。
十八	三上：冬季訓練-肌肥大訓練。三下：舉重技術-熟練技術訓練。	三上：冬季增肌與控制體重訓練。 三下：抓、挺舉測驗。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	學習態度、測驗成績、比賽成績、學習成果	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：籃球(一)		
	英文名稱：		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	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：	探究力、表達力、恆毅力、思辨力、前瞻力		
學習目標：	<p>一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。</p> <p>二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。</p> <p>三、培養自主學習增進學習。</p> <p>四、學習運動傷害及防護技能。</p> <p>五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。</p>		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上:體能訓練-基本運動能力 一下:技術訓練-個人位置能力	一上:速度、肌力、肌耐力、心肺功能檢測 一下:角色位置投籃、個人動作
	二	一上:體能訓練-跑跳能力 一下:技術訓練-小組配合	一上:衝刺折返、連續跳躍訓練、重量訓練 一下:強弱邊兩人或三角轉換
	三	一上:技術訓練-個人能力養成 一下:戰術訓練-進攻路線	一上:1 on 1個人突破、上籃步法、位置投籃 一下:快攻路線銜接小組配合
	四	一上:技術訓練-個人路線 一下:戰術訓練-解讀防守	一上:個人擺脫與後門 一下:突破盯人、區域、壓迫進攻方法制定
	五	一上:技術訓練-個人位置投籃 一下:心理訓練-抗壓與團隊凝聚	一上:切入上籃步法與跳投 一下:調整進攻主軸，備戰南區複賽
	六	一上:技術訓練-防守 一下:戰術訓練-邊線與底線戰術	一上:加速瞬停、側向移動訓練 一下:調整端線、邊線與底線發球戰術
	七	一上:戰術訓練-守攻轉換 一下:心理訓練-針對性戰術制定	一上:快攻路線 一下:觀看影片制訂對戰攻守戰術
	八	一上:戰術訓練-快攻接急攻 一下:戰術訓練-攻守戰術調整	一上:多打少與小組配合 一下:位置角色順序細節調整
	九	一上:技術訓練-個人位置角色 一下:技術訓練-備戰全國決賽	一上:跑動抉擇與順序 一下:加強個人角色能力，調整戰術位置
	十	一上:戰術訓練-進攻節奏與主軸 一下:心理訓練-針對性戰術制定	一上:強弱邊轉換與補線、角色轉換 一下:觀看影片制訂對戰攻守戰術
	十一	一上:體能訓練-專項運動能力 一下:心理訓練-團隊凝聚與個人信心	一上:對抗性、彈跳力、速耐力 一下:模擬對戰加強信心
	十二	一上:戰術訓練-加強小組配合 一下:心理訓練-修復與沉澱	一上:兩人與三角轉換、in-outside配合 一下:回顧檢討、調整與制定來年個人目標
	十三	一上:心理訓練-團隊凝聚 一下:體能訓練-基本運動能力	一上:整合備戰地區預賽 一下:肌力、核心、協調性、心肺功能
	十四	一上:心理訓練-調整個人細節 一下:體能訓練-基本運動能	一上:強化個人角色能力，修正缺失 一下:肌耐力、彈跳力、敏捷性、心肺功
	十五	一上:心理訓練-強化團隊主軸 一下:體能訓練-專項運動能力	一上:地區預賽比賽檢討，調整團隊缺失 一下:個人所需重量訓練、循環訓練
	十六	一上:心理訓練-修正個人缺失與配合 一下:體能訓練-專項運動能力	一上:綜合檢討比賽結果，調整個人訓練內容 一下:速度、速耐力、間歇訓練
十七	一上:戰術訓練-團隊攻守 一下:技術訓練-個人角色能力	一上:調整團隊攻守主軸 一下:位置投籃、腳步、對抗訓練	

	十八	一上:體能訓練-預備寒假集訓 一 下:技術訓練-個人角色能力	一上:重量訓練、TRX、間歇訓練 一下:個人角色單打動作、位置投籃
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量:	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
備註:			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：籃球(二)		
	英文名稱：Basketball(二)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	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：	探究力、表達力、恆毅力、思辨力、前瞻力		
學習目標：	<p>一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。</p> <p>二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。</p> <p>三、培養自主學習增進學習。</p> <p>四、學習運動傷害及防護技能。</p> <p>五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	二上:基本體能檢測 二下:技術訓練-切入與投籃	二上:最大肌力檢測、球場20圈 二下:切入突破上籃步法
	二	二上:體能訓練-個人運動能力提升 二下:技術訓練-強邊進攻組合	二上:組合式循環訓練 二下:兩人配合多打少
	三	二上:技術訓練-突破能力 二下:戰術訓練-快攻路線	二上:1 on 1個人突破、上籃步法、位置投籃 二下:變線2 on 1銜接3 on 2
	四	二上:技術訓練-1 on 1對抗 二下:戰術訓練-盯人防守	二上:單邊1 on 1攻守對抗 二下:一、二、三線防守腳步
	五	二上:技術訓練-2 vs 2配合 二下:戰術訓練-壓迫陷阱防守	二上:單擋與無球反擋應用 二下:擋路與關門時機、溝通與斷線截防
	六	二上:技術訓練-盯人防守 二下:戰術訓練-區域聯防	二上:一、二、三線防守腳步 二下:防守位置與關係位置、溝通與協防
	七	二上:戰術訓練-守攻轉換路線 二下:心理訓練-抗壓與團隊凝聚	二上:快攻路線多打少 二下:影片檢討修正細節
	八	二上:戰術訓練-強弱邊轉換 二下:心理訓練-強化團隊聯結	二上:多打少與小組配合 二下:強化角色配合、主軸順序細節調整
	九	二上:技術訓練-角色定位 二下:技術訓練-個人角色位置調整	二上:進攻位置與跑動路線 二下:進攻路線與防守戰術定調
	十	二上:戰術訓練-2 mens 與三角轉換 二下:心理訓練-針對性戰術制定	二上:單邊進攻選擇、強弱邊轉換選擇 二下:觀看影片制訂對戰攻守戰術
	十一	二上:體能訓練-專項運動能力 二下:心理訓練-團隊凝聚與個人信心	二上:對抗性、彈跳力、速耐力 二下:備戰全國決賽
	十二	二上:戰術訓練-in-outside小組配合 二下:心理訓練-修復與沉澱	二上:傳切與切傳、反擋跑動選擇 二下:回顧檢討、調整與制定來年個人目標
	十三	二上:心理訓練-團隊凝聚 二下:體能訓練-個人能力提升	二上:整合備戰地區預賽 二下:個人化專屬肌力輔助訓練課表
	十四	二上:心理訓練-建立團隊意識 二下:體能訓練-個人能力提升	二上:強化小組配合 二下:個人化專屬肌力輔助訓練課表
	十五	二上:心理訓練-攻守主軸定調 二下:體能訓練-個人化專屬訓練	二上:地區預賽比賽檢討,調整團隊缺失 二下:個人化重量循環訓練
	十六	二上:心理訓練-強化個人信心 二下:體能訓練-個人化專屬訓練	二上:綜合檢討比賽結果,調整個人訓練內容 二下:個人化間歇訓練
十七	二上:戰術訓練-團隊攻守調整 二下:技術訓練-強化個人能力	二上:調整團隊攻守主軸 二下:1 on 1角色對抗訓練	

	十八	二上:體能訓練-預備寒假集訓 二下:技術訓練-強化個人能力	二上:重量訓練、TRX、間歇訓練 二下:個人角色單打動作、位置投籃
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量:	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
備註:			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：籃球(三)		
	英文名稱：Basketball(三)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	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：	探究力、表達力、恆毅力、思辨力、前瞻力		
學習目標：	<p>一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。</p> <p>二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。</p> <p>三、培養自主學習增進學習。</p> <p>四、學習運動傷害及防護技能。</p> <p>五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上:重量訓練肌力檢測與心肺功能 三下:技術訓練-個人能力強化	三上:最大肌力檢測、球場20圈 三下:跳投、位置動作腳步
	二	三上:體能訓練-重量訓練與輔助訓練 三下:技術訓練-兩人配合與三角	三上:上肢爆發力、肌力循環訓練 三下:單擋、反擋motion
	三	三上:體能訓練-重量訓練與肌耐力 三下:戰術訓練-快急攻路線	三上:下肢爆發力、TRX與核心訓練 三下:3 on 2銜接拖車與單邊急攻
	四	三上:技術訓練-1 on 1無球跑動 三下:戰術訓練-防守腳步與卡位	三上:單邊擺脫與後門、繞線接球處理 三下:二、三線斷球腳步與溝通
	五	三上:技術訓練-兩人攻守配合 三下:戰術訓練-攻守轉換包夾	三上:Pick & Roll與Give & Go應用 三下:端線斷球、第三區移動陷阱包夾
	六	三上:技術訓練-區域聯防 三下:戰術訓練-交代協防帶包夾	三上:強弱邊轉換二、三線Rotation 三下:強邊包夾、弱邊少守多斷球
	七	三上:戰術訓練-快攻多打少 三下:心理訓練-抗壓與團隊凝聚	三上:獨跑-2 on 1-3 on 2-拖車-小組急攻 三下:影片檢討修正細節
	八	三上:戰術訓練-半場障地戰 三下:心理訓練-強化個人角色定位	三上:破盯人與破區域路線 三下:Keyman、Shooter、Tank心態建立與加強
	九	三上:戰術訓練-2 mens攻守對抗 三下:技術訓練-強化角色位置動作	三上:擺脫後門與切傳、單擋交代防守 三下:Shooter擺脫、Keyman對抗突破、Tank配合
	十	三上:戰術訓練-三角配合 三下:心理訓練-針對性戰術制定	三上:motion或單、反擋選擇 三下:觀看影片制訂對戰攻守戰術
	十一	三上:體能訓練-個人能力提升 三下:心理訓練-團隊凝聚與個人信心	三上:爆發力循環訓練、組合間歇訓練 三下:備戰全國決賽
	十二	三上:戰術訓練-High-post策應應用 三下:心理訓練-修復與沉澱	三上:強弱邊 & In-outside選擇 三下:回顧檢討、調整面對未來抉擇
	十三	三上:心理訓練-團隊凝聚 三下:心理訓練-個人心態調整	三上:整合備戰地區預賽 三下:準備將來大學所需
	十四	三上:心理訓練-建立團隊意識 三下:體能訓練-維持個人體能	三上:強化小組配合 三下:循環重量訓練、心肺功能維持
	十五	三上:心理訓練-攻守主軸定調 三下:體能訓練-維持個人體能	三上:地區預賽比賽檢討,調整團隊缺失 三下:循環重量訓練、心肺功能維持
	十六	三上:心理訓練-強化個人信心 三下:體能訓練-維持個人體能	三上:綜合檢討比賽結果,調整個人訓練內容 三下:循環重量訓練、心肺功能維持
十七	三上:戰術訓練-團隊攻守調整 三下:體能&技術訓練	三上:調整團隊攻守主軸 三下:針對個人未來所需	

	十八	三上:體能訓練-預備寒假集訓 三下:體能&技術訓練	三上:重量訓練、TRX、間歇訓練 三下:針對個人未來所需
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量:	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
備註:			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：體操(一)		
	英文名稱：Artistic gymnastics (一)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	探究力、定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。、表達力、定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。、恆毅力、定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。、思辨力、定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。、文化力、定義：建構核心價值觀，在傳統與創新中追求永續發展。、前瞻力、定義：因應時代潮流，立足台東，放眼全球，掌握世界脈動。		
學習目標：	一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。 二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。 三、培養自主學習增進學習。 四、學習運動傷害及防護技能。 五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：戰術訓練-競技體操運動起源 下：戰術訓練-競技體操運動型態與能量系統	上：了解競技體操運動起源與發展 下：分析競技體操運動型態與能量系統的運用。
	二	上：戰術訓練-競技體操運動起源、分類與規則 下：戰術訓練-能量攝取	上：遵守並運用競賽規則、指令與道德 下：競技體操比賽能量系統與營養攝取。
	三	上：專項練習-單槓訓練 下：專項練習-雙槓訓練	上：單槓動作訓練-雙臂繞環、單臂繞環、直體空翻下槓與成套動作訓練 下：雙槓動作訓練-槓上倒立接前滾、下槓與成套動作訓練
	四	上：體能訓練-基礎體能 下：心理訓練-心智建設與訓練	上：基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 下：壓力管理、放鬆技巧、專注力
	五	上：專項練習-雙槓訓練 下：專項練習-單槓訓練	上：雙槓動作訓練-槓上倒立接前滾、下槓與成套動作訓練 下：單槓動作訓練-雙臂繞環、單臂繞環、直體空翻下槓與成套動作訓練
	六	上：專項練習-地板訓練 下：專項練習-跳馬訓練	上：地板動作訓練-側翻內轉接後空翻團身一圈落地、前空翻、後手翻與成套動作訓練 下：跳馬動作訓練-助跑、起跳、上馬、空翻落地與成套動作訓練
	七	第一次段考	第一次段考
	八	上：專項練習-吊環訓練 下：專項練習-鞍馬訓練	上：吊環動作訓練-擺盪接倒立、吊環前滾翻、平衡動作、落地與成套動作訓練 下：鞍馬動作訓練-手腳旋轉配合、擺盪練習、倒立、落地與成套動作訓練
	九	上：專項練習-跳馬訓練 下：專項練習-地板訓練	上：跳馬動作訓練-助跑、起跳、上馬、空翻落地與成套動作訓練

		下：地板動作訓練-側翻內轉接後空翻團身一圈落地、前空翻、後手翻與成套動作訓練
十	上：戰術訓練-全能動作練習 下：專項訓練-單槓訓練	上：模擬比賽及參與比賽-全國體操錦標賽 下：單槓動作訓練-雙臂繞環、單臂繞環、直體空翻下槓與成套動作訓練
十一	上：體能訓練-基礎體能 下：心理訓練-心智建設與訓練	上：基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 下：壓力管理、放鬆技巧、專注力
十二	上：專項訓練-單項綜合訓練 下：戰術訓練-全能動作練習	上：專項技術訓練-地板、跳馬、鞍馬綜合動作訓練 下：模擬比賽及參與比賽-全國中等學校運動會
十三	上：體能訓練-核心力量的概述與作用。 下：體能訓練-肌力的概述與作用。	上：基礎核心力量的訓練方法、安排及注意事項 下：基礎肌力訓練的方法、安排及注意事項
十四	第二次段考	第二次段考
十五	上：專項練習-鞍馬訓練 下：專項練習-吊環訓練	上：鞍馬動作訓練-手腳旋轉配合、擺盪練習、倒立、落地與成套動作訓練 下：吊環動作訓練-擺盪接倒立、吊環前滾翻、平衡動作、落地與成套動作訓練
十六	上：專項練習-全能訓練 下：專項練習-全能訓練	上：全能動作成套循環訓練 下：全能動作成套循環訓練
十七	上：體能訓練-基礎體能 下：心理訓練-心智建設與訓練	上：基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 下：壓力管理、放鬆技巧、專注力
十八	上：體能訓練-核心力量的概述與作用。 下：體能訓練-肌力的概述與作用。	上：基礎核心力量的訓練方法、安排及注意事項 下：基礎肌力訓練的方法、安排及注意事項
十九	上：專項練習-全能訓練 下：專項練習-全能訓練	上：全能動作連結動作訓練 下：全能動作結束動作訓練
二十	期末考	期末考
二十一		
二十二		
學習評量：	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：體操(二)		
	英文名稱：Artistic gymnastics (二)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	探究力、定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。、表達力、定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。、恆毅力、定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。、思辨力、定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。、文化力、定義：建構核心價值觀，在傳統與創新中追求永續發展。、前瞻力、定義：因應時代潮流，立足台東，放眼全球，掌握世界脈動。		
學習目標：	一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。 二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。 三、培養自主學習增進學習。 四、學習運動傷害及防護技能。 五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：戰術訓練-競技體操難度及評分 下：體能訓練-核心力量的概述與作用	上：介紹各單項動作難度與動作評分標準 下：基礎核心力量的訓練方法、安排及注意事項
	二	上：專項練習-雙槓訓練 下：專項練習-單槓訓練	上：雙槓動作訓練-屈身上擺倒立、希利、前擺轉體360度、前擺轉體180度與成套動作訓練 下：單槓動作訓練-正握車輪、分腿特卡、反握車輪、後直兩周360度與成套動作訓練
	三	上：專項練習-地板訓練 下：專項練習-跳馬訓練	上：地板動作訓練-前團兩周180度、後直900度+前直720度、Gogoladze與成套動作訓練 下：跳馬動作訓練-後直900度、前直540度與成套動作訓練
	四	上：體能訓練-基礎體能 下：心理訓練-心智建設與訓練	上：基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 下：壓力管理、放鬆技巧、專注力
	五	上：專項練習-鞍馬訓練 下：專項練習-吊環訓練	上：鞍馬動作訓練-手正交叉起倒立、隔鞍分腿打滾、分腿迴旋、馬頭俯臥迴旋3圈與成套動作訓練 下：吊環動作訓練-後擺平水平、後擺車輪倒立、屈體山協、團身山協與成套動作訓練
	六	上：專項練習-單槓訓練 下：專項練習-雙槓訓練	上：單槓動作訓練-正握車輪、分腿特卡、反握車輪、後直兩周360度與成套動作訓練 下：雙槓動作訓練-屈身上擺倒立、希利、前擺轉體360度、前擺轉體180度與成套動作訓練
	七	第一次段考	第一次段考
	八	上：體能訓練-基礎體能 下：心理訓練-心智建設與訓練	上：基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 下：壓力管理、放鬆技巧、專注力
	九	上：專項練習-跳馬訓練 下：專項練習-地板訓練	上：跳馬動作訓練-後直900度、前直540度與成套動作訓練

		下：地板動作訓練-前團兩周180度、後直900度+前直720度、Gogoladze與成套動作訓練
十	上：戰術訓練-全能動作練習 下：專項訓練-雙槓訓練	上：模擬比賽及參與比賽-全國體操錦標賽 下：雙槓動作訓練-槓上倒立接前滾、空翻接槓、下槓與成套動作訓練
十一	上：專項訓練-地板、跳馬、鞍馬綜合訓練 下：戰術訓練-全能動作練習	上：專項技術訓練-地板、跳馬、鞍馬綜合動作訓練 下：模擬比賽及參與比賽-全國中等學校運動會
十二	上：專項練習-吊環訓練 下：專項練習-鞍馬訓練	上：吊環動作訓練-後擺平水平、後擺車輪倒立、屈體山協、團身山協與成套動作訓練 下：鞍馬動作訓練-手正交叉起倒立、隔鞍分腿打滾、分腿迴旋、馬頭俯臥迴旋3圈與成套動作訓練
十三	上：專項訓練-綜合訓練 下：戰術訓練-觀看動作影片	上：專項技術訓練-單槓、雙槓、吊環綜合動作訓練 下：觀看動作影片並修正
十四	第二次段考	第二次段考
十五	上：體能訓練-基礎體能 下：心理訓練-心智建設與訓練	上：基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 下：壓力管理、放鬆技巧、專注力
十六	上：專項練習-綜合訓練 下：專項練習-綜合訓練	上：循環訓練-單槓、雙槓、地板、鞍馬、跳馬、吊環成套連結動作練習。 下：循環訓練-單槓、雙槓、地板、鞍馬、跳馬、吊環成套連結動作練習。
十七	上：專項練習-綜合訓練 下：專項練習-綜合訓練	上：單槓、雙槓、地板、鞍馬、跳馬、吊環落地動作練習。 下：單槓、雙槓、地板、鞍馬、跳馬、吊環落地動作練習。
十八	上：運動按摩 下：運動按摩	上：運動按摩理論說明及練習 下：介紹各肌群位置及按摩手法
十九	上：運動傷害防護與保健介紹 下：運動傷害防護與保健介紹	上：運動傷害防護與保健方法練習 下：運動貼紮介紹與操作
二十	期末考	期末考
二十一		
二十二		
學習評量：	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：體操(三)		
	英文名稱：Artistic gymnastics (三)		
授課年段：		學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	探究力、定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。、表達力、定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。、恆毅力、定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。、思辨力、定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。、文化力、定義：建構核心價值觀，在傳統與創新中追求永續發展。、前瞻力、定義：因應時代潮流，立足台東，放眼全球，掌握世界脈動。		
學習目標：	一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。 二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。 三、培養自主學習增進學習。 四、學習運動傷害及防護技能。 五、尊重競技運動文化且表現出符合傳統運動倫理道德之行為。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：戰術訓練-各單項難度動作組成 下：戰術訓練-競技體操個單項技術訓練特點	上：分析各單項難度動作及如何組成成套動作 下： 一、競技體操運動技術的力學特點。二、了解競技體操訓練技術實作。
	二	上：體能訓練-基礎體能 下：心理訓練-心智建設與訓練	上：基礎心肺、上肢肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 下：壓力管理、放鬆技巧、專注力
	三	上：專項練習-雙槓訓練 下：專項練習-單槓訓練	上：雙槓動作訓練-弧形掛臂、掛臂後擺分腿切槓、併腿慢舉倒立、後屈兩周、結束動作。 下：單槓動作訓練-反握車輪、中穿轉體180度、反掏、正掏、反掏轉體180度、後直兩周360度。
	四	上：專項練習-地板訓練 下：專項練習-跳馬訓練	上：地板動作訓練-前直360度+前直720度(連接0.1)、Gogoladze、慢舉十字倒立、後直720、後直1080。 下：跳馬動作訓練-後直900度、前直900度。
	五	上：專項練習-吊環訓練 下：專項練習-鞍馬訓練	後翻車輪倒立(2s)、後翻車輪、團身兩周720度。 下：鞍馬動作訓練-單鞍270、馬頭俯臥迴旋3圈、併腿前進3部位、併腿迴旋、三部位下法
	六	上：運動傷害防護與保健介紹 下：運動傷害防護與保健介紹	上：運動傷害防護與保健方法練習 下：運動貼紮介紹與操作
	七	第一次段考	第一次段考
	八	上：專項練習-跳馬訓練 下：專項練習-地板訓練	上：跳馬動作訓練-後直900度、前直900度。 下：地板動作訓練-前直360度+前直720度(連接0.1)、Gogoladze、慢舉十字倒立、後直720、後直1080。
	九	上：專項練習-單槓訓練 下：專項練習-雙槓訓練	上：單槓動作訓練-反握車輪、中穿轉體180度、反掏、正掏、反掏轉體180度、後直兩周360度。 下：雙槓動作訓練-弧形掛臂、掛臂後擺分腿切槓、併腿慢舉倒立、後屈兩周、結束動作。

十	上：戰術訓練-全能動作練習 下： 專項訓練-地板訓練	上：模擬比賽及參與比賽-全國體操錦標賽 下：地板動作訓練與成套動作訓練
十一	上：體能訓練-基礎體能 下：心 理訓練-心智建設與訓練	上：基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發 力等一般體能。 下：壓力管理、放鬆技巧、專注力
十二	上：專項訓練-單項綜合訓練 下： 戰術訓練-全能動作練習	上：專項技術訓練-地板、跳馬、鞍馬綜合動作 訓練 下：模擬比賽及參與比賽-全國中等學校運動會
十三	上：體能訓練-基礎體能 下：心 理訓練-心智建設與訓練	上：基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發 力等一般體能。 下：壓力管理、放鬆技巧、專注力
十四	第二次段考	第二次段考
十五	上：專項訓練-循環訓練 下：體能 訓練-基本體能	上：循環訓練-單槓、雙槓、地板、鞍馬、跳 馬、吊環成套動作練習。 下：基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力 等一般體能。
十六	上：專項訓練-基本體能 下：體能 訓練-循環訓練	上：基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力 等一般體能。 下：循環訓練-單槓、雙槓、地板、鞍馬、跳 馬、吊環成套動作練習。
十七	上：體能訓練-基礎體能 下：心 理訓練-心智建設與訓練	上：基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發 力等一般體能。 下：壓力管理、放鬆技巧、專 注力
十八	上：專項練習-鞍馬訓練 下：專項 練習-吊環訓練	上：鞍馬動作訓練-單鞍270、馬頭俯臥迴旋3 圈、併腿前進3部位、併腿迴旋、三部位下法。 下：吊環動作訓練-後擺併腿上水平、後翻車輪 倒立(2s)、後翻車輪、團身兩周720度。
十九	上：運動按摩原理與操作 下：運動 按摩	上：運動按摩理論說明及練習 下：介紹各肌群位置及按摩手法
二十	期末考	期末考
二十一		
二十二		
學習評量：	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動學概論		
	英文名稱：Introduction to Kinesiology		
授課年段：	一上、一下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、生命、科技、多元文化、戶外教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	探究力、定義：具備主動發掘問題、探索生活與擬定對策的能力。、表達力、定義：善用多元媒材與科技資訊能力，精準且流暢地表達個人觀點與想法。、恆毅力、定義：具備系統思考、分析與探索的素養，且在追求自我實現的過程中，能肯定自我價值，不斷精進與超越。、思辨力、定義：具備邏輯推演與獨立思考的能力，以覺知快速變遷的社會現象，且加以因應。、文化力、定義：建構核心價值觀，在傳統與創新中追求永續發展。、前瞻力、定義：因應時代潮流，立足台東，放眼全球，掌握世界脈動。		
學習目標：	了解運動科學的理論及如何應用於競技訓練，培養達到最佳運動表現的基礎能力。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	上：介紹運動學概論 下：運動訓練學1	上：簡介運動學概論的學習目標及涵蓋範圍 下：訓練理論概述
	二	上：運動發展歷程1 下：運動訓練學2	上：運動的起源及發展歷程 下：訓練的原則
	三	上：運動發展歷程2 下：運動訓練學3	上：身體素養與競技運動觀關係的價值 下：訓練變項
	四	上：運動營養學1 下：運動訓練學4	上：基礎營養概述、蛋白質、水 下：訓練方法
	五	上：運動營養學2 下：運動防護1	上：醣類、礦物質、脂質、維生素 下：運動傷害防護概述
	六	第一次期中考	第一次期中考
	七	上：運動營養學3 下：運動防護2	上：從飲食中達到營養均衡 下：運動傷害防護類型
	八	上：運動營養學4 下：運動防護3	上：了解膳食補充劑與禁藥 下：運動傷害原因、運動傷害處理
	九	上：運動生理學1 下：運動防護4	上：淺談運動生理學涵蓋範圍 下：運動防護貼紮介紹
	十	上：運動生理學2 下：運動防護5	上：運動生理學的目的應用 下：運動防護貼紮實際操作
	十一	上：運動生理學3 下：運動倫理素養1	上：運動能量系統 下：何謂運動倫理
	十二	上：運動生物力學1 下：運動倫理素養2	上：淺談運動生物力學涵蓋範圍 下：青少年的長期運動發展
	十三	第二次期中考	第二次期中考
	十四	上：運動生物力學2 下：運動倫理素養3	上：運動生物力學目的與應用 下：運動與美感
	十五	上：運動生物力學3 下：影片欣賞1	上：運動中骨骼系統的力學特性 下：運動道德倫理相關影片欣賞
	十六	上：運動心理學1 下：影片欣賞2	上：淺談運動心理學涵蓋範圍 下：分組討論影片內容並上台報告
十七	上：運動心理學2 下：運動的社會議題1	上：運動心理學概述 下：運動性別、女性運動權益	

	十八	上：運動心理學3 下：運動的社會議題2	上：運動的動機、自我效能與運動表現 下：運動多元文化的認識、運動力與美的鑑賞、認識運動與禁藥
	十九	上：期末發表1 下：期末發表1	上：期末發表1 下：期末發表1
	二十	上：期末發表 下：期末發表2	上：期末發表2 下：期末發表2
	二十一		
	二十二		
學習評量：	(一)平時課中表現及專題分組討論過程紀錄 (學習態度、筆記、出席狀況) (二)期末報告及紙本評量。		
備註：			

【備查版】

【備查版】

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	14
社團活動時數	12	12	12	12	12	12
週會或講座時數	6	6	6	6	6	6

【備查版】

【備查版】

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

[140303 國立臺東高中自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

國立臺東高中學生自主學習規範要點

經 108 年 4 月 24 日課程發展委員會通過
經 108 年 10 月 08 日課程發展委員會通過
經 110 年 3 月 31 日課程發展委員會通過
經 111 年 1 月 16 日課程發展委員會通過
經 112 年 10 月 23 日課程發展委員會通過

- 一、依據：教育部 110 年 3 月 15 日臺教授國部字第 1100016363C 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」暨教育部 110 年 6 月 11 日教育部臺教授國部字第 1100048154B 號令修正發布「高級中等學校課程規劃及實施要點」部分規定。
- 二、為培養學生自主學習與適性發展，使學生能在教師指導下，擬定自主學習計畫，自主實踐與完成計畫，並自主辦理發表成果，特訂定此補充規定，說明自主學習實施、管理與輔導相關事宜。
- 三、本校學生自主學習事宜，依下列原則辦理：
 - (一)學生自主學習實施由圖書館主辦，統籌各處室辦理相關事宜，並召開學生自主學習小組會議。
 1. 學生自主學習小組由圖書館主任擔任召集人，成員包含教務主任、學務主任、輔導主任、實研組長、設備組長、年級導師代表 3 人、課程諮詢教師召集人及家長會代表 1 人，合計 11 人。
 2. 學生自主學習小組會議應討論學生自主學習計畫申請、實施、學校可提供之場地與資源等相關事宜，有關學生自主學習內容規劃由圖書館負責，學生自主學習之場地與資源由圖書館與教務處設備組共同規劃安排。
 3. 如召開學生自主學習計畫申請審查會議，需有全體委員三分之二出席，並經出席委員二分之一通過後，陳校長核定後公布與執行。
 - (二)每學年於新生始業輔導辦理學生自主學習說明會，親師座談會辦理家長自主學習說明會。
 - (三)高一上學期學生需修習完成學校安排之自主學習基礎課程後，始得申請自主學習計畫，並依據規定格式撰寫「自主學習計畫申請書」。
 - (四)學生自主學習計畫申請與審查，辦理原則如下：
 1. 學生應於指定時間內提出申請計畫。
 2. 申請計畫以學期為單位。
 3. 高一學生應於下學期第一次期中後二週內上網填寫「自主學習計畫申請書」，由各班導師初審，初審完後由圖書館召集審查會議，線上審核(複審)學生「自主學習計畫申請書」，通過複審者將自主學習計畫申請書列印，請法定代理人及導師簽名後，再繳交至圖書館核印。其他年級學生欲申請自主學習，需於該學期開始後二週內上網填寫，再交由指導教師初審，由圖書館複審完後，再列印核章。
 4. 計畫審查原則為評估學生申請計畫內容是否明確可行。
 5. 審查結果經學生自主學習小組會議通過，經校長核定後公布與執行。
 - (五)學生自主學習期間之出缺勤管理由指導老師登記後，交由學務處生輔組負責登錄，學生須依據本校「國立臺東高中學生請假規則」辦理請假事宜。
 - (六)學生自主學習之指導教師由教務處安排與公告。

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	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	原住民樂舞	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	
全學期授課	補強性	公民補強															1	2	18	
	補強性	地理補強															1	2	18	
	補強性	自然補強															1	2	18	
	補強性	挑戰數學												1	1	18				
	補強性	健康與護理補強															1	2	18	
	補強性	專科數學															1	2	18	
	補強性	深究國文												1	1	18				
	補強性	創藝手作															1	2	18	
	補強性	進階英文												1	1	18				
	補強性	歷史補強															1	2	18	
	補強性	辦公室軟體應用															1	2	18	

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		
班際游泳比賽	以班級為單位組隊游泳比賽	2		2		2		6	強化班級向心力、培養學生運動風氣。
志工服務	由各班自行討論時間及服務項目，完成2小時志工服務	2	2	2	2			8	發展學生多元智能、凝聚班級共識、增進學校與鄰近社區互動、培養學生自助他助之精神。
龍舟競賽	由各班組隊，以不同於傳統的方式進行具趣味性之龍舟競賽		2				2	4	增加班級向心力、培養學生競賽素養。
園遊會	由高一、二以班級為單位擺攤舉行園遊會		6		6			12	培養學生商業意識及企業分工之規劃、發展學生多元能力。
畢業典禮	由高三畢籌會同學籌辦專屬於台東高中畢業生的畢業典禮						6	6	落實學生自治、培養學生活動統籌規劃之能力、增進學生對學校之認同感。
班聯會主席政	由參選學生上台發表政見	1		1		1		3	落實學生自治、培養學生基本公民素養、了解學校自治團體之運作。

見發表										
東中盃	由學生自行組團進行歌唱比賽	2		2				4		增進學生藝術氣息、促進同學多元發展，發展學生多元潛能，增強其自信及表達能力。
多元學習成果發表會	由學生發表參與校內外特殊活動的學習成果		2		2			4		鼓勵學生多元發展、培養學生發表能力、發展個人獨特性。
校慶運動會	全校學生以班級或個人名義進行各項體育競賽	7		7			7	21		增進學生運動風氣、凝聚班級共識、強化對學校之認同感、提供學生多元能力展現之平臺。
高一歌唱比賽	高一各班全體同學進行班際合唱比賽		2		2			2	6	凝聚班級向心力及團隊精神、陶冶學生藝術氣息。
大學之旅	與大學合作進行大學參訪及校系、職涯介紹					2			2	透過實地參訪大學環境，讓東部學子對大學生活有更多的認識。並邀請不同專長之教授做系所及後續職涯的介紹，拓展學生視野，幫助學生擬定生涯志向。
班級讀書會	導師帶領班級共同閱讀書籍或電影、並以書寫或口頭方式心得分享	4	4	4	4		8	4	28	培養學生閱讀風氣、凝聚班級共識、增進師生互動。

拾壹、選課規劃與輔導

一、選課流程規劃【含高一、高二及高三選課(組)流程】

(一) 流程圖

[140303 國立臺東高中流程圖\(PDF格式\)](#)

選課作業流程



(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	115/04/20	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	115/08/26	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：115/06/05 第二學期： 115/12/12	學生進行選課	1. 進行分組選課 2. 以電腦選課方式進行 3. 規劃1.2~1.5倍選修課程 4. 相關選課流程參閱流程圖 5. 選課諮詢輔導
4	一學期：115/08/31 第二學期： 116/02/11	正式上課	跑班上課
5	一學期：115/09/05 第二學期： 116/02/13	加、退選	得於學期前兩週進行
6	115/10/15	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：

(一)學生自我認識

包含興趣、能力、性向、價值觀以及學業成績、個性特質等，在這個部分可以參考學生的心理測驗，從測驗當中發現自己的強項以及比較突出的能力或興趣，再配合學生對大學學群、學類與學系的了解，找出幾個可能的方向，與老師、家人或同學討論，再做決定。

(二)社會環境關係

包含家庭因素、社會發展趨勢、科系未來走向及就業機會等，這些都是在選課時重要的考慮因素。如果學生想知道這方面的相關訊息，可以上人力資源相關網站，或參考生涯資訊專刊，獲得比較接近社會現況的生涯資訊。

(三)教育與職業探索

包含目前有哪些大學？大學又有哪些科系？這些科系未來的升學與發展為何？與這些科系相關或性質相近者是哪些？要了解這些資訊，學生可以瀏覽升學相關網站、實地去大學參訪、詢問學長姐或至輔導室查詢相關資料。

(三)興趣量表：

興趣量表

配合學生身心發展，依據本校學生輔導工作計畫分年實施新編多因素性向測驗、大考中心興趣量表、大學學系探索量表、人格測驗，提供學生客觀之評量資料以協助學生自我了解，發揮潛能及適性發展。

其他相關心理測驗，如中學生生活適應量表測驗、高中（職）學生學習與讀書策略量表、學習診斷測驗、職業興趣組合卡、新訂賴氏人格測驗等。

(四)課程諮詢教師：

(一)學生適性選修輔導應搭配課程諮詢及生涯輔導；有關課程諮詢部分由課程諮詢教師辦理，有關生涯輔導部分，由專任輔導教師或導師協同辦理。

(二)學校課程計畫書經各該主管機關准予備查後，課程諮詢教師召集人（以下簡稱召集人）即 統籌規劃、督導 選課輔導手冊之編輯，以供學生選課參考。

(三)學校每學期選課前，召集人、課程諮詢教師及相關處室，針對教師、家長及學生辦理選課說明會，介紹學校課程地圖、課程內容及課程與未來進路發展之關聯，並說明大學升學進路。

(四)選課說明會辦理完竣後，針對不同情況及需求之學生，提供其課程諮詢或生涯輔導

(五)其他：

(一)、升學輔導：

1. 聘請專家學者蒞校演講，說明學習與生涯規劃的關係。
2. 針對家長與教師辦理課程說明會說明本校課程規畫與發展、學生學習歷程檔案及各項大學多元進路方案宣導。
3. 安排於班週會進行生涯主題講座或班級討論。邀請校友及家長分享各行各業的未來發展。
4. 提供大學各系或學群介紹，協助學生認識各校系概況及未來出路。
5. 備審資料指導：提供學生生涯諮詢，指導學生備審資料之製作。
6. 模擬面試指導：配合多元入學管道，提供團體或個別升學或就業模擬面試與指導。
7. 選填志願輔導：成績單寄發後，指導學生根據本身條件選擇適合校系就讀。

(二)、大學之旅

1. 鼓勵學生參加各大學辦理之校系博覽會或參觀活動，讓同學對大學校園及相關科系資訊更加了解。(例如:政大包種茶節、臺大杜鵑花節、北醫參訪…等)

(三)、學習輔導

1. 選課輔導：辦理課程說明會，進行課程諮詢，協助學生多元選修、彈性學習或自主學習規劃。
2. 轉學程輔導：針對興趣或能力不符學生，進行個別輔導，提供轉學程或轉學輔導安置，及轉學程學生後續追蹤與輔導。

(四)、職涯講座與探索

1. 辦理職涯講座介紹職業世界與趨勢、提供各科就業資訊、提供就業宣導活動及相關訊息。
2. 指導學生進行職涯微电影拍攝與職場達人採訪作業。

(五)、生涯資訊查詢與資料提供

1. 設置大學科系介紹專櫃及閱覽專區，提供各項升學資訊供學生參考。定期更新生涯及大學院校多元入學資訊於公布欄及輔導室網頁。
2. 收集各大專校院開設之營隊資訊，鼓勵並協助學生參加相關營隊活動。
3. 開放學生資料查詢專用電腦，方便同學查詢升學相關資訊。
4. 收集面試考古題或學長姊備審資料提供學生參考。

(六)、畢業生進路追蹤與分析

1. 進行畢業生進路追蹤與分析，以了解學生畢業後升學或就業情形。

拾貳、學校課程評鑑

一、學校課程評鑑計畫

[140303 國立臺東高中課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

二、113學年度學校課程評鑑結果

[140303 國立臺東高中113學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)