

備查文號：

體育班：111年03月25日臺教授體字第1110011763號函備查

原藝班：112年05月25日臺教授國字第1120061854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110年12月3日110學年度第3次課程發展委員會會議通過

(111學年度入學學生適用)

中華民國112年05月26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<br>產業<br>專班                                                                                           | 產學攜手合作專班 |    |                 |
|           |                                                                                                          | 產學訓專班    |    |                 |
|           |                                                                                                          | 就業導向課程專班 |    |                 |
|           |                                                                                                          | 雙軌訓練旗艦計畫 |    |                 |
|           |                                                                                                          | 其他       |    |                 |
| 綜合型       | 1. 學術學程：1年級不分群<br>2. 學術學程：學術社會學程<br>3. 學術學程：學術自然學程<br>4. 電機與電子群：資訊技術學程<br>5. 商業群：資訊應用學程<br>6. 外語群：應用英語學程 |          |    |                 |
| 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<br>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、102年7月10日總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。

二、110年3月15日教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、110年6月11日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110年9月8日110學年度第1次體發會會議通過

※體育班：本校110年10月13日110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    | 26  | 1    | 25  | 1    | 20  | 3   | 71  |
|      |        | 原住民藝能班 | 1    | 13  | 1    | 24  | 1    | 12  | 3   | 49  |
| 綜合型  | 學術學程   | 1年級不分群 | 8    | 274 | 0    | 0   | 0    | 0   | 8   | 274 |
|      |        | 學術社會學程 | 0    | 0   | 4    | 130 | 4    | 130 | 8   | 260 |
|      |        | 學術自然學程 | 0    | 0   | 4    | 138 | 4    | 133 | 8   | 271 |
|      | 電機與電子群 | 資訊技術學程 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   |
|      | 商業群    | 資訊應用學程 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   |
|      | 外語群    | 應用英語學程 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   |
|      | 合計     |        | 10   | 313 | 10   | 317 | 10   | 295 | 30  | 925 |

### 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    | 1   | 35   |
|      |      | 原住民藝能班 | 1   | 30   |
| 綜合型  | 學術學程 | 1年級不分群 | 8   | 35   |
| 合計   |      |        | 10  | 345  |

## 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。

## 學校願景

學校願景

行動主軸

課程主軸

策略

核心能力

核心目標

探索天賦與陶鑄品格的優質全人高中

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

「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。

「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」  
「在戶外教育中涵養在地關懷的情懷」  
「在實作探索中發揮追根究柢的精神」

探究力、文化力、思辨力、表達力、恆毅力、前驅力

培育具主動探究、人文關懷與恆毅果敢的東中人

【核定版】

## 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

##### 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：

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、特教組長、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

原住民族文化領域 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：高中優質化臺東區前導學校國立臺東女中校長或教務主任等 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。

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。

【核定版】

## 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)

### 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、特教組長、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           | 1  |
|        | 原住民文化領域                    | 2  |
|        | 綜合活動領域：生涯規劃、家政             | 1  |
|        | 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                |    |
| 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 | 高中優質化臺東區前導學校國立臺東女中校長或教務主任等 | 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。

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。

## 國立臺東高中 110 學年度第一學期 會議出席簽到表

會議名稱：110 學年度第一學期第三次課程發展委員會會議

開會時間：中華民國 110 年 12 月 3 日（星期五）中午 12:10

開會地點：交通安全教室

主 持 人：蔡美瑤校長

出席代表：

| 職 稱    | 簽 到     |
|--------|---------|
| 校長     | 蔡美瑤 校長  |
| 教務主任   | 劉香蘭 主任  |
| 學務主任   | 黃惠雪 主任  |
| 總務主任   | 羅黃保東 主任 |
| 輔導主任   | 陳俐穎 主任  |
| 圖書館主任  | 許先嬪 主任  |
| 教學組長   | 莊豐銘 組長  |
| 課務組長   | 廖文姬 組長  |
| 實研組長   | 李東穎 組長  |
| 訓育組長   | 黃豐閔 組長  |
| 體育組長   | 陳司衛 組長  |
| 家長會代表  | 陳清家 會長  |
| 教師會代表  | 呂宗承 老師  |
| 專家學者代表 | 廖秋娥 教授  |
| 校友會代表  | 侯馬騰祥 老師 |
| 高三級導師  | 王玟綺 老師  |
| 高二級導師  | 溫安榮 老師  |
| 高一級導師  | 吳貞瑤 老師  |

|          |        |
|----------|--------|
| 國文科代表    | 蔡蕙年 老師 |
| 國文科代表    | 許淑閔 老師 |
| 英文科代表    | 陳熾羽 老師 |
| 英文科代表    | 沈怡箴 老師 |
| 數學科代表    | 簡愷邑 老師 |
| 數學科代表    | 許軒榮 老師 |
| 物理科代表    | 陳建昇 老師 |
| 化學科代表    | 廖于舜 老師 |
| 生物科代表    | 廖文姬 老師 |
| 地球科學代表   | 翁翎雁 老師 |
| 歷史科代表    | 廖珠伶 老師 |
| 地理科代表    | 張增盈 老師 |
| 公民科代表    | 張宗祥 老師 |
| 音樂科代表    | 謝翠玲 老師 |
| 美術科代表    | 王銘雅 老師 |
| 生活科技代表   | 李東穎 老師 |
| 資訊科技代表   | 陳美靜 老師 |
| 生涯規劃代表   | 曾筱純 老師 |
| 家政科代表    | 董慧玲 老師 |
| 體育科代表    | 邱聖豪 老師 |
| 護理科代表    | 吳錦綢 老師 |
| 全民國防教育代表 | 馬鉅強 老師 |
| 原住民文化領域  | 林勝賢 老師 |
| 特殊需求領域   | 吳姿瑩 老師 |
| 學生代表     | 許浩誠 同學 |

## 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)

| 原住民族藝能班高一課程 |          |                     | 原住民族藝能班高二課程 |                |        | 原住民族藝能班高三課程         |        |                                   |         |                                                                        |               |                                                                                   |  |                                                      |        |  |  |
|-------------|----------|---------------------|-------------|----------------|--------|---------------------|--------|-----------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|--------|--|--|
| 上學期(26)     |          |                     | 下學期(28)     |                |        | 上學期(24)             |        |                                   | 下學期(24) |                                                                        |               | 上學期(13)                                                                           |  |                                                      | 下學期(5) |  |  |
| 一般科目        | 部定必修     | 國語文4                | 化學2         | 國語文4           | 物理2    | 國語文4                | 音樂2    | 國語文4                              | 化學2     | 國語文4                                                                   | 全民國防1         | 藝術生活2                                                                             |  |                                                      |        |  |  |
|             |          | 英語文4                | 生涯規劃1       | 本土語文2          | 地球科學2  | 英語文4                | 美術2    | 英語文4                              | 音樂2     | 英語文2                                                                   | 體育2           | 全民國防1                                                                             |  |                                                      |        |  |  |
|             |          | 數學4                 | 家政2         | 英語文4           | 美術2    | 數學B 4               | 體育2    | 數學B 4                             | 體育2     | 生活科技2                                                                  | 體育2           |                                                                                   |  |                                                      |        |  |  |
|             |          | 歷史2                 | 健康與護理1      | 數學4            | 生命教育1  | 公民與社會2              |        | 歷史2                               |         | 資訊科技2                                                                  |               |                                                                                   |  |                                                      |        |  |  |
|             |          | 地理2                 | 體育2         | 歷史2            | 健康與護理1 | 生物2                 |        | 地理2                               |         |                                                                        |               |                                                                                   |  |                                                      |        |  |  |
| 公民與社會2      |          |                     | 地理2         | 體育2            | 地球科學2  |                     | 公民與社會2 |                                   |         |                                                                        |               |                                                                                   |  |                                                      |        |  |  |
| 一般科目        | 校訂必修     |                     |             |                | 學習力2   |                     |        |                                   |         |                                                                        |               |                                                                                   |  |                                                      |        |  |  |
| 校訂選修        | 加深加廣     |                     |             |                |        |                     |        |                                   |         |                                                                        | 英語聽講2<br>數學乙4 |                                                                                   |  | 各類文學選讀2<br>專題閱讀與研究2<br>英文閱讀與寫作2<br>英文作文2<br>創新生活與家庭2 |        |  |  |
| 校訂選修        | 加深加廣     |                     |             |                |        |                     |        |                                   |         |                                                                        |               |                                                                                   |  | 影音剪輯應用2                                              |        |  |  |
| 校訂選修        | 原住民族相關課程 | 原住民族文化2<br>原住民族與概論2 |             | 原住民族文化2        |        | 原民舞蹈與創作2<br>原住民族語文2 |        | 原民舞蹈與創作2<br>原住民族語文2<br>原住民族工藝與實作2 |         | 原民舞蹈與創作2<br>原住民族語文2<br>原住民族工藝與實作2<br>原住民族文學1<br>原住民族藝術與展演2<br>原民音樂與創作2 |               | 原民舞蹈與創作2<br>原住民族語文2<br>原住民族工藝與實作2<br>原住民族文學1<br>原住民族藝術與展演2<br>原民音樂與創作2<br>原住民族編器2 |  |                                                      |        |  |  |
|             |          |                     |             |                |        |                     |        |                                   |         |                                                                        |               |                                                                                   |  |                                                      |        |  |  |
| 綜合活動        | 校訂必修     | 彈性學習3<br>團體活動2      |             | 彈性學習1<br>團體活動2 |        | 彈性學習3<br>團體活動2      |        | 彈性學習3<br>團體活動2                    |         | 彈性學習3<br>團體活動2                                                         |               | 彈性學習3<br>團體活動2                                                                    |  |                                                      |        |  |  |
|             |          |                     |             |                |        |                     |        |                                   |         |                                                                        |               |                                                                                   |  |                                                      |        |  |  |

|      |      | 體育班高一課程                                    |                                                         |                                            |                                                        | 體育班高二課程                                         |                                     |                                       |                                     | 體育班高三課程                           |                           |                                                                 |                           |
|------|------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|
|      |      | 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<br>本土語文1<br>英語文4<br>數學4<br>歷史2<br>化學2 | 地球科學2<br>生涯規劃1<br>全民國防1<br>運動學概論1<br>專項體能訓練4<br>專項技術訓練4 | 國語文4<br>本土語文1<br>英語文4<br>數學4<br>物理2<br>生物2 | 地理2<br>生命教育1<br>健康與護理1<br>運動學概論1<br>專項體能訓練4<br>專項技術訓練4 | 國語文4<br>英語文4<br>數學A 4<br>歷史2<br>全民國防1<br>健康與護理1 | 公民與社會2<br>體育1<br>專項體能訓練4<br>專項技術訓練4 | 國語文4<br>英語文4<br>數學A 4<br>地理2<br>生活科技2 | 公民與社會2<br>體育1<br>專項體能訓練4<br>專項技術訓練4 | 國語文4<br>英語文2<br>音樂1<br>美術1<br>家政2 | 體育1<br>專項體能訓練4<br>專項技術訓練4 | 音樂1<br>美術1<br>專項體能訓練4<br>資訊科技2<br>專項技術訓練4                       | 體育1<br>專項體能訓練4<br>專項技術訓練4 |
|      | 校訂必修 |                                            |                                                         |                                            |                                                        | 學習力2                                            |                                     |                                       |                                     |                                   |                           |                                                                 |                           |
|      | 校訂選修 |                                            |                                                         |                                            |                                                        |                                                 |                                     | 語文表達與傳播應用2                            |                                     | 英語聽講2<br>數學甲4<br>選修生物-動物體的構造與功能2  |                           | 英語聽講2<br>各類文學選讀2<br>英文閱讀與寫作2<br>數學甲4<br>專題閱讀與研究2<br>選修生物-細胞與遺傳2 |                           |
|      | 校訂選修 | 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<br>運動生理學2                 |                           | 運動生物力學1<br>運動生理學2                                               |                           |
|      | 校訂選修 |                                            |                                                         |                                            |                                                        | 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                        |                           | 各族原住民族語文選修                                                      |                           |
| 綜合活動 | 校訂必修 | 彈性學習2<br>團體活動2                             |                                                         | 彈性學習2<br>團體活動2                             |                                                        | 彈性學習3<br>團體活動2                                  |                                     | 彈性學習3<br>團體活動2                        |                                     | 彈性學習3<br>團體活動2                    |                           | 彈性學習3<br>團體活動2                                                  |                           |

## 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。

## 陸、教學科目與學分(節)數一覽表

班別：體育班

| 類別 | 領域     | 科目名稱          | 第一學年 |     | 第二學年 |     | 第三學年 |   | 學分數<br>小計 | 備註      |
|----|--------|---------------|------|-----|------|-----|------|---|-----------|---------|
|    |        |               | 一    | 二   | 一    | 二   | 一    | 二 |           |         |
| 必修 | 語文領域   | 國語文           | 4    | 4   | 4    | 4   | 4    | 0 | 20        |         |
|    |        | 客語文           | 1    | 1   | 0    | 0   | 0    | 0 | 2         |         |
|    |        | 閩南語文          | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-阿美語    | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-泰雅語    | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-賽夏語    | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-邵語     | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-賽德克語   | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-布農語    | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-排灣語    | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-魯凱語    | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-太魯閣語   | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-噶瑪蘭語   | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-鄒語     | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-卑南語    | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-雅美語    | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-撒奇萊雅語  | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-卡那卡那富語 | (1)  | (1) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |        | 原住民族語文-拉阿魯哇語  | (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         |         |

|        |           |                |    |    |     |     |     |     |     |                              |
|--------|-----------|----------------|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|------------------------------|
|        | 綜合活動領域    | 美術             | 0  | 0  | 0   | 0   | 1   | 1   | 2   |                              |
|        |           | 藝術生活           | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   |                              |
|        |           | 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   |                              |
|        |           | 生活科技           | 0  | 0  | 0   | 2   | 0   | 0   | 2   |                              |
|        | 科技領域      | 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      | 語文表達與傳播應用      | 0  | 0  | 0   | 2   | 0   | 0   | 2   |                              |
|        |           | 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   | 0   | 2   | 2   |                              |
|        |           | 選修生物-動物體的構造與功能 | 0  | 0  | 0   | 0   | 2   | 0   | 2   |                              |
| 多元選修   | 語文領域      | 原住民族語文-阿美語     | 0  | 0  | (2) | (2) | (2) | 0   | 0   |                              |
|        |           | 原住民族語文-布農語     | 0  | 0  | (2) | (2) | (2) | 0   | 0   |                              |
|        |           | 原住民族語文-排灣語     | 0  | 0  | (2) | (2) | (2) | 0   | 0   |                              |
|        |           | 原住民族語文-魯凱語     | 0  | 0  | (2) | (2) | (2) | 0   | 0   |                              |
|        |           | 原住民族語文-卑南語     | 0  | 0  | (2) | (2) | (2) | 0   | 0   |                              |
|        |           | 原住民族語文-雅美語     | 0  | 0  | (2) | (2) | (2) | 0   | 0   |                              |
|        | 運動防護      | 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   |                              |

|             |  |                            |    |    |    |    |    |    |     |  |
|-------------|--|----------------------------|----|----|----|----|----|----|-----|--|
|             |  | 運動發展與欣賞                    | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 2   |  |
| 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 |  |
| <b>必修類別</b> |  | <b>檢核</b>                  |    |    |    |    |    |    |     |  |
| 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。 |    |    |    |    |    |    |     |  |

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<br>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           | 0    | 2   | 0    | 0   | 0    | 0 | 2         |         |
|    |      | 閩南語文          | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-阿美語    | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-泰雅語    | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-賽夏語    | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-邵語     | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-賽德克語   | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-布農語    | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-排灣語    | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-魯凱語    | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-太魯閣語   | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-噶瑪蘭語   | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-鄒語     | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-卑南語    | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-雅美語    | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-撒奇萊雅語  | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-卡那卡那富語 | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 原住民族語文-拉阿魯哇語  | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 閩東語文          | 0    | (2) | 0    | 0   | 0    | 0 | 0         |         |
|    |      | 臺灣手語          | 0    | (2) | 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。<br>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。<br>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                                                                |
|        |           | 生命教育    | 0  | 1  | 0  | 0  | 0   | 0   | 1                                                                |
|        | 綜合活動領域    | 生涯規劃    | 1  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 1                                                                |
|        |           | 家政      | 2  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 2                                                                |
|        |           | 生活科技    | 0  | 0  | 0  | 0  | 2   | 0   | 2                                                                |
|        | 科技領域      | 資訊科技    | 0  | 0  | 0  | 0  | 2   | 0   | 2                                                                |
|        |           | 健康與護理   | 1  | 1  | 0  | 0  | 0   | 0   | 2                                                                |
|        | 健康與體育領域   | 體育      | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 12                                                               |
|        | 全民國防教育    |         | 0  | 0  | 0  | 0  | 1   | 1   | 2                                                                |
|        | 必修學分數小計   |         | 26 | 28 | 24 | 24 | 13  | 5   | 120                                                              |
|        | 每週團體活動時間  |         | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 12                                                               |
|        | 每週彈性學習時間  |         | 3  | 1  | 3  | 3  | 3   | 3   | 16                                                               |
|        | 每週節數小計    |         | 31 | 31 | 29 | 29 | 18  | 10  | 148                                                              |
| 校訂必修   | 跨領域/科目專題  | 學習力     | 0  | 2  | 0  | 0  | 0   | 0   | 2                                                                |
|        |           | 寶桑踏查    | 0  | 0  | 2  | 0  | 0   | 0   | 2                                                                |
|        | 校訂必修學分數小計 |         | 0  | 2  | 2  | 0  | 0   | 0   | 4                                                                |
| 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   | 0   | 2                                                                |
|        |           | 英文閱讀與寫作 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   | 2   | 2                                                                |
|        |           | 英文作文    | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   | 2   | 2                                                                |
|        | 數學領域      | 數學甲     | 0  | 0  | 0  | 0  | (4) | (4) | 0                                                                |

|         |             |            |    |    |     |     |     |     |     |  |
|---------|-------------|------------|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
|         |             | 數學乙        | 0  | 0  | 0   | 0   | 4   | 4   | 8   |  |
| 多元選修    | 語文領域        | 原住民族語文-阿美語 | 0  | 0  | 2   | 2   | 2   | 2   | 8   |  |
|         |             | 原住民族語文-布農語 | 0  | 0  | (2) | (2) | (2) | (2) | 0   |  |
|         |             | 原住民族語文-排灣語 | 0  | 0  | (2) | (2) | (2) | (2) | 0   |  |
|         |             | 原住民族語文-魯凱語 | 0  | 0  | (2) | (2) | (2) | (2) | 0   |  |
|         |             | 原住民族語文-卑南語 | 0  | 0  | (2) | (2) | (2) | (2) | 0   |  |
|         |             | 原住民族語文-雅美語 | 0  | 0  | (2) | (2) | (2) | (2) | 0   |  |
|         | 專題探究        | 原住民族文學     | 0  | 0  | 0   | 0   | 1   | 1   | 2   |  |
|         |             | 原住民族藝術與展演  | 0  | 0  | 0   | 0   | 2   | 2   | 4   |  |
|         | 通識性課程       | 原住民族文化     | 2  | 2  | 0   | 0   | 0   | 0   | 4   |  |
|         |             | 原住民族語概論    | 2  | 0  | 0   | 0   | 0   | 0   | 2   |  |
|         |             | 數學對話       | 0  | 0  | 0   | 0   | (4) | 0   | 0   |  |
|         | 實作(實驗)及探索體驗 | 原住民族工藝與實作  | 0  | 0  | 0   | 2   | 2   | 2   | 6   |  |
|         |             | 原住民傳統音樂與創作 | 0  | 0  | 0   | 0   | 2   | 2   | 4   |  |
|         |             | 原住民傳統舞蹈與創作 | 0  | 0  | 2   | 2   | 2   | 2   | 8   |  |
|         | 職涯試探        | 原住民族編器     | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 2   | 2   |  |
| 選修學分數總計 |             |            | 4  | 2  | 4   | 6   | 17  | 25  | 58  |  |
| 必修學分數總計 |             |            | 30 | 32 | 30  | 30  | 30  | 30  | 182 |  |
| 每週節數總計  |             |            | 35 | 35 | 35  | 35  | 35  | 35  | 210 |  |

## 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   |
|       | 一                                                                                                                    | 專題課程概述  |
|       | 二                                                                                                                    | 實驗室     |
|       | 三                                                                                                                    | 基礎訓練    |
|       | 四                                                                                                                    | 基礎訓練    |
|       | 五                                                                                                                    | 基礎訓練    |
|       | 六                                                                                                                    | 基礎訓練    |
|       | 七                                                                                                                    | 基礎實驗技能  |
|       | 八                                                                                                                    | 基礎實驗技能  |
|       | 九                                                                                                                    | 基礎實驗技能  |
|       | 十                                                                                                                    | 基礎實驗技能  |
|       | 十一                                                                                                                   | 基礎實驗技能  |
|       | 十二                                                                                                                   | 基礎實驗技能  |
|       | 十三                                                                                                                   | 基礎實驗技能  |
|       | 十四                                                                                                                   | 基礎實驗技能  |
|       | 十五                                                                                                                   | 基礎實驗技能  |
|       | 十六                                                                                                                   | 基礎實驗技能  |
|       | 十七                                                                                                                   | 基礎實驗技能  |
|       | 十八                                                                                                                   | 基礎實驗技能  |
|       | 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                                                                                                                                            |        |
| 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  |
|         | 一                                                                                                                                                   | 圖卡課程   |
|         | 二                                                                                                                                                   | 閱讀力    |
|         | 三                                                                                                                                                   | 閱讀力    |
|         | 四                                                                                                                                                   | 閱讀力    |
|         | 五                                                                                                                                                   | 閱讀力    |
|         | 六                                                                                                                                                   | 簡報力    |
|         | 七                                                                                                                                                   | 簡報力    |
|         | 八                                                                                                                                                   | 簡報力    |
|         | 九                                                                                                                                                   | 簡報力    |
|         | 十                                                                                                                                                   | 簡報力    |
|         | 十一                                                                                                                                                  | 表達力    |
|         | 十二                                                                                                                                                  | 表達力    |
|         | 十三                                                                                                                                                  | 表達力    |
|         | 十四                                                                                                                                                  | 表達力    |
|         | 十五                                                                                                                                                  | 表達力    |
|         | 十六                                                                                                                                                  | 表達力    |
|         | 十七                                                                                                                                                  | 表達力    |
|         | 十八                                                                                                                                                  | 表達力    |
|         | 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%)                                                                                                                  |        |
| 備註：     |                                                                                                                                                     |        |

|             |                                                                                                                                                                                                                |                                           |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 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                                                                                                                                                                                                       |                                           |
| 師資來源：       | 校內跨科協同                                                                                                                                                                                                         |                                           |
| 課綱核心素<br>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/<br>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                                                                   |          |
| 師資來源：       | 校內單科                                                                    |          |
| 課綱核心素<br>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/<br>序                                                                | 單元/主題    |
|             | 一                                                                       | 台灣原住民族概述 |
|             | 二                                                                       | 台灣原住民族概述 |
|             | 三                                                                       | 台灣原住民族概述 |
|             | 四                                                                       | 台灣原住民族概述 |
|             | 五                                                                       | 台灣原住民族概述 |
|             | 六                                                                       | 台灣原住民族概述 |
|             | 七                                                                       | 台灣原住民族概述 |
|             | 八                                                                       | 台灣原住民族概述 |
|             | 九                                                                       | 台灣原住民族概述 |
|             | 十                                                                       | 族群語言與文化  |
|             | 十一                                                                      | 族群語言與文化  |
|             | 十二                                                                      | 族群語言與文化  |
|             | 十三                                                                      | 族群語言與文化  |
|             | 十四                                                                      | 族群語言與文化  |
|             | 十五                                                                      | 族群語言與文化  |
|             | 十六                                                                      | 評量       |
|             | 十七                                                                      | 評量       |
|             | 十八                                                                      | 評量       |
|             | 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： 原住民族語概論                                   |        |          |
|             | 英文名稱： Aboriginal language generality            |        |          |
| 授課年段：       | 一上                                              |        | 學分總數： 2  |
| 課程屬性：       | 通識性課程                                           |        |          |
| 師資來源：       | 外聘(其他)                                          |        |          |
| 課綱核心素<br>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， 文化力，                                  |        |          |
| 學習目標：       | 學生瞭解原住民族語言之語音、語法及構詞意涵。                          |        |          |
| 教學大綱：       | 週次/<br>序                                        | 單元/主題  | 內容綱要     |
|             | 一                                               | 族群語言概述 | 族群語言分佈   |
|             | 二                                               | 族群語言概述 | 族群語言介紹   |
|             | 三                                               | 基本對會   | 家中寒暄     |
|             | 四                                               | 基本對會   | 家中寒暄     |
|             | 五                                               | 基本對會   | 家中常用器具名稱 |
|             | 六                                               | 基本對會   | 家中角色對話練習 |
|             | 七                                               | 認識羅馬拼音 | 拼音學習     |
|             | 八                                               | 認識羅馬拼音 | 拼音學習     |
|             | 九                                               | 認識羅馬拼音 | 母語發音     |
|             | 十                                               | 認識羅馬拼音 | 母語發音     |
|             | 十一                                              | 認識羅馬拼音 | 母語發音     |
|             | 十二                                              | 認識羅馬拼音 | 語法練習     |
|             | 十三                                              | 會話練習   | 族語會話     |
|             | 十四                                              | 會話練習   | 族語會話     |
|             | 十五                                              | 認證考試   | 輔導認證考試科目 |
|             | 十六                                              | 認證考試   | 輔導認證考試科目 |
|             | 十七                                              | 認證考試   | 輔導認證考試科目 |
|             | 十八                                              | 認證考試   | 輔導認證考試科目 |
|             | 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：         |                                                 |        |          |

【核定版】

|         |                                                                                                                                                                                                   |                                |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 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                                                                                                                                                                                             | 學分總數：2                         |
| 課程屬性：   | 運動防護                                                                                                                                                                                              |                                |
| 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                          |
|         | 一                                                                                                                                                                                                 | 一上：影片欣賞(體操夢飛翔) 一下：影片欣賞(卡特教頭)   |
|         | 二                                                                                                                                                                                                 | 一上：影片欣賞(體操夢飛翔) 一下：影片欣賞(卡特教頭)   |
|         | 三                                                                                                                                                                                                 | 一上：影片欣賞(體操夢飛翔) 一下：影片欣賞(卡特教頭)   |
|         | 四                                                                                                                                                                                                 | 一上：影片欣賞(翻滾吧男孩) 一下：影片欣賞(火戰車)    |
|         | 五                                                                                                                                                                                                 | 一上：影片欣賞(翻滾吧男孩) 一下：影片欣賞(火戰車)    |
|         | 六                                                                                                                                                                                                 | 一上：影片欣賞(翻滾吧男孩) 一下：影片欣賞(火戰車)    |
|         | 七                                                                                                                                                                                                 | 一上：影片欣賞(翻滾吧阿信) 一下：影片欣賞(志氣)     |
|         | 八                                                                                                                                                                                                 | 一上：影片欣賞(翻滾吧阿信) 一下：影片欣賞(志氣)     |
|         | 九                                                                                                                                                                                                 | 一上：影片欣賞(翻滾吧阿信) 一下：影片欣賞(志氣)     |
|         | 十                                                                                                                                                                                                 | 一上：影片欣賞(敗者為王) 一下：影片欣賞(出發)      |
|         | 十一                                                                                                                                                                                                | 一上：影片欣賞(敗者為王) 一下：影片欣賞(出發)      |
|         | 十二                                                                                                                                                                                                | 一上：影片欣賞(敗者為王) 一下：影片欣賞(出發)      |
|         | 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) |
|         | 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) |
|         | 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) |
|         | 十六                                                                                                                                                                                                | 一上：影片欣賞(田徑雙雄) 一下：影片欣賞(翻滾吧男人)   |
|         | 十七                                                                                                                                                                                                | 一上：影片欣賞(田徑雙雄) 一下：影片欣賞(翻滾吧男人)   |
|         | 十八                                                                                                                                                                                                | 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）<br>(二)期末報告及紙本評量。 |  |  |
| 備註：   |                                                     |  |  |

【核定版】

|             |                                                                                                          |          |                |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| 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                                                                                              |          |                |
| 師資來源：       | 外聘(其他)                                                                                                   |          |                |
| 課綱核心素<br>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/<br>序                                                                                                 | 單元/主題    | 內容綱要           |
|             | 一                                                                                                        | 認識多元舞蹈文化 | 認識各部部落祭儀舞蹈     |
|             | 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                                                                                                                                                                |                                                              |
| 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                                                        |
|         | 一                                                                                                                                                                   | 二上：運動心理學的意義與發展 二下：覺醒與運動表現                                    |
|         | 二                                                                                                                                                                   | 二上：運動心理學的意義與發展 二下：覺醒與運動表現                                    |
|         | 三                                                                                                                                                                   | 二上：運動競賽成敗歸因 二下：回饋、增強與內在動機                                    |
|         | 四                                                                                                                                                                   | 二上：運動競賽成敗歸因 二下：回饋、增強與內在動機                                    |
|         | 五                                                                                                                                                                   | 二上：自我效能與運動表現 二下：團隊動能與激勵                                      |
|         | 六                                                                                                                                                                   | 二上：自我效能與運動表現 二下：團隊動能與激勵                                      |
|         | 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                                      |
|         | 九                                                                                                                                                                   | 二上：運動情境中的壓力 二下：團隊動能與激勵                                       |
|         | 十                                                                                                                                                                   | 二上：運動情境中的壓力 二下：團隊動能與激勵                                       |
|         | 十一                                                                                                                                                                  | 二上：運動情境中的壓力 二下：團隊中領導的特質                                      |
|         | 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                                      |
|         | 十四                                                                                                                                                                  | 二上：運動情境中的焦慮 二下：團隊中領導的特質                                      |
|         | 十五                                                                                                                                                                  | 二上：運動情境中的焦慮 二下：團隊中領導的特質                                      |
|         | 十六                                                                                                                                                                  | 二上：分組報告 二下：分組報告                                              |
|         | 十七                                                                                                                                                                  | 二上：分組報告 二下：分組報告                                              |
|         |                                                                                                                                                                     | 內容綱要                                                         |
|         |                                                                                                                                                                     | 二上：探討運動員自我心理的機制<br>二下：了解覺醒之成因                                |
|         |                                                                                                                                                                     | 二上：了解運動員競賽過程心理運作機制<br>二下：介紹覺醒和注意力的自我控制                       |
|         |                                                                                                                                                                     | 二上：了解何謂歸因並介紹歸因理論<br>二下：探討覺醒與運動表現之關係                          |
|         |                                                                                                                                                                     | 二上：運動競賽成敗歸因訊息之運用<br>二下：介紹運動員人格類型與運動時之心理發展方向                  |
|         |                                                                                                                                                                     | 二上：講解自我效能的定義<br>二下：介紹回饋、增強與內在動機的定義                           |
|         |                                                                                                                                                                     | 二上：介紹自我效能理論<br>二下：探討回饋、增強與內在動機之關係                            |
|         |                                                                                                                                                                     |                                                              |
|         |                                                                                                                                                                     | 二上：探討自我效能與運動表現之關係<br>二下：介紹團隊動能與激勵定義                          |
|         |                                                                                                                                                                     | 二上：壓力的成因<br>二下：介紹團隊動能與激勵之理論                                  |
|         |                                                                                                                                                                     | 二上：探討何謂壓力源<br>二下：探討團隊動能與激勵對運動表現之關係                           |
|         |                                                                                                                                                                     | 二上：探討壓力與運動表現<br>二下：介紹領導的特質理論                                 |
|         |                                                                                                                                                                     |                                                              |
|         |                                                                                                                                                                     | 二上：介紹運動競賽中的焦慮成因<br>二下：分析團隊中領導的特質                             |
|         |                                                                                                                                                                     | 二上：介紹焦慮的種類<br>二下：探討團隊中領導的特質與運動表現之關係                          |
|         |                                                                                                                                                                     | 二上：探討焦慮和運動表現<br>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                   |
|         |                                                                                                                                                                     | 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<br>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 |
|         |                                                                                                                                                                     | 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）<br>(二)期末報告及紙本評量。 |      |                            |
| 備註：   |                                                     |      |                            |

|             |                                                                                                          |            |                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|
| 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                                                                                              |            |                                  |
| 師資來源：       | 校內單科                                                                                                     |            |                                  |
| 課綱核心素<br>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。<br>(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<br>民族文化藝術。       |            |                                  |
| 教學大綱：       | 週次/<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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                                                                                         |           |                       |
| 師資來源：       | 校內單科                                                                                         |           |                       |
| 課綱核心素<br>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/<br>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                                                                                             |         |            |
| 師資來源：       | 校內單科                                                                                             |         |            |
| 課綱核心素<br>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/<br>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                                                                                              |              |                  |
| 師資來源：       | 外聘(其他)                                                                                                   |              |                  |
| 課綱核心素<br>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/<br>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                                                                                                                                                                |                                                                  |
| 師資來源：       | 校內單科                                                                                                                                                                |                                                                  |
| 課綱核心素<br>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/<br>序                                                                                                                                                            | 單元/主題                                                            |
|             | 一                                                                                                                                                                   | 三上：運動生物力學概念 三下：骨骼系統                                              |
|             | 二                                                                                                                                                                   | 三上：運動生物力學概念 三下：骨骼系統                                              |
|             | 三                                                                                                                                                                   | 三上：運動生物力學概念 三下：骨骼系統                                              |
|             | 四                                                                                                                                                                   | 三上：線性運動與旋轉 三下：肌肉系統                                               |
|             | 五                                                                                                                                                                   | 三上：線性運動與旋轉 三下：肌肉系統                                               |
|             | 六                                                                                                                                                                   | 第一次期中測驗                                                          |
|             | 七                                                                                                                                                                   | 三上：線性運動與旋轉 三下：肌肉系統                                               |
|             | 八                                                                                                                                                                   | 三上：牛頓三大運動定律 三下：功、功率和能量                                           |
|             | 九                                                                                                                                                                   | 三上：牛頓三大運動定律 三下：功、功率和能量                                           |
|             | 十                                                                                                                                                                   | 三上：牛頓三大運動定律 三下：功、功率和能量                                           |
|             | 十一                                                                                                                                                                  | 第二次期中測驗                                                          |
|             | 十二                                                                                                                                                                  | 三上：分組報告 三下：力矩                                                    |
|             | 十三                                                                                                                                                                  | 三上：分組報告 三下：力矩                                                    |
|             | 十四                                                                                                                                                                  | 三上：分組報告 三下：分組報告                                                  |
|             | 十五                                                                                                                                                                  | 三上：分組報告 三下：分組報告                                                  |
|             | 十六                                                                                                                                                                  | 三上：分組報告 三下：分組報告                                                  |
|             |                                                                                                                                                                     | 內容綱要                                                             |
|             |                                                                                                                                                                     | 三上：運動生物力學的意義<br>三下：了解身體的骨骼結構                                     |
|             |                                                                                                                                                                     | 三上：運動生物力學的目的<br>三下：了解身體的動作運用                                     |
|             |                                                                                                                                                                     | 三上：運動生物力學的設備<br>三下：實際動作操作並分析                                     |
|             |                                                                                                                                                                     | 三上：動作表現中的直線運動<br>三下：了解人體運動中肌肉的運作型態                               |
|             |                                                                                                                                                                     | 三上：動作表現中的拋射體運動<br>三下：了解人體運動中肌肉與骨骼的運作型態                           |
|             |                                                                                                                                                                     | 第一次期中測驗                                                          |
|             |                                                                                                                                                                     | 三上：動作表現中的旋轉運動<br>三下：實際動作操作並分析                                    |
|             |                                                                                                                                                                     | 三上：慣性定律與運動<br>三下：解釋運動表現的成因                                       |
|             |                                                                                                                                                                     | 三上：力量、質量、加速度與運動<br>三下：解釋運動表現與競賽成績之關係                             |
|             |                                                                                                                                                                     | 三上：作用力、反作用力與運動<br>三下：利用田徑項目之鉛球動作分析功、功率和能量的過程                     |
|             |                                                                                                                                                                     | 第二次期中測驗                                                          |
|             |                                                                                                                                                                     | 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<br>三下：了解如何利用力矩概念維持人體動作平衡之機制        |
|             |                                                                                                                                                                     | 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<br>三下：利用舉重項目之抓舉動作解釋力矩的概念           |
|             |                                                                                                                                                                     | 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<br>三下：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<br>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 |
|             |                                                                                                                                                                     | 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：舉重專長組運用運動生物力學理論分析單一籃球動作並分享                                  |
|       | 十七                                                  | 三上：分組報告 三下：分組報告 | 三上：游泳專長組運用運動生物力學理論分析單一舉重動作並分享<br>三下：游泳專長組運用運動生物力學理論分析單一籃球動作並分享 |
|       | 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)<br>(二)期末報告及紙本評量。 |                 |                                                                |
| 備註：   |                                                     |                 |                                                                |

|             |                                                                                                                                                                     |                             |                                              |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|
| 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                                                                                                                                                                |                             |                                              |
| 師資來源：       | 校內單科                                                                                                                                                                |                             |                                              |
| 課綱核心素<br>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/<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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                        | 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）<br>(二)期末報告及紙本評量。 |  |  |
| 備註：   |                                                     |  |  |

【核定版】

【核定版】

|             |                                                                     |             |                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| 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                                                               |             |                     |
| 師資來源：       | 校內單科                                                                |             |                     |
| 課綱核心素<br>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。<br>2. 培養學生欣賞數學，具備基本數學素養的能力。<br>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/<br>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                                                                                          |                 |
| 師資來源：       | 外聘(其他)                                                                                        |                 |
| 課綱核心素<br>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/<br>序                                                                                      | 單元/主題           |
|             | 一                                                                                             | 編器造形設計概論        |
|             | 二                                                                                             | 編器造形設計概論        |
|             | 三                                                                                             | 編器造形設計概論        |
|             | 四                                                                                             | 編器造形設計概論        |
|             | 五                                                                                             | 編器造形設計概論        |
|             | 六                                                                                             | 編器造形設計構成要素及實作練習 |
|             | 七                                                                                             | 編器造形設計構成要素及實作練習 |
|             | 八                                                                                             | 編器造形設計構成要素及實作練習 |
|             | 九                                                                                             | 編器造形設計構成要素及實作練習 |
|             | 十                                                                                             | 編器造形設計構成要素及實作練習 |
|             | 十一                                                                                            | 編器造形設計構成要素及實作練習 |
|             | 十二                                                                                            | 造形設計實作專題        |
|             | 十三                                                                                            | 造形設計實作專題        |
|             | 十四                                                                                            | 造形設計實作專題        |
|             | 十五                                                                                            | 造形設計實作專題        |
|             | 十六                                                                                            | 造形設計實作專題        |
|             | 十七                                                                                            | 學習評量            |
|             | 十八                                                                                            | 學習評量            |
|             | 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： 扎根數學                                                                                         |                |                                      |
|       | 英文名稱： Basis of Mathematics                                                                         |                |                                      |
| 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. 提升學生對高中教材內容的理解 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 4. 提升運算與思維能力 5. 學生能將教科書中學到的數學原理應用在解題 |                |                                      |
| 教學大綱： | 週次/序                                                                                               | 單元/主題          | 內容綱要                                 |
|       | 一                                                                                                  | (一)實數的計算，分式與根式 | 1. 計算機使用 2. 科學記號                     |
|       | 二                                                                                                  |                | 1. 有理數與無理數介紹 2. 分數與循環小數              |
|       | 三                                                                                                  |                | 1. 因式分解與乘法公式 2. 根式運算                 |
|       | 四                                                                                                  |                | 1. 分式運算                              |
|       | 五                                                                                                  |                | 1. 絕對值意義 2. 絕對值方程式與不等式               |
|       | 六                                                                                                  | (二)直線          | 1. 斜率 2. 絕對值意義                       |
|       | 七                                                                                                  |                | 1. 點斜式 2. 點與直線平移                     |
|       | 八                                                                                                  |                | 1. 平行線 2. 垂直線的方程式                    |
|       | 九                                                                                                  |                | 1. 點到直線的距離 2. 兩平行線的距離                |
|       | 十                                                                                                  |                | 1. 二元一次不等式                           |
|       | 十一                                                                                                 | (三)圓           | 1. 圓的標準式 2. 圓的一般式                    |
|       | 十二                                                                                                 |                | 1. 圓的切線求法                            |
|       | 十三                                                                                                 |                | 1. 圓與直線關係的代數與幾何判定 2. 幾何觀點            |
|       | 十四                                                                                                 |                | 1. 圓與直線關係的代數與幾何判定 2. 代數觀點            |
|       | 十五                                                                                                 | (四)多項式，三次函數    | 1. 多項式之除法原理 2. 綜合除法                  |
|       | 十六                                                                                                 |                | 1. 餘式定理與因式定理 2. 多項式重要定理: 勘根定理，虛根成對定理 |
|       | 十七                                                                                                 |                | 1. 一次函數 2. 配方法與二次函數                  |
|       | 十八                                                                                                 |                | 1. 三次函數圖形特徵 2. 多項式不等式                |
|       | 十九                                                                                                 |                |                                      |
|       | 二十                                                                                                 |                |                                      |
|       | 二十一                                                                                                |                |                                      |
|       | 二十二                                                                                                |                |                                      |
| 備註：   |                                                                                                    |                |                                      |

【核定版】

|       |                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名稱：   | 中文名稱： 田徑                                                                                                            |                                                                                                                                                          |
|       | 英文名稱： Track and Field                                                                                               |                                                                                                                                                          |
| 授課年段： | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                                                   |                                                                                                                                                          |
| 內容屬性： | 選手培訓                                                                                                                |                                                                                                                                                          |
| 師資來源： | 校內單科                                                                                                                |                                                                                                                                                          |
| 學習目標： | 一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。<br>二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。<br>三、培養自主學習增進學習。<br>四、學習運動傷害及防護技能。<br>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/<br>序                                                                                                            | 單元/主題                                                                                                                                                    |
|       | 一                                                                                                                   | 比賽認知                                                                                                                                                     |
|       | 二                                                                                                                   | 比賽認知                                                                                                                                                     |
|       | 三                                                                                                                   | 比賽認知                                                                                                                                                     |
|       | 四                                                                                                                   | 瞬發力訓練                                                                                                                                                    |
|       | 五                                                                                                                   | 瞬發力訓練                                                                                                                                                    |
|       | 六                                                                                                                   | 動作訓練                                                                                                                                                     |
|       | 七                                                                                                                   | 動作訓練                                                                                                                                                     |
|       | 八                                                                                                                   | 技術訓練                                                                                                                                                     |
|       | 九                                                                                                                   | 技術訓練                                                                                                                                                     |
|       |                                                                                                                     | 內容綱要                                                                                                                                                     |
|       |                                                                                                                     | 比賽熱身操的自我擬定及安排<br>各項專長分項訓練                                                                                                                                |
|       |                                                                                                                     | 動作調整<br>短距離-起跑及接力訓練<br>跳部-起跳動作調整<br>擲部-投擲動作修正                                                                                                            |
|       |                                                                                                                     | 各項熱身操的調整<br>各項模擬比賽                                                                                                                                       |
|       |                                                                                                                     | 基本動作養成<br>短距離-力量訓練-深蹲、半蹲、提踵<br>中長距離-力量訓練-負重仰臥起坐、負重背起、<br>俯臥後拉橡皮帶<br>跳部-負槓鈴深蹲、單腳負槓鈴提踵、負槓鈴單<br>腳蹬伸、單腳負槓鈴上台階、負槓鈴後蹬跑<br>擲部-深蹲、臥推、挺舉、下蹲高翻                     |
|       |                                                                                                                     | 基本動作養成<br>短距離-力量訓練-高翻、負槓鈴單腿斜蹬<br>中長距離-力量訓練-俯臥後拉橡皮帶、跨步跑、<br>組合訓練<br>跳部-負重蹬伸、腿部負重屈伸、跳欄架、抓<br>舉、提拉、卷拉                                                       |
|       |                                                                                                                     | 基本動作養成<br>短距離-速度耐力-反覆跑、不同距離的組合跑<br>中長距離-有氧耐力訓練-越野跑、場地變速跑、<br>法特雷克跑、沙地跑<br>跳部-短程助跑的技術練習、教學比賽<br>擲部-持球做體前屈的左右擺、原地轉體推球、<br>原地正面推球、原地側向推球、原地背向推球             |
|       |                                                                                                                     | 基本動作養成<br>短距離-速度力量-俯臥後拉、負重背起、負重抬<br>腿、立定三級跳<br>中長距離-無氧耐力訓練-反覆跑、變速跑、組合<br>跑、測驗賽<br>跳部-中程助跑的技術練習、全程助跑完整技術<br>擲部-徒手滑步練習、拉收腿的模擬練習、雙人<br>滑步練習、持輕球的完整技術練習、教學比賽 |
|       |                                                                                                                     | 基本動作養成<br>短距離-速度訓練-計時跑、行進間跑、聽槍起跑<br>中長距離-速度練習-計時跑、反覆跑<br>跳部-計時跑、行進間跑<br>擲部-速度力量-跨步跑、單腿跳、跳欄架、擊掌<br>俯臥撐                                                    |
|       |                                                                                                                     | 基本動作養成<br>短距離-接力跑、教學比賽<br>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<br>擲部-速度訓練-加速跑、反覆跑、跑上坡                                                                                      |
| 十   | 比賽統整 | 比賽規則介紹<br>各項比賽注意事項<br>全國中等學校運動會、全國中等學校田徑錦標賽                                                                               |
| 十一  | 體能訓練 | 基本動作養成<br>核心肌肉訓練<br>認識核心訓練、<br>訓練課程與階段式訓練                                                                                 |
| 十二  | 體能訓練 | 基本動作養成<br>穩定性訓練<br>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、臀部內收、正中腰橋、4點對腳支撐                                              |
| 十三  | 體能訓練 | 基本動作養成<br>活動性訓練<br>貓式伸展、體側屈、脊椎旋轉、俯臥旋轉、肩部旋轉、髖旁肌伸展、大腿外展、大腿內側伸展、大腿正面伸展、內收肌伸展                                                 |
| 十四  | 體能訓練 | 基本動作養成<br>協調性訓練<br>前蹲舉、後蹲舉、抓舉、R D L、雙點抬腿、單腳R D L、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                 |
| 十五  | 體能訓練 | 基本動作養成<br>專項體能訓練<br>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                                                                     |
| 十六  | 體能訓練 | 基本動作養成<br>專項體能訓練<br>競賽-越野跑、計時慢跑、變速跑、各種球類活動、法特雷克跑<br>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、仰臥負重擴胸拉、單手負重揮臂 |
| 十七  | 體能訓練 | 基本動作養成<br>專項體能訓練<br>競賽-反覆跑、間歇跑、不同距離的組合跑<br>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                                    |
| 十八  | 專項檢測 | 競賽-100M、200M、400M<br>中長-800M、1500M<br>擲部-鉛球、鐵餅、標槍                                                                         |
| 十九  |      |                                                                                                                           |
| 二十  |      |                                                                                                                           |
| 二十一 |      |                                                                                                                           |
| 二十二 |      |                                                                                                                           |
| 備註： |      |                                                                                                                           |

|       |                                                                                                                     |                                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名稱：   | 中文名稱：角力                                                                                                             |                                                                                          |
|       | 英文名稱：Wrestle                                                                                                        |                                                                                          |
| 授課年段： | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                                                   |                                                                                          |
| 內容屬性： | 選手培訓                                                                                                                |                                                                                          |
| 師資來源： | 外聘(其他)                                                                                                              |                                                                                          |
| 學習目標： | 一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。<br>二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。<br>三、培養自主學習增進學習。<br>四、學習運動傷害及防護技能。<br>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                                                                                    |
|       | 一                                                                                                                   | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練<br>立姿攻擊、防禦技術訓練<br>跪姿攻擊、防禦技術訓練<br>臥姿攻擊、防禦技術訓練<br>綜合連貫技術動作訓練<br>角力規則講解 |
|       | 二                                                                                                                   | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練<br>戰術訓練<br>技術與規則運用訓練<br>技術與戰術運用訓練<br>模擬賽訓練<br>專項體能訓練<br>協調性訓練        |
|       | 三                                                                                                                   | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練<br>心肺耐力訓練<br>肌耐力訓練<br>肌力訓練<br>爆發力訓練<br>速度訓練<br>專項體能訓練                |
|       | 四                                                                                                                   | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練<br>專項肌力訓練<br>柔軟度訓練<br>敏捷性訓練<br>反應訓練<br>協調性訓練<br>閒歇訓練                 |
|       | 五                                                                                                                   | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練<br>個人品德訓練<br>團體關係訓練<br>意象訓練<br>意志訓練<br>激勵訓練<br>影片教學觀摩及研究<br>技術與戰術應用  |
|       | 六                                                                                                                   | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練<br>立姿攻擊、防禦技術訓練<br>跪姿攻擊、防禦技術訓練<br>臥姿攻擊、防禦技術訓練<br>綜合連貫技術動作訓練           |
|       | 七                                                                                                                   | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練<br>戰術訓練<br>技術與規則運用訓練<br>技術與戰術運用訓練<br>模擬賽訓練<br>專項體能訓練<br>協調性訓練        |
|       | 八                                                                                                                   | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練<br>心肺耐力訓練<br>肌耐力訓練<br>肌力訓練<br>爆發力訓練<br>速度訓練<br>專項體能訓練                |

|     |                     |                                                                  |
|-----|---------------------|------------------------------------------------------------------|
| 九   | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 專項肌力訓練<br>柔軟度訓練<br>敏捷性訓練<br>反應訓練<br>協調性訓練<br>閒歇訓練                |
|     | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 個人品德訓練<br>團體關係訓練<br>意象訓練<br>意志訓練<br>激勵訓練<br>影片教學觀摩及研究<br>技術與戰術應用 |
|     | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 立姿攻擊、防禦技術訓練<br>跪姿攻擊、防禦技術訓練<br>臥姿攻擊、防禦技術訓練<br>綜合連貫技術動作訓練          |
|     | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 戰術訓練<br>技術與規則運用訓練<br>技術與戰術運用訓練<br>模擬賽訓練<br>專項體能訓練<br>協調性訓練       |
|     | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 心肺耐力訓練<br>肌耐力訓練<br>肌力訓練<br>爆發力訓練<br>速度訓練<br>專項體能訓練               |
|     | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 專項肌力訓練<br>柔軟度訓練<br>敏捷性訓練<br>反應訓練<br>協調性訓練<br>閒歇訓練                |
|     | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 綜合連貫技術動作訓練                                                       |
|     | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 立姿攻擊、防禦技術訓練<br>跪姿攻擊、防禦技術訓練<br>臥姿攻擊、防禦技術訓練<br>綜合連貫技術動作訓練          |
|     | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 綜合連貫技術動作訓練                                                       |
|     | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 綜合連貫技術動作訓練                                                       |
|     |                     |                                                                  |
|     |                     |                                                                  |
|     |                     |                                                                  |
|     |                     |                                                                  |
| 備註： |                     |                                                                  |

|       |                                                                                                                     |                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名稱：   | 中文名稱： 游泳                                                                                                            |                                                                                                                           |
|       | 英文名稱： swim                                                                                                          |                                                                                                                           |
| 授課年段： | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                                                   |                                                                                                                           |
| 內容屬性： | 選手培訓                                                                                                                |                                                                                                                           |
| 師資來源： | 外聘(其他)                                                                                                              |                                                                                                                           |
| 學習目標： | 一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。<br>二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。<br>三、培養自主學習增進學習。<br>四、學習運動傷害及防護技能。<br>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/<br>序                                                                                                            | 單元/主題                                                                                                                     |
|       | 一                                                                                                                   | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練                                                                                                       |
|       | 二                                                                                                                   | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練                                                                                                       |
|       | 三                                                                                                                   | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練                                                                                                       |
|       | 四                                                                                                                   | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練                                                                                                       |
|       |                                                                                                                     | 內容綱要                                                                                                                      |
|       |                                                                                                                     | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
|       |                                                                                                                     | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
|       |                                                                                                                     | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
|       |                                                                                                                     | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習                       |

|   |                     |                                                                                                                           |
|---|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                     | 下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視                                                                                                        |
| 五 | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
| 六 | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
| 七 | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
| 八 | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
| 九 | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |

|    |                     |                                                                                                                           |
|----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 十  | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
| 十一 | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
| 十二 | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
| 十三 | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
| 十四 | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |

|     |     |                     |                                                                                                                           |
|-----|-----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 十五  | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
|     | 十六  | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
|     | 十七  | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
|     | 十八  | 體能訓練 技術訓練 戰術訓練 心理訓練 | 有氧訓練<br>有無氧混合訓練<br>間歇訓練<br>重量訓練<br>動態熱身(水感)<br>蝶、仰、蛙、自基本動作練習。<br>動態恢復練習<br>速度感覺練習<br>配速練習<br>比賽模擬練習<br>下周訓練目標訂定<br>自我訓練檢視 |
|     | 十九  |                     |                                                                                                                           |
|     | 二十  |                     |                                                                                                                           |
|     | 二十一 |                     |                                                                                                                           |
|     | 二十二 |                     |                                                                                                                           |
| 備註： |     |                     |                                                                                                                           |

|       |                                     |           |                                      |
|-------|-------------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| 名稱：   | 中文名稱：運動專項選手培訓                       |           |                                      |
|       | 英文名稱：Sports Special Player Training |           |                                      |
| 授課年段： | 一上、一下、二上、二下                         |           |                                      |
| 內容屬性： | 選手培訓                                |           |                                      |
| 師資來源： | 校內單科                                |           |                                      |
| 學習目標： |                                     |           |                                      |
| 教學大綱： | 週次/<br>序                            | 單元/主題     | 內容綱要                                 |
|       | 一                                   | (一)基礎動作訓練 | 跑的基本動作<br>1. 馬克A+馬克B<br>2. 動態馬克A+馬克B |
|       | 二                                   |           | 跑的基本動作<br>1. 馬克A+馬克B<br>2. 動態馬克A+馬克B |
|       | 三                                   |           | 欄架障礙項目<br>1. 分段技術訓練<br>2. 統合分段技術     |
|       | 四                                   |           | 欄架障礙項目<br>1. 分段技術訓練<br>2. 統合分段技術     |
|       | 五                                   |           | 投擲項目<br>1. 藥球動作培養練習<br>2. 不同投擲項目動作練習 |
|       | 六                                   |           | 投擲項目<br>1. 藥球動作培養練習<br>2. 不同投擲項目動作練習 |
|       | 七                                   |           | 跳躍項目<br>1. 跳躍動作養成訓練<br>2. 不同項目動作差異演練 |
|       | 八                                   |           | 跳躍項目<br>1. 跳躍動作養成訓練<br>2. 不同項目動作差異演練 |
|       | 九                                   | (二)裁判法教學  | 1. 短距離比賽規則教學<br>2. 短距離比賽規則實作         |
|       | 十                                   |           | 1. 短距離比賽規則教學<br>2. 短距離比賽規則實作         |
|       | 十一                                  |           | 1. 欄架障礙項目比賽規則教學<br>2. 欄架障礙項目比賽規則實作   |
|       | 十二                                  |           | 1. 欄架障礙項目比賽規則教學<br>2. 欄架障礙項目比賽規則實作   |
|       | 十三                                  |           | 1. 投擲項目比賽規則教學<br>2. 投擲項目比賽規則實作       |
|       | 十四                                  |           | 1. 投擲項目比賽規則教學<br>2. 投擲項目比賽規則實作       |
|       | 十五                                  |           | 1. 跳躍項目比賽規則教學<br>2. 跳躍項目比賽規則實作       |
|       | 十六                                  |           | 1. 跳躍項目比賽規則教學<br>2. 跳躍項目比賽規則實作       |
|       | 十七                                  |           | 1. 短距離、跳躍項目測驗<br>2. 障礙、投擲項目測驗        |
|       | 十八                                  |           | 1. 短距離、跳躍項目測驗<br>2. 障礙、投擲項目測驗        |
|       | 十九                                  |           |                                      |
|       | 二十                                  |           |                                      |

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

【核定版】

【核定版】

|       |                                                                           |                                                   |                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 名稱：   | 中文名稱：舉重                                                                   |                                                   |                                                         |
|       | 英文名稱：Weightlifting Sport Tutorial                                         |                                                   |                                                         |
| 授課年段： | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                         |                                                   |                                                         |
| 內容屬性： | 選手培訓                                                                      |                                                   |                                                         |
| 師資來源： | 校內單科                                                                      |                                                   |                                                         |
| 學習目標： | 1. 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傷害<br>2. 提昇舉重技術水準，並向下扎根，期能在國際賽事獲得更好成績，為國爭光。 |                                                   |                                                         |
| 教學大綱： | 週次/<br>序                                                                  | 單元/主題                                             | 內容綱要                                                    |
|       | 一                                                                         | 舉重運動的定義暨舉重訓練小量實作                                  | 一、了解舉重運動的定義、特點與價值。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。  |
|       | 二                                                                         | 舉重運動的定特點暨舉重訓練大量實作                                 | 一、了解舉重運動的定義、特點與價值。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。  |
|       | 三                                                                         | 舉重運動的價值暨舉重訓練大量實作                                  | 一、了解舉重運動的定義、特點與價值。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。  |
|       | 四                                                                         | 舉重運動的起源、傳播與發展暨舉重訓練小量實作                            | 一、了解舉重運動的起源、傳播與發展。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。  |
|       | 五                                                                         | 國際舉重聯合會暨舉重訓練大量實作                                  | 一、了解國際舉重聯合會。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。        |
|       | 六                                                                         | 亞洲舉重聯合會暨舉重訓練大量實作                                  | 一、了解亞洲舉重聯合會。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。        |
|       | 七                                                                         | 古代舉重運動暨舉重訓練小量實作                                   | 一、了解古代舉重運動。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。         |
|       | 八                                                                         | 近代舉重運動暨舉重訓練大量實作                                   | 一、了解近代舉重運動。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。         |
|       | 九                                                                         | 國際賽事成績暨舉重訓練大量實作                                   | 一、了解國際賽事成績。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。         |
|       | 十                                                                         | 舉重運動的現狀暨舉重訓練小量實作                                  | 一、了解舉重運動的現狀與發展趨勢。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。   |
|       | 十一                                                                        | 舉重運動的發展趨勢暨舉重訓練小量實作                                | 一、了解舉重運動的現狀與發展趨勢。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。   |
|       | 十二                                                                        | 舉重競賽動作的技術原則近、快、短暨舉重訓練大量實作                         | 一、了解競賽動作的近、快、短技術原則。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。 |
|       | 十三                                                                        | 舉重競賽動作的技術原則穩、協調性暨舉重訓練大量實作                         | 一、了解競賽動作的穩、協調性技術原則。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。 |
|       | 十四                                                                        | 舉重競賽抓舉預備姿勢技術分析暨舉重訓練大量實作                           | 一、了解抓舉預備姿勢技術分析。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。     |
|       | 十五                                                                        | 舉重競賽抓舉提鈴技術分析暨舉重訓練大量實作                             | 一、了解抓舉技術預備姿勢分析。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。     |
| 十六    | 舉重競賽抓舉發力技術分析暨舉重訓練大量實作                                                     | 一、了解抓舉發力技術分析。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。 |                                                         |

|     |                              |                                                   |
|-----|------------------------------|---------------------------------------------------|
|     |                              | 撐類力量訓練技術實作。                                       |
| 十七  | 舉重競賽抓舉下蹲支撐與起立技術分析暨舉重訓練大量實作   | 一、了解抓舉發力技術分析。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。 |
| 十八  | 舉重競賽抓舉放下槓鈴與呼吸方法技術分析暨舉重訓練大量實作 | 一、了解抓舉發力技術分析。<br>二、了解抓舉、挺舉、上拉、腿部、上推類、支撐類力量訓練技術實作。 |
| 十九  |                              |                                                   |
| 二十  |                              |                                                   |
| 二十一 |                              |                                                   |
| 二十二 |                              |                                                   |
| 備註： |                              |                                                   |

|       |                                                                                     |         |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 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/<br>序                                                                            | 單元/主題   |
|       | 一                                                                                   | (一)民國文學 |
|       | 二                                                                                   | (一)民國文學 |
|       | 三                                                                                   | (一)民國文學 |
|       | 四                                                                                   | (二)清代文學 |
|       | 五                                                                                   | (二)清代文學 |
|       | 六                                                                                   | (二)清代文學 |
|       | 七                                                                                   | (三)唐宋文學 |
|       | 八                                                                                   | (三)唐宋文學 |
|       | 九                                                                                   | (三)唐宋文學 |
|       | 十                                                                                   | (三)唐宋文學 |
|       | 十一                                                                                  | (四)魏晉文學 |
|       | 十二                                                                                  | (四)魏晉文學 |
|       | 十三                                                                                  | (四)魏晉文學 |
|       | 十四                                                                                  | (四)魏晉文學 |
|       | 十五                                                                                  | (五)漢朝文學 |
|       | 十六                                                                                  | (五)漢朝文學 |
|       | 十七                                                                                  | (五)漢朝文學 |
|       | 十八                                                                                  | (五)漢朝文學 |
|       | 十九                                                                                  |         |
|       | 二十                                                                                  |         |
|       | 二十一                                                                                 |         |
|       | 二十二                                                                                 |         |
| 備註：   |                                                                                     |         |

|       |                                                                                                                     |                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 名稱：   | 中文名稱：籃球                                                                                                             |                                                          |
|       | 英文名稱：basketball                                                                                                     |                                                          |
| 授課年段： | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                                                                                   |                                                          |
| 內容屬性： | 選手培訓                                                                                                                |                                                          |
| 師資來源： | 校內單科                                                                                                                |                                                          |
| 學習目標： | 一、強化競技運動賽事個專項技能及參賽知能。<br>二、熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。<br>三、培養自主學習增進學習。<br>四、學習運動傷害及防護技能。<br>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                                                    |
|       | 一                                                                                                                   | 全身性體能20% 基本動作技術50%<br>團隊戰術30%                            |
|       | 二                                                                                                                   | 全身性體能20% 基本動作技術50%<br>團隊戰術30%                            |
|       | 三                                                                                                                   | 專項體能20% 基本動作技術20% 團隊戰術60%                                |
|       | 四                                                                                                                   | 專項體能10% 基本動作技術20% 團隊戰術70%                                |
|       | 五                                                                                                                   | 基本動作技術30% 團隊戰術70%                                        |
|       | 六                                                                                                                   | 全身性體能100%                                                |
|       | 七                                                                                                                   | 全身性體能60% 專項體能40%                                         |
|       | 八                                                                                                                   | 全身性體能60% 專項體能20% 基本動作技術20%                               |
|       | 九                                                                                                                   | 全身性體能40% 專項體能20% 基本動作技術40%                               |
|       | 十                                                                                                                   | 全身性體能40% 專項體能20% 基本動作技術40%                               |
|       | 十一                                                                                                                  | 全身性體能40% 專項體能20% 基本動作技術40%                               |
|       | 十二                                                                                                                  | 全身性體能20% 基本動作技術50%<br>團隊戰術30%                            |
|       | 十三                                                                                                                  | 全身性體能20% 基本動作技術50%<br>團隊戰術30% 全身性體能20% 基本動作技術50% 團隊戰術30% |
|       | 十四                                                                                                                  | 專項體能20% 基本動作技術20% 團隊戰術60%                                |
|       | 十五                                                                                                                  | 基本動作技術30% 團隊戰術70%                                        |
|       |                                                                                                                     | 內容綱要                                                     |
|       |                                                                                                                     | 肌力 肌耐力<br>心肺耐力 瞬發力<br>彈跳能力 基本技術<br>團隊防守 小組進攻             |
|       |                                                                                                                     | 肌力 肌耐力<br>心肺耐力 瞬發力<br>彈跳能力 基本技術<br>團隊防守 小組進攻             |
|       |                                                                                                                     | 肌力 肌耐力<br>基本技術 投籃<br>團隊防守&進攻                             |
|       |                                                                                                                     | 肌力 肌耐力<br>基本技術 投籃<br>團隊防守&進攻                             |
|       |                                                                                                                     | 基本技術 投籃<br>團隊防守&進攻                                       |
|       |                                                                                                                     | 肌力 心肺耐力 柔軟度 協調性                                          |
|       |                                                                                                                     | 肌力 心肺耐力<br>柔軟度 協調性<br>肌耐力 彈跳能力                           |
|       |                                                                                                                     | 肌力 肌耐力<br>心肺耐力 瞬發力<br>彈跳能力 基本技術                          |
|       |                                                                                                                     | 肌力 肌耐力<br>心肺耐力 瞬發力<br>彈跳能力 基本技術                          |
|       |                                                                                                                     | 肌力 肌耐力<br>心肺耐力 瞬發力<br>彈跳能力 基本技術<br>團隊防守 小組進攻             |
|       |                                                                                                                     | 肌力 肌耐力<br>心肺耐力 瞬發力<br>彈跳能力 基本技術<br>團隊防守 小組進攻             |
|       |                                                                                                                     | 肌力 肌耐力<br>基本技術 投籃<br>團隊防守&進攻                             |
|       |                                                                                                                     | 基本技術 投籃<br>團隊防守&進攻                                       |
|       |                                                                                                                     | 肌力 肌耐力<br>基本技術 投籃                                        |

|     |     |                   |                              |
|-----|-----|-------------------|------------------------------|
|     |     |                   | 團隊防守&進攻                      |
|     | 十六  | 基本動作技術30% 團隊戰術70% | 肌力 肌耐力<br>基本技術 投籃<br>團隊防守&進攻 |
|     | 十七  | 全身性體能100%         | 肌力 心肺耐力 柔軟度 協調性              |
|     | 十八  | 全身性體能100%         | 肌力 心肺耐力 柔軟度 協調性              |
|     | 十九  |                   |                              |
|     | 二十  |                   |                              |
|     | 二十一 |                   |                              |
|     | 二十二 |                   |                              |
| 備註： |     |                   |                              |

【核定版】

【核定版】

|       |                                                        |                            |
|-------|--------------------------------------------------------|----------------------------|
| 名稱：   | 中文名稱：體操                                                |                            |
|       | 英文名稱：gymnastics                                        |                            |
| 授課年段： | 一上、一下、二上、二下、三上、三下                                      |                            |
| 內容屬性： | 選手培訓                                                   |                            |
| 師資來源： | 外聘(其他)                                                 |                            |
| 學習目標： | 以國際規則實施技術訓練，完成基礎訓練之穩定性並能確實掌握技術要領，積極培訓參加國際性比賽，達成奧運奪金目標。 |                            |
| 教學大綱： | 週次/<br>序                                               | 單元/主題                      |
|       | 一                                                      | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 二                                                      | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 三                                                      | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 四                                                      | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 五                                                      | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 六                                                      | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 七                                                      | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 八                                                      | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 九                                                      | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 十                                                      | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 十一                                                     | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 十二                                                     | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 十三                                                     | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 十四                                                     | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 十五                                                     | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       | 十六                                                     | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練        |
|       |                                                        | 內容綱要                       |
|       |                                                        | 地板動作訓練<br>吊環動作訓練<br>鞍馬動作訓練 |
|       |                                                        | 雙槓動作訓練<br>跳馬動作訓練<br>單槓動作訓練 |
|       |                                                        | 地板動作訓練<br>吊環動作訓練<br>鞍馬動作訓練 |
|       |                                                        | 雙槓動作訓練<br>跳馬動作訓練<br>單槓動作訓練 |
|       |                                                        | 地板動作訓練<br>吊環動作訓練<br>鞍馬動作訓練 |
|       |                                                        | 雙槓動作訓練<br>跳馬動作訓練<br>單槓動作訓練 |
|       |                                                        | 地板動作訓練<br>吊環動作訓練<br>鞍馬動作訓練 |
|       |                                                        | 雙槓動作訓練<br>跳馬動作訓練<br>單槓動作訓練 |
|       |                                                        | 地板動作訓練<br>吊環動作訓練<br>鞍馬動作訓練 |
|       |                                                        | 綜合訓練                       |
|       |                                                        | 地板動作訓練<br>吊環動作訓練<br>鞍馬動作訓練 |
|       |                                                        | 雙槓動作訓練<br>跳馬動作訓練<br>單槓動作訓練 |
|       |                                                        | 地板動作訓練<br>吊環動作訓練<br>鞍馬動作訓練 |
|       |                                                        | 雙槓動作訓練<br>跳馬動作訓練<br>單槓動作訓練 |
|       |                                                        | 地板動作訓練<br>吊環動作訓練<br>鞍馬動作訓練 |
|       |                                                        | 雙槓動作訓練<br>跳馬動作訓練<br>單槓動作訓練 |

|     |     |                     |      |
|-----|-----|---------------------|------|
|     | 十七  | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練 | 綜合訓練 |
|     | 十八  | 衝刺訓練 柔軟訓練 力量訓練 專項訓練 | 綜合訓練 |
|     | 十九  |                     |      |
|     | 二十  |                     |      |
|     | 二十一 |                     |      |
|     | 二十二 |                     |      |
| 備註： |     |                     |      |

【核定版】

【核定版】

|       |                            |          |
|-------|----------------------------|----------|
| 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/<br>序                   | 單元/主題    |
|       | 一                          | (一)數學首部曲 |
|       | 二                          | (一)數學首部曲 |
|       | 三                          | (一)數學首部曲 |
|       | 四                          | (一)數學首部曲 |
|       | 五                          | (二)數學二部曲 |
|       | 六                          | (二)數學二部曲 |
|       | 七                          | (二)數學二部曲 |
|       | 八                          | (二)數學二部曲 |
|       | 九                          | (三)數學三部曲 |
|       | 十                          | (三)數學三部曲 |
|       | 十一                         | (三)數學三部曲 |
|       | 十二                         | (三)數學三部曲 |
|       | 十三                         | (四)數學四部曲 |
|       | 十四                         | (四)數學四部曲 |
|       | 十五                         | (四)數學四部曲 |
|       | 十六                         | (四)數學四部曲 |
|       | 十七                         | (五)數學大進擊 |
|       | 十八                         | (五)數學大進擊 |
|       | 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。<br>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/<br>序                                                                               | 單元/主題    |
|       | 一                                                                                      | (一)先秦文學  |
|       | 二                                                                                      | (一)先秦文學  |
|       | 三                                                                                      | (一)先秦文學  |
|       | 四                                                                                      | (二)兩漢文學  |
|       | 五                                                                                      | (二)兩漢文學  |
|       | 六                                                                                      | (二)兩漢文學  |
|       | 七                                                                                      | (三)魏晉文學  |
|       | 八                                                                                      | (三)魏晉文學  |
|       | 九                                                                                      | (三)魏晉文學  |
|       | 十                                                                                      | (四)唐代文學  |
|       | 十一                                                                                     | (四)唐代文學  |
|       | 十二                                                                                     | (四)唐代文學  |
|       | 十三                                                                                     | (五)宋代文學  |
|       | 十四                                                                                     | (五)宋代文學  |
|       | 十五                                                                                     | (五)宋代文學  |
|       | 十六                                                                                     | (六)元明清文學 |
|       | 十七                                                                                     | (六)元明清文學 |
|       | 十八                                                                                     | (六)元明清文學 |
|       | 十九                                                                                     |          |
|       | 二十                                                                                     |          |
|       | 二十一                                                                                    |          |
|       | 二十二                                                                                    |          |
| 備註：   |                                                                                        |          |

|       |                           |            |
|-------|---------------------------|------------|
| 名稱：   | 中文名稱：進階英文                 |            |
|       | 英文名稱：Advance English      |            |
| 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： | 讓學生對英文句子結構、標號、時態、語態有基本認識。 |            |
| 教學大綱： | 週次/<br>序                  | 單元/主題      |
|       | 一                         | 一. 文法與句型   |
|       | 二                         |            |
|       | 三                         |            |
|       | 四                         |            |
|       | 五                         | 二. 翻譯與段落寫作 |
|       | 六                         |            |
|       | 七                         |            |
|       | 八                         |            |
|       | 九                         |            |
|       | 十                         |            |
|       | 十一                        | 三. 英文作文    |
|       | 十二                        |            |
|       | 十三                        |            |
|       | 十四                        |            |
|       | 十五                        |            |
|       | 十六                        |            |
|       | 十七                        |            |
|       | 十八                        |            |
|       | 十九                        |            |
|       | 二十                        |            |
|       | 二十一                       |            |
|       | 二十二                       |            |
| 備註：   |                           |            |

|       |                                              |              |
|-------|----------------------------------------------|--------------|
| 名稱：   | 中文名稱： 公民補強                                   |              |
|       | 英文名稱： Civil and Society Enhancement          |              |
| 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. 公民身分認同及社群<br>2. 社會生活的組織及制度<br>3. 社會的運作及治理 |              |
| 教學大綱： | 週次/<br>序                                     | 單元/主題        |
|       | 一                                            | 單元1公民身分認同及社群 |
|       | 二                                            |              |
|       | 三                                            |              |
|       | 四                                            |              |
|       | 五                                            | 單元2          |
|       | 六                                            |              |
|       | 七                                            |              |
|       | 八                                            |              |
|       | 九                                            |              |
|       | 十                                            | 單元3          |
|       | 十一                                           |              |
|       | 十二                                           |              |
|       | 十三                                           |              |
|       | 十四                                           |              |
|       | 十五                                           | 單元4          |
|       | 十六                                           |              |
|       | 十七                                           |              |
|       | 十八                                           |              |
|       | 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<br>2. 以地理系統討論基本概念<br>3. 以地理視野理解區域文化 |       |                  |
| 教學大綱： | 週次/<br>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： 自然補強                                                                                                                |       |
|       | 英文名稱： Biology 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. 訂定不同餐桌上食物的主題，分配給每個人上台報告<br>2. 依據分配好的主題收集並整理呈現該食物的相關資料<br>3. 分成若干小組，進行觀察、品嚐與實作<br>4. 針對每週食材進行顯微鏡觀察<br>5. 每組使用不同樣式享用當周食材 |       |
| 教學大綱： | 週次/<br>序                                                                                                                  | 單元/主題 |
|       | 一                                                                                                                         | 大項1   |
|       | 二                                                                                                                         |       |
|       | 三                                                                                                                         | 大項2   |
|       | 四                                                                                                                         |       |
|       | 五                                                                                                                         |       |
|       | 六                                                                                                                         |       |
|       | 七                                                                                                                         | 大項3   |
|       | 八                                                                                                                         |       |
|       | 九                                                                                                                         | 大項4   |
|       | 十                                                                                                                         |       |
|       | 十一                                                                                                                        |       |
|       | 十二                                                                                                                        |       |
|       | 十三                                                                                                                        |       |
|       | 十四                                                                                                                        |       |
|       | 十五                                                                                                                        | 大項5   |
|       | 十六                                                                                                                        |       |
|       | 十七                                                                                                                        | 大項6   |
|       | 十八                                                                                                                        |       |
|       | 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/<br>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：   |                                              |           |                                          |

|       |                                                                                         |          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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。<br>2. 培養學生分析問題與解決問題的能力。<br>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    |
|       | 一                                                                                       | 座標系與函數圖形 |
|       | 二                                                                                       | 直線方程式    |
|       | 三                                                                                       | 式的運算     |
|       | 四                                                                                       |          |
|       | 五                                                                                       | 三角函數     |
|       | 六                                                                                       |          |
|       | 七                                                                                       | 指數與對數    |
|       | 八                                                                                       |          |
|       | 九                                                                                       | 平面向量     |
|       | 十                                                                                       |          |
|       | 十一                                                                                      | 數列與級數    |
|       | 十二                                                                                      | 排列組合     |
|       | 十三                                                                                      |          |
|       | 十四                                                                                      | 機率與統計    |
|       | 十五                                                                                      |          |
|       | 十六                                                                                      | 微積分      |
|       | 十七                                                                                      |          |
|       | 十八                                                                                      | 期末測驗     |
|       | 十九                                                                                      |          |
|       | 二十                                                                                      |          |
|       | 二十一                                                                                     |          |
|       | 二十二                                                                                     |          |
| 備註：   |                                                                                         |          |

|       |                                                                         |           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 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。<br>2. 學習手環和手機吊飾的做法，加強視動協調。<br>3. 設計自己的作品，發揮創新應變的能力。 |           |
| 教學大綱： | 週次/<br>序                                                                | 單元/主題     |
|       | 一                                                                       | (一)衝浪手環   |
|       | 二                                                                       |           |
|       | 三                                                                       | (二)幸運手環   |
|       | 四                                                                       |           |
|       | 五                                                                       | (三)交叉花紋手環 |
|       | 六                                                                       |           |
|       | 七                                                                       | (四)愛心花紋手環 |
|       | 八                                                                       |           |
|       | 九                                                                       | (五)波浪花紋手環 |
|       | 十                                                                       |           |
|       | 十一                                                                      | (六)蛇結手環   |
|       | 十二                                                                      |           |
|       | 十三                                                                      | (七)手機吊飾   |
|       | 十四                                                                      |           |
|       | 十五                                                                      | (八)創作飾品   |
|       | 十六                                                                      |           |
|       | 十七                                                                      | (九)心得報告   |
|       | 十八                                                                      |           |
|       | 十九                                                                      |           |
|       | 二十                                                                      |           |
|       | 二十一                                                                     |           |
|       | 二十二                                                                     |           |
| 備註：   |                                                                         |           |

|       |                                                                                      |       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 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。<br>2. 根據資料、圖片，建立具有時間性的架構。<br>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/<br>序                                                                             | 單元/主題 |
|       | 一                                                                                    | 單元1   |
|       | 二                                                                                    | 單元2   |
|       | 三                                                                                    | 單元3   |
|       | 四                                                                                    | 單元4   |
|       | 五                                                                                    | 單元5   |
|       | 六                                                                                    | 單元6   |
|       | 七                                                                                    | 單元7   |
|       | 八                                                                                    | 單元8   |
|       | 九                                                                                    | 單元9   |
|       | 十                                                                                    | 單元10  |
|       | 十一                                                                                   | 單元11  |
|       | 十二                                                                                   | 單元12  |
|       | 十三                                                                                   | 單元13  |
|       | 十四                                                                                   | 單元14  |
|       | 十五                                                                                   | 單元15  |
|       | 十六                                                                                   | 單元16  |
|       | 十七                                                                                   | 單元17  |
|       | 十八                                                                                   |       |
|       | 十九                                                                                   |       |
|       | 二十                                                                                   |       |
|       | 二十一                                                                                  |       |
|       | 二十二                                                                                  |       |
| 備註：   |                                                                                      |       |

|       |                                                                  |                                |
|-------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 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。<br>3. 提升學生的資訊素養與能力。 |                                |
| 教學大綱： | 週次/<br>序                                                         | 單元/主題                          |
|       | 一                                                                | (一)Excel進階-PowerBI- 數據分析及視覺化報表 |
|       | 二                                                                | (一)Excel進階-PowerBI- 數據分析及視覺化報表 |
|       | 三                                                                | (一)Excel進階-PowerBI- 數據分析及視覺化報表 |
|       | 四                                                                | (一)Excel進階-PowerBI- 數據分析及視覺化報表 |
|       | 五                                                                | (一)Excel進階-PowerBI- 數據分析及視覺化報表 |
|       | 六                                                                | (一)Excel進階-PowerBI- 數據分析及視覺化報表 |
|       | 七                                                                | (二)心智圖軟體                       |
|       | 八                                                                | (二)心智圖軟體                       |
|       | 九                                                                | (三)影像處理軟體                      |
|       | 十                                                                | (三)影像處理軟體                      |
|       | 十一                                                               | (三)影像處理軟體                      |
|       | 十二                                                               | (三)影像處理軟體                      |
|       | 十三                                                               | (四)影片剪輯軟體                      |
|       | 十四                                                               | (四)影片剪輯軟體                      |
|       | 十五                                                               | (四)影片剪輯軟體                      |
|       | 十六                                                               | (四)影片剪輯軟體                      |
|       | 十七                                                               | (四)影片剪輯軟體                      |
|       | 十八                                                               | (四)影片剪輯軟體                      |
|       | 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

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  |

## 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

- 一、依據：教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」暨教育部國民及學前教育署 107 年 2 月 21 日字第 1060148749B 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱高級中等學校課程規劃及實施要點」。
- 二、為培養學生自主學習與適性發展，使學生能在教師指導下，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，再交由陪伴教師初審，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陪伴老師登記後，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) 學生自主學習之陪伴教師由教務處安排與公告。

(七) 學生自主學習之陪伴教師，依下列原則提供學生協助。

1. 指定學生自主學習班級日誌之負責同學、協助指導學生自主學習計畫、進行學生出缺勤點名與通報、檢視學生自主學習紀錄、了解學生自主學習進度與困難、協助學生辦理自主學習成果發表。

2. 陪伴教師可提供學生諮詢，不須負責學生自主學習成果之品質。

(八) 學生自主學習計畫成果得於陪伴教師協助下，置入學生學習歷程檔案。

(九) 學生自主學習資源與平台由圖書館負責建置與維護，表現優秀之學生自主學習計畫與成果，並在學生同意下，提供本校其他學生參考與學習。

四、學生自主學習期間，如有學校規劃之重要活動，須全程參加，不得以自主學習為理由拒絕出席。

五、學生自主學習計畫項目包含：申請名稱、申請內容、執行進度、預期成果、發表方式、需要設備等，格式詳如附件一。

六、學生申請自主學習計畫，依下列原則辦理：

(一) 學生自主學習計劃項目可包含學科的延伸學習，議題學習，新科技或資訊學習等。

(二) 學生應於規定時間內，經法定代理人同意後，向圖書館提出自主學習計畫申請。

(三) 學生應於計畫核可後，依計畫實施，記錄自主學習情形，按月繳交自主學習紀錄。

七、本要點經本校課程發展委員會會議通過，陳請校長核定後施行，修正時亦同。

【核定版】

## 二、彈性學習時間規劃表

| 類別    | 內容    |         | 第一學年 |    |    |      |    |    | 第二學年 |    |    |      |    |    | 第三學年 |    |    |      |    |    | 備註 |
|-------|-------|---------|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|----|
|       |       |         | 第一學期 |    |    | 第二學期 |    |    | 第一學期 |    |    | 第二學期 |    |    | 第一學期 |    |    | 第二學期 |    |    |    |
|       |       |         | 班數   | 節數 | 週數 | 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 |    |
|       | 舉重    |         | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 |    |
|       | 籃球    |         | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 |    |
|       | 游泳    |         | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 |    |
|       | 體操    |         | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 |    |
|       | 田徑    |         | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 | 1    | 1  | 18 |    |
|       | 角力    |         | 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   | 健康與護理補強 |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    | 1    | 2  | 18 |    |
|       | 補強性   | 專科數學    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    | 1    | 2  | 18 |    |
|       | 補強性   | 創藝手作    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    | 1    | 2  | 18 |    |
|       | 補強性   | 挑戰數學    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    | 1    | 1  | 18 |      |    |    |    |
|       | 補強性   | 公民補強    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    | 1    | 2  | 18 |    |
|       | 補強性   | 歷史補強    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    | 1    | 2  | 18 |    |
|       | 補強性   | 深究國文    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    | 1    | 1  | 18 |      |    |    |    |
|       | 補強性   | 自然補強    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    | 1    | 2  | 18 |    |
|       | 補強性   | 進階英文    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    | 1    | 1  | 18 |      |    |    |    |
|       | 補強性   | 辦公室軟體應用 |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    | 1    | 2  | 18 |    |
|       | 補強性   | 地理補強    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    |      |    |    | 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 |    |                                                                      |
| 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。                             |
| 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。                                              |
| 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。 |
| 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。                                                    |

|           |                           |   |   |   |   |   |   |    |                                          |
|-----------|---------------------------|---|---|---|---|---|---|----|------------------------------------------|
| 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。                   |
| 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。 |
| 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。        |
| 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。               |
| 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。                        |
| 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。               |
| 班聯會主席政見發表 | 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。           |
| 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。   |

## 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\(PDF格式\)](#)

18

## 選課作業流程



<  
(二) 日程表

| 序 | 時間                                  | 活動內容   | 說明                                                                            |
|---|-------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 111/05/26                           | 選課宣導   | 舊生利用前一學期末進行選課宣導                                                               |
| 2 | 111/08/25                           | 選課宣導   | 利用新生報到時段進行選課宣導                                                                |
| 3 | 一學期：111/06/04<br>第二學期：<br>111/12/17 | 學生進行選課 | 1. 進行分組選課<br>2. 以電腦選課方式進行<br>3. 規劃1.2~1.5倍選修課程<br>4. 相關選課流程參閱流程圖<br>5. 選課諮詢輔導 |
| 4 | 一學期：111/09/01<br>第二學期：<br>112/02/11 | 正式上課   | 跑班上課                                                                          |
| 5 | 一學期：111/09/04<br>第二學期：<br>112/02/18 | 加、退選   | 得於學期前兩週進行                                                                     |
| 6 | 111/11/24                           | 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. 轉學輔導：針對興趣或能力不符學生，進行個別輔導，提供轉學或轉學輔導安置，及轉學學生後續追蹤與輔導。

(四)、生涯講座與探索

1. 辦理生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。

【核定版】

【核定版】

【核定版】

## 國立臺東高中 111 學年度課程評鑑實施計畫

108年11月28日課程發展委員會訂定  
110年10月13日課程發展委員會修訂通過

### 壹、依據

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

### 貳、辦理目標

- 一、每學年定期蒐集、分析運用課程規劃、教學實施與學生學習之相關資料，並作為學校調整課程計畫、協助教師教學與改善學生學習之參考。
- 二、協助學校落實課程及教學之變革與創新，鼓勵教師個人反思與社群專業對話，引導學校精進課程發展。
- 三、透過課程評鑑過程及結果，協助學校落實課綱課程發展、教學實施與學生適性學習結果，發揮學校課程評鑑之實質效益。
- 四、課程評鑑秉持校本精神，依據學校脈絡與條件進行選擇與規劃，並運用既有的全國資料庫，如臺灣後期中等教育長期追蹤資料庫(以下簡稱後中資料庫)，協助完成課程評鑑。

### 參、評鑑類型

- 一、總體課程評鑑：由課程評鑑小組針對本校開設之總體課程，確認是否符合學校願景、學生學習圖像及學生生涯進路需求，評鑑結果提課程發展委員會(以下簡稱課發會)討論。
- 二、單一課程評鑑：由部定課程及校訂課程授課教師，依據評鑑指標提出資料說明，由課程評鑑小組進行課程評鑑後，評鑑結果提課發會討論。

#### 肆、實施對象

全體師生。

#### 伍、評鑑內容

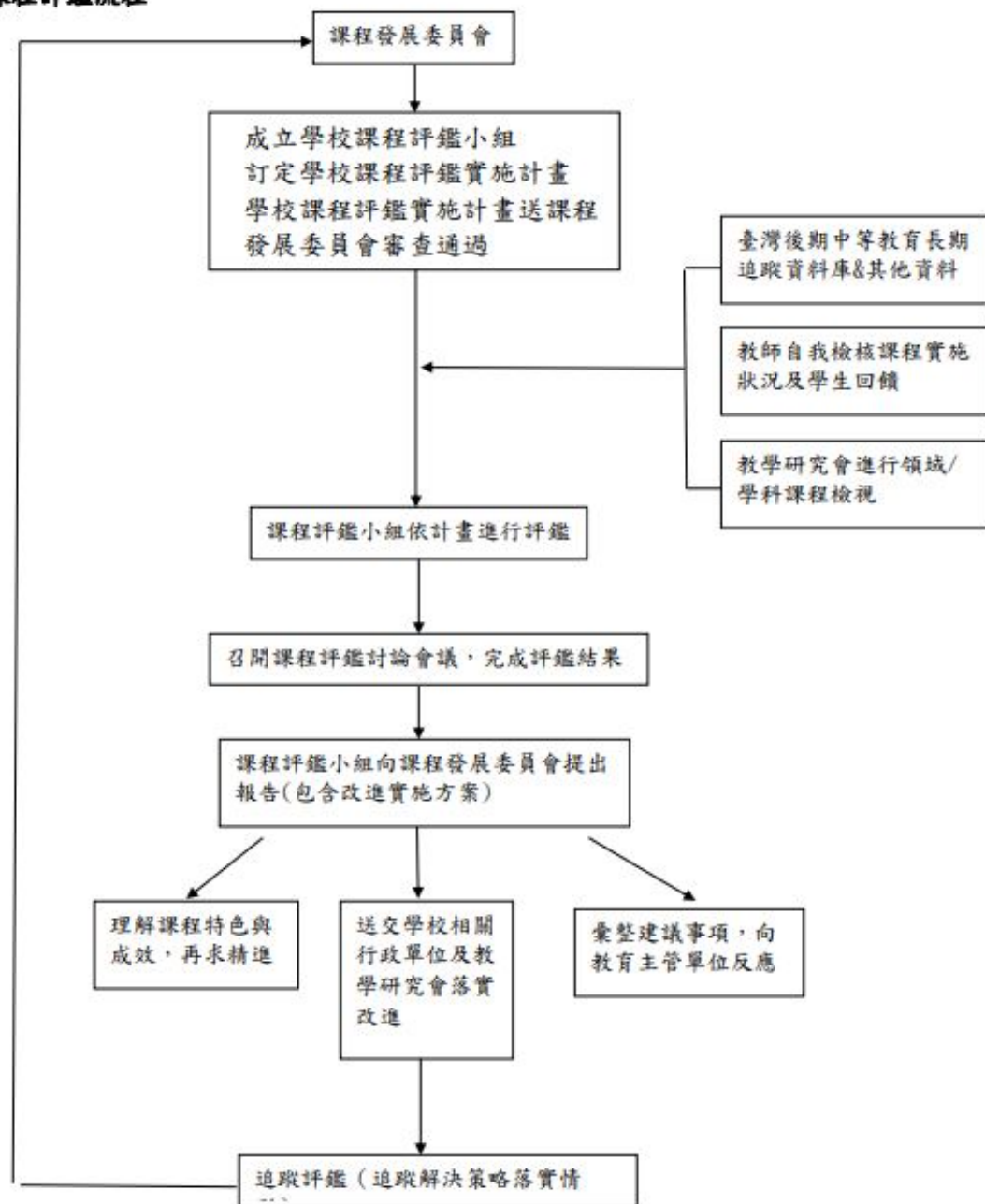
- 一、課程規劃：課程計畫書內容之適切性、合理性與可行性。
- 二、教學實施：教學內容規劃及教學模式與策略。
- 三、學生學習：學生多項學習成果。

#### 陸、實施期程

- 一、針對總體課程：自108學年度起，每一年實施。
- 二、針對單一課程：自110學年度起，每一年實施，實施之課程項目與數量依據校本精神制訂。

| 項次 | 課程評鑑工作項目與期程                    | 8-10<br>月 | 11-4<br>月 | 5-6<br>月 | 7<br>月 |
|----|--------------------------------|-----------|-----------|----------|--------|
| 1  | 組成課程評鑑小組                       | ■         |           |          |        |
| 2  | 課程評鑑小組擬定/修訂學校課程評鑑計畫草案          | ■         |           |          |        |
| 3  | 課發會通過相關計畫                      | ■         | ■         |          |        |
| 4  | 評鑑小組利用資料庫和其他佐證資料共同討論，提出課程評鑑的發現 |           | ■         |          |        |
| 5  | 領域/學科教學研究會與教師進行教學回饋與反思         |           | ■         | ■        |        |
| 6  | 課發會討論課程評鑑的發現，並提擬各項建議與改進策略      |           |           | ■        | ■      |
| 7  | 結果運用之後續規劃與持續改善                 | ■         | ■         |          | ■      |

## 柒、課程評鑑流程



資料來源：參考高級中等學校課程實務工作手冊CH11

## **捌、分工運作與組織成員**

### **一、課程發展委員會：**

1. 負責課程評鑑相關規劃與實施。
2. 學校視需要得邀請具教育課程評鑑專業之學校、機構、法人、團體或自然人協助實施課程評鑑。
3. 審議課程評鑑計畫、課程評鑑實施之具體內容。
4. 審議課程評鑑實施後各項建議與改進方案，以及課程評鑑報告。
5. 依課程評鑑過程及結果，修正學校課程計畫、提送校內外相關單位改善學校課程實施條件及整體教學環境。

### **二、課程評鑑小組：**

1. 評鑑小組擬定/修訂學校課程評鑑計畫草案。
2. 評鑑小組利用資料庫和其他佐證資料共同討論，提出課程評鑑的發現。
3. 本小組人數共13人，成員計有：校長、家長委員代表1人、教師會代表、教務主任、教學組長、實研組長、各學科召集人或代表【國文科、英文科、數學科、社會科、自然科、體育科、藝能科】，並得邀請課程評鑑相關領域專家學者數人列席指導。以校長為召集人；設總幹事一人，由教務主任擔任之；執行秘書一人，由教務處課務組長擔任之。

### **三、各領域/學科教學研究會召集人、專業學習社群召集教師：**

1. 帶領領域/學科教學研究會與教師完成教學回饋與反思。
2. 蒐集各科教師自評檢核表，彙整資料並協助完成課程評鑑報告草案。

## **玖、評鑑資料運用**

- 一、修正學校總體課程計畫。
- 二、檢討學校課程實施條件及設施，並加以改善教學環境。
- 三、增進教師及家長對課程品質之理解與重視。
- 四、回饋於教師教學調整及專業成長規劃。
- 五、安排補救教學或學習輔導。
- 六、激勵教師進行課程及教學創新。
- 七、對課程綱要、課程政策及配套措施提供建議。

## **拾、課程評鑑結果與改善建議**

課程評鑑結果與改善建議如附件二

## 國立臺東高中111學年度課程評鑑檢核記錄

課程名稱：

初評時間：

| 向度         | 檢核重點                                                             | 完成時程 | 優 | 良 | 可 | 待加強 | 無 |
|------------|------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|-----|---|
| 課程規劃       | 1. 能透過討論對話的過程，增進學校成員對課程綱要之理解、詮釋與轉化，以擬定學校課程目標。                    | 學期初  |   |   |   |     |   |
|            | 2. 編擬各年級各學習領域與多元選修課程計畫，兼重各年級間縱向的銜接與領域間橫向的統整，並落實學校課程目標。           | 學期初  |   |   |   |     |   |
|            | 3. 依據學校訂定的教科用書評選辦法，選用適切的教學材料，並能敘明選擇的理由，使用自編自選之教材時，於課程發展委員會中討論審查。 | 前學期中 |   |   |   |     |   |
| 教學實施       | 1. 教師依據各學科與多元選修課程計畫，擬定落實的具體做法與進度進行教學。                            | 學期初  |   |   |   |     |   |
|            | 2. 教師能視課程內容、學習重點、學生特質及資源條件，採用相應合適之多元教學策略，並重視教學過程之適性化。            | 學期中  |   |   |   |     |   |
|            | 3. 組成教師社群以共備課程或進行協同教學，並根據課程運作情形進行分享或反思。                          | 學期中  |   |   |   |     |   |
|            | 4. 教師於教學過程或定期評量，能掌握課綱及課程計畫規劃之核心素養、學習內容與學習表現，並根據評量結果進行補救教學或教學改進。  | 學期中  |   |   |   |     |   |
|            | 5. 教學研究會能就各課程之教學實施情形進行對話、討論，適時改進課程與教學計畫及其實施。                     | 學期中  |   |   |   |     |   |
|            | 6. 教師應建立教學檔案。                                                    | 學期中  |   |   |   |     |   |
|            | 7. 完成共備觀課議課表單紀錄。                                                 | 學期末  |   |   |   |     |   |
| 學生學習       | 1. 學生之學習結果表現，能達成各領域/科目課程目標。                                      | 學期中  |   |   |   |     |   |
|            | 2. 學生之學習結果表現，能達成各領域/科目課綱訂定之核心素養，並精熟各學習重點。                        | 學期中  |   |   |   |     |   |
|            | 3. 學生之學習結果表現，於各年級及學習階段具持續進展之現象。                                  | 學期中  |   |   |   |     |   |
|            | 4. 學生之學習結果表現，符合預期教育成效，展現適性教育特質。                                  | 學期中  |   |   |   |     |   |
|            | 5. 學生能完成學習歷程檔案。                                                  | 學期末  |   |   |   |     |   |
| 辦理成效與特色    |                                                                  |      |   |   |   |     |   |
| 遭遇困難及待改進事項 |                                                                  |      |   |   |   |     |   |
| 具體改進策略     |                                                                  |      |   |   |   |     |   |

## 國立臺東高中111學年度課程評鑑結果與改善建議

☐ 總體課程

☐ 單一課程：

依據臺灣後期中等教育長期追蹤資料庫佐證資料或其他校本資料檢討之結果完成課程評鑑

\_\_年\_\_月\_\_日由本校課發會通過

(一)課程規劃

(二)教學實施

(三)學生學習

附件：

(如有需要，可檢附後中資料庫或其他校本資料佐證)

課程發展委員會主席  
(請填寫姓名並核章)

日期

\_\_年\_\_月\_\_日

| 內容<br>向度 | 核心資料庫<br>評估指標                                                               | 評估題項                                                           | 統計結果                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | 其他佐證資料<br>如：會議紀錄、<br>授課大綱、學生<br>學習紀錄或評量<br>表等 | 實性描述<br>說明：特色、困<br>難或對策 | 困難策略 | 負責策略<br>解決單位                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 運用                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------|-------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                             |                                                                | 量化結果                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 平時值/百分比 |                                               |                         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          |                                                                             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 本校全體    |                                               |                         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 學生學習     | 課程計畫與<br>課程地圖說明<br>(後中_生/<br>五/2)                                           | 提供輔導手冊<br>提供選課諮詢<br>提供課程說明<br>提供輔導手冊<br>提供選課諮詢                 | <input type="checkbox"/> 很有幫助<br><input type="checkbox"/> 沒有幫助<br><input type="checkbox"/> 幫助不大<br><input type="checkbox"/> 有幫助                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                               |                         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> 修正學校總體課程計畫<br><input type="checkbox"/> 檢討學校課程實施條件及設施，並加以改善教學環境<br><input type="checkbox"/> 增進教師及家長對課程品質之理解與重視<br><input type="checkbox"/> 回饋於教師教學調整及專業成長規劃<br><input type="checkbox"/> 安排補救教學或學習輔導<br><input type="checkbox"/> 激勵教師進行課程及教學創新<br><input type="checkbox"/> 對課程綱要、課程政策及配套措施提供建議 |
|          | 課程計畫與<br>課程地圖說明<br>(後中_生/<br>五/10-3、生/<br>五/10-4、生/<br>五/13-3、生/<br>五/13-4) | 加退選制度<br>選修志願相符合<br>自主學習—教師安排(反)<br>自主學習—個人興趣探索<br>自主學習—自己擬定課程 | <input type="checkbox"/> 完全不了解<br><input type="checkbox"/> 不太瞭解<br><input type="checkbox"/> 還算瞭解<br><input type="checkbox"/> 非常瞭解<br><br><input type="checkbox"/> 是(有)<br><input type="checkbox"/> 非常不符合<br><input type="checkbox"/> 不太符合<br><input type="checkbox"/> 符合<br><input type="checkbox"/> 非常符合<br><br><input type="checkbox"/> 非常不符合<br><input type="checkbox"/> 不太符合<br><input type="checkbox"/> 符合<br><input type="checkbox"/> 非常符合<br><input type="checkbox"/> 完全沒有說明 |         |                                               |                         |      | <input type="checkbox"/> 修正學校總體課程計畫<br><input type="checkbox"/> 檢討學校課程實施條件及設施，並加以改善教學環境<br><input type="checkbox"/> 增進教師及家長對課程品質之理解與重視<br><input type="checkbox"/> 回饋於教師教學調整及專業成長規劃<br><input type="checkbox"/> 安排補救教學或學習輔導<br><input type="checkbox"/> 激勵教師進行課程及教學創新<br><input type="checkbox"/> 對課程綱要、課程政策及配套措施提供建議 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          | 課程說明：<br>自主學習(後中_生/<br>五/13-2)                                              | 自主學習規劃了解程度(有修習者)                                               | <input type="checkbox"/> 有，但不清楚<br><input type="checkbox"/> 有，大概了解<br><input type="checkbox"/> 有，非常清楚                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |                                               |                         |      | <input type="checkbox"/> 修正學校總體課程計畫<br><input type="checkbox"/> 檢討學校課程實施條件及設施，並加以改善教學環境<br><input type="checkbox"/> 增進教師及家長對課程品質之理解與重視<br><input type="checkbox"/> 回饋於教師教學調整及專業成長規劃<br><input type="checkbox"/> 安排補救教學或學習輔導<br><input type="checkbox"/> 激勵教師進行課程及教學創新<br><input type="checkbox"/> 對課程綱要、課程政策及配套措施提供建議 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          | 課程說明：<br>學習歷程檔                                                              | 未上傳原因—不知上傳方法<br>未上傳原因—不知上傳內容                                   | 本題複選                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                                               |                         |      | <input type="checkbox"/> 修正學校總體課程計畫<br><input type="checkbox"/> 檢討學校課程實施條件及設施，並加以改善教學環境                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          |                                                                             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                               |                         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          |                                                                             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                               |                         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          |                                                                             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                               |                         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          |                                                                             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                               |                         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          |                                                                             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                               |                         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          |                                                                             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                               |                         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                 |                 |                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 家(後中_師/<br>五/12-1)                              | 未上傳原因—尚未確定升學目標  |                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 學環境<br><input type="checkbox"/> 增進教師及家長對課程品質之理解與重視<br><input type="checkbox"/> 回饋於教師教學調整及專業成長規劃<br><input type="checkbox"/> 安排補救教學或學習輔導<br><input type="checkbox"/> 激勵教師進行課程及教學創新<br><input type="checkbox"/> 對課程綱要、課程政策及配套措施提供建議 |
|                                                 | 未上傳原因—尚未滿意內容    |                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                 | 未上傳原因—不急於上傳     |                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                 | 未上傳原因—學校交代暫不上傳  |                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                 | 未上傳原因—學校統一上傳    |                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                 | 未上傳原因—已逾上傳時間    |                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                 | 未上傳原因—上傳失敗      |                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                 | 未上傳原因—被老師選件     |                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                 | 未上傳原因—無需上傳(升學)  |                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                 | 未上傳原因—無意上傳(未升學) |                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 學習收穫(後中_生/<br>五/11-1、生/<br>五/10-5、生/<br>五/13-4) | 校訂必修收穫          | <input type="checkbox"/> 沒有收穫<br><input type="checkbox"/> 收穫不大<br><input type="checkbox"/> 有收穫<br><input type="checkbox"/> 非常有收穫 |  |  |  |  | <input type="checkbox"/> 修正學校總體課程計畫<br><input type="checkbox"/> 檢討學校課程實施條件及設施，並加以改善教學環境<br><input type="checkbox"/> 增進教師及家長對課程品質之理解與重視<br><input type="checkbox"/> 回饋於教師教學調整及專業成長規劃<br><input type="checkbox"/> 安排補救教學或學習輔導<br><input type="checkbox"/> 激勵教師進行課程及教學創新<br><input type="checkbox"/> 對課程綱要、課程政策及配套措施提供建議 |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                 | 自主學習收穫很多        | <input type="checkbox"/> 非常不符合<br><input type="checkbox"/> 不太符合<br><input type="checkbox"/> 符合<br><input type="checkbox"/> 非常符合  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                 | 自主學習浪費時間        |                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                 | 喜歡自主學習          |                                                                                                                                  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |

## 綜合意見檢視與未來改善作為(可綜整至附件一)

(就實施問題檢視與改善之道提出說明)

(一)課程規劃

(二)教學實施

(三)學生學習

## 二、109學年度學校課程評鑑結果

[140303 國立臺東高中109學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)