

備查文號：

體育班：113年09月30日高市教健字第11337613700號函備查

實驗班(A)：國訓實驗班：113年05月24日高市教健字第11333893200號函備查

高級中等學校課程計畫

市立海青工商

學校代碼：533401

普通型課程計畫書

本校112年11月7日112學年度第56次課程發展委員會會議通過

(113學年度入學學生適用)

中華民國113年10月04日

學校基本資料表

學校校名	市立海青工商			
普通型	普通班			
技術型	專業群科	1. 電機與電子群：資訊科 2. 電機與電子群：電子科 3. 土木與建築群：建築科 4. 土木與建築群：土木科 5. 商業與管理群：會計事務科 6. 商業與管理群：資料處理科 7. 設計群：美工科 8. 設計群：室內空間設計科 9. 設計群：廣告設計科		
	建教合作班			
	重點 產業 專班	產學攜手合作專班		
		產學訓專班		
		就業導向課程專班		
		雙軌訓練旗艦計畫		
	其他			
綜合型				
單科型				
進修部	1. 商業與管理群：資料處理科 2. 設計群：廣告設計科			
實用技能學程				
特殊教育及特殊類型	1. 體育班(普通型)			
實驗班	1. 國訓實驗班			
聯絡人	處室	教務處	電話	07-5819155#310
	職稱	教學組長		

備註：不適用型別(普通型、技術型…)可整列刪除。

壹、依據

一、102年7月10日總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。

二、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112年10月11日112學年度第一次體發會會議通過

※體育班：本校112年11月07日112學年度第一次課程發展委員會會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
進修部	商業與管理群	資料處理科	1	17	1	12	1	8	3	37
	設計群	廣告設計科	1	16	1	16	1	12	3	44
普通型	學術群	體育班	1	12	1	10	1	17	3	39
技術型	電機與電子群	資訊科	2	67	2	65	2	63	6	195
		電子科	1	38	1	35	1	32	3	105
	土木與建築群	建築科	2	59	2	55	2	60	6	174
	設計群	美工科	2	66	2	68	2	69	6	203
	土木與建築群	土木科	2	59	2	59	2	56	6	174
	設計群	室內空間設計科	2	68	2	61	2	70	6	199
	商業與管理群	會計事務科	2	58	2	61	2	57	6	176
		資料處理科	2	56	2	62	2	64	6	182
	設計群	廣告設計科	2	77	2	66	2	63	6	206
	合計		20	593	20	570	20	571	60	1734

二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
進修部	商業與管理群	資料處理科	1	35
	設計群	廣告設計科	1	35
普通型	學術群	體育班	1	35
技術型	電機與電子群	資訊科	2	35
		電子科	1	35
	土木與建築群	建築科	2	35
	設計群	美工科	2	35
	土木與建築群	土木科	2	35
	設計群	室內空間設計科	2	35
	商業與管理群	會計事務科	2	35
		資料處理科	2	35
	設計群	廣告設計科	2	35
合計			20	700

三、體育班核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	格鬥類	柔道
2	格鬥類	跆拳道
3	格鬥類	角力
4	競技類	田徑

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

※終身學習

※喜歡學習

※熱愛生命

※尊重多元



二、學生圖像

※真的付出

能認真進取，終身學習

1. 能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展
2. 能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。
3. 具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己

※善的實踐

能社會關懷、回饋感恩

1. 能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。
2. 能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。
3. 能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。

※美的推廣

能美感鑑賞，思考創新

1. 能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。
2. 能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。
3. 具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力

※智的昇華

具專業技能，務實致用

1. 能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。
2. 能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。
3. 能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。

※仁的融入

能溝通表達，團隊合作

1. 能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。
2. 以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。
3. 藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。



【備查版】

肆、課程發展組織要點

高雄市立海青高級工商職業學校課程發展委員會設置要點

106.1.20校務會議通過

107.1.24校務會議修正通過

112.1.19校務會議修正通過

一、依據：

依教育部110年3月15日臺教授國部字第1100016363B號令，十二年國民基本教育課程綱要總綱。

二、本會之任務如下：

- (一) 掌握學校教育願景，發展學校本位課程。
- (二) 規劃、審議本校整體課程事宜。
- (三) 規劃、執行本校整體課程評鑑事宜。
- (四) 審查全年級或全校且全學期使用之自編教材。

三、本會之執掌如下：

- (一) 依據十二年國民基本教育課程綱要總綱規定，並充份考量學校主客觀環境與條件、學生需求、家長期望等相關因素，結合全體教師和社會資源，發展學校本位課程。
- (二) 議決各科之教學時數。
- (三) 議決應開設之選修課程。
- (四) 議決各科課程改革提案。
- (五) 審定各科課程計畫。
- (六) 規劃、執行課程評鑑事宜。
- (七) 其他有關課程發展事宜。

四、本會置委員38人，均為無給職，其組成如下：

組成成員人數參加人員

校長 1 校長

行政人員 8 教務主任、學務主任、實習主任、輔導主任、

總務主任、校務主任、教學組長、教學組長(進校)

各領域教師代表 20 電子科、資訊科、土木科、建築科、美工科、廣告設計科、室內空間設計科、會計事務科、資料處理科，科主任9名。

語文領域(國文、英文)2名，數學領域、社會領域(歷史、地理、公民與社會)、自然領域(物理、化學、生物)、藝術領域(音樂、美術)、綜合活動領域(生命教育、生涯規劃)、科技領域(生活科技、資訊科技)、健康與體育領域(健康與護理、體育)、全民國防教育、特教領域各1名。

各年級導師代表 3 一年級、二年級、三年級級導師3名

家長代表 1 由家長會推舉一名代表

教師會代表 1 由教師會推舉一名代表

學生代表 2 由學生科聯會推舉二名代表

學者專家 2 由校長遴選

(一) 具多重身分者只能選擇擔任一種代表。

(二) 本會委員任期為一學年，任期內出缺時由各領域補選，其任期至原任期屆滿止。

(三) 本會定期召開會議，必要時得召開臨時會。開會時須有二分之一(含)以上之委員出席方得開會。須有出席委員二分之一(含)以上同意方得議決，投票採無記名投票或舉手方式行之。

學校課程計畫為學校本位課程規劃之具體成果，應由學校課程發展委員會三分之二以上委員出席，二分之一以上出席委員通過，始得陳報各該主管機關。

(四) 本會開會時，得聘請業界學者專家及其他必要人員列席諮詢。

(五) 本會下設「各科教學研究會」，小組成員由各科教師組成，負責彙整方案提會議討論並執行議決案。

五、組織分工：

組別 召集人 任務分工

輔導諮詢組 校長 指導學校課程發展

課程研發組 教務主任

教學組長 1. 擬訂學校課程大綱

2. 協助各領域課程發展

綜合活動領域 輔導主任 1. 配合學校課程發展

2. 研擬活動領域教學計畫

團體活動課程 學務主任 1. 配合學校課程發展

2. 研擬團體活動課程教學計畫

教學空間規劃 教務主任

總務主任

實習主任 1. 配合學校課程發展

2. 規劃學校教學活動空間

技能領域 實習主任

各科主任 1. 配合學校課程發展

2. 研擬各專業類科教學計畫

語文領域 國文科召集人

英文科召集人 1. 配合學校課程發展

2. 研擬語文領域教學計畫

數學領域 數學科召集人 1. 配合學校課程發展

2. 研擬數學領域教學計畫

自然領域 自然科召集人 1. 配合學校課程發展

2. 研擬自然領域教學計畫

社會領域 社會科召集人 1. 配合學校課程發展

2. 研擬社會領域教學計畫

藝術領域、

生活領域、

健康與體育 藝能科召集人 1. 配合學校課程發展

2. 研擬藝能領域教學計畫

全民國防教育 主任教官 1. 配合學校課程發展

2. 研擬國防領域教學計畫

特教領域 特教召集人 1. 配合學校課程發展

2. 研擬特教領域教學計畫

六、學校對課程設計、教材編選、教學實施積極開發創意者，應給予必要之協助與獎勵。

七、本要點經校務會議通過陳請校長簽署後實施，修正亦同。

高雄市立海青工商體育班發展委員會設置要點

112年 1 月19日校務會議提案(補通過111學年度體發會設置要點)

壹、依據：中華民國110年03月02日臺教授體部字第1100006595B號令修正「高級中等以下學校體育班設立辦法」。

貳、目的：建立優秀運動人才一貫培訓體系，提供前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。

參、組織：

一、體育班發展委員會(以下簡稱本會)組織編制如下：

(一)召集人1人：由校長擔任。

(二)行政人員3人：學務主任(執行秘書)、教務主任、體育組長。

(三)家長代表1人

(四)體育班導師代表1人

(五)體育教師代表2人

(六)教練代表1人

(七)學生代表1-2人

(七)體育相關領域之專家學者，依需要遴聘之。

且任一性別委員人數，不得少於委員總數三分之一。

二、本會置職行秘書及幹事各1人，執行秘書由學務主任擔任，總幹事由體育組長擔任，襄助主任委員(校長)綜理委員會事宜。秉承主任委員之指示，負責規劃、協調及推動委員會業務。

肆、任務工作：

一、審議課程及教學規劃：內容包括課程計畫、個別化課程、自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫、體育班訪視、課程評鑑、生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。

二、審議學生對外出賽事項：內容包括出賽之課業成績基準及每學年度出賽、培訓計畫。

三、審議學生學習輔導措施：內容包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式。

四、審議學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學。

五、督導運動訓練。

六、辦理體育班校內自我評鑑。

七、指定體育班召集人及遴任導師。

八、其他有關體育班發展事項。

伍、本會委員任期一年，自當年八月一日起至次年七月三十一日止。當然委員隨其職務進退之，票選委員得連選連任。委員於任期內因故出缺時，其遞補委員由主任委員補聘，補聘委員其任期至原任期屆滿日為止。

陸、未列本會委員之各處室主管人員，本會得依需要邀請列席，必要時得邀請其他專業人士及團體代表等列席。

柒、本會每學期至少召開一次會議，必要時得召開臨時會議。

捌、本會開會應有二分之一以上委員出席，始得開會；決議事項應經出席委員二分之一以上同意始得決議；正反意見人數相同時，主席得行使投票權。

玖、本要點經校務會議通過後，呈校長核定後公布實施，修正時亦同。

體發會組織成員

職務	職稱	姓名	工作內容
召集人	校長	馬德強	負責召集委員會議，督導體育活動之實施
行政主管代表	學務主任	唐宏儒	綜理有關體育發展規劃事宜，並擬定活動計劃，推動學校體育活動實施、協調與成果評估。
	教務主任	賴忠進	有關學校體育活動之規劃，家長、社會資源之運用暨意見溝通與協調事項，體育活動相關之教學支援及設施改善、採購與維護。
	體育組長	張震球	有關體育行政業務之執行及體育活動安排事宜。彙整體育活動內容，暨相關會議事務聯繫、紀錄、資料成果彙整與陳送。
家長會代表	家長會	龐志鵬	彙整家長意見提供參考並協助體育活動安排相關措施宣導推廣。
體育班導師代表	普二真導師	鄭文輝	提供相關體育活動支援與建議
體育教師代表	組長	朱寶玲	提供相關體育活動支援與建議
	衛生組長	詹恩華	提供相關體育活動支援與建議
教練代表	撞球教練	吳昇翰	提供相關體育活動支援與建議

高市海青工商 112 學年度 課程發展委員會 組織成員

屬性	職 稱	姓 名	屬性	職 稱	姓 名
主任委員	校長	馬德強	共同領域召集人	體育科 _{召集人}	吳昇翰
家長代表	家長代表	潘季涵		國文科 _{召集人}	石承恩
學界代表	課程督學	林百鴻		英文科 _{召集人}	林家玉
行政代表	教務主任	李京霖		數學科 _{召集人}	李永娟
	學務主任	唐宏儒		社會科 _{召集人}	林世芝
	實習主任	張松邦		自然科 _{召集人}	李家萱
	輔導主任	李玠鐔		國防科 _{召集人}	蔡文智
	總務主任	蔡明立		資訊科技 _{召集人}	劉孟婷
	校務主任	李美芳		本土語 _{召集人}	王怡方
	進修部教學組長	郭馨文		特殊教育	林惠玲
	教學組長	廖婉利	領域教師代表	健康與護理	林幼瑋
	課務組長	黃照桐		音樂	阮嘉橋
專業領域科主任	電子科 _{主任}	江南輝	教師代表	教師會會長	邱俊蓉
	資訊科 _{主任}	陳宏傑	導師代表	一年級級導師	江俊亮
	土木科 _{主任}	葉立中		二年級級導師	林佑勳
	建築科 _{主任}	莊豐益		三年級級導師	石承恩
	美工科 _{主任}	楊正華	學生代表	資訊二真同學	吳勅雯
	廣設科 _{主任}	傅雲英		美工二善同學	翁世欣
	室設科 _{主任}	黃國泰			
	會計科 _{主任}	楊雅惠			
	資料科 _{主任}	鄧俊波			

【備查版】

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

533401 市立海青工商課程地圖(PDF格式)

113學年度 高雄市立海青工商 體育班 課程地圖									
		第一學年		第二學年		第三學年		體育班教育目標	
學校願景及學生圖像  體育班專業能力 1 具備基本運動能力、態度與相關知能 2 具備專項術科與體能之相關知能 3 具備運動素養以適應多元社會需求 4 具備合作、問題解決和運動家精神 5 具備持續學習運動專業之素養		部訂必修一般科目		部訂必修一般科目		部訂必修一般科目		1 培養具運動發展之運動人才	
		校必修一般		校必修一般		校必修一般		2 培養頂尖競技運動人才	
		部必修專業		部必修專業		部必修專業		3 培養具運動參與動機、多元運動能力之運動人才	
		校訂選修加廣加廣		校訂選修加廣加廣		校訂選修加廣加廣		4 培養具運動態度能與他人合作之優秀人才	
		校訂選修(通識)(跨領域)(運動防護)		校訂選修(通識)(跨領域)(運動防護)		校訂選修(通識)(跨領域)(運動防護)		5 培養具運動專業以適應未來發展之人才	
團體活動		社團或選會(2)+班會(1)		社團或選會(2)+班會(1)		社團或選會(1)+班會(1)		體育班產業需求	
彈性課程		選手培訓(2)		選手培訓(2)		彈性學習(2)		運動指導員	
總節數		35		35		35		運動休閒相關產業人員	
								運動場地管理員	
								國家代表隊選手	
								職業隊隊員	
								專業教練	
選課建議		升學進路		就業進路		選課建議		升學進路	
A 體育類		體育相關學系		運動指導員、運動休閒相關產業人員、運動場地管理員		B 競技類		競技運動學系	
專項體能訓練(24) 專項技術訓練(24) 運動學概論(2)						專項體能訓練(24) 專項技術訓練(24) 運動學概論(2)		國家代表隊選手、職業隊隊員、專業教練	

二、學校特色說明

一、連續三年的專項體能、專項技術、專項戰術等分組指導課程

校內體育班在週一、二、四、五均進行2-3節的分項指導課程，分：田徑、角力、跆拳道、柔道4項，做不同的專業訓練。

二、自主學習輔導

高一及高二上學期的彈性時段，規劃為學生「自主學習」時段，委請導師、課諮師與任課老師們安排「學習歷程製作」、「專題探討」、「專題撰寫實務」等基礎概念講座，輔導學生尋找自己有興趣的題材，著手進行探討、實驗與研究，並須於期末繳交靜態或動態的成果。

三、多元的「充實增廣」課程

高一下學期的彈性學習時間，校內體育班學生得以參與全校各式共同及職業科目教師開設的「充實增廣課程」起碼30門，並能於前9週、後9週各擇1門微課程進行選修，提供給體育班學生更多元的職涯試探機會。

四、豐富的「多元選修」學習

進入高三下學期，校內邀請各專業科目開設基礎專業課程，供體育班學生做1.2-1.5倍的「跨領域多元選修」，發展學生各式能力，並提供學生職業入門涯探索。

【備查版】

【備查版】

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

113學年度入學新生適用

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	2	2	20	適性分組：高一、高二、高三
		客語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩南語文	1	1	0	0	0	0	2	
		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	適性分組：高一、高二、高三
	數學領域	數學A	4	4	4	4	0		16	適性分組：高一、高二
		數學B			(4)	(4)	0			適性分組：高一、高二
	社會領域	歷史	1	1	1	1	1		5	
		地理	2	0	0	2	1		5	
		公民與社會	0	2	2	0	0		4	

	自然科學領域	物理	0	0	2	2	0	4	自然科學探究與實作課程A	
		化學	2	2	0	0	0	4	自然科學探究與實作課程B	
		生物	0	0	2	0	0	2		
		地球科學	0	0	0	2	0	2		
	藝術領域	音樂	0	0	1	1	0	0	2	
		美術	1	1	0	0	0	0	2	
		藝術生活	0	0	0	0	0	0	0	
	綜合活動領域	生命教育	0	0	0	1	0	0	1	
		生涯規劃	0	0	1	0	0	0	1	
		家政	0	0	0	0	0	0	0	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	0	0	0	
		資訊科技	0	0	0	0	2	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	1	1	0	0	0	0	2	
		體育	1	1	1	1	1	1	6	
	全民國防教育		0	0	0	0	1	1	2	
	體育專業學科	運動學概論	0	0	0	0	1	1	2	
	體育專項術科	專項體能訓練	4	4	4	4	4	4	24	
		專項技術訓練	4	4	4	4	4	4	24	
	必修學分數小計		29	29	30	30	19	13	150	
	每週團體活動時間		3	3	3	3	2	2	16	
	每週彈性學習時間		2	2	2	2	2	2	12	
	每週節數小計		34	34	35	35	23	17	178	
校訂必修	跨領域/科目統整	探索海青與舊城地方走讀	1	1	0	0	0	2		
	校訂必修學分數小計		1	1	0	0	0	2		
加深加廣選修	語文領域	各類文學選讀	0	0	0	0	2	0	2	
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	2	0	2	
	數學領域	數學甲	0	0	0	0	2	0	2	
	自然科學領域	選修物理-波動、光及聲音	0	0	0	0	2	0	2	
		選修化學-有機化學與應用科技	0	0	0	0	2	0	2	
		選修生物-動物體的構造與功能	0	0	0	0	2	0	2	
		選修地球科學-地質與環境	0	0	0	0	(2)	0	0	
多元選修	通識性課程	科學追追追	0	0	0	0	0	2	2	
		書寫與表達	0	0	0	0	0	2	2	
		實用英文	0	0	0	0	0	2	2	
	跨領域/科目統整	APP與物聯網認識	0	0	0	0	0	2	2	
		IoT的異想世界	0	0	0	0	0	2	2	
		生活科學與實驗	0	0	0	0	0	(2)	0	
		金工藝術應用	0	0	0	0	0	(2)	0	
		商業與生活	0	0	0	0	0	2	2	
		基礎木工實作	0	0	0	0	0	2	2	
		攝影	0	0	0	0	0	2	2	

	運動防護	運動訓練與學習歷程	0	0	0	0	0	2	2		
		運動與學習心理學	0	0	0	0	0	(2)	0		
		運動生理學	0	0	0	0	0	(2)	0		
		運動哲學與文化	0	0	0	0	0	(2)	0		
其他	特殊需求領域 (體育專長)	跆拳道(六)							0		
		跆拳道(四)								0	
		柔道(六)								0	
		田徑(二)								0	
		田徑(三)								0	
		田徑(五)								0	
		田徑(四)								0	
		角力(一)								0	
		角力(二)								0	
		角力(三)								0	
		角力(五)								0	
		田徑(一)								0	
		角力(四)								0	
		柔道(一)								0	
		柔道(二)								0	
		柔道(三)								0	
		柔道(五)								0	
		田徑(六)								0	
		柔道(四)								0	
		跆拳道(一)								0	
		跆拳道(二)								0	
		跆拳道(三)								0	
		跆拳道(五)								0	
		角力(六)								0	
選修學分數總計			0	0	0	0	12	18	30		
必選修學分數總計			30	30	30	30	31	31	182		
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210		

班別：實驗班(A)：國訓實驗班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	上	下	上	下		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	2	0	18	
		客語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩南語文	1	1	0	0	0	0	2	
		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	
		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	0	0	16	
	數學領域	數學A	4	4	3	3	0		14	
		數學B			(3)	(3)	0			
	社會領域	歷史	0	0	2	2	0		4	
		地理	2	2	0	0	0		4	
		公民與社會	0	0	2	2	0		4	
	自然科學領域	物理	2	0	0	0	0		2	
		化學	0	2	0	0	0		2	
		生物	0	0	2	0	0		2	
		地球科學	0	0	0	2	0		2	
	藝術領域	音樂	2	0	0	0	0	0	2	
		美術	0	2	0	0	0	0	2	
		藝術生活	0	0	0	0	0	0	0	
	綜合活動領域	生命教育	1	0	0	0	0	0	1	
		生涯規劃	1	0	0	0	0	0	1	
		家政	0	0	0	0	0	0	0	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	0	0	0	
		資訊科技	0	0	2	0	0	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	2	0	0	0	0	2	
		體育	1	1	1	1	0	0	4	

	全民國防教育		0	0	0	2	0	0	2	
	必修學分數小計		30	30	30	28	10	8	136	
	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	35	33	15	13	164	
	健康與體育領域	運動學概論	0	0	2	0	0	0	2	
		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		
校訂必修	跨領域/科目統整	探索海青與舊城地方走讀	1	1	0	0	0	0	2	
	校訂必修學分數小計		1	1	0	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	0	0	2	2	
		各類文學選讀	0	0	0	0	2	0	2	
		專題閱讀與研究	0	0	0	0	2	0	2	
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	2	2	4	
	社會領域	探究與實作：歷史學探究	0	0	0	0	0	2	2	
		探究與實作：公共議題與社會探究	0	0	0	0	0	2	2	
	藝術領域	基本設計	0	0	0	0	0	2	2	
	科技領域	進階程式設計	0	0	0	2	0	0	2	
	第二外國語文	日語	0	0	0	0	2	2	4	
多元選修	通識性課程	人權之路的美麗與哀愁	0	0	0	0	2	0	2	
		在閱讀寫作的密林裡	0	0	0	0	2	0	2	
		金融與證券投資實務	0	0	0	0	0	2	2	
		商業簡報	0	0	0	0	2	0	2	
		基礎攝影	0	0	0	0	2	0	2	
		從天上到人間：西洋文化史	0	0	0	0	2	0	2	
		運動科學專題與國際交流	0	0	0	0	0	2	2	
		圖文編排	0	0	0	0	0	2	2	
		影音剪輯	0	0	0	0	0	2	2	
		韻文的古曲新唱	0	0	0	0	0	2	2	
	跨領域/科目專題	自然科學探究與實作	0	0	0	0	2	0	2	
		臺灣飲食文化面面觀	0	0	0	(2)	0	0	0	
選修學分數總計			0	0	0	2	20	22	44	
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	
--------	----	----	----	----	----	----	-----	--

【備查版】

【備查版】

柒、課程及教學規劃表

一、探究與實作課程

(一)自然科學探究與實作課程

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：	一上、一下		學分總數： 2
課程屬性：			
師資來源：	跨科目：		
學習目標：			
教學大綱：		單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
備註：			

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、二下	學分總數： 2
課程屬性：		
師資來源：	跨科目：	
學習目標：		
教學大綱：		單元/主題
	一	內容綱要
	二	
	三	
	四	
	五	
	六	
	七	
	八	
	九	
	十	
	十一	
	十二	
	十三	
	十四	
	十五	
	十六	
	十七	
	十八	
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：		
備註：		

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

課程名稱：	中文名稱： 探究與實作：公共議題與社會探究	
	英文名稱： Inquiry and Practice: Public Issues and Social Inquiry	
授課年段：	三下	學分總數： 2
課程屬性：		
師資來源：		
學習目標：		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
		內容綱要
	一	
	二	
	三	
	四	
	五	
	六	
	七	
	八	
	九	
	十	
	十一	
	十二	
	十三	
	十四	
	十五	
	十六	
	十七	
	十八	
	十九	
	二十	
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：探究與實作：歷史學探究		
	英文名稱：Inquiry and Practice: Historical Inquiry		
授課年段：	三下		學分總數：2
課程屬性：			
師資來源：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
備註：			

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱：探索海青與舊城地方走讀		
	英文名稱：Exploring to the past history of Haicing - Reading and Strolling through the old city and its local areas.		
授課年段：	一上、一下	學分總數：2	
課程屬性：	跨領域/科目統整		
議題融入：			
師資來源：	校內跨科協同		
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養		
	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		
學生圖像：	能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。、真的付出、善的實踐、智的昇華、仁的融入		
學習目標：	藉由主題式課程「探索海青與舊城地方走讀」帶領學生從課程知識及活動體驗中培養A2、A3、B2、C1、C2等核心素養能力，並由實地走踏歷史場域的經驗中討論與省思土地及文化對生活的意義。進而延伸去探尋自己家鄉文化及環境生活中的困難之處並提出解決方法。透過學生課堂學習經驗中的反饋對話及課後學習單及評量檢視，來精進領域教師共備課程中的專業性及豐富度。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	前言、史前時期的高雄	認識海青工商所在的這塊土地、左營考古的開端
	二	史前時期的高雄	新石器早期文化、新石器中期文化
	三	史前時期的高雄	新石器早期文化、新石器中期文化
	四	大航海下的左營	荷人抵台的契機、荷蘭文獻中的高雄原住民
	五	大航海下的左營、鄭氏家族的移入	左營考古中所見的荷蘭遺留、鄭氏家族對高雄的開發
	六	鄭氏家族的移入、清領前期初開發	左營考古中所見鄭氏的轉口貿易、消極的治台政策
	七	清領前期初開發	第一代鳳山舊城的出現與荒廢、SWOT 分析鳳山新舊城的優劣勢
	八	清領後期始築城	第二代鳳山舊城的興築、舊城內外天上人間
	九	清領後期始築城	使用Google Map 踏查鳳山舊城、左營考古中所見的舊城遺跡
	十	日治初期漸衰敗	人口外流的左營、左營開發導致城牆拆除
	十一	日治後期雲起	「南進政策」下的軍區規劃、二戰末期震洋艇進駐
	十二	日治後期雲起	美軍轟炸下的左營、左營考古所見日治時期遺跡
	十三	民國以後眷村來	國共內戰後政府遷台局勢、竹籬笆下的左營眷村
	十四	民國以後眷村來	國共內戰後政府遷台局勢、竹籬笆下的左營眷村
	十五	南北方言在果貿	訪問左營舊城耆老談左營的風土民情文化
	十六	南北方言在果貿、左營舊城再重現	訪問左營舊城耆老談左營的風土民情文化、文化局再造歷史現場左營舊城見城計畫
十七	左營舊城再重現	文化保留與著名權益權衡問題	

	十八	期末左營舊城城區考古探坑踏查活動	期末左營舊城城區考古探坑踏查活動
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	評量：採多元評量 一、學習歷程評量 二、學習單評量 三、小組互評 四、自評 五、規劃藍圖的完成與報告		
備註：			

【備查版】

【備查版】

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱： 臺灣飲食文化面面觀		
	英文名稱：		
授課年段：	二上		學分總數： 2
課程屬性：	跨領域/科目專題		
議題融入：	多元文化、閱讀素養、國際教育、原住民族教育		
師資來源：	校內跨科協同		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A3.規劃執行與創新應變,		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養,		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	真的付出，能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，善的實踐，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。 美的推廣，智的昇華，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。 仁的融入，能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	歷史： 飲食文化這件事	一、「飲食文化」概論： 1.何謂飲食文化？ 2.為什麼要學飲食文化？ 二、臺灣飲食文化發展概況： 1.「美食王國」是在驕傲什麼啦？ 2.遨遊四百年口味變遷 三、原住民飲食文化特色
	二	歷史： 海納百川的飲食	一、 荷治時期引入的飲食內涵 1.大航海時代的影響 2.原來這些食物都是外來種？ 二、 漢人移民對臺灣飲食風格之形塑 1.閩菜與福州菜 2.粵菜與客家菜
	三	歷史： 飲食風貌大哉問	一、 日治時期飲食特色 1.和食與洋食 2.臺灣沙龍：酒樓菜 二、 戰後飲食文化特色 1.五湖四海來相會 2.眷村文化與料理 3.酒家菜與那卡西
	四	歷史： 我的歷史三明治	以歷史人物為名，設計一款符合該人物生平經歷或特性的三明治口味，並將它實作出來。
	五	國文： 探究第九味	一、〈第九味〉之文本、人物梳理 1.人物關係圖 2.曾先生之形象 3.曾先生之經歷 二、滋味與人生經驗連結 1.曾先生對滋味之描述 2.以滋味寄寓人生之味 3.連結自我人生之經驗
	六	國文： 人生第九味	一、曾先生與健樂園 1.曾先生的離去與健樂園結束營業之關係

		2. 藉杜甫〈樂遊園歌〉，反思曾先生與作者回首來時路之所憶及所悲 3. 曾先生的第九味 二、人生釀造CRAFT 1. 閱讀QR code中的文章 2. 我的高中生活飲品be like…… 3. 我的未來飲品be like…… 三、我的舌尖記憶 1. 我印象最深刻的一道料理 2. 復刻食譜
七	國文：刀三火五喫一生	一、傳培梅時間 二、認識台灣辦桌料理
八	國文：國訓專班來辦桌	一、台灣飲食與文化特色 1. 認識當今台灣各文化及飲食特色 2. 分組製作簡報及報告 二、料理的命名藝術 以創意為料理命名 三、國訓專班來辦桌 共同設計一份國訓專班用來招待國外友人的「辦桌菜單」，並為每道餐點設計一個別出心裁的名稱。
九	公民：臺灣美食是什麼？	一、代表臺灣的美食有什麼？ 1. 當我們要宴請外賓，要拿出什麼樣的美食足以「代表」臺灣？ 2. 透過5W1H腦力激盪，帶出臺式美食的文化特徵。 二、臺式美食的多元文化觀 以珍珠奶茶為例：涵化與雜異化。
十	公民：文化大不同與文化位階	一、文化大不同 1. 辦桌、流水席、夜市的飲食文化特徵。 二、飲食裡的文化位階 1. 米其林指南與必比登推介。 從國家檔案中的「國宴菜」看飲食文化。
十一	公民：文化差異與地理	一、流水席之亂 1. 透過網路文章「流水席之亂」探討南北文化差異。 2. 涂爾幹社會連帶論。 二、核心與邊陲 從米其林、必比登的餐廳聚集的比例到流水席之亂爆發的南北文化價值觀，從區域發展落差看飲食文化價值觀。
十二	公民：你的美食地圖	七、整理與活動 1. 透過前幾節課的介紹，集思廣益，將辦桌、流水席、夜市的文化以kahoot競賽呈現。同時以英文單字呈現特徵，連節後續的英文課程解說。 標註出屬於自己的美食地圖，連結美食記憶。
十三	英文：閱讀	最道地的台灣飲食文化：辦桌 1. 影片觀賞：藉由訪問總鋪師林明燦，對辦桌進行初步理解 2. 文章選讀：透過一個來台的交換留學生的角度了解辦桌的過去、現在及其精神。 文章架構：以主題—子題—細節的文章架構闡述辦桌的過去現在及其一貫精神與所屬細節。
十四	英文：文法	1. 英文文法：分詞構句 如何使用分詞構句句型架構背景訊息來襯托主要訊息：文章選讀中出現之分詞構句教學與練習 2. 透過國家檔案局的國宴菜單 蔡英文總統招待外賓吃刈包的影片 珍貴食材PK平民小吃：何者更能代表一個國家的飲食文化？

	十五	英文:文化理解與聽力	1. 入境隨俗:國際禮儀西餐篇 2. 英文聽力練習:猜猜英文對話中在討論的是甚麼? 短文寫作:向國際友人介紹你最愛的夜市
	十六	英文:寫作	短文寫作:以主題—子題—細節的文章架構介紹自己最愛的夜市
	十七	學期報告	綜整一學期所學內涵,提出對臺灣飲食文化的詳細介紹與個人化動態報告
	十八	成果展示	靜態作業成果展示,將個人學習單、設計菜單等各課程成果彙集成冊並配合展場規劃展出,由任課教師進行評選。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量:		本課程採多元評量:包括學習單、課堂投入情形(包含學習態度、課堂分享、心得書寫等)及成果報告等。	
備註:		(一)教學資源與教材編選 1.教育部國教署高級中等學校學科資源平臺教材、學習單 2. YOUTUBE網路影片 (二)教學方法 1.教師講述、啟發引導法 2.課堂討論、問題導向學習法 3.Canva、Padlet、Kahoot等資訊教學軟體融入課程。	

課程名稱：	中文名稱：人權之路的美麗與哀愁	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	人權、品德、國際教育、原住民族教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，	
	B溝通互動：	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，	
學生圖像：	真的付出，能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，善的實踐，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動回饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。美的推廣，能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力，智的昇華，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。仁的融入，能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	了解人權存在的事實、基本概念與價值，增強對人權的感受與評價，養成尊重人權的行為。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	主題一：白色恐怖下的台灣 一、台灣的白色恐怖是怎麼開始的
	二	主題一：白色恐怖下的台灣 二、台灣白色恐怖的條件
	三	主題一：白色恐怖下的台灣 三、白色恐怖的案件（觸犯叛亂案的下場）
	四	主題一：白色恐怖下的台灣 四、白色恐怖下的台灣
	五	學習單(一) 學習單(一)思辨討論
	六	主題二：台灣民主的導火線-高雄的美麗島事件 一、時空背景
	七	主題二：台灣民主的導火線-高雄的美麗島事件 二、70、80年代的民主運動與白色恐怖
	八	主題二：台灣民主的導火線-高雄的美麗島事件 三、美麗島事件
	九	主題二：台灣民主的導火線-高雄的美麗島事件 四、美麗島之後
	十	學習單(二) 學習單(二)思辨討論
	十一	校外踏查 校外踏查，不義遺址：鳳山電信所
	十二	主題三：由人權閱讀文本引導討論 人權的迫害 書籍：「穿條紋衣的男孩」 一、文本介紹與導讀
	十三	主題三：由人權閱讀文本引導討論 人權的迫害 二、文本人物分析
	十四	主題三：由人權閱讀文本引導討論 人權的迫害 三、文本內容分析
	十五	主題三：由人權閱讀文本引導討論 人權的迫害 四、分組討論活動
	十六	學習單(三) 學習單(三)思辨討論
	十七	主題四：由人權閱讀文本引導討論 人權的迫害 書籍：「無法送達的遺書」 一、文本介紹與導讀

	十八	主題四：由人權閱讀文本引導討論 人權的迫害 書籍：「無法送達的遺書」	二、文本人物分析
	十九	主題四：由人權閱讀文本引導討論 人權的迫害 書籍：「無法送達的遺書」	三、文本內容分析
	二十	主題四：由人權閱讀文本引導討論 人權的迫害 書籍：「無法送達的遺書」	四、分組討論活動
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
備註：			

【備查版】



課程名稱：	中文名稱： 在閱讀寫作的密林裡	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	多元文化、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B3.藝術涵養與美感素養,	
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	真的付出，能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己， 善的實踐，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動回饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。 美的推廣，能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力，智的昇華，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。 仁的融入，能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 能有效閱讀理解 2. 能於生活日常中體會觀察寫作要點 3. 能清楚表達自己思緒 4. 能透過文學作品檢討反省社會現象	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程導讀
	二	課程導讀
	三	主題一、日常時光
	四	主題一、日常時光
	五	主題一、日常時光
	六	主題一、日常時光
	七	主題二、愛的辯證
	八	主題二、愛的辯證
	九	主題二、愛的辯證
	十	主題二、愛的辯證
	十一	主題三、想前行的遠方
	十二	主題三、想前行的遠方
	十三	主題三、想前行的遠方
	十四	主題三、想前行的遠方
		內容綱要
		課程介紹與文章導讀
		課程介紹與文章導讀
		核心探討：食衣住行作為日常，若以不同角度凝視，可能看見甚麼不同的模樣？
		核心探討：食衣住行作為日常，若以不同角度凝視，可能看見甚麼不同的模樣？
		核心探討：食衣住行作為日常，若以不同角度凝視，可能看見甚麼不同的模樣？
		核心探討：食衣住行作為日常，若以不同角度凝視，可能看見甚麼不同的模樣？
		核心探討：無論親情、友情與愛情，為什麼總有些事讓我們糾結、留戀或低迴？
		核心探討：無論親情、友情與愛情，為什麼總有些事讓我們糾結、留戀或低迴？
		核心探討：無論親情、友情與愛情，為什麼總有些事讓我們糾結、留戀或低迴？
		核心探討：無論親情、友情與愛情，為什麼總有些事讓我們糾結、留戀或低迴？
		核心探討：生命若有種理想的樣貌，那可能會是什麼？
		核心探討：生命若有種理想的樣貌，那可能會是什麼？
		核心探討：生命若有種理想的樣貌，那可能會是什麼？
		核心探討：生命若有種理想的樣貌，那可能會是什麼？

十五	主題四、更多樣貌的世界	核心探討：國族、權力、性別、環境……，我們能怎麼看見？
十六	主題四、更多樣貌的世界	核心探討：國族、權力、性別、環境……，我們能怎麼看見？
十七	主題四、更多樣貌的世界	核心探討：國族、權力、性別、環境……，我們能怎麼看見？
十八	主題四、更多樣貌的世界	核心探討：國族、權力、性別、環境……，我們能怎麼看見？
十九	總結、用書寫挖掘、連結與對抗	核心探討：我們的書寫，究竟存在什麼影響或意義？
二十	總結、用書寫挖掘、連結與對抗	核心探討：我們的書寫，究竟存在什麼影響或意義？
二十一	總結、用書寫挖掘、連結與對抗	核心探討：我們的書寫，究竟存在什麼影響或意義？
二十二	總結、用書寫挖掘、連結與對抗	核心探討：我們的書寫，究竟存在什麼影響或意義？
學習評量：	1. 紙筆測驗 2. 作品與書面報告 3. 課程參與討論程度	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 自然科學探究與實作	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數： 2
課程屬性：	跨領域/科目專題	
議題融入：	環境、科技、能源	
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：	真的付出，能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，善的實踐，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。美的推廣，能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力，智的昇華，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。仁的融入，能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	在本課程中，學生學習目標有以下6項： 現象觀察能力：透過引導，讓學生學習如何做有效的觀察，進而對於情境或面對的問題能有更深入的認知。 互相提問、討論的能力：先藉由和老師討論，讓學生學習如何發現問題後，再提出問題。之後變成學生間的互相提問，讓學生能力相互提升。 設計與規劃實作：能針對觀察到的現象，做出相對應的假設，並設計一連串正確的科學活動（資料收集、數據分析、歸納…等），扣合最初的問題與假設。 實驗探究能力：依據學生做出的結果與數據，學會做有效的分析和整理，包含數據整理、圖表，並分析不同因素間的關係。 論證建模能力：能根據探究結果，提出可驗證的觀點，並透過與同儕的對話和討論，進行探究歷程的修正，學生也能了解探究限制性的概念。 公民科學素養：透過一連串以周遭環境出發的課程，讓學生能夠貼近日常生活；了解生活即科學外，也能夠在面對公民議題時，能提出具科學素養的論點。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	課程介紹
	三	探究與實作初體驗： 身體科學動手做 / 身體的反應(脈搏)\
	四	探究與實作初體驗： 身體科學動手做 / 身體的反應(脈搏)\
		內容綱要
		◎發現問題：形成或訂定問題
		◎表達與分享：合作與討論
		◎發現問題：形成或訂定問題、提出可驗證的觀點
		◎規劃與研究：尋找變因或條件、擬定研究計畫、收集研究資料數據
		◎論證與建模：分析資料和呈現 證據、解釋和推理
		◎表達與分享：表達與溝通、合作與討論、評價與省思◎論證與建模：分析資料
		◎表達與分享：表達與溝通
		◎發現問題：形成或訂定問題、提出可驗證的觀點
		◎規劃與研究：尋找變因或條件、擬定研究計畫、收集研究資料數據
		◎論證與建模：分析資料和呈現 證據、解釋和推理
		◎表達與分享：表達與溝通、合作與討論、評價與省思◎論證與建模：分析資料
		◎表達與分享：表達與溝通

五	身體科學動手做 / 身體的反應(論證與建模)	◎論證與建模：分析資料和呈現 證據、解釋和推理、建立模型 ◎表達與分享：表達與溝通、合作與討論、評價與省思
六	身體科學動手做 / 身體的反應(論證與建模)	◎論證與建模：分析資料和呈現 證據、解釋和推理、建立模型 ◎表達與分享：表達與溝通、合作與討論、評價與省思
七	身體科學動手做 / 身體的觀察與特徵	◎發現問題：觀察現象、蒐集資訊、形成或訂定問題、提出可驗證的觀點 ◎表達與分享：表達與溝通、合作與討論、評價與省思
八	身體科學動手做 / 身體的觀察與特徵	◎發現問題：觀察現象、蒐集資訊、形成或訂定問題、提出可驗證的觀點 ◎表達與分享：表達與溝通、合作與討論、評價與省思
九	身體科學動手做 / 數據分析介紹與實作	◎論證與建模：分析資料 ◎表達與分享：表達與溝通
十	身體科學動手做 / 數據分析介紹與實作	◎論證與建模：分析資料 ◎表達與分享：表達與溝通
十一	身體科學動手做 / 身體的反應(曼陀羅九宮格)	◎發現問題：形成或訂定問題、提出可驗證的觀點 ◎規劃與研究：尋找變因或條件、擬定研究計畫、收集研究資料數據
十二	身體科學動手做 / 身體的反應(曼陀羅九宮格)	◎發現問題：形成或訂定問題、提出可驗證的觀點 ◎規劃與研究：尋找變因或條件、擬定研究計畫、收集研究資料數據
十三	身體科學動手做 / 身體的反應(人體量測)	◎發現問題：形成或訂定問題、提出可驗證的觀點 ◎規劃與研究：尋找變因或條件、擬定研究計畫、收集研究資料數據 ◎論證與建模：分析資料和呈現 證據、解釋和推理 ◎表達與分享：表達與溝通、合作與討論、評價與省思
十四	身體科學動手做 / 身體的反應(人體量測)	◎發現問題：形成或訂定問題、提出可驗證的觀點 ◎規劃與研究：尋找變因或條件、擬定研究計畫、收集研究資料數據 ◎論證與建模：分析資料和呈現 證據、解釋和推理 ◎表達與分享：表達與溝通、合作與討論、評價與省思
十五	身體科學動手做 / 身體的反應(實際應用)	◎發現問題：形成或訂定問題、提出可驗證的觀點 ◎規劃與研究：尋找變因或條件、擬定研究計畫、收集研究資料數據 ◎論證與建模：分析資料和呈現證據、解釋和推理 ◎表達與分享：表達與溝通、合作與討論、評價與省思◎論證與建模：分析資料
十六	身體科學動手做 / 身體的反應(實際應用)	◎發現問題：形成或訂定問題、提出可驗證的觀點 ◎規劃與研究：尋找變因或條件、擬定研究計畫、收集研究資料數據 ◎論證與建模：分析資料和呈現證據、解釋和推理 ◎表達與分享：表達與溝通、合作與討論、評價與省思◎論證與建模：分析資料

	十七	身體科學動手做 / 身體的反應(實際應用)	◎表達與分享：表達與溝通、合作與討論、評價與省思◎論證與建模：分析資料
	十八	身體科學動手做 / 身體的反應(實際應用)	◎表達與分享：表達與溝通、合作與討論、評價與省思◎論證與建模：分析資料
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	(1) 形成性評量(60%)：： 研究題目及研究方法的擬定、資料整理、研究結果與數據的分析闡述等。(包含：評量規準、自評表、互評表、學習單等) (2) 總結性評量(40%)： 教師以上課過程中，學生提出的問題與實驗方法，設計素養能力為主的評量試題。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：商業簡報	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	資訊	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，	
	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：	真的付出，能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，美的推廣，能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力，	
學習目標：	一、能瞭解商業簡報的意義。 二、能熟悉常用的商業簡報功能。 三、能運用製作與播放簡報的實用技巧，提升個人表現專業能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	商業簡報應用
	二	商業簡報應用
	三	商業簡報應用
	四	商業簡報應用
	五	商業簡報應用
	六	商業簡報應用
	七	商業簡報應用
	八	商業簡報應用
	九	商業簡報應用
	十	商業簡報應用
	十一	商業簡報應用
	十二	商業簡報應用
	十三	商業簡報應用
	十四	商業簡報應用
	十五	商業簡報應用
	十六	商業簡報應用
	十七	商業簡報應用
	十八	商業簡報應用
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	一、商業簡報實作配合授課進度，任課教師可與其他教師進行過程評量及成果評量，以便及時瞭解教學成效，並督促學生達成學習目標。 二、評量內容應兼顧理解、應用及綜合分析。	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 基礎攝影	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	科技	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進,	
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養, 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, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	真的付出，能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，善的實踐，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。美的推廣，能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力，智的昇華，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。仁的融入，能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 了解相機、鏡頭、感光元件的使用方式及成像技巧，並運用各類設計表徵符號，展現設計製作之實務能力。 2. 學會各式相機的拍攝技術與應用方式，具備藝術涵養與溝通傳達的能力。 3. 欣賞生活中不同類別攝影作品的表現，展現生活美學的涵養。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(一)基本攝影概念
	二	(一)基本攝影概念
	三	(二)相機操作
	四	(二)相機操作
內容綱要		
1. 攝影的意義與起源 2. 攝影的功能與要素 3. 攝影的範疇，如：光、被照物與環境、成像器、控制器、接收器、處理系統、人文自然與美學		
1. 攝影的意義與起源 2. 攝影的功能與要素 3. 攝影的範疇，如：光、被照物與環境、成像器、控制器、接收器、處理系統、人文自然與美學		
1. 相機種類的認識 2. 傳統及數位相機的構造與功能 3. 光圈與快門 4. 鏡頭的運用 5. 感光度 6. 取景與調焦 7. 景深的控制 8. 曝光模式 9. 相機的保養		
1. 相機種類的認識 2. 傳統及數位相機的構造與功能 3. 光圈與快門 4. 鏡頭的運用 5. 感光度 6. 取景與調焦 7. 景深的控制 8. 曝光模式 9. 相機的保養		

五	(三)鏡頭運用	1. 鏡頭的種類 2. 鏡頭的使用方法與選擇 3. 鏡頭的保養
六	(四)光源認識與運用	1. 光源的認識與應用，如：自然光源、人工光源、光源的大小 2. 基本採光技巧，如：光源明暗比例、各種光源方向 3. 閃光燈的特性，如：連續光源、閃光光源 4. 閃光燈的使用技巧 5. 室內人像採光方式
七	(四)光源認識與運用	1. 光源的認識與應用，如：自然光源、人工光源、光源的大小 2. 基本採光技巧，如：光源明暗比例、各種光源方向 3. 閃光燈的特性，如：連續光源、閃光光源 4. 閃光燈的使用技巧 5. 室內人像採光方式
八	(四)光源認識與運用	1. 光源的認識與應用，如：自然光源、人工光源、光源的大小 2. 基本採光技巧，如：光源明暗比例、各種光源方向 3. 閃光燈的特性，如：連續光源、閃光光源 4. 閃光燈的使用技巧 5. 室內人像採光方式
九	(五)構圖運用	1. 構圖的基本原理 2. 構圖與攝影的配合 3. 主題與空間的處理 4. 攝影構圖
十	(五)構圖運用	1. 構圖的基本原理 2. 構圖與攝影的配合 3. 主題與空間的處理 4. 攝影構圖
十一	(五)構圖運用	1. 構圖的基本原理 2. 構圖與攝影的配合 3. 主題與空間的處理 4. 攝影構圖
十二	(六)濾鏡運用	1. 黑白攝影用濾鏡 2. 彩色攝影用濾鏡 3. 特殊效果用濾鏡 4. 濾鏡與白平衡
十三	(六)濾鏡運用	1. 黑白攝影用濾鏡 2. 彩色攝影用濾鏡 3. 特殊效果用濾鏡 4. 濾鏡與白平衡
十四	(六)濾鏡運用	1. 黑白攝影用濾鏡 2. 彩色攝影用濾鏡 3. 特殊效果用濾鏡 4. 濾鏡與白平衡
十五	(七)主題攝影	1. 風景攝影 2. 花卉攝影 3. 動物攝影與生態攝影 4. 街頭攝影 5. 其他主題攝影
十六	(七)主題攝影	1. 風景攝影 2. 花卉攝影 3. 動物攝影與生態攝影 4. 街頭攝影 5. 其他主題攝影
十七	(七)主題攝影	1. 風景攝影 2. 花卉攝影

		3. 動物攝影與生態攝影 4. 街頭攝影 5. 其他主題攝影
十八	(七)主題攝影	1. 風景攝影 2. 花卉攝影 3. 動物攝影與生態攝影 4. 街頭攝影 5. 其他主題攝影
十九	(七)主題攝影	1. 風景攝影 2. 花卉攝影 3. 動物攝影與生態攝影 4. 街頭攝影 5. 其他主題攝影
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 學習成果及作業 2. 筆試與書面報告	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 從天上到人間：西洋文化史	
	英文名稱：	
授課年段：	三上	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	人權、多元文化	
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： 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：	真的付出，能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，善的實踐，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動回饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。 智的昇華，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。 仁的融入，能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 能理解現代世界的發展脈絡及歷史關聯 2. 能分析現代世界各種現象之歷史淵源 3. 能比較不同國家/地區之歷史文化異同 4. 能從歷史專題角度反思現代社會之各種議題	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(一)文明起源
	二	(一)文明起源
	三	(一)文明起源
	四	(一)文明起源
	五	(二)宗教初探
	六	(二)宗教初探
	七	(三)黑暗時代
	八	(三)黑暗時代
	九	(四)人文萌芽
	十	(四)人文萌芽
	十一	(四)人文萌芽
	十二	(五)人文光輝
		內容綱要
		四大古文明：兩河流域、埃及、印度、中國
		四大古文明：兩河流域、埃及、印度、中國
		地中海文明：希臘、羅馬、拜占庭
		地中海文明：希臘、羅馬、拜占庭
		1. 猶太教與基督教 2. 伊斯蘭教與阿拉伯世界 3. 其他地區的傳統宗教信仰
		1. 猶太教與基督教 2. 伊斯蘭教與阿拉伯世界 3. 其他地區的傳統宗教信仰
		1. 羅馬滅亡與日耳曼政權 2. 天人交戰：政教之爭 3. 吸血鬼傳說：封建莊園與騎士
		1. 羅馬滅亡與日耳曼政權 2. 天人交戰：政教之爭 3. 吸血鬼傳說：封建莊園與騎士
		1. 中古末期的曙光：十字軍東征、商業復興與黑死病 2. 文藝復興
		1. 中古末期的曙光：十字軍東征、商業復興與黑死病 2. 文藝復興
		1. 中古末期的曙光：十字軍東征、商業復興與黑死病 2. 文藝復興
		1. 「人」的信仰：宗教改革 2. 大西洋時代的來臨：大航海時代 3. 光的世代：科學革命與啟蒙運動

十三	(五)人文光輝	1. 「人」的信仰：宗教改革 2. 大西洋時代的來臨：大航海時代 3. 光的世代：科學革命與啟蒙運動
十四	(五)人文光輝	1. 「人」的信仰：宗教改革 2. 大西洋時代的來臨：大航海時代 3. 光的世代：科學革命與啟蒙運動
十五	(五)人文光輝	1. 「人」的信仰：宗教改革 2. 大西洋時代的來臨：大航海時代 3. 光的世代：科學革命與啟蒙運動
十六	(六)新的考驗	1. 兩次世界大戰 2. 冷戰與後冷戰 3. 現代世界的各種挑戰
十七	(六)新的考驗	1. 兩次世界大戰 2. 冷戰與後冷戰 3. 現代世界的各種挑戰
十八	(六)新的考驗	1. 兩次世界大戰 2. 冷戰與後冷戰 3. 現代世界的各種挑戰
十九	(六)新的考驗	1. 兩次世界大戰 2. 冷戰與後冷戰 3. 現代世界的各種挑戰
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 課堂表現與討論參與程度 2. 作業與分組報告 3. 定時筆試測驗	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：APP與物聯網認識	
	英文名稱：Foundation of APP and IOT	
授課年段：	三下	學分總數：2
課程屬性：	跨領域/科目統整	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：		
學習目標：	一、APP及物連網介紹 二、APP 實作練習 三、物連網實作 四、APP及物連網結合運用	
教學大綱：	週次/ 序	內容綱要
	一	APP及物連網介紹 APP概念及應用介紹
	二	APP及物連網介紹 APP概念及應用介紹
	三	APP及物連網介紹 物連網概念及應用介紹
	四	APP及物連網介紹 物連網概念及應用介紹
	五	APP 實作練習 APP製作軟體介紹
	六	APP 實作練習 APP製作軟體介紹
	七	APP 實作練習 APP實作(1) 主題確認
	八	APP 實作練習 APP實作(2) 實作應用
	九	APP 實作練習 上架及手機安裝
	十	物連網實作 Webduino 等平台介紹
	十一	物連網實作 物連網實作練習—基礎
	十二	物連網實作 物連網實作練習—基礎
	十三	物連網實作 物連網實作練習—應用
	十四	物連網實作 物連網實作練習—應用
	十五	APP及物連網結合運用 APP及物連網結合的介紹
	十六	APP及物連網結合運用 APP及物連網結合的介紹
	十七	APP及物連網結合運用 結合APP及物連網實務應用
	十八	APP及物連網結合運用 結合APP及物連網實務應用
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1上機測試 2. 作業 3. 筆試相關概念	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：IoT的異想世界	
	英文名稱：Imaginary world of IoT	
授課年段：	三下	學分總數：2
課程屬性：	跨領域/科目統整	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：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：	能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。 能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。 真的付出，智的昇華，仁的融入，	
學習目標：	1.讓學生瞭解物聯網的演進歷程。 2.利用堆疊積木方式撰寫程式，藉以控制感測器，實現踏入物聯網的世界。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	一、踏入物聯網的第一步 物聯網與實作概要
	二	二、認識Webduino 什麼是Webduino
	三	三、點亮人生第一盞燈 點亮一顆LED燈、兩顆LED燈交互閃爍
	四	四、轉吧！七彩霓虹燈 認識三色LED燈
	五	五、隔空控制的特異功能 超音波傳感器
	六	五、隔空控制的特異功能 超音波傳感器
	七	六、聆聽世界的聲音（1） 認識溫溼度感測器
	八	六、聆聽世界的聲音（1） 認識溫溼度感測器
	九	七、聆聽世界的聲音（2） 偵測人體紅外線點亮LED
	十	七、聆聽世界的聲音（2） 偵測人體紅外線點亮LED
	十一	八、聆聽世界的聲音（3） 認識聲音偵測傳感器
	十二	八、聆聽世界的聲音（3） 認識聲音偵測傳感器
	十三	九、聆聽世界的聲音（4） 偵測聲音點亮LED
	十四	九、聆聽世界的聲音（4） 偵測聲音點亮LED
	十五	十、千變萬化跑馬燈（1） 認識LED點矩陣
	十六	十、千變萬化跑馬燈（1） 認識LED點矩陣
	十七	十一、成果發表 討論與分享
	十八	十一、成果發表 討論與分享
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.平時表現上課勤惰 30% 2.作業 30% 3.實作表現 40%	
備註：	（一）教材編選 1.選用市面已出版之書籍或自編教材。 2.可選用配合工場實習設備編寫之教材，並視學生程度、社會需要及學科內容之發展予以增	

減。

(二)教學方法

1. 本課程以實習操作為主，如至工廠(場)或其他場所實習，得分組上課。
2. 本科目為專業實習科目，每次教學以示範、觀摩、操作、評量為原則實施。

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 生活科學與實驗		
	英文名稱：		
授課年段：	三下		學分總數： 2
課程屬性：	跨領域/科目統整		
議題融入：			
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：金工藝藝術應用	
	英文名稱：Goldsmith Application	
授課年段：	三下	學分總數：2
課程屬性：	跨領域/科目統整	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	真的付出，善的實踐，美的推廣，智的昇華，	
學習目標：	一、透過金屬媒材之應用，引導學生了解金屬特性相關知識與技能，進而建立美感與立體結構概念。 二、藉由金屬媒材創作，引導學生創意潛能開發，經由不同技法及媒材的學習，培養學生表達內在想法及創作能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(一) 金屬材質認識
	二	(二) 金工鍛敲技法
	三	(二) 金工鍛敲技法
	四	(三) 金屬蝕刻及染色技法
	五	(三) 金屬蝕刻及染色技法
	六	(三) 金屬蝕刻及染色技法
	七	(四) 金屬冷接技法
	八	(四) 金屬冷接技法
	九	(四) 金屬冷接技法
	十	(四) 金屬冷接技法
	十一	(四) 金屬冷接技法
	十二	(五) 金屬編織技法
	十三	(五) 金屬編織技法
	十四	(五) 金屬編織技法
	十五	(五) 金屬編織技法
	十六	(六) 金屬表面處理
	十七	(六) 金屬表面處理
	十八	(六) 金屬表面處理
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 教師於教學時須做客觀的評量，以明瞭學習的成就與困難，做為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2. 教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼顧認知(知識)、技能、情意(行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德、性別平等)等方面，以利學生健全發展。 3. 形成性評量：配合各種教學媒體，以口頭問答、討論或以術科實作等方式實施評量。 4. 診斷性評量：以作業考核列為過程評量的成績，未達標準者予以逐項指正，建立其各項技法應用技能，再予以評量。 5. 總結性評量：以階段性術科測驗成績作總結性評量考核標準，應以術科的實作方式予以考	

核。

6. 因應學生學習能力的不同，評量應注意鼓勵學生與標準比較和自我比較，力求努力 上進提昇自我。

7. 學習評量的結果須妥切運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據，應通知導師或家長，以獲得共同的了解與合作。

8. 未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於具特殊才能的學生，應實施充實性教學，已充分發展其特殊才能。

備註：

課程名稱：	中文名稱：金融與證券投資實務	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	家庭教育、生涯規劃	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：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：	真的付出，能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，善的實踐，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動回饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。 智的昇華，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。 仁的融入，能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1.描述金融體系概況。 2.說出常用之金融商品種類。 3.培養投資理財的基本觀念與操作規劃能力。 4.運用投資分析的簡易理論與工具。 5.培養金融機構(銀行、證券及保險公司等)實務作業的能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(一)金融體系
	二	(一)金融體系
	三	
	四	
	五	(二)投資實務
	六	(二)投資實務
	七	(二)投資實務
	八	(二)投資實務
	九	(二)投資實務
	十	(二)投資實務
	十一	(二)投資實務
	十二	(二)投資實務
	十三	(二)投資實務
	十四	(二)投資實務
	十五	(三)銀行實務
	十六	(三)銀行實務
	十七	(三)銀行實務
	十八	(三)銀行實務
	十九	(三)銀行實務
	二十	
	二十一	

	二十		
	二		
學習評量：	1. 鼓勵學生爭取課堂互動表現。 2. 因應學生學習能力不同，評量時應注意鼓勵學生與標準比較與自我比較。 3. 除總結性評量外，教學中更應注意診斷性評量與形成性評量，以便瞭解學生在學習上之困難。 4. 評量方法有考試、實習與分組書面報告、作業及平時問答。		
備註：			

【備 查 版】

課程名稱：	中文名稱：科學追追追		
	英文名稱：Environment and Science		
授課年段：	三下 學分總數：2		
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，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：C1.道德實踐與公民意識，		
學生圖像：	能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。 能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。 能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。 真的付出，善的實踐，美的推廣，智的昇華，仁的融入，		
學習目標：	1. 察覺問題，並以科學方法加以解決： (1)指導學生關注生活相關之議題，訓練其蒐集有關資料(從教科書、網站、圖書館查詢等)，並能夠以科學方法加以整理歸納比較相關論述之異同。 (2)學生可以學習運用科學原理、思考智能、數學等方法，從探究所得的資訊或數據，形成解釋、理解、發現新知、獲知因果關係、解決問題或是發現新的問題。並能將自己的探究結果和同學的結果加以比較。 1. 察覺問題，並以科學方法加以解決： (1)指導學生關注生活相關之議題，訓練其蒐集有關資料(從教科書、網站、圖書館查詢等)，並能夠以科學方法加以整理歸納比較相關論述之異同。 (2)學生可以學習運用科學原理、思考智能、數學等方法，從探究所得的資訊或數據，形成解釋、理解、發現新知、獲知因果關係、解決問題或是發現新的問題。並能將自己的探究結果和同學的結果加以比較。 2. 對科學資訊抱持批判態度，檢視真實性及可信度： (1)教師先以社會上為何會發生一些抗爭活動引起學生興趣，再提供背景資料，讓學生討論地方人士為何會反對，並讓學生依據科學中之相關學理，在組內討論可能造成的影響，最後提出自己對這個抗爭事件的看法。 (2)此活動可以讓學生運用所學的科學知識來分析、了解一些社會事件的發生原因與爭議所在，並能讓學生透過共同討論，相互溝通後，以較理性、合理，較全面的角度來面對相關爭議與問題。 (3)亦即教導學生嘗試以不同立場、不同角度、不同學科等之觀察點切入，找出各種觀點之看法，藉以訓練學生在接受科學相關議題時能夠有較為全面、平衡、成熟的見解及自我觀點。 3. 合理運用思考智能比較對照檢核相關資訊與結果： (1)教師使用適當的教材，以延伸閱讀方式呈現相關科學新聞報導，或導引學生思考科學所引發的社會議題。再藉由各種活動，如辯論、討論和文章閱讀等活動，探討製造流程對社會、自然環境的影響。 (2)相關議題例如：全球氣候變遷、如何將節能減碳的觀念落實於生活中、如何實踐永續發展的精神等，並從各種資料查詢活動中，反思資料的正確性與客觀性等。 (3)學生從科學閱讀、書寫科學小論文中，可以了解與省思科學技術與社會、法律及倫理相關議題。從實作中，學習如何解決生活中的科學問題，促進學生參與科學知識的傳播，並將科學知識融入個人和社會生活。 (4)學生能夠藉由有系統的科學方法運用自身所學，對各項科學相關議題		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要

一	真相真的只有一個嗎:(能源篇)-1	(一)介紹能源科學，並討論能源的有限性，透過小組活動討論解決能源不足問題及節約能源的方法 1. 校園探尋:能源的蹤跡(參訪學習，比較教學大樓及室設科太陽能板發電之差異) 2. 能源的種類及成因
二	真相真的只有一個嗎:(能源篇)-1	3. 台灣目前的能源使用情形 4. 實驗:製作水果電池
三	真相真的只有一個嗎:(能源篇)-2	(二)介紹各類能源議題之社會事件，並提供能源相關資訊並探討各媒體、文獻、科普文章之相同相異處，以思考相關資訊的真實性及可信度。 1. 核安議題討論(介紹車諾比及福島核災事件)
四	真相真的只有一個嗎:(能源篇)-2	2. 綠色消費及綠能金融議題討論(介紹華映電子廢水零排出的經過)
五	真相真的只有一個嗎:(能源篇)-2	3. 如何面對能源不足的現況議題討論
六	真相真的只有一個嗎:(能源篇)-2	4. 介紹如何運用seminar之方式，提升自身學習經驗(2節)
七	真相真的只有一個嗎:(能源篇)-3	(三) 透過能源問題進行討論，引導學生針對能源的取得、能源的使用、能源的節約實施分組討論，並透過分組報告之方式將不同意見進行思辯，以提升學生批判審視能力
八	哪一個才是真相:(環境篇)-1	一)介紹環境科學，並討論身旁環境變遷情形，透過小組活動討論解決環境保護的態度 1. 影片介紹:看見台灣(河川篇、高山篇)
九	哪一個才是真相:(環境篇)-1	2. 參訪學習(三擇一):參訪洲仔濕地(生態平衡)/原生植物園(生態平衡)/龜山戰地工事(生態、地質考察) 3. 實驗:保鮮膜真的保鮮嗎?(焰色實驗)
十	哪一個才是真相:(環境篇)-2	(二) 介紹各類環境議題之社會事件，並提供能源相關資訊並探討各媒體、文獻、科普文章之相同相異處，以思考相關資訊的真實性及可信度。
十一	哪一個才是真相:(環境篇)-2	1. 細懸浮微粒危害議題討論。
十二	哪一個才是真相:(環境篇)-2	2. 溫室效應議題討論
十三	哪一個才是真相:(環境篇)-3	三) 透過環境問題進行討論，引導學生針對環境保護與現代化開發實施分組討論，並透過分組討論將不同意見進行思辯，以提升學生批判審視能力。
十四	真相只有一個:(防災篇)-1	(一)介紹防災教育，並討論台灣天災情形，透過小組活動討論面對災難發生之應變作為 1. 參訪學習:老舊建物耐震補強實例參訪。 2. 看懂天氣圖，因應全球氣候變遷。
十五	真相只有一個:(防災篇)-1	3. 介紹google map/moon/mars 4. 實驗:製作人造雲。
十六	真相只有一個:(防災篇)-2	(二) 介紹各類防災議題之社會事件，並提供相關資訊，並探討各媒體、文獻、科普文章之相同相異處，以思考相關資訊的真實性及可信度。
十七	真相只有一個:(防災篇)-2	4. 土石流真的是災難嗎? 5 台灣目前的「天災」，真的是天災嗎?咁有人禍之因素存在?
十八	真相只有一個:(防災篇)-3	(三) 透過造成天災的原因進行討論，引導學生正確辨別天災及人禍的差別，以提升學生批判審視能力
十九		
二十		

	二十一		
	二十二		
學習評量：	獨立研究報告(口頭發表評量、檔案評量)、參訪學習單，說明如本表教學注意事項。		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：書寫與表達	
	英文名稱：WRITING & COMMUNICATION	
授課年段：	三下	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。真的付出，善的實踐，美的推廣，智的昇華，仁的融入，	
學習目標：	1.運用語文書寫與主題式對話，培養健康適性的價值觀與人生態度，提升生活觀察的廣度與自發成長的深度。 2.透過好書導讀、動人短片欣賞與學習單的討論分享，創造個人化的書寫記錄與議題思索，增進學生在生活中的語文運用能力。 3.能理解、欣賞與交換意見，透過分享與包容的對話與表述，發展問題解決與關懷思辨的能力，增進團體生活的適應力與多元文化理解。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(一)啟程之前
	二	(一)啟程之前
	三	(一)啟程之前
	四	(二)上路 第一段旅程：初心的發現之旅
	五	(二)上路 第一段旅程：初心的發現之旅
	六	(二)上路 第一段旅程：初心的發現之旅
	七	第二段旅程：讓夥伴走進來
	八	第二段旅程：讓夥伴走進來
	九	第二段旅程：讓夥伴走進來
	十	第三段旅程：告別玻璃心，擁抱不一樣
	十一	第三段旅程：告別玻璃心，擁抱不一樣
內容綱要		
旅程守則-教師就本課程的進行面向、課程特色、多元評量與札記書寫記錄說明 上路準備-請學生就對話表達與書寫的札記工具進行準備、夥伴選擇		
我聽-領航故事：聖埃克蘇佩里的《小王子》之旅 我說-屬於我的旅程宣言		
我看見-《小王子》的赤子之心 我書寫-旅程佳句錦囊		
我聽-領航故事：為什麼要一樣？獨一無二的人生故事		
我說-(夥伴與自己的特色分享)同話・童話		
我看見-《為自己出征》的真實自己 我書寫-給20年後自己的一封信		
我聽-領航故事：創造生命色彩的「蕭煌奇」		
我說-(夥伴與自己的特色分享)我想為你播一首歌		
我看見-愛與陪伴的《奇蹟男孩》 我書寫-珍惜相遇、擁抱不同		
我聽-領航故事：「別讓恐懼左右人生」金凱瑞怎麼說？		
我說-人生不如意事十之八九		

十二	第三段旅程：告別玻璃心，擁抱不一樣	我看見-《被討厭的勇氣》的建議 我書寫-勇氣學習單
十三	第四段旅程：看見圓夢的典範	我聽-領航故事：生祥樂隊與土地的對話
十四	第四段旅程：看見圓夢的典範	我說-用行動守護夢想的齊柏林
十五	第四段旅程：看見圓夢的典範	我看見-共鳴帶來的不同改變 我書寫-關心土地與環境的不冷漠行動生活
十六	第五段旅程：用愛發聲	我聽-領航故事：凱薩琳的蚊帳故事 我說-我的神鬼願望
十七	第五段旅程：用愛發聲	我看見-每個小選擇如何大大影響你的人生 我書寫-創造改變，我可以這麼開始
十八	(三)期末加油站	我聽-夥伴給我的回饋 我說-我還有哪些可以努力的地方 我看見-這趟旅程不同的改變 我書寫-這趟旅程帶來的感想
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	本課程採多元評量：包括平時的講義、學習單評量(資料蒐集整理、議題思考)及夥伴討論的自評他評；期末書寫札記的成果發表作業評量等，評量比重如下： 個人化學期書寫札記 40%(期中20%、期末20%) 講義、學習單評量(資料蒐集整理、議題思考) 20% 夥伴回饋單15% 個人自評單 15% 出缺勤參與度10%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：商業與生活		
	英文名稱：Business and Daily Life		
授課年段：	三下	學分總數：2	
課程屬性：	跨領域/科目統整		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：	真的付出，智的昇華，仁的融入，		
學習目標：	一、讓學生瞭解投資理財的重要性。 二、讓學生懂得正確之理財觀念。 三、讓學生習得財務金融之專業知識。 四、讓學生瞭解傳統與連鎖商店的差異。 五、讓學生評估自行創業的可能性。 六、讓學生學習門市服務技巧。 七、讓學生瞭解簡報之重要性。 八、讓學生懂得運用商業簡報技巧。 九、讓學生應用簡報提升邏輯思考與行銷能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一、理財概念	投資理財與日常生活之關聯性。
	二	二、投資介紹	金融商品之特性與服務項目
	三	三、個案探討	企業經營實務與個案分析
	四	三、個案探討	企業經營實務與個案分析
	五	四、行銷概念	行銷的重要性
	六	四、行銷概念	行銷的重要性
	七	五、連鎖經營	連鎖經營商店之特性
	八	六、創業規劃	創業評估、資金需求與創業準備
	九	六、創業規劃	創業評估、資金需求與創業準備
	十	七、門市服務	模擬門市實務與個案分析
	十一	七、門市服務	模擬門市實務與個案分析
	十二	八、簡報概念	商業簡報與生活之連結
	十三	九、簡報技巧	讓學生學習簡報技巧
	十四	九、簡報技巧	讓學生學習簡報技巧
	十五	十、簡報演練	讓學生將難以捉模的專業化繁為簡、即學即用
	十六	十、簡報演練	讓學生將難以捉模的專業化繁為簡、即學即用
	十七	十一、簡報應用	讓學生釐清簡報邏輯思路、提升職場競爭力
	十八	十一、簡報應用	讓學生釐清簡報邏輯思路、提升職場競爭力
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	1. 課程參與度50% 2. 學習單20% 3. 口頭報告30%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：基礎木工實作		
	英文名稱：Basic Carpenter workshop practice		
授課年段：	三下	學分總數：2	
課程屬性：	跨領域/科目統整		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動：B3.藝術涵養與美感素養,		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。，真的付出，美的推廣，智的昇華，		
學習目標：	(一) 了解量度與畫線之基本知識。 (二) 具備手工刀具整修、研磨及養護之基本能力。 (三) 具備手工具鉋削之基本能力。 (四) 具備手工具鋸切之基本能力。 (五) 具備木材接合技術之木作施工能力。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	量度與畫線	量具與畫線工具認識、維護 鋼尺之量度與畫線 直角規之量度與畫線
	二	手工刀具整修、研磨、養護(1)	手工刀具認識
	三	手工刀具整修、研磨、養護(2)	手工刀具研磨
	四	手工刀具整修、研磨、養護(3)	手工刀具養護 木工工具之用途
	五	手工具鉋削(1)	鉋刀的種類與特性
	六	手工具鉋削(2)	木料鉋削-基準面、垂直角材練習
	七	手工具鉋削(3)	木料鉋削-基準面、垂直角材練習
	八	手工具鉋削(4)	手工具操作安全與維護
	九	鋸切(1)	手工具的種類與特性
	十	鋸切(2)	橫斷鋸切
	十一	鋸切(3)	縱斷鋸切 手工鋸操作安全與維護
	十二	木材接合技術(1)	基礎木材榫接種類與特性 基礎木材榫接適用場合
	十三	木材接合技術(2)	魯班榫製作
	十四	榫接練習與應用(1)	各種榫接介紹與實作
	十五	榫接練習與應用(2)	各種榫接介紹與實作
	十六	榫接練習與應用(3)	各種榫接介紹與實作
	十七	榫接練習與應用(4)	各種榫接介紹與實作
	十八	成品發表與觀摩	成品發表與觀摩
	十九		
	二十		
二十一			

	二十		
	二		
學習評量：	1. 課程參與：學習單、平時作業（40%） 2. 報告與心得：平時報告、期末作業（30%） 3. 期中考試與期末考試（30%）		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動生理學		
	英文名稱：Sport Physiology		
授課年段：	三下		學分總數：2
課程屬性：	運動防護		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：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：	能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。真的付出，智的昇華，仁的融入，		
學習目標：	1. 瞭解人體在運動時的生理變化 2. 將生理學應用於運動訓練、運動指導及體育教學 3. 具有核心素養與身體素養的終身學習者。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	運動生理學概論	介紹運動生理學的範疇
	二	運動生理學常用測量	介紹運動生理學中常用的測量方式
	三	內部環境的控制	介紹內部環境的控制
	四	生物能量學	介紹生物能量學
	五	運動代謝	介紹運動代謝與運動的關係
	六	細胞中信息傳遞與運動後荷爾蒙的反應	從細胞中信息傳遞中，看運動後荷爾蒙的反應
	七	神經系統：構造與動作控制	介紹人體神經系統與運動的關係
	八	骨骼肌：結構與功能	介紹骨骼肌與運動的關係
	九	循環系統對運動的反應	介紹循環系統與運動的關係
	十	基本生理學大會考	期中考
	十一	運動與呼吸（一）	介紹運動與呼吸的關係與重要性
	十二	運動與呼吸（二）	介紹運動與呼吸的關係與重要性
	十三	溫度調節	介紹運動與溫度調節的關係與重要性
	十四	訓練生理學：最大攝氧量、運動表現與肌力之影響（一）	介紹訓練生理學最大攝氧量、運動表現與肌力之影響
	十五	訓練生理學：最大攝氧量、運動表現與肌力之影響（二）	介紹訓練生理學最大攝氧量、運動表現與肌力之影響
	十六	影響運動表現的因素	探討影響運動表現的因素
	十七	運動表現的訓練（一）	探討運動表現與訓練的關係
	十八	運動表現的訓練（二）	探討運動表現與訓練的關係
	十九	營養、身體組成和運動表現（一）	分析營養、身體組成與運動表現
	二十	營養、身體組成和運動表現（二）	分析營養、身體組成與運動表現
	二十一	增補劑	運動中常見的增補劑介紹
	二十二	期末報告	期末報告
學習評量：	課程參與(出缺席、課堂參與表現20% 2. 期中考30%		

	3. 課堂學習單20% 4. 心理學期末報告30%
備註：	教材來源： 1. 自編教材 2. 林正常(總校閱)(2017)。運動生理學：體適能與運動表現的理論與應用。台北市：藝軒圖書。(Powers, W. K., & Howley, E. T. (2015). Exercise physiology: theory and application to fitness and performance. NY: McGraw-Hill Education.)

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動科學專題與國際交流	
	英文名稱：	
授課年段：	三下	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	科技、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	真的付出，能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，善的實踐，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動回饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。 智的昇華，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。 仁的融入，能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	為了因應108課綱探究與實作課程與多元選修課程，我們規劃多個探究實作與科學素養主題課程，運用探究六階層的模組架構，由淺入深循序漸進，培養與提升學生主動探究與思考問題能力，從中獲得實驗方法與解決問題方法。本課程並搭配多個高中生相關的科學競賽或交流活動，例如：中小學科展、國際科展、旺宏科學獎、科學探究競賽、青年尬科學、物理探究與實作能力競賽等，讓學生將課程所學藉由這些競賽平台鹽與競賽並與別人交流，培養表達與分享能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	課程介紹
	三	數據分析、PPT製作教學
	四	數據分析、PPT製作教學
	五	實驗設計、文獻探討教學
	六	實驗設計、文獻探討教學
	七	表達能力教學上台報告題目分配
	八	表達能力教學上台報告題目分配
	九	解說探究六階層
	十	解說探究六階層
	十一	以探究六階層進行主題課程
	十二	以探究六階層進行主題課程
	十三	以探究六階層進行主題課程
	十四	以探究六階層進行主題課程
	十五	報告與自評
	十六	報告與自評

	十七	綜合評量	公布成績結算、報告擇優挑選參加科學展覽、旺宏科學獎、國際科展競賽;另外推薦學生參加TYP T台灣青年英文物理辯論賽、南區中文物理辯論賽、以及學校或友校科學成果發表會或各種科學活動與競賽
	十八	綜合評量	公布成績結算、報告擇優挑選參加科學展覽、旺宏科學獎、國際科展競賽;另外推薦學生參加TYP T台灣青年英文物理辯論賽、南區中文物理辯論賽、以及學校或友校科學成果發表會或各種科學活動與競賽
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	(1) 形成性評量(60%)：： 研究題目及研究方法的擬定、資料整理、研究結果與數據的分析闡述等。(包含：評量規準、自評表、互評表、學習單等) (2) 總結性評量(40%)： 教師以上課過程中，學生提出的問題與實驗方法，設計素養能力為主的評量試題		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動哲學與文化		
	英文名稱：Sports Philosophy and Culture		
授課年段：	三下	學分總數：2	
課程屬性：	運動防護		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：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：	能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。 能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。 真的付出，智的昇華，仁的融入，		
學習目標：	1. 瞭解運動哲學與文化的意義與內容。 2. 學習哲學性的思辯及批判思考能力。 3. 瞭解並體驗運動的深層意境。 4. 提供身為運動員所需的哲學素養，培養正確的運動價值觀。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	哲學與運動哲學 相關沿革、概念與學說的介紹（一）	
	二	哲學與運動哲學 相關沿革、概念與學說的介紹（二）	
	三	《深夜加油站遇見蘇格拉底》影片	影片欣賞
	四	《深夜加油站遇見蘇格拉底》討論	1. 影片啟示2. 運動的身體觀議題3. 運動本質議題
	五	《深夜加油站遇見蘇格拉底》討論	1. 影片啟示2. 運動的身體觀議題3. 運動本質議題
	六	〈運動員的身體書寫世界－凝視生命的深度〉	閱讀文章討論
	七	〈運動身體經驗探源－主體性與創造性經驗的反省〉	閱讀文章討論
	八	〈網球的心靈遊戲〉	閱讀文章討論
	九	〈重估運動價值－從尼采哲學中的「身體理性」進路〉	閱讀文章討論
	十	《登峰造擊》影片	影片欣賞
	十一	《登峰造擊》影片	1. 影片啟示2. 運動價值議題3. 組織競爭與合作議題
	十二	《登峰造擊》影片	1. 影片啟示2. 運動價值議題3. 組織競爭與合作議題
	十三	〈解除台灣身體文化的魔咒－重建野性的身體〉	閱讀文章討論
	十四	〈奧運、年輕與卓越〉	閱讀文章討論
	十五	〈以運動慶祝生命〉	閱讀文章討論
	十六	《球手之美學－運動的52個文學視角》	心得報告與分享
	十七	《球手之美學－運動的52個文學視角》	心得報告與分享
	十八	〈人類為遊戲之靈〉	閱讀文章討論
	十九	〈遊戲的深層結構分析〉	閱讀文章討論
	二十	〈以遊戲為鏡－體貼教育的初心〉	閱讀文章討論

	二十一	期末報告	期末報告
	二十二	期末報告	期末報告
學習評量：	1. 課程參與(出缺席、課堂參與表現)30% 2. 課堂學習單30% 3. 期末報告40%		
備註：	教材來源： 1. 劉一民(1991)。運動哲學研究—遊戲、運動與人生。台北：師大書苑。 2. 劉一民(1991)。運動哲學新論—實踐知識的想像痕跡。台北：師大書苑。 3. 劉一民(2006)。石明宗、呂潔如主編。運動書寫。台北：師大書苑。 4. 詹偉雄(2006)。球手之美學—運動的52個文學視角。台北：遠流		

課程名稱：	中文名稱：運動訓練與學習歷程	
	英文名稱：Sports Training and Learning Process	
授課年段：	三下	學分總數：2
課程屬性：	運動防護	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，	
	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：	能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。，真的付出，智的昇華，	
學習目標：	1. 學習運動訓練理論、方法與應用。 2. 學習運動訓練計畫的擬定。 3. 學習分析運動比賽。 4. 學習紀錄與分析訓練過程以檢視學習歷程。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	運動訓練學課程介紹
	二	運動訓練學與運動生涯發展
	三	運動訓練學概論
	四	運動訓練學概論：方法原則
	五	運動訓練學概論：項群訓練原理
	六	運動訓練計畫的擬定
	七	運動訓練計畫的擬定
	八	體能訓練概論
	九	體能訓練概論
	十	體能訓練概論
	十一	技術與戰術訓練概論
	十二	技術與戰術訓練概論
	十三	技術與戰術訓練概論
	十四	訓練領導管理學概論
	十五	訓練領導管理學概論
	十六	訓練領導管理學概論
	十七	運動競賽學概論
	十八	運動競賽學概論
	十九	選才學概論
	二十	個人專項訓練報告一
	二十一	個人專項訓練報告二
	二十二	期末總回饋
學習評量：	1. 課程參與(出缺席、課堂參與表現)20% 2. 課程學習地圖與紀錄25% 3. 課堂學習單25% 4. 期末報告30%	
備註：	教材來源： 1. 自編教材	

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動與學習心理學		
	英文名稱：Sport and Learning Psychology		
授課年段：	三下		學分總數：2
課程屬性：	運動防護		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：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：	能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。 能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。 真的付出，智的昇華，仁的融入，		
學習目標：	1. 具有運動心理學與學習心理學的基礎概念。 2. 具有正向的態度面對訓練與學習。 3. 具有面對訓練與學習問題能提出動機策略解決方案並且實踐之。 4. 具有面對訓練與學習焦慮、壓力、團隊問題能提出解決方案並且實踐之。 5. 具有核心素養與身體素養的終身學習者。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	競技、健身心理學概論	介紹競技、健身運動心理學基本概念以及學習範疇
	二	學習心理學概論	介紹學習心理學基本概念以及學習範疇
	三	人格與運動(一)	了解人格的要素及其對運動的重要性
	四	人格與運動(二)	特質論：探討成功的運動員是否有特殊的人格特質？
	五	覺醒、壓力與焦慮(一)	影片討論
	六	覺醒、壓力與焦慮(二)	從自身經驗分析覺醒、壓力與焦慮
	七	六大動機理論：價值與期望理論與實務	從價值與期望理論看運動訓練、學習的價值與期望
	八	六大動機理論：歸因理論與實務	從歸因理論看運動訓練、學習如何正向歸因
	九	六大動機理論：社會學習論與實務	從社會學習理論看運動訓練、學習如何自我調整
	十	六大動機理論：情緒與興趣理論與實務	從情緒與興趣看運動訓練、學習的情緒與興趣議題
	十一	六大動機理論：目標取向與專注	從目標取向理論看運動訓練、學習如何設定目標，讓自己更專注
	十二	六大動機理論：內在動機與自我決定論	從內在動機與自我決定論看運動訓練、學習如何幫助自己成長
	十三	六大動機理論分析學習問題報告	期中報告
	十四	團體與團隊動力學	介紹運動團隊中如何提升整體的動機
	十五	心理技能訓練與實作(一)	介紹幫助心理素質訓練的方法與實作
	十六	心理技能訓練與實作(二)	介紹幫助心理素質訓練的方法與實作
	十七	意象訓練與實作	透過意象訓練模擬比賽情境
	十八	運動傷害與心理學	從心理學的角度看運動傷害
	十九	擬定競賽心理計劃	擬定自己競賽心理訓練計劃
	二十	心理學對訓練與學習的問題報告一	期末報告
	二十一	心理學對訓練與學習的效益報告二	期末報告

	二十 二	期末總回饋	期末成果回饋與分享
學習評量：	1. 課程參與(出缺席、課堂參與表現)20% 2. 課程學習地圖與紀錄10% 3. 課堂學習單20% 4. 心理學期末報告30%		
備註：	教材來源： 1. 自編教材 2. 競技與健身運動心理學（三版） 季力康等人譯 禾楓書局 3. Schunk, D. H., Pintrich, P.R., & Meece, J.L. (2014)(4 rd ed.). Motivation in Education: Theory, Research, and Applications. Upper Saddle River, NJ: Pearson.		

課程名稱：	中文名稱：圖文編排		
	英文名稱：		
授課年段：	三下	學分總數：3	
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	科技、資訊		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,		
	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：		
學生圖像：	真的付出，能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，善的實踐，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。美的推廣，能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力，智的昇華，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。仁的融入，能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 了解圖文編排的基本概念 2. 運用資訊科技素養完成電腦繪圖與排版設計 3. 具備平面與數位圖文編排操作能力 4. 具備媒體識讀能力，並能反思科技、資訊與媒體的議題 5. 能思辨勞動法令規章與相關議題，省思自我的社會責任		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	(一) 圖文編排基本概念	1. 圖文編排的認識、運用及其對社會的影響 2. 圖文編排的構成元素
	二	(二)版面與文字	1. 版面的認識 2. 文字的基本構成要素 3. 字體設計與應用 4. 字群的編輯設計與應用
	三	(二)版面與文字	1. 版面的認識 2. 文字的基本構成要素 3. 字體設計與應用 4. 字群的編輯設計與應用
	四	(三)圖像	1. 靜態圖像編排 2. 動態圖像編排
	五	(三)圖像	1. 靜態圖像編排 2. 動態圖像編排
	六	(三)圖像	1. 靜態圖像編排 2. 動態圖像編排
	七	(四)圖文整合	1. 文字的編排 2. 圖像的編排 3. 色彩的配置 4. 圖像與文字整合編排
	八	(四)圖文整合	1. 文字的編排 2. 圖像的編排 3. 色彩的配置 4. 圖像與文字整合編排
	九	(五)編排原理	1. 視覺心理與動線 2. 編排美感原則 3. 編排構成形式

		3. 色彩的配置 4. 圖像與文字整合編排
十	(五)編排原理	1. 視覺心理與動線 2. 編排美感原則 3. 編排構成形式
十一	(六)平面編排設計與應用	1. 書籍編排設計與應用 2. 報紙編排設計與應用 3. 海報編排設計與應用 4. 型錄編排設計與應用
十二	(六)平面編排設計與應用	1. 書籍編排設計與應用 2. 報紙編排設計與應用 3. 海報編排設計與應用 4. 型錄編排設計與應用
十三	(六)平面編排設計與應用	1. 書籍編排設計與應用 2. 報紙編排設計與應用 3. 海報編排設計與應用 4. 型錄編排設計與應用
十四	(六)平面編排設計與應用	1. 書籍編排設計與應用 2. 報紙編排設計與應用 3. 海報編排設計與應用 4. 型錄編排設計與應用
十五	(七)數位編排設計與應用	1. 網頁編排設計與應用 2. 簡報編排設計與應用 3. 電子書編排設計與應用 4. 行動載具編排設計與應用
十六	(七)數位編排設計與應用	1. 網頁編排設計與應用 2. 簡報編排設計與應用 3. 電子書編排設計與應用 4. 行動載具編排設計與應用
十七	(七)數位編排設計與應用	1. 網頁編排設計與應用 2. 簡報編排設計與應用 3. 電子書編排設計與應用 4. 行動載具編排設計與應用
十八	(七)數位編排設計與應用	1. 網頁編排設計與應用 2. 簡報編排設計與應用 3. 電子書編排設計與應用 4. 行動載具編排設計與應用
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 學習成果及作業 2. 筆試與書面報告	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：實用英文		
	英文名稱：Practical English		
授課年段：	三下		學分總數：2
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，		
學生圖像：	能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。 能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。 能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。 真的付出，善的實踐，美的推廣，智的昇華，仁的融入，		
學習目標：	1. 學生能夠真正使用英文，並能將英文使用在生活中。 2. 學生能夠了解學習英文的正確方式以及態度，並達成終身學習的目標。 3. 學生能夠養成自我學習的習慣，以自我精進其英文能力，以適應未來多變的世界。 4. 學生能夠透過做中學。創造以學生為中心的教學環境，使學生能夠擁有學好英文的動力以及興趣。 5. 學生能夠透過文章以及影片的學習，培養其世界觀並接納尊重不同的文化。 6. 學生透過活動，能夠有創造力以及批判式思考		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	Unit 1	1. A tug of war with vocabulary(單字腦力激盪之拔河比賽) 2. Vocabulary Movie Maker:學生分組將單字製作成單字影片，激發學生創意並自我學習
	二	Unit 1	1. A tug of war with vocabulary(單字腦力激盪之拔河比賽) 2. Vocabulary Movie Maker:學生分組將單字製作成單字影片，激發學生創意並自我學習
	三	Unit 1	1. A tug of war with vocabulary(單字腦力激盪之拔河比賽) 2. Vocabulary Movie Maker:學生分組將單字製作成單字影片，激發學生創意並自我學習
	四	Unit 2	1. Who is Your Role Model:我猜我猜我猜我猜：利用關鍵字介紹自己的偶像 2. Story-teller:我是說故事高手:利用所學句型編出屬於自己小組的故事
	五	Unit 2	1. Who is Your Role Model:我猜我猜我猜我猜：利用關鍵字介紹自己的偶像 2. Story-teller:我是說故事高手:利用所學句型編出屬於自己小組的故事
	六	Unit 2	1. Who is Your Role Model:我猜我猜我猜我猜：利用關鍵字介紹自己的偶像 2. Story-teller:我是說故事高手:利用所學句型編出屬於自己小組的故事
	七	Unit 3	1. Group report 小組必須製作5分鐘有關主題的報告

		2. Interview a foreigner: 訪問外國人有關……的經驗
八	Unit 3	1. Group report 小組必須製作5分鐘有關主題的報告 2. Interview a foreigner: 訪問外國人有關……的經驗
九	Unit 3	1. Group report 小組必須製作5分鐘有關主題的報告 2. Interview a foreigner: 訪問外國人有關……的經驗
十	Unit 4	1. Bingo Game 活動:將習得生字寫入5*5表格 2. Short film maker : dialogue practice
十一	Unit 4	1. Bingo Game 活動:將習得生字寫入5*5表格 2. Short film maker : dialogue practice
十二	Unit 4	1. Bingo Game 活動:將習得生字寫入5*5表格 2. Short film maker : dialogue practice
十三	Unit 5	1. Comic strip dialogue 活動:用英文畫漫畫 Based on the story given above, create a dialogue, make use of comic app and write a short comic strip 2. What a TED! (1) 觀看TED影片 Watch the film (2) Activity (透過影片教學活動訓練英文聽力和 口語表達力) Assignment: Every group has to quote at least 3 their favorite sentences from the film that can inspire them. (作業:寫出影片中最能激勵他們自己的3句話。)
十四	Unit 5	1. Comic strip dialogue 活動:用英文畫漫畫 Based on the story given above, create a dialogue, make use of comic app and write a short comic strip 2. What a TED! (1) 觀看TED影片 Watch the film (2) Activity (透過影片教學活動訓練英文聽力和 口語表達力) Assignment: Every group has to quote at least 3 their favorite sentences from the film that can inspire them. (作業:寫出影片中最能激勵他們自己的3句話。)
十五	Unit 5	1. Comic strip dialogue 活動:用英文畫漫畫 Based on the story given above, create a dialogue, make use of comic app and write a short comic strip 2. What a TED! (1) 觀看TED影片 Watch the film (2) Activity (透過影片教學活動訓練英文聽力和 口語表達力) Assignment: Every group has to quote at least 3 their favorite sentences from the film that can inspire them. (作業:寫出影片中最能激勵他們自己的3句話。)

	十六	Unit 6	1. Literature circle 2. 優點大轟炸Activity: Knowing yourself from others' eye (由活動中了解自己的優點，並能看到欣賞別人的優點。)
	十七	Unit 6	1. Literature circle 2. 優點大轟炸Activity: Knowing yourself from others' eye (由活動中了解自己的優點，並能看到欣賞別人的優點。)
	十八	Unit 6	1. Literature circle 2. 優點大轟炸Activity: Knowing yourself from others' eye (由活動中了解自己的優點，並能看到欣賞別人的優點。)
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
評量方式採多元方式依教學現場以及學生程度進行調整 (1) personal performance (2) personal/group class involvement (3) group presentation (4) Work sheet performance (5) Activity performance (6) 期中筆試(Midterm exam) (7) 隨堂筆試測驗(In-class exam) (8) 期末筆試(Final exam) (9) 口試(Oral Exam) (10) 個人上台報告(Oral Report) (11) 實作作品與反思(Practical work and introspection) (12) 小組上台報告(Group oral report) (13) 心得與反思報告(Learning gain and introspection report)			
備註：			
(一)教材編選 1. Text book 2. 網路資源 (二)教學方法 1. Task-based teaching method 2. group-learning teaching method 3. Student-centered teaching method 4. Case study or event discussion 5. Lecturing 6. After class written report 7. Group discussion 8. Oral presentation 9. Brain storming 10. Student hands-on practice 11. Role playing 12. Movie review and discussions 13. interview 14. e-teaching 15. Observation and data collection 16. Flipped classroom			

課程名稱：	中文名稱： 影音剪輯		
	英文名稱：		
授課年段：	三下		學分總數： 3
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	科技、資訊		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養, B3.藝術涵養與美感素養,		
	C社會參與：		
學生圖像：	真的付出，能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，善的實踐，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。美的推廣，能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力，智的昇華，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。仁的融入，能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 具備整合數位科技的能力，完成影音剪輯、配音與混音。 2. 了解各類影音媒材表徵符號意涵，能創作具有美感之影音媒體。 3. 操作雲端儲存及跨平台系統分享，認識相關法令及掌握影音產業發展趨勢。 4. 具備媒體識讀能力，並能反思科技、資訊與媒體的議題。 5. 能思辨勞動法令規章與相關議題，省思自我的社會責任。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	(一)影音剪輯基本概念	1. 影音剪輯系統的演進 2. 影音剪輯軟體的認識與應用 3. 影音剪輯系統製作流程
	二	(一)影音剪輯基本概念	1. 影音剪輯系統的演進 2. 影音剪輯軟體的認識與應用 3. 影音剪輯系統製作流程
	三	(二)非線性影音剪輯	1. 影片的擷取與匯入 2. 媒體素材的編輯 3. 視覺與轉場特效 4. 影片色彩校正 5. 字幕的匯入 6. 視訊的編輯與剪輯
	四	(二)非線性影音剪輯	1. 影片的擷取與匯入 2. 媒體素材的編輯 3. 視覺與轉場特效 4. 影片色彩校正 5. 字幕的匯入 6. 視訊的編輯與剪輯
	五	(二)非線性影音剪輯	1. 影片的擷取與匯入 2. 媒體素材的編輯 3. 視覺與轉場特效 4. 影片色彩校正 5. 字幕的匯入 6. 視訊的編輯與剪輯
	六	(三)配樂應用	1. 配樂的取得 2. 配樂的剪輯與應用
	七	(三)配樂應用	1. 配樂的取得 2. 配樂的剪輯與應用

八	(四)後製特效	1. 影像的去背與遮罩應用 2. 分子運動特效 3. 運動追蹤 4. 模擬光與攝影機
九	(四)後製特效	1. 影像的去背與遮罩應用 2. 分子運動特效 3. 運動追蹤 4. 模擬光與攝影機
十	(四)後製特效	1. 影像的去背與遮罩應用 2. 分子運動特效 3. 運動追蹤 4. 模擬光與攝影機
十一	(四)後製特效	1. 影像的去背與遮罩應用 2. 分子運動特效 3. 運動追蹤 4. 模擬光與攝影機
十二	(五)配音與混音	1. 旁白或對白錄製 2. 音效錄製 3. 混音與配樂
十三	(五)配音與混音	1. 旁白或對白錄製 2. 音效錄製 3. 混音與配樂
十四	(五)配音與混音	1. 旁白或對白錄製 2. 音效錄製 3. 混音與配樂
十五	(五)配音與混音	1. 旁白或對白錄製 2. 音效錄製 3. 混音與配樂
十六	(六)影音整合與輸出	1. 影音剪輯的敘事方法 2. 影音整合 3. 媒體資訊平台的認識 4. 影片輸出的格式與應用
十七	(六)影音整合與輸出	1. 影音剪輯的敘事方法 2. 影音整合 3. 媒體資訊平台的認識 4. 影片輸出的格式與應用
十八	(六)影音整合與輸出	1. 影音剪輯的敘事方法 2. 影音整合 3. 媒體資訊平台的認識 4. 影片輸出的格式與應用
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 課堂表現 2. 作業與報告 3. 筆試測驗	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：韻文的古典新唱		
	英文名稱：		
授課年段：	三下	學分總數：2	
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	人權、品德、閱讀素養		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	真的付出，能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，善的實踐，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。 美的推廣，能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力，智的昇華，具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。 仁的融入，能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。 。		
學習目標：	1. 能說出詩/詞/新詩的文學特色 2. 能說明詩的意象與象徵意義 3. 能體會詩的時代背景與詩人的人生困境進而自省與珍惜		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(一)詩的起源	課程說明
	二	(一)詩的起源	詩的國學常識
	三	(二)李白與杜甫	1. 那一夜我喝醉了酒：李白與楊貴妃 2. 戰爭中的人性：杜甫與安史之亂 3. 我還有夢！ 4. 杜甫他們是一對 CP 嗎？李白與杜甫的好友誼
	四	(二)李白與杜甫	1. 那一夜我喝醉了酒：李白與楊貴妃 2. 戰爭中的人性：杜甫與安史之亂 3. 我還有夢！ 4. 杜甫他們是一對 CP 嗎？李白與杜甫的好友誼
	五	(二)李白與杜甫	1. 那一夜我喝醉了酒：李白與楊貴妃 2. 戰爭中的人性：杜甫與安史之亂 3. 我還有夢！ 4. 杜甫他們是一對 CP 嗎？李白與杜甫的好友誼
	六	(二)李白與杜甫	1. 那一夜我喝醉了酒：李白與楊貴妃 2. 戰爭中的人性：杜甫與安史之亂 3. 我還有夢！ 4. 杜甫他們是一對 CP 嗎？李白與杜甫的好友誼
	七	(二)李白與杜甫	1. 那一夜我喝醉了酒：李白與楊貴妃 2. 戰爭中的人性：杜甫與安史之亂 3. 我還有夢！ 4. 杜甫他們是一對 CP 嗎？李白與杜甫的好友誼
	八	(二)李白與杜甫	1. 那一夜我喝醉了酒：李白與楊貴妃 2. 戰爭中的人性：杜甫與安史之亂

		3. 我還有夢！ 4. 杜甫他們是一對 CP 嗎？李白與杜甫的好友誼
九	(三)課堂測驗	第一單元能力檢測
十	(四)詞的發展	詞的國學說明
十一	(五)詞海暢遊	1. 假哭！詞的婉約派 2. 真哭！李煜的亡國詞 3. 不哭！蘇東坡來了 4. 我想哭，但是哭不出來~ 5. 李清照的悲戚 6. 連續劇中的宋詞應用：納蘭性德
十二	(五)詞海暢遊	1. 假哭！詞的婉約派 2. 真哭！李煜的亡國詞 3. 不哭！蘇東坡來了 4. 我想哭，但是哭不出來~ 5. 李清照的悲戚 6. 連續劇中的宋詞應用：納蘭性德
十三	(五)詞海暢遊	1. 假哭！詞的婉約派 2. 真哭！李煜的亡國詞 3. 不哭！蘇東坡來了 4. 我想哭，但是哭不出來~ 5. 李清照的悲戚 6. 連續劇中的宋詞應用：納蘭性德
十四	(五)詞海暢遊	1. 假哭！詞的婉約派 2. 真哭！李煜的亡國詞 3. 不哭！蘇東坡來了 4. 我想哭，但是哭不出來~ 5. 李清照的悲戚 6. 連續劇中的宋詞應用：納蘭性德
十五	(五)詞海暢遊	1. 假哭！詞的婉約派 2. 真哭！李煜的亡國詞 3. 不哭！蘇東坡來了 4. 我想哭，但是哭不出來~ 5. 李清照的悲戚 6. 連續劇中的宋詞應用：納蘭性德
十六	(六)課堂測驗	第二單元能力檢測
十七	(七)詩的完全變態：現代詩	1. 現代詩概要 2. 我終於看懂了：詩的意象練習 3. 哇！原來這麼浪漫：詩的情感共鳴 4. 詩的小活動 5. 成長記事三部曲 6. 珍老師最愛的愛情詩
十八	(七)詩的完全變態：現代詩	1. 現代詩概要 2. 我終於看懂了：詩的意象練習 3. 哇！原來這麼浪漫：詩的情感共鳴 4. 詩的小活動 5. 成長記事三部曲 6. 珍老師最愛的愛情詩
十九	(七)詩的完全變態：現代詩	1. 現代詩概要 2. 我終於看懂了：詩的意象練習 3. 哇！原來這麼浪漫：詩的情感共鳴 4. 詩的小活動 5. 成長記事三部曲 6. 珍老師最愛的愛情詩
二十	(七)詩的完全變態：現代詩	1. 現代詩概要 2. 我終於看懂了：詩的意象練習 3. 哇！原來這麼浪漫：詩的情感共鳴 4. 詩的小活動 5. 成長記事三部曲 6. 珍老師最愛的愛情詩

	二十一	(七) 詩的完全變態：現代詩	1. 現代詩概要 2. 我終於看懂了：詩的意象練習 3. 哇！原來這麼浪漫：詩的情感共鳴 4. 詩的小活動 5. 成長記事三部曲 6. 珍老師最愛的愛情詩
	二十二	(八) 課堂測驗	第三單元能力測驗
學習評量：	1. 紙筆測驗 2. 作品完整度 3. 團體討論積極度 4. 上課參與度		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：攝影	
	英文名稱：Photography	
授課年段：	三下	學分總數：2
課程屬性：	跨領域/科目統整	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,	
	B溝通互動：B3.藝術涵養與美感素養,	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己，能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。 4.能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力，能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。 4.真的付出，善的實踐，美的推廣，仁的融入，	
學習目標：	1 了解相機、鏡頭、感光元件的使用方式及成像技巧，並運用各類設計表徵符號，展現設計製作之實務能力。 2 學會各式相機的拍攝技術與應用方式，具備藝術涵養與溝通傳達的能力。 3 欣賞生活中不同類別攝影作品的表現，展現生活美學的涵養。 4 能思辨勞動法令規章與相關議題，省思自我的社會責任。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	攝影基本概念
	二	相機操作
	三	相機操作
	四	影像記錄元件運用
	五	影像記錄元件運用
	六	光源認識與運用
	七	光源認識與運用
	八	構圖運用
	九	濾鏡運用
		內容綱要
		a 攝影的意義與起源 b 攝影的功能與要素 c 攝影的範疇，如：光、被照物與環境、成像器、控制器、接收器、處理系統、人文自然與美學
		a 相機種類的認識 b 傳統及數位相機的構造與功能 c 光圈與快門 d 鏡頭的運用
		e 感光度 f 取景與調焦 g 景深的控制 h 曝光模式 i 相機的保養
		a 影像記錄形式，如：像素概念、解析度概念 b 影像記錄特性
		c 影像記錄的選擇 d 數位感光元件
		a 光源的認識與應用，如：自然光源、人工光源、光源的大小 b 基本採光技巧，如：光源明暗比例、各種光源方向
		c 閃光燈的特性，如：連續光源、閃光光源 d 閃光燈的使用技巧 e 室內人像採光方式
		c 閃光燈的特性，如：連續光源、閃光光源 d 閃光燈的使用技巧 e 室內人像採光方式
		a 構圖的基本原理 b 構圖與攝影的配合

		c 主題與空間的處理 d 攝影構圖
十	濾鏡運用	a 黑白攝影用濾鏡 b 彩色攝影用濾鏡
十一	主題攝影	a 風景攝影
十二	主題攝影	a 風景攝影
十三	主題攝影	b 動物攝影與生態攝影
十四	主題攝影	b 動物攝影與生態攝影
十五	主題攝影	c 街頭攝影
十六	主題攝影	c 街頭攝影
十七	主題攝影	d 動態攝影
十八	主題攝影	d 動態攝影
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

【備查版】

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： 田徑(一)		
	英文名稱： Athletics-1		
授課年段：	一上		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 加強基本體能、加強專項體能、加強心肺能力、加強各種體能強度。(P-V-1、P-V-2、P-V-A1、P-V-A2) 2. 穩固各項技術。(T-V-1、T-V-B1) 3. 了解各運動戰術之類型、運用時機、優缺點。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C2) 4. 能經由專項運動戰術戰略之練習與執行，應用於實際競技運動比賽中。(Ps-V-1、Ps-V-D2)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一、基本動作及最新比賽規則說明 二、基本戰術運用 下 三、田徑運動史	一、基本動作學習及得分要領講解 二、馬克練習 三、田徑源由
	二	一、基本專項體能教學 二、個人基本動作要領 三、單項技術強化	一、專項體能訓練練習 二、基本動作練習 三、馬克分解練習 四、個人單項技術練習
	三	一、專項運動要領教學 二、專項運動解析	一、組合馬克強化及練習 二、敏捷移動強化及練習
	四	一、單項基本教學 二、比賽戰術要領	一、分項指導及練習 二、強化動作指導及練習
	五	一、重量訓練動作教學 二、技術力量動作教學	一、基礎上身肌群教學 二、負重訓練
	六	一、核心運動要領 二、核心控制教學	一、動態核心教學 二、動態核心練習
	七	一、靜態核心教學 二、靜態核心練習	一、靜態核心教學 二、靜態核心練習
	八	一、專項強化教學 二、比賽戰術教學	一、專項分解技術強化 二、技術、戰術指導及練習
	九	一、比賽術教學及運用 二、比賽要領	一、比賽模稜與修正 二、修正動作
	十	一、比賽時機要領教學 二、比賽術運用	一、強化比賽時機拿捏及技術動作練習
	十一	一、強化動作學習及技術要領講解 二、組合馬克練習	一、強化基本專項體能教學 二、強化個人基本動作要領 三、強化單項技術強化
	十二	一、敏捷活動要領 二、敏捷控制教學	一、動態敏捷教學 二、動態敏捷練習
	十三	一、重量訓練動作教學 二、技術力量動作教學	一、基礎下身肌群教學 二、下身負重訓練
	十四	一、強化單項基本教學 二、加強比賽戰術要領	一、分項指導及練習 二、強化動作指導及練習
	十五	一、繩梯訓練動作教學 二、繩梯動作教學	一、基礎繩梯肌群訓練 二、繩梯訓練
	十六	一、無氧訓練教學 二、無氧訓練指導	一、無氧課表操作 二、無氧課表強化
	十七	一、有氧訓練教學 二、有氧訓練指導	一、有氧課表操作 二、有氧課表強化

	十八	一、柔軟訓練教學 二、柔軟訓練指導	一、柔軟度操作 二、柔軟度強化
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱： 角力(一)	
	英文名稱： Wrestling-1	
授課年段：	一上	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 了解角力運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升角力運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解角力運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一、基本動作及比賽規則說明 二、基本戰術運用 三、臺灣角力運動史
	二	一、基本專項體能教學 二、個人攻擊戰術要領 三、單項技術強化
	三	一、自由式立姿防守要領教學 二、自由式地板防守位置要領
	四	一、自由式基本擒抱腳講解要領 二、地板逃脫要領講解
	五	一、擒抱腳戰術教學 二、移動攻防戰術教學
	六	一、前、後滾橋技術教學 二、地板技術教學
	七	一、立姿抱頭摔教學 二、對摔戰術講解
	八	一、抱頭摔戰術教學 二、地板控制要領
	九	一、攻擊時機要領教學 二、抱頭摔戰術攻擊時機教學
	十	一、自由式單臂迴旋戰術教學 二、自由式地板防守戰術要領
	十一	一、貼地連絡技教學 二、貼地攻擊時機教學
	十二	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
	十三	一、地板環抱控制教學 二、立姿環抱教學
	十四	一、立姿反摔動作運用及演練 二、旋臂戰術要領
		內容綱要
		一、基本動作學習及得分要領講解 二、二人搶手練習 三、阻擋練習 四、臺灣角力源由
		一、專項體能訓練練習 二、步法及墊步練習 三、連續滑步教學 四、個人單一技術練習 五、分組對練
		一、步伐移動教學 二、貼地移動強化及練習 三、地板定點防守 四、分組對練
		一、滑步擒抱腳練習 二、分組對練
		一、基礎左、右擒抱腳 二、防守戰術練習 三、分組對練
		一、自由式前、後鎖腰練習 二、地板動作變化指導、破壞重心練習 三、分組對練
		一、定點抱頭摔指導 二、單一技術、戰術指導 三、分組對練
		一、快速抱頭摔練習 二、地板控制指導 三、分組對練
		一、強化技術動作練習 二、低姿抱頭摔練習 三、分組對練
		一、單臂迴旋練習 二、個人地板防守練習 三、分組對練
		一、連絡技練習 二、實戰演練 三、分組對練
		一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
		一、地板環抱控制練習 二、分組對練
		一、立姿反摔動作練習 二、旋臂戰術講解

		三、分組對練
十五	一、地板穿膝摔戰術教學 二、立姿穿膝摔戰術教學	一、穿膝摔教練 二、定點立姿穿膝摔練習 三、分組對練
十六	一、環抱連絡技教學 二、地板環抱動作運用	一、環抱連絡技教學 二、地板動作教學 三、分組對練
十七	一、環抱戰術要領 二、立姿反制動作運用	一、實戰演練 二、立姿反制練習 三、分組對練
十八	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱： 柔道(一)		
	英文名稱： JUDO-1		
授課年段：	一上		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 認識柔道運動的起源、歷史、規則。(Ta-V-2、Ta-V-C3、Ta-V-C) 2. 從中學習柔道精神，進而了解其意義與修行之目的。(Ta-V-1、Ps-V-1、Ta-V-C4) 3. 透過柔道運動習得自我保護之能力。(P-V-2、T-V-1、P-V-A1、Ta-V-C1、T-V-B1、T-V-B2)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	柔道運動	認識柔道的歷史、起源與發展
	二	柔道規則-1	學會柔道衣之穿法、柔道帶之綁法、柔道服之摺法
	三	柔道規則-2	學會柔道之禮節
	四	柔道護身倒法-1	學習護身倒法臥姿、坐姿、蹲姿、立姿、左右倒法
	五	柔道護身倒法-2	複習護身倒法+前方倒法、前迴轉倒法
	六	柔道護身倒法-3	複習護身倒法+滾翻練習
	七	柔道護身倒法-4	柔道護身倒法、移動技術
	八	柔道護身倒法-5	複習護身倒法、滾翻+技術介紹、腳步移動練習
	九	柔道護身倒法-6	複習護身倒法、滾翻+浮腰練習
	十	柔道護身倒法-7	複習護身倒法、滾翻+袈裟壓制練習
	十一	寢技技術教學-1	袈裟壓制練習
	十二	寢技技術教學-2	勒頸技術練習
	十三	寢技技術教學-3	十字關節技術練習
	十四	寢技技術教學-4	上四方壓制練習
	十五	寢技技術教學-5	三角關節技術練習
	十六	寢技技術教學-6	片十字絞-勒頸技術練習
	十七	寢技動作複習	寢技動作技術複習
	十八	柔道運動起源及如何運用在平常生活	滾翻協調運用壓制關節勒頸等技術融會貫通
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：跆拳道(一)	
	英文名稱：Taekwondo-1	
授課年段：	一上	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 了解跆拳道運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升跆拳道運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解跆拳道運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一、基本動作及最新比賽規則說明 二、基本戰術運用 上 三、跆拳道運動史
	二	一、基本專項體能教學 二、攻防守戰術要領 三、單項技術強化
	三	一、攻防身體移動要領教學 二、反擊戰術要領 上
	四	一、單項基本旋踢教學 二、進身旋踢戰術要領 上
	五	一、重量訓練動作教學 上 二、技術力量動作教學 上
	六	一、上步旋踢戰術教學及運用 上 二、速度靶旋踢要領 上
	七	一、換邊旋踢戰術教學及運用 上 二、速度靶換邊旋踢要領 上
	八	一、滑步旋踢戰術教學及運用 上 二、速度靶滑步旋踢要領 上
	九	一、前踩牽制戰術教學及運用 上 二、前踩側踢控制要領 上
	十	一、攻擊時機要領教學 上 二、連續牽制戰術運用 上
	十一	一、前踩牽制速度靶術教學及運用 上 二、兩人前踩牽制戰術要領 上
	十二	一、連續前踩牽制控制要領 上 二、下壓旋教學
	十三	一、下壓牽制進身旋踢運用及演練 上 二、下壓速度靶戰術教學及運用
		內容綱要
		一、基本動作學習及得分要領講解 二、站姿練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、跆拳道源由
		一、專項體能訓練練習 二、步法及墊步練習 三、連續滑步教學 四、個人單項技術練習 五、分組對練
		一、步伐移動強化及練習 二、進身移動強化及練習 三、手部攻守 四、分組對練
		一、滑步旋踢指導及練習 二、進身旋踢指導及練習 三、分組對練
		一、基礎握推、肩推、硬舉 二、負重旋轉 三、單一肌群訓練
		一、中端上端上步旋踢練習 二、速度靶旋踢變化指導練習 三、分組對練
		一、中端上端換邊旋踢練習 二、攻擊戰術練習 三、分組對練
		一、中端上端滑步旋踢練習 二、速度靶滑步旋踢變化指導練習 三、分組對練
		一、前踩牽制練習 二、前踩側踢控制指導及練習 三、分組對練
		一、強化時機拿捏及技術動作練習 二、連續動作牽制練習 三、分組對練
		一、前踩牽制速度靶練習 二、兩人前踩牽制防守練習 三、分組對練
		一、連續前踩控制練習 二、下壓練習 三、分組對練
		一、滑步下壓牽制動作練習 二、滑步下壓牽制進身旋踢戰術練習

	上	三、分組對練
十四	一、上步下壓戰術教學 上 二、換邊下壓戰術教學 上	一、上步下壓練習 二、換邊下壓練習 三、分組對練
十五	一、連絡技教學 上 二、地板反制動作運用及演練 上	一、連絡技練習 二、地板反制動作練習 三、分組對練
十六	一、戰術運用與演練 上 二、立姿反摔動作運用及演練 下	一、實戰演練 二、立姿反摔練習 三、移動控制教學 四、分組對練
十七	一、地板反制動作運用及教學演練 上 二、站姿移動攻防戰術運用 上	一、各式地板反制動作練習 二、各式站姿移動攻防練習 三、分組對練
十八	一、移動攻防戰術運用 上 二、戰術運用與演練 上	一、各式移動攻防練習 二、實戰演練(分組比賽)
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱： 田徑(二)	
	英文名稱： Athletics-2	
授課年段：	一下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 加強基本體能、加強專項體能、加強心肺能力、加強各種體能強度。(P-V-1、P-V-2、P-V-A1、P-V-A2) 2. 穩固各項技術。(T-V-1、T-V-B1) 3. 了解各運動戰術之類型、運用時機、優缺點。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C2) 4. 能經由專項運動戰術戰略之練習與執行，應用於實際競技運動比賽中。(Ps-V-1、Ps-V-D2)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	講解重量訓練實務與操作
	二	講解重量訓練實務與操作
	三	講解重量訓練實務與操作
	四	講解重量訓練實務與操作
	五	綜合訓練
	六	綜合訓練
	七	綜合訓練
	八	綜合訓練
	九	綜合訓練
	十	綜合訓練
	十一	綜合訓練
	十二	綜合訓練
	十三	綜合訓練
	十四	綜合訓練
	十五	心理建設
	十六	心理建設
	十七	健康管理
	十八	健康管理
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		

名稱：	中文名稱： 角力(二)	
	英文名稱： Wrestling-2	
授課年段：	一下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 了解角力運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升角力運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解角力運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一、最新比賽規則說明 二、基本戰術運用 三、角力各國發展史
	二	一、技術體能教學 二、個人防守戰術要領 三、單項技術強化
	三	一、自由式身體移動要領教學 二、自由式地板有效逃脫戰術要領
	四	一、自由式擒抱腳運用教學 二、地板脫逃戰術要領
	五	一、擒抱腳戰術運用 二、移動攻防運用
	六	一、滾橋戰術運用 二、地板反制要領教學
	七	一、立姿抱頭摔教學 二、對摔戰術運用
	八	一、抱頭摔戰術運用 二、地板變化控制要領
	九	一、移動攻擊時機教學 二、扣頸抱頭摔教學
	十	一、自由式立姿單臂迴旋戰術運用 二、自由式地板反制戰術
	十一	一、地板反制連絡技運用 二、攻擊時機要領
	十二	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
	十三	一、環抱技巧要領 二、立姿環抱戰術教學
	十四	一、強化反摔動作運用及演練 二、旋臂戰術運用
		內容綱要
		一、基本動作學習及得分要領講解 二、二人搶手練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、各國角力發展解說
		一、專項體能訓練練習 二、連續滑步教學 三、技術練習 四、分組對練
		一、滑步移動強化及練習 二、地板移動強化及練習 三、地板移動防守 四、分組對練
		一、擒抱腳技術指導及練習 二、交叉翻身逃脫指導及練習 三、分組對練
		一、基礎左、右擒抱腳重點練習 二、防守戰術練習 三、分組對練
		一、鎖腰技術練習 二、地板反制指導練習 三、分組對練
		一、移動抱頭摔指導及練習 二、單一技術、戰術指導及練習 三、分組對練
		一、快速移動抱頭摔練習 二、地板控制練習 三、分組對練
		一、二、扣頸抱頭摔練習 三、分組對練
		一、單臂迴旋動作教學 二、強化地板反制 三、分組對練
		一、連絡技練習 二、實戰演練 三、分組對練
		一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
		一、環抱技巧練習 二、分組對練
		一、立姿反摔動作練習 二、旋臂戰術練習

	十五	一、地板穿膝摔戰術要領 二、穿膝摔技術要領	一、地板穿膝摔練習 二、穿膝摔練習 三、分組對練
	十六	一、環抱攻擊教學 二、地板環抱反制動作要領	一、攻擊練習 二、地板環抱反制動作練習 三、分組對練
	十七	一、搭扣戰術運用 二、搭扣重心轉移運用	一、實戰演練 二、搭扣戰術練習 三、移動控制教學 四、分組對練
	十八	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：柔道(二)		
	英文名稱：JUDO-2		
授課年段：	一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 認識柔道運動的起源、歷史、規則。(Ta-V-2、Ta-V-C3、Ta-V-C) 2. 從中學習柔道精神，進而了解其意義與修行之目的。(Ta-V-1、Ps-V-1、Ta-V-C4) 3. 透過柔道運動習得自我保護之能力。(P-V-2、T-V-1、P-V-A1、Ta-V-C1、T-V-B1、T-V-B2)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	柔道武術地位及屬性	柔道為防守武術所有技術技巧無一進攻招式-乃為修身養性.以柔克剛.四兩撥千斤.自他共榮
	二	立技動作基本練習上-1	過肩摔動作分析-破勢
	三	立技動作基本練習上-2	過肩摔動作分析-取位
	四	立技動作基本練習上-3	過肩摔動作分析-施術
	五	過肩摔協調訓練	學習過肩摔動作連慣及施術時機掌控
	六	腰技動作基本練習上-1	扶腰動作分析-破勢
	七	腰技動作基本練習上-2	扶腰動作分析-取位
	八	腰技動作基本練習上-3	扶腰動作分析-施術
	九	扶腰協調訓練	學習扶腰動作連慣及施術時機掌控
	十	肩固-寢技技術教學-1	肩固壓制練習
	十一	裸勒-寢技技術教學-2	裸勒-勒頸技術練習
	十二	腕制肘-寢技技術教學-3	腕制肘關節技術練習
	十三	橫四方-寢技技術教學-4	橫四方-壓制練習
	十四	送襟勒-寢技技術教學-5	送襟勒-勒頸技術練習
	十五	腕挫腕固-寢技技術教學-6	腕挫腕固-關節技術練習
	十六	寢技進攻動作	寢技各項動作進攻方式及策略戰術
	十七	寢技防禦動作	寢技各項動作防禦方式及了結對手進攻策略戰術
	十八	柔道立技寢技各項動作之關聯性	如何搭配柔道動作及比賽中各種戰術
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

【備查版】

名稱：	中文名稱：跆拳道(二)	
	英文名稱： Taekwondo-2	
授課年段：	一下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 了解跆拳道運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升跆拳道運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解跆拳道運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一、基本動作及最新比賽規則說明 二、基本戰術運用 下 三、跆拳道運動史
	二	一、基本專項體能教學 二、攻防守戰術要領 三、單項技術強化 四、品勢手刀上端防禦
	三	一、攻防守身體移動要領教學 二、反擊戰術要領 下 三、品勢基本動作 四、品勢手刀中端防禦
	四	一、單項基本旋踢教學 二、進身旋踢戰術要領 下 三、品勢手刀上端防禦 四、品勢手刀下端防禦
	五	一、重量訓練動作教學 下 二、技術力量動作教學 下 三、品勢手刀中端防禦 四、品勢手刀上端攻擊
	六	一、上步旋踢戰術教學及運用 下 二、速度靶旋踢要領 下 三、品勢手部下端防禦 四、品勢手刀中端攻擊
	七	一、換邊旋踢戰術教學及運用 下 二、速度靶換邊旋踢要領 下 三、品勢手刀上端攻擊 四、品勢手刀下端攻擊
	八	一、滑步旋踢戰術教學及運用 下 二、速度靶滑步旋踢要領 下 三、品勢手刀中端攻擊 四、品勢雙手刀攻擊防禦
	九	一、前踩牽制戰術教學及運用 下 二、前踩側踢控制要領 下 三、品勢手部下端攻擊 四、品勢弓箭步練習
	十	一、攻擊時機要領教學 下 二、連續牽制戰術運用 下 三、品勢手刀上端攻擊防禦組合練習 四、品勢三七步
	十一	一、前踩牽制速度靶術教學及運用 下 二、兩人前踩牽制戰術要領 下
		內容綱要
		一、基本動作學習及得分要領講解 二、站姿練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、跆拳道源由
		一、專項體能訓練練習 二、步法及墊步練習 三、連續滑步教學 四、個人單項技術練習 五、分組對練
		一、步伐移動強化及練習 二、進身移動強化及練習 三、手部攻守 四、分組對練
		一、滑步旋踢指導及練習 進身旋踢指導及練習 三、分組對練
		一、基礎握推、肩推、硬舉 二、負重旋轉 三、單一肌群訓練
		一、中端上端上步旋踢練習 二、速度靶旋踢變化指導練習 三、分組對練
		一、中端上端換邊旋踢練習 二、攻擊戰術練習 三、分組對練
		一、中端上端滑步旋踢練習 二、速度靶滑步旋踢變化指導練習 三、分組對練
		一、前踩牽制練習 二、前踩側踢控制指導及練習 三、分組對練
		一、強化時機拿捏及技術動作練習 二、連續動作牽制練習 三、分組對練
		一、前踩牽制速度靶練習 二、兩人前踩牽制防守練習 三、分組對練

	三、品勢手部中端攻擊防禦組合練習 四、品勢馬步	
十二	一、連續前踩牽制控制要領 下 二、下壓旋教學三、品勢手部下端 攻擊防禦組合練習 四、品勢虎步	一、連續前踩控制練習 二、下壓練習 三、分組對練
十三	一、下壓牽制進身旋踢運用及演練 下 二、下壓速度靶戰術教學及運用 下 三、品勢手部上中下端攻擊防禦 組合練習 四、品勢仆步	一、滑步下壓牽制動作練習 二、滑步下壓牽制進身旋踢戰術練習 三、分組對練
十四	一、上步下壓戰術教學 下 二、換 邊下壓戰術教學 下 三、品勢腳步 上端踢擊(旋踢)	一、上步下壓練習 二、換邊下壓練習 三、分組對練
十五	一、連絡技教學 下 二、地板反制 動作運用及演練 下 三、品勢腳步 上端踢擊(側踢)	一、連絡技練習 二、地板反制動作練習 三、分組對練
十六	一、戰術運用與演練 下 二、立姿 反摔動作運用及演練 下 三、品勢 腳步上端踢擊(前踢)	一、實戰演練 二、立姿反摔練習 三、移動控制教學 四、分組對練
十七	一、地板反制動作運用及教學演練 下 二、站姿移動攻防戰術運用 下 三、品勢腳步上端踢擊(下壓)	一、各式地板反制動作練習 二、各式站姿移動攻防練習 三、分組對練
十八	一、移動攻防戰術運用 下 二、戰 術運用與演練 下 三、品勢腳步手 部上端組合練習	一、各式移動攻防練習 二、實戰演練(分組比賽)
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱： 田徑(三)	
	英文名稱： Athletics-3	
授課年段：	二上	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 加強基本體能、加強專項體能、加強心肺能力、加強各種體能強度。(P-V-1、P-V-2、P-V-A1、P-V-A2) 2. 穩固各項技術。(T-V-2、T-V-B2) 3. 了解各運動戰術之類型、運用時機、優缺點。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C2) 4. 能經由專項運動戰術戰略之練習與執行，應用於實際競技運動比賽中。(Ps-V-1、Ps-V-D2)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	運動傷害防護分析
	二	運動傷害防護
	三	運動傷害防護
	四	運動傷害防護
	五	運動傷害防護
	六	裁判法
	七	裁判法
	八	裁判法
	九	學校模擬比賽
	十	學校模擬比賽
	十一	賽後問題與討論
	十二	對外參與比賽
	十三	對外參與比賽
	十四	賽後問題與討論
	十五	比賽錯誤動作分析
	十六	對外參與比賽
	十七	對外參與比賽
	十八	分析比賽結果與反思
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱： 角力(三)	
	英文名稱： Wrestling-3	
授課年段：	二上	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 了解角力運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升角力運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解角力運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一、最新比賽規則說明 二、基礎佔手技術教學
	二	一、專項體能教學 二、步法及滑步動作要領 三、單項技術教學
	三	一、地板移動要領教學 二、地板逃脫戰術要領
	四	一、單項基本擒抱腳教學 二、地板逃脫戰術要領 上
	五	一、單項滾橋教學(鎖腰) 二、滾橋戰術要領
	六	一、上肢重量訓練教學 二、技術力量訓練要領
	七	一、擒抱腳連絡技要領 二、移動攻防擒抱腳戰術運用
	八	一、希羅式戰術實務 二、希羅式攻擊要領
	九	一、定點立姿側胸摔教學 二、側胸摔戰術實務
	十	一、頸部施術要領 二、地板頸部控制施術要領
	十一	一、佔手戰術要領 二、地板壓制實務
	十二	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
	十三	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
	十四	一、希羅式壓制攻擊要領 二、希羅式單臂過肩摔要領
		內容綱要
		一、基本動作學習要領講解 二、佔手技術練習 三、對抗賽、阻擋練習
		一、專項體能訓練 二、步法練習 三、滑步教學 四、單項技術練習 五、分組對練
		一、貼地移動練習練習 二、地板定點防守練習 三、分組對練
		一、地板搭扣連絡技練習 二、實戰演練(分組比賽)
		一、橋姿肌群訓練 二、負重橋姿練習 三、二人分組練習
		一、上肢肌群教學 二、負重技術旋轉練習 三、單一肌群訓練
		一、左、右擒抱腳實務練習 二、擒抱腳攻防戰術要領 三、分組練習
		一、手肘迴旋練習 二、抵抗演練 三、分組對練
		一、強化定點側胸摔練習 二、單一技術練習 三、分組練習
		一、頸部施術練習 二、地板控制練習 三、二人一組對練
		一、佔手有效位置練習 二、地板有效位置訓練 三、分組對練
		一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
		一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
		一、動作控制練習 二、站姿肩部單臂過肩摔 三、定點對摔

	十五	一、希羅式穿膝摔戰術運用 二、希羅式立姿穿膝摔戰術運用	一、穿膝摔戰術指導 二、立姿穿膝摔練習
	十六	一、自由式戰術連絡技教學 二、地板脫逃反制演練	一、自由式連絡技練習 二、地板反制技術練習 三、分組對練
	十七	一、自由式穿膝摔戰術運用 二、自由式立姿穿膝摔戰術運用	一、穿膝摔控腳戰術指導 二、立姿穿膝摔練習
	十八	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

【備查版】



名稱：	中文名稱：柔道(三)		
	英文名稱：JUDO-3		
授課年段：	二上		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 認識柔道運動的起源、歷史、規則。(Ta-V-2、Ta-V-C3、Ta-V-C) 2. 從中學習柔道精神，進而了解其意義與修行之目的。(Ta-V-1、Ps-V-1、Ta-V-C4) 3. 透過柔道運動習得自我保護之能力。(P-V-2、T-V-1、P-V-A1、Ta-V-C1、T-V-B1、T-V-B2)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	肩車-立技動作基本練習上-1	肩車-動作分析-破勢. 取為. 施術
	二	上崩四方固-寢技技術教學-1	上崩四方固壓制練習
	三	送腳掃-立技動作基本練習上-2	送腳掃-動作分析-破勢. 取位. 施術
	四	片羽勒-寢技技術教學-2	片羽勒-勒頸技術練習
	五	丟體-立技動作基本練習上-3	丟體-動作分析-破勢. 取為. 施術
	六	腕挫膝固-寢技技術教學-3	腕挫膝固-壓制練習
	七	巴投-立技動作基本練習上-4	巴投-動作分析-破勢. 取位. 施術
	八	逆十字勒-寢技技術教學-4	逆十字勒-勒頸技術練習
	九	立技寢技聯絡組合變化訓練	組成各式各樣不同策略戰術及心理攻防
	十	重量訓練(1)	肌力. 肌耐力. 爆發力. 心肺. 柔軟度等週期性訓練原則
	十一	複習技術+立技聯絡寢技	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用
	十二	寢技防禦動作	對於不同類型技術攻防反擊應用
	十三	立姿摔倒 8 個方向教學	學生瞭解柔道任何立技施術有 8 個不同方向加以運用
	十四	體能訓練(1)	速度. 敏捷. 身體衝撞. 平衡等柔道專項週期訓練
	十五	戰術策略講解(1)	各種類型的攻擊與防衛戰術如何應變
	十六	立技寢技進攻動作	立技寢技各項動作進攻方式及策略戰術
	十七	立技寢技防禦動作	立技寢技各項動作防禦方式及了結對手進攻策略戰術
	十八	柔道立技寢技各項動作之關聯性	如何搭配柔道動作及比賽中各種戰術
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：跆拳道(三)	
	英文名稱：Taekwondo-3	
授課年段：	二上	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 了解跆拳道運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升跆拳道運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解跆拳道運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一、基本動作及最新比賽規則說明 二、基礎技術運用 上
	二	一、基本專項體能教學 上 二、個人立姿防守戰術要領 上 三、個人單項技術學習
	三	一、進身防守及身體移動要領教學 二、護具隊練防守要領 上
	四	一、單項基本後踢教學 二、進身後踢戰術要領 上
	五	一、單項基本上步後踢教學 二、追擊上步後踢戰術要領 上
	六	一、重量訓練教學 上 二、技術力量教學 上
	七	一、360旋踢教學及運用 上 二、移動攻防戰術運用 上
	八	一、後旋踢教學及運用 上 二、對練戰術實務 上
	九	一、跳後旋踢要領 上 二、反擊後旋要領 上
	十	一、空中兩腳旋踢要領 上 二、反擊空中兩腳旋踢要領 上
	十一	一、滑步接空中兩腳旋踢戰術實務 上 二、上步接空中兩腳旋踢及換邊接空中兩腳旋踢戰術實務 上
	十二	一、假動作攻擊要領 上 二、旋踢接後踢實務 上
	十三	一、旋踢接360實務要領 上 二、旋踢接下壓實務 上
		內容綱要
		一、基本動作學習及得分要領講解 二、站姿練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、跆拳道源由
		一、各式專項體能訓練練習 二、各式步法練習 三、各式連續滑步練習 四、強化單項技術 五、分組對練
		一、各式步伐移動強化 二、各式貼地移動強化 三、各式地板定點防守要領 四、分組對練
		一、上步後踢戰術教學及運用 上 二、速度靶後踢要領 上 三、分組攻防練習
		一、基礎下肢肌群教學 二、負重旋轉教學
		一、下肢肌群教學 二、負重旋轉 三、單一肌群訓練
		一、左、右360旋踢實務教學一 二、進身360旋踢攻防戰術要領 三、分組練習
		一、強化後旋踢時機、力道、穩定性 二、單一技術練習 三、分組對練
		一、強化跳後旋踢戰術 二、反擊後旋控制要領 三、分組對練
		一、強化空中兩腳旋踢戰術 二、反擊空中兩腳旋踢控制要領 三、分組對練
		一、強化步伐變化 二、防守訓練 三、分組對練
		一、假動作控制練習 二、旋踢接後踢練習
		一、旋踢接360動作練習 二、旋踢接下壓腳戰術實務戰術練習 三、分組對練

	十四	一、單邊兩次旋踢戰術運用 上 二、單邊兩次中上端旋踢戰術運用 上	一、單邊兩次旋踢練習 二、單邊兩次中上端旋踢練習 三、攻防對練
	十五	一、正拳攻擊教學 上 二、手部防禦動作實務演練 上	一、正拳攻擊練習 二、手部防禦動作練習 三、分組對練
	十六	一、敏捷、協調技戰術實務 上 二、重腳攻擊運用 上	一、實戰演練 二、對打練習 三、分組對練
	十七	一、進身戰術教學 上 二、進身攻防戰術教學與實務 上	一、進身動作練習 二、進身攻防練習 三、強化對練
	十八	一、有效位置攻防戰術運用 上 二、戰術運用與演練 下	一、強化各式移動攻防練習 二、實戰演練(分組比賽) 三、賽後戰術檢討
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

【備查版】

名稱：	中文名稱： 田徑(四)		
	英文名稱： Athletics-4		
授課年段：	二下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 加強基本體能、加強專項體能、加強心肺能力、加強各種體能強度。(P-V-1、P-V-2、P-V-A1、P-V-A2) 2. 穩固各項技術。(T-V-2、T-V-B2) 3. 了解各運動戰術之類型、運用時機、優缺點。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C2) 4. 能經由專項運動戰術戰略之練習與執行，應用於實際競技運動比賽中。(Ps-V-1、Ps-V-D2)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	講解重量訓練實務與操作	身體各肌群介紹
	二	講解重量訓練實務與操作	上肢肌群動作分析與操作
	三	講解重量訓練實務與操作	下肢肌群動作分析與操作
	四	講解重量訓練實務與操作	各重量訓練法觀念與原則
	五	綜合訓練	短程速耐力
	六	綜合訓練	短時間肌耐力
	七	綜合訓練	中長距離心肺能力
	八	綜合訓練	短程爆發力
	九	綜合訓練	繩梯敏捷
	十	綜合訓練	法特雷克訓練
	十一	綜合訓練	階梯訓練
	十二	綜合訓練	金字塔重量訓練
	十三	綜合訓練	上坡下坡速度訓練
	十四	綜合訓練	重訓金字塔
	十五	心理建設	設定訓練的階段目標並確實執行
	十六	心理建設	討論與反思
	十七	健康管理	調整生活習慣
	十八	健康管理	討論調整休息時間與生活習慣
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱： 角力(四)	
	英文名稱： Wrestling-4	
授課年段：	二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 了解角力運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升角力運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解角力運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一、最新國際比賽規則變動說明 二、佔手戰術運用
	二	一、強化專項體能教學 二、連續滑步動作要領 三、單項技術強化
	三	一、地板防守要領教學 二、地板移動戰術要領
	四	一、單項基本擒抱腳教學 二、地板逃脫戰術要領 下
	五	一、滾橋時機教學 二、橋姿戰術運用
	六	一、小肌群重量訓練教學 二、負重技術力量教學
	七	一、連絡技擒抱腳戰術運用 二、移動攻防戰術運用
	八	一、希羅式站姿要領 二、希羅式實務教學
	九	一、移動側胸摔教學 二、胸摔連絡技戰術實務
	十	一、頸部連續技施術要領 二、鎖頸技術要領
	十一	一、佔手連絡技教學 二、地板強制攻防戰術實務
	十二	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
	十三	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、比賽影片檢討
	十四	一、希羅式控制攻擊要領 二、希羅式移動過肩摔要領
		內容綱要
		一、基本技術得分要領講解 二、連續佔手技術練習 三、對抗賽、進攻練習
		一、強化專項體能訓練練習 二、墊步練習 三、連續滑步教學 四、強化單項技術練習 五、分組對練
		一、地板防守強化 二、地板移動戰術練習 三、分組對練
		一、跪姿攻擊練習 二、實戰演練(分組比賽)
		一、各式前後基礎控腰教學 二、地板移動變化指導、重心轉換練習 三、二人分組對練
		一、上身肌群練習 二、小肌群訓練練習 三、頸部肌群訓練
		一、擒抱腳連絡技戰術練習 二、強化擒抱腳攻擊練習 三、分組練習
		一、站姿位置練習 二、推拉演練 三、分組對練
		一、強化移動胸摔練習 二、移動技術練習 三、分組對練
		一、頸部控制連續技練習 二、地板鎖頸要領 三、分組對練
		一、強化佔手迴旋訓練 二、地板攻防訓練 三、分組對練
		一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
		一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、比賽影片檢討
		一、動作控制練習 二、強化立姿單臂過肩摔 三、移動摔倒

十五	一、希羅式地板穿膝摔戰術運 二、希羅式立姿穿膝摔戰術運用	一、地板穿膝摔戰術練習 二、立姿穿膝摔戰術練習 三、攻防對練
十六	一、自由式技術引導 二、自由地板壓制演練	一、自由式戰術教學 二、地板壓制技術練習 三、分組對練
十七	一、自由式地板穿膝摔戰術運 二、自由式立姿穿膝摔戰術運用	一、地板穿膝摔控腳戰術練習 二、立姿穿膝摔戰術練習 三、攻防對練
十八	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱：柔道(四)	
	英文名稱：JUDO-4	
授課年段：	二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 認識柔道運動的起源、歷史、規則。 2. 從中學習柔道精神，進而了解其意義與修行之目的。 5. 透過柔道運動習得自我保護之能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	掃腰-立技動作基本練習上-1
	二	腰勒-寢技技術教學-1
	三	釣進腰-立技動作基本練習上-2
	四	足勒-寢技技術教學-2
	五	內腿-立技動作基本練習上-1
	六	裏投-立技動作基本練習上-2
	七	偶反-立技動作基本練習上-2
	八	複習技術+立技聯絡寢技
	九	寢技防禦動作
	十	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用
	十一	重量訓練(2)
	十二	複習技術+立技聯絡寢技
	十三	體能訓練(2)
	十四	立姿前後摔倒反方向反作用力教學
	十五	心理戰術講解(1)
	十六	立技寢技進攻動作
	十七	立技寢技防禦動作
	十八	柔道立技寢技各項動作之關聯性
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		

名稱：	中文名稱：跆拳道(四)		
	英文名稱： Taekwondo-4		
授課年段：	二下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 了解跆拳道運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升跆拳道運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解跆拳道運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一、基本動作及最新比賽規則說明 二、基礎技術運用 下	一、基本動作學習及得分要領講解 二、站姿練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、跆拳道源由
	二	一、基本專項體能教學 下 二、個人立姿防守戰術要領 下 三、技術強化技巧 四、品勢太極一章(分解動作)	一、各式專項體能訓練練習 二、各式步法練習 三、各式連續滑步練習 四、強化單項技術 五、分組對練 六、品勢太極一章(連續動作)
	三	一、進身防守及身體移動要領教學 二、護具隊練防守要領 下 三、品勢太極二章(分解動作)	一、各式步伐移動強化 二、各式貼地移動強化 三、各式地板定點防守要領 四、分組對練五、品勢太極二章(連續動作)
	四	一、單項基本後踢教學 二、進身後踢戰術要領 下 三、品勢太極三章(分解動作)	一、上步後踢戰術教學及運用 下 二、速度靶後踢要領 下 三、分組攻防練習 四、品勢太極三章(連續動作)
	五	一、單項滾橋教學(鎖腰) 二、滾橋戰術運用 下 三、品勢太極四章(分解動作)	一、基礎下肢肌群教學 二、負重旋轉教學 三、品勢太極四章(連續動作)
	六	一、重量訓練教學 下 二、技術力量教學 下 三、品勢太極五章(分解動作)	一、下肢肌群教學 二、負重旋轉 三、單一肌群訓練 四、品勢太極五章(連續動作)
	七	一、360旋踢教學及運用 下 二、移動攻防戰術運用 下 三、品勢太極六章(分解動作)	一、左、右360旋踢實務教學一 二、進身360旋踢攻防戰術要領 三、分組練習四、品勢太極六章(連續動作)
	八	一、後旋踢教學及運用 下 二、對練戰術實務 下 三、品勢太極七章(分解動作)	一、強化後旋踢時機、力道、穩定性 二、單一技術練習 三、分組對練四、品勢太極七章(連續動作)
	九	一、跳後旋踢要領 下 二、反擊後旋要領 下 三、品勢太極八章(分解動作)	一、強化抱頭摔戰術 二、地板控制要領 三、分組對練四、品勢太極八章(連續動作)
	十	一、空中兩腳旋踢要領 下 二、反擊空中兩腳旋踢要領 下 三、品勢高麗(分解動作)	一、強化空中兩腳旋踢戰術 二、反擊空中兩腳旋踢控制要領 三、分組對練四、品勢高麗(連續動作)
	十一	一、滑步接窟中兩腳旋踢戰術實務 下 二、上步接空中兩腳旋踢及換邊接空中兩腳旋踢戰術實務 下 三、品勢金剛(分解動作)	一、強化步伐變化 二、防守訓練 三、分組對練四、品勢金剛(連續動作)
	十二	一、假動作攻擊要領 下 二、旋踢接後踢實務 下 三、品勢太白(分解動作)	一、假動作控制練習 二、旋踢接後踢練習 三、品勢太白(連續動作)

	動作)	
十三	一、旋踢接360實務要領 下 二、旋踢接下壓實務 下 三、品勢平原(分解動作)	一、旋踢接360動作練習 二、旋踢接下壓腳戰術實務戰術練習 三、分組對練四、品勢平原(連續動作)
十四	一、單邊兩次旋踢戰術運用 下 二、單邊兩次中上端旋踢戰術運用 下 三、品勢十進(分解動作)	一、單邊兩次旋踢練習 二、單邊兩次中上端旋踢練習 三、攻防對練四、品勢十進(連續動作)
十五	一、正拳攻擊教學 下 二、手部防禦動作實務演練 下 三、品勢地台(分解動作)	一、正拳攻擊練習 二、手部防禦動作練習 三、分組對練四、品勢地台(連續動作)
十六	一、敏捷、協調技戰術實務 下 二、重腳攻擊運用 下 三、品勢天拳(分解動作)	一、實戰演練 二、對打練習 三、分組對練四、品勢天拳(連續動作)
十七	一、進身戰術教學 下 二、進身攻防戰術教學與實務 下 三、品勢漢水(分解動作)	一、進身動作練習 二、進身攻防練習 三、強化對練四、品勢漢水(連續動作)
十八	一、有效位置攻防戰術運用 上 二、戰術運用與演練 下 三、品勢一如(分解動作)	一、強化各式移動攻防練習 二、實戰演練(分組比賽) 三、賽後戰術檢討 四、品勢一如(連續動作)
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱： 田徑(五)	
	英文名稱： Athletics-5	
授課年段：	三上	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 加強基本體能、加強專項體能、加強心肺能力、加強各種體能強度。(P-V-1、P-V-2、P-V-A1、P-V-A2) 2. 穩固各項技術。(T-V-2、T-V-B2) 3. 了解各運動戰術之類型、運用時機、優缺點。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C2) 4. 能經由專項運動戰術戰略之練習與執行，應用於實際競技運動比賽中。(Ps-V-1、Ps-V-D2)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	運動傷害防護
	二	補強運動
	三	補強運動
	四	補強運動
	五	補強運動
	六	補強運動
	七	補強運動
	八	補強運動
	九	補強運動
	十	補強運動
	十一	補強運動
	十二	補強運動
	十三	補強運動
	十四	補強運動
	十五	補強運動
	十六	國內賽事觀賞
	十七	國外賽事觀賞
	十八	分組討論
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		

名稱：	中文名稱： 角力(五)	
	英文名稱： Wrestling-5	
授課年段：	三上	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 了解角力運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升角力運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解角力運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一、最新比賽變更規則說明 二、基本心理戰術講解
	二	一、基本手指包紮教學 二、分組練習
	三	一、身體自我查覺練習 二、訓練後伸展要領 三、比賽戰術模擬 四、動作技術實務
	四	一、單項擒抱腳要領 二、地板逃脫術要領 三、實戰練習
	五	一、自由式手、腳運用教學 二、地板戰術控制要領
	六	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
	七	一、希羅式立姿側胸摔教學 二、希羅式定點胸摔教學
	八	一、希羅式低姿側胸摔教學 二、希羅式連絡技地板控制教學
	九	一、希羅式強制攻擊時機要領 二、希羅式強制攻擊戰術運用
	十	一、自由式單臂迴旋使用時機 二、單臂連絡技戰術要領
	十一	一、技術力量體能 二、攻擊時機要領教學
	十二	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、比賽影片檢討
	十三	一、大重量訓練教學 二、技術力量教學
	十四	一、自由式穿膝摔戰術教學及運用 二、自由式穿膝摔戰術教學及運用

十五	一、下肢負重訓練教學 二、技術力量教學	一、下肢肌群高強度訓練 二、負重訓練
十六	一、希羅式負重技術要領 二、取位技巧要領	一、高強度動作技術訓練 二、取位戰術講解 三、分組練習
十七	一、自由式擒抱腳戰術要領 二、自由式移動攻防戰術教學	一、強化擒抱腳固定教學 二、擒抱腳攻防戰術練習 三、分組練習
十八	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：柔道(五)		
	英文名稱：JUDO-5		
授課年段：	三上		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 認識柔道運動的起源、歷史、規則。(Ta-V-2、Ta-V-C3、Ta-V-C) 2. 從中學習柔道精神，進而了解其意義與修行之目的。(Ta-V-1、Ps-V-1、Ta-V-C4) 3. 透過柔道運動習得自我保護之能力。(P-V-2、T-V-1、P-V-A1、Ta-V-C1、T-V-B1、T-V-B2)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	橫掛-立技動作基本練習上-1	橫掛-動作分析-破勢, 取為, 施術
	二	後袈裟-寢技技術教學-1	後袈裟-壓制練習
	三	橫車-立技動作基本練習上-2	橫車-動作分析-破勢, 取位, 施術
	四	滑襟勒-寢技技術教學-2	滑襟勒-勒頸技術練習
	五	浮技-立技動作基本練習上-1	浮技-動作分析-破勢, 取為, 施術
	六	大外割-立技動作基本練習上-2	大外割-動作分析-破勢, 取位, 施術
	七	小內割-立技動作基本練習上-2	小內割-動作分析-破勢, 取位, 施術
	八	複習技術+立技聯絡寢技	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用
	九	寢技防禦動作	對於不同類型技術攻防反擊應用
	十	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用	寢技防禦動作
	十一	重量訓練(3)	肌力, 肌耐力, 爆發力, 心肺, 柔軟度等週期性訓練原則
	十二	複習技術+立技聯絡寢技	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用
	十三	體能訓練(3)	速度, 敏捷, 身體衝撞, 平衡等柔道專項週期訓練
	十四	立姿帶動旋轉反作用力產生重心偏移相關教學	學生瞭解柔道任何立技施術有不同方向產生反作用力造成對手錯覺及重心偏移
	十五	戰術策略講解(2)	各種類型的攻擊與防衛戰術如何應變
	十六	立技寢技進攻動作	立技寢技各項動作進攻方式及策略戰術
	十七	立技寢技防禦動作	立技寢技各項動作防禦方式及了結對手進攻策略戰術
	十八	柔道立技寢技各項動作之關聯性	如何搭配柔道動作及比賽中各種戰術
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

【備查版】

名稱：	中文名稱：跆拳道(五)	
	英文名稱：Taekwondo-5	
授課年段：	三上	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、了解跆拳道運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。 二、涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。 三、強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。四、結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。 五、運用技術交互關係，提升跆拳道運動表現，並透過自我精進與超越。 六、增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。 七、能以同理心與人溝通互動，並理解跆拳道運動的基本概念。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一、最新比賽規則說明 二、基本心理戰術運用 上
	二	一、基本手指包紮教學 二、分組練習
	三	一、身體自我查覺練習 二、伸展實務教學 上 三、戰術模擬練習 上 四、動作技術實務
	四	一、變化步伐 上 二、實戰練習
	五	一、假動作後踢 上 二、技術與實務 上 三、實戰教學
	六	一、連續攻擊戰術教學及運用 上 二、切邊空檔要領 上
	七	一、基礎營養攝取學 上 二、基礎體重控制 上 三、戰術練習
	八	一、反應教學 上 二、舜移教學 上
	九	一、連續攻擊上端戰術教學及運用 上 二、切邊空檔上端要領 上
	十	一、強制攻擊時機要領 上 二、站姿戰術運用 上
	十一	一、後踢龜靶眾擊使用時機 上 二、後踢龜靶技戰術要領 上
	十二	一、重量訓練教學 上 二、技術力量教學 上
	十三	一、後踢龜靶動作運用及演練 上 二、後踢龜靶戰術教學及運用 上
	十四	一、後踢沙袋術教學及運用 二、後踢壁靶戰術教學及運用
		內容綱要
		一、基本動作學習及得分要領講解 二、站姿練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、跆拳道源由
		一、手指包紮及防護包紮 二、各式纏繞方式教學 三、個人包紮練習 四、分組練習
		一、身體活動檢查及練習 二、各式身體伸展及練習 三、分組對練
		一、各式步筏運用教學 上 二、各式手部功及防守運用教學 上 三、分組練習
		一、強化假動作後踢變化及運用 二、技術防守指導及練習 三、分組練習
		一、連續攻擊控制雙腳練習 二、切邊空檔練習及運用 三、分組練習
		一、食物熱量及重量認知 上 二、自我檢測身體狀況 上 三、低強度戰術練習
		一、反應指導及練習 二、舜移技術、戰術指導及練習 三、分組對練
		一、連續攻擊上端指導及練習 二、切邊空檔上端控制練習 三、分組練習
		一、強化時機動作查覺及技術練習 二、連續動作練習 三、分組對練
		一、後踢龜靶練習 二、動作連續練習 三、分組對練
		一、上身肌群訓練 二、負重旋轉 三、單一肌群訓練
		一、後踢龜靶動作練習 二、後踢龜靶戰術練習
		一、後踢沙袋練習 二、後踢壁靶練習

		三、分組對練
十五	一、重量訓練教學 上 二、技術力量教學 上	一、下肢肌群強度訓練 上 二、負重跳、負重腹背肌群訓練 上 三、橡皮筋技術訓練 上
十六	一、動作技術訓練 上 二、站姿動作運用 上	一、高強度動作技術訓練 二、站姿戰術練習 三、分組練習
十七	一、連續計時對打訓練 上 二、移動攻防戰術運用 上	一、各式反制動作練習 二、各式移動攻防練習 三、分組對練
十八	一、拖延腳戰術運用 上 二、主動攻防戰術運用 上	一、強化攻擊教學 二、分組挑戰賽
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

【備查版】

名稱：	中文名稱： 田徑(六)	
	英文名稱： Athletics-6	
授課年段：	三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 加強基本體能、加強專項體能、加強心肺能力、加強各種體能強度。(P-V-1、P-V-2、P-V-A1、P-V-A2) 2. 穩固各項技術。(T-V-2、T-V-B2) 3. 了解各運動戰術之類型、運用時機、優缺點。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C2) 4. 能經由專項運動戰術戰略之練習與執行，應用於實際競技運動比賽中。(Ps-V-1、Ps-V-D2)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	運動傷害防護
	二	運動傷害防護
	三	運動傷害防護
	四	運動傷害防護
	五	運動傷害防護
	六	裁判法
	七	裁判法
	八	裁判法
	九	學校模擬比賽
	十	學校模擬比賽
	十一	賽後問題與討論
	十二	對外參與比賽
	十三	對外參與比賽
	十四	賽後問題與討論
	十五	比賽錯誤動作分析
	十六	對外參與比賽
	十七	對外參與比賽
	十八	分析比賽結果與反思
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		

名稱：	中文名稱： 角力(六)		
	英文名稱： Wrestling-6		
授課年段：	三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 了解角力運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升角力運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解角力運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一、最新比賽規則說明 二、心理戰術運用	一、最新規則得分要領講解 二、對抗賽、心理戰術及攻防練習
	二	一、各式手指纏繞教學 二、分組練習	一、各式手指纏繞方式練習 二、分組練習
	三	一、意象訓練教學 二、伸展實務教學 三、戰術模擬練習	一、身體技術活動練習 二、站姿伸展放鬆練習 三、地板戰術攻防練習 四、分組對練
	四	一、擒抱腳迴旋要領 二、快速地板逃脫術 三、實戰練習	一、滑步擒抱腳運用教學 二、交叉翻身逃脫運用 三、分組練習
	五	一、自由式腳部戰術運用 二、自由式地板控制要領	一、自由式前後控制連絡技練習 二、控制單腳連絡技練習 三、自由式地板動作控制 三、分組練習
	六	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
	七	一、希羅式立姿側胸摔運用 二、希羅式移動胸摔教學	一、移動胸摔指導及練習 二、移動戰術指導 三、分組對練
	八	一、希羅式低姿側胸摔戰術運用 二、希羅式連絡技地板控制要領	一、強化移動側胸摔指導及練習 二、分析連絡技地板控制練習 三、分組練習
	九	一、希羅式強制攻擊反制要領 二、希羅式強制攻擊逃脫要領	一、強化時機逃脫技術練習 二、反制動作練習 三、分組對練
	十	一、自由式關節控制使用時機 二、低姿單臂迴旋戰術要領	一、動態單臂迴旋練習 二、動作連續練習 三、分組練習
	十一	一、動作技術體能 二、攻擊時機要領教學 下	一、負重單一技術練習 二、分組演練
	十二	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、比賽影片檢討	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、比賽影片檢討
	十三	一、小重量訓練教學 二、技術體能教學	一、上身肌群訓練 二、肌耐力技術訓練 三、小肌群訓練
	十四	一、自由式地板穿膝摔戰術教學及運用 二、自由式立姿穿膝摔戰術教學及運用	一、地板穿膝摔練習 二、立姿穿膝摔練習 三、分組對練
	十五	一、核心訓練教學 二、技術力量教學	一、腹部肌群強度訓練 二、負重跳、負重腹背肌群訓練

		三、橡皮筋技術訓練
十六	一、希羅式體能技術要領 二、站姿動作運用	一、動作技術訓練 二、站姿戰術練習 三、分組練習
十七	一、自由式擒抱腳站姿攻擊要領 二、自由式擒抱腳戰術運用	一、強化擒抱腳摔倒教學 二、擒抱腳關節戰術練習 三、分組練習
十八	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱：柔道(六)		
	英文名稱：JUDO-6		
授課年段：	三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 認識柔道運動的起源、歷史、規則。(Ta-V-2、Ta-V-C3、Ta-V-C) 2. 從中學習柔道精神，進而了解其意義與修行之目的。(Ta-V-1、Ps-V-1、Ta-V-C4) 3. 透過柔道運動習得自我保護之能力。(P-V-2、T-V-1、P-V-A1、Ta-V-C1、T-V-B1、T-V-B2)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	大內割-立技動作基本練習上-1	大內割-動作分析-破勢. 取為. 施術
	二	勾腳逆十字關節-寢技技術教學-1	勾腳逆十字關節-壓制練習
	三	釣進頂腳-立技動作基本練習上-2	釣進頂腳-動作分析-破勢. 取位. 施術
	四	反手勒-寢技技術教學-2	反手勒-勒頸技術練習
	五	掃腳-立技動作基本練習上-1	掃腳-動作分析-破勢. 取為. 施術
	六	小外掛-立技動作基本練習上-2	小外掛-動作分析-破勢. 取位. 施術
	七	彈腰-立技動作基本練習上-2	彈腰-動作分析-破勢. 取位. 施術
	八	複習技術+立技聯絡寢技	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用
	九	寢技防禦動作	對於不同類型技術攻防反擊應用
	十	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用	寢技防禦動作
	十一	重量訓練(4)	肌力. 肌耐力. 爆發力. 心肺. 柔軟度等週期性訓練原則
	十二	複習技術+立技聯絡寢技	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用
	十三	體能訓練(4)	速度. 敏捷. 身體衝撞. 平衡等柔道專項週期訓練
	十四	立姿左右摔倒反方向反作用力教學	學生瞭解柔道任何立技施術有不同方向產生反作用力加以運用四兩撥千金
	十五	心理戰術講解(2)	心理技能於專項訓練與競賽的規劃. 修正與執行
	十六	立技寢技進攻動作	立技寢技各項動作進攻方式及策略戰術
	十七	立技寢技防禦動作	立技寢技各項動作防禦方式及了結對手進攻策略戰術
	十八	柔道立技寢技各項動作之關聯性	如何搭配柔道動作及比賽中各種戰術
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：跆拳道(六)	
	英文名稱： Taekwondo-6	
授課年段：	三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 了解跆拳道運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升跆拳道運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解跆拳道運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一、最新比賽規則說明 二、基本心理戰術運用 下
	二	一、基本手指包紮教學 二、分組練習
	三	一、想像訓練教學 二、伸展實務教學 下 三、戰術模擬練習 下 四、品勢雙人太極一章
	四	一、變化步伐 下 二、實戰練習 三、品勢雙人太極二章
	五	一、背向式滾橋教學(鎖腰) 下 二、滾橋技術與實務 下 三、實戰教學 四、品勢雙人太極三章
	六	一、腳部戰術教學及運用 下 二、地板戰術控制要領 下 三、品勢雙人太極四章
	七	一、基礎營養攝取學 下 二、基礎體重控制 下 三、戰術練習 四、品勢雙人太極五章
	八	一、立姿側胸摔教學 下 二、移動胸摔教學 下 三、品勢雙人太極六章
	九	一、側胸摔戰術教學及運用 下 二、連絡技地板控制要領 下 三、品勢雙人太極七章
	十	一、強制攻擊時機要領 下 二、站姿戰術運用 下 三、品勢雙人太極八章
	十一	一、後踢龜靶眾擊使用時機 下 二、後踢龜靶技戰術要領 下 三、品勢雙人高麗
	十二	一、重量訓練教學 下 二、技術力量教學 下 三、品勢雙人金剛
		內容綱要
		一、基本動作學習及得分要領講解 二、站姿練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、跆拳道源由
		一、手指包紮及防護包紮 二、各式纏繞方式教學 三、個人包紮練習 四、分組練習
		一、身體活動檢查及練習 二、各式身體伸展及練習 三、分組對練 四、品勢團體太極一章
		一、各式步法運用教學 下 二、各式手部功及防守運用教學 下 三、分組練習 四、品勢團體太極二章
		一、強化雙手鎖腰橋姿變化及運用 二、強化單手鎖腰變化及運用 三、技術防守指導及練習 四、分組練習 五、品勢團體太極三章
		一、各式前後控制雙腳練習 二、控制單腳練習及運用 二、地板動作控制及動作變化指導 三、分組練習 四、品勢團體太極四章
		一、食物熱量及重量認知 下 二、自我檢測身體?況 下 三、低強度戰術練習 四、品勢團體太極五章
		一、定點及移動胸摔指導及練習 二、戰術指導及練習 三、分組對練四、品勢團體太極六章
		一、定點側胸摔指導及練習 二、連絡技地板控制練習 三、分組練習四、品勢團體太極七章
		一、強化時機動作查覺及技術練習 二、連續動作練習 三、分組對練四、品勢團體太極八章
		一、後踢龜靶練習 二、動作連續練習 三、分組對練四、品勢團體高麗
		一、上身肌群訓練 二、負重旋轉 三、單一肌群訓練 四、品勢團體金剛

十三	一、後踢龜靶動作運用及演練 下 二、後踢龜靶戰術教學及運用 下 三、品勢雙人太白	一、後踢龜靶動作練習 二、後踢龜靶戰術練習 三、品勢團體太白
十四	一、後踢沙袋術教學及運用 二、後踢壁靶戰術教學及運用 三、品勢雙人平原	一、後踢沙袋練習 二、後踢壁靶練習 三、分組對練四、品勢團體平原
十五	一、重量訓練教學 下 二、技術力量教學 下 三、品勢雙人十進	一、下肢肌群強度訓練 下 二、負重跳、負重腹背肌群訓練 下 三、橡皮筋技術訓練 下四、品勢團體十進
十六	一、動作技術訓練 下 二、站姿動作運用 下 三、品勢雙人地台	一、高強度動作技術訓練 二、站姿戰術練習 三、分組練習四、品勢團體地台
十七	一、連續計時對打訓練練 下 二、移動攻防戰術運用 下 三、品勢雙人天拳	一、各式反制動作練習 二、各式移動攻防練習 三、分組對練四、品勢團體天拳
十八	一、拖延腳戰術運用 下 二、主動攻防戰術運用 下 三、品勢雙人漢水一如	一、強化攻擊教學 二、分組挑戰賽 三、品勢團體漢水一如
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

體育班

課程名稱：	中文名稱： 田徑(一)		
	英文名稱： Athletics-1		
授課年段：	學分總數： 0		
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。		
學習目標：	1. 加強基本體能、加強專項體能、加強心肺能力、加強各種體能強度。(P-V-1、P-V-2、P-V-A1、P-V-A2) 2. 穩固各項技術。(T-V-1、T-V-B1) 3. 了解各運動戰術之類型、運用時機、優缺點。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C2) 4. 能經由專項運動戰術戰略之練習與執行，應用於實際競技運動比賽中。(Ps-V-1、Ps-V-D2)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一、田徑基本動作及最新比賽規則說明 二、田徑基本戰術運用 三、田徑運動史	一、田徑基本動作學習及得分要領講解 二、田徑馬克練習 三、田徑源由
	二	一、田徑基本專項體能 二、田徑個人基本動作要領 三、田徑單項技術強化	一、田徑專項體能訓練練習 二、徑賽基本動作練習 三、田徑馬克分解練習 四、個人單項技術練習
	三	一、田徑專項運動要領教學 二、田徑專項運動解析	一、田徑組合馬克強化及練習 二、田徑敏捷移動強化及練習
	四	一、田徑單項基本教學 二、田徑比賽戰術要領	一、田徑分項指導及練習 二、田徑強化動作指導及練習
	五	一、田徑重量訓練動作教學 二、田徑技術力量動作教學	一、田徑基礎上身肌群教學 二、田徑負重訓練
	六	一、田徑核心運動要領 二、田徑核心控制教學	一、田徑動態核心教學 二、田徑動態核心練習
	七	一、田徑專項強化教學 二、田徑比賽戰術教學	一、田徑專項分解技術強化 二、田徑技術、戰術指導及練習
	八	一、田徑比賽術教學及運用 二、田徑比賽要領	一、田徑比賽模擬與修正 二、田徑修正動作
	九	一、田徑比賽時機要領教學 二、田徑比賽術運用	強化田徑比賽時機拿捏及技術動作練習
	十	一、強化田徑動作學習及技術要領講解 二、田徑組合馬克練習	一、強化田徑基本專項體能教學 二、強化田徑個人基本動作要領 三、強化田徑單項技術強化

	十一	一、田徑敏捷活動要領 二、田徑敏捷控制教學	一、田徑動態敏捷教學 二、田徑動態敏捷練習
	十二	一、田徑敏捷活動要領 二、田徑敏捷控制教學	一、田徑動態敏捷教學 二、田徑動態敏捷練習
	十三	一、田徑重量訓練動作教學 二、田徑技術力量動作教學	一、田徑基礎下身肌群教學 二、田徑下身負重訓練
	十四	一、強化田徑單項基本教學 二、加強田徑比賽戰術要領	一、田徑分項指導及練習 二、強化田徑動作指導及練習
	十五	一、田徑繩梯訓練動作教學 二、田徑繩梯動作教學	一、田徑基礎繩梯肌群訓練 二、田徑繩梯訓練
	十六	一、田徑無氧訓練教學 二、田徑無氧訓練指導	一、田徑無氧課表操作 二、田徑無氧課表強化
	十七	一、田徑有氧訓練教學 二、田徑有氧訓練指導	一、田徑有氧課表操作 二、田徑有氧課表強化
	十八	一、田徑柔軟訓練教學 二、田徑柔軟訓練指導	一、田徑柔軟度操作 二、田徑柔軟度強化
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案			
備註：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 田徑(二)	
	英文名稱： Athletics-2	
授課年段：	學分總數： 0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取、終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動回饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 加強基本體能、加強專項體能、加強心肺能力、加強各種體能強度。(P-V-1、P-V-2、P-V-A1、P-V-A2) 2. 穩固各項技術。(T-V-1、T-V-B1) 3. 了解各運動戰術之類型、運用時機、優缺點。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C2) 4. 能經由專項運動戰術戰略之練習與執行，應用於實際競技運動比賽中。(Ps-V-1、Ps-V-D2)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	講解田徑重量訓練實務與操作 1
	二	講解田徑重量訓練實務與操作 2
	三	講解田徑重量訓練實務與操作 3
	四	講解田徑重量訓練實務與操作 4
	五	田徑綜合訓練 1：速度訓練I
	六	田徑綜合訓練 2：速度訓練II
	七	田徑綜合訓練 3：肌耐力訓練
	八	田徑綜合訓練 4：心肺訓練
	九	田徑綜合訓練 5：爆發力訓練
	十	田徑綜合訓練 6：敏捷訓練I
	十一	田徑綜合訓練 7：敏捷訓練II
	十二	田徑綜合訓練 8：重量訓練
	十三	田徑比賽中心理技巧1
	十四	田徑比賽中心理技巧2
	十五	田徑比賽中心理技巧3
	十六	田徑運動的健康管理1
	十七	田徑運動的健康管理2
	十八	田徑運動中的營養學
	十九	
	二十	
	二十一	
		內容綱要
		田徑中身體各肌群介紹
		田徑中上肢肌群動作分析與操作
		田徑中下肢肌群動作分析與操作
		田徑中各重量訓練法觀念與原則
		田徑短程速耐力
		上坡下坡速度訓練
		田徑短時間肌耐力
		田徑中長距離心肺能力
		田徑短程爆發力
		田徑繩梯敏捷
		田徑階梯訓練
		重量訓練金字塔
		設定田徑訓練的階段目標並確實執行
		討論與反思\田徑訓練的階段目標
		意象訓練
		田徑訓練中生活習慣的調整
		壓力調整與恢復
		田徑運動比賽的營養攝取

	二十二		
學習評量：	專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 田徑(三)	
	英文名稱： Athletics-3	
授課年段：	學分總數： 0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生命、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 加強基本體能、加強專項體能、加強心肺能力、加強各種體能強度。(P-V-1、P-V-2、P-V-A1、P-V-A2) 2. 穩固各項技術。(T-V-2、T-V-B2) 3. 了解各運動戰術之類型、運用時機、優缺點。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C2) 4. 能經由專項運動戰術戰略之練習與執行，應用於實際競技運動比賽中。(Ps-V-1、Ps-V-D2)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	田賽競賽規則與項目介紹
	二	跳遠技術分析與實作1：助跑起跳
	三	跳遠技術分析與實作2：空中動作與落地
	四	跳遠專項體能訓練
	五	跳高技術分析與實作：助跑起跳
	六	跳高技術分析與實作：過竿動作與落地
	七	跳高專項體能訓練
	八	鉛球技術分析與實作：發力與投擲
	九	鉛球技術分析與實作：速度與投擲
	十	鉛球專項肌力訓練
	十一	全中運田賽比賽項目動作分析
	十二	欄架技術分析與實作1
	十三	欄架技術分析與實作2
	十四	欄架技術分析與實作3
	十五	欄架專項協調訓練
	十六	欄架專項速度與速耐力訓練
	十七	障礙跑訓練1:3000障礙賽
	十八	障礙跑訓練2:3000障礙賽測驗
	十九	
	二十	

	二十一		
	二十二		
學習評量：	專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 田徑(五)		
	英文名稱： Athletics-5		
授課年段：		學分總數： 0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、生命、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 加強基本體能、加強專項體能、加強心肺能力、加強各種體能強度。(P-V-1、P-V-2、P-V-A1、P-V-A2) 2. 穩固各項技術。(T-V-2、T-V-B2) 3. 了解各運動戰術之類型、運用時機、優缺點。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C2) 4. 能經由專項運動戰術戰略之練習與執行，應用於實際競技運動比賽中。(Ps-V-1、Ps-V-D2)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	田徑速度訓練進階概念介紹	田徑速度訓練進階概念介紹
	二	田徑中的補強運動 1：心肺適能	基本瑜珈與動態有氧
	三	田徑中的補強運動 2：心肺適能與敏捷訓練	繩梯與階梯訓練
	四	田徑中的補強運動 3：肌肉適能	TRX懸吊系統與核心運動
	五	田徑中的補強運動 4：敏捷訓練與專項替能	綜合欄架操與小欄架彈跳
	六	田徑中的補強運動 5：心肺適能與協調訓練	綜合跳繩與速耐力訓練
	七	田徑中的補強運動 6：重量訓練	藥球訓練
	八	中長跑的知識與配速策略	中長跑的知識介紹與配速策略與
	九	中長跑體能訓練I	中長跑體能基本訓練
	十	中長跑體能訓練II：法特雷克訓練	法特雷克訓練
	十一	中長跑體能訓練III：高原訓練	高原訓練
	十二	中長跑體能訓練IV：壽山階梯與跑山訓練	壽山階梯訓練與跑山訓練
	十三	滾筒筋膜與肌肉放鬆概念介紹與實作	滾筒筋膜與肌肉放鬆概念介紹與實作
	十四	對外參與田徑比賽 1	實際參與田徑比賽
	十五	對外參與田徑比賽 2	實際參與田徑比賽
	十六	田徑賽後問題與討論	分析田徑比賽結果與反思
	十七	國內田徑賽事觀賞與分析	田徑各項目比賽欣賞與分析
十八	專項測驗：最大速度測驗與反思	專項測驗：最大速度測驗與反思心得撰寫	

	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案			
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 田徑(六)	
	英文名稱： Athletics-6	
授課年段：	學分總數： 0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動回饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 加強基本體能、加強專項體能、加強心肺能力、加強各種體能強度。(P-V-1、P-V-2、P-V-A1、P-V-A2) 2. 穩固各項技術。(T-V-2、T-V-B2) 3. 了解各運動戰術之類型、運用時機、優缺點。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C2) 4. 能經由專項運動戰術戰略之練習與執行，應用於實際競技運動比賽中。(Ps-V-1、Ps-V-D2)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	配速概念
	二	田徑運動中運動傷害防護實作(進階) 1
	三	田徑運動中運動傷害防護實作(進階) 2
	四	田徑運動中運動傷害防護實作(進階) 3
	五	田徑運動中運動傷害防護實作(進階) 4
	六	田徑裁判法 1
	七	田徑裁判法 2
	八	田徑裁判法 3
	九	全中運田徑選手動作分析
	十	國際田徑選手動作分析報告
	十一	學校田徑模擬比賽
	十二	對外參與田徑比賽 1
	十三	對外參與田徑比賽 2
	十四	田徑賽後問題與討論
	十五	田徑賽後恢復訓練概念與實作
	十六	田徑運動中的心理技巧與目標設定
	十七	田徑循環訓練技巧與設計
	十八	田徑訓練課表設計與反思
	十九	

	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 田徑(四)	
	英文名稱： Athletics-4	
授課年段：	學分總數： 0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動回饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 加強基本體能、加強專項體能、加強心肺能力、加強各種體能強度。(P-V-1、P-V-2、P-V-A1、P-V-A2) 2. 穩固各項技術。(T-V-2、T-V-B2) 3. 了解各運動戰術之類型、運用時機、優缺點。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C2) 4. 能經由專項運動戰術戰略之練習與執行，應用於實際競技運動比賽中。(Ps-V-1、Ps-V-D2)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	田徑中的短距離跑1
	二	田徑中的短距離跑2
	三	田徑中的短距離跑3
	四	田徑中的短距離跑4
	五	田徑中的短距離跑與專項體能1
	六	田徑中的短距離跑與專項體能2
	七	田徑中的短距離跑與專項體能3
	八	短距離跑的心智訓練與意象訓練
	九	田徑中的接力跑1
	十	田徑中的接力跑2
	十一	田徑中的接力跑3
	十二	田徑中的接力跑4:4x100接力
	十三	田徑中的接力跑5:4x400接力
	十四	田徑中的短距離跑與專項體能4
	十五	田徑中的短距離跑與專項體能5
	十六	全中運徑賽項目選手動作分析
	十七	國際田徑賽中的運動倫理
	十八	短距離跑專項測驗與反思
	十九	
	二十	
	二十一	

	二十二		
學習評量：	專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案		
備註：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：角力(一)	
	英文名稱：Wrestling-1	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 了解角力運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升角力運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解角力運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一、基本動作及比賽規則說明 二、基本戰術運用 三、臺灣角力運動史
	二	一、基本專項體能教學 二、個人攻擊戰術要領 三、單項技術強化
	三	一、自由式立姿防守要領教學 二、自由式地板防守位置要領
	四	一、自由式基本擒抱腳講解要領 二、地板逃脫要領講解
	五	一、擒抱腳戰術教學 二、移動攻防戰術教學
	六	一、前、後滾橋技術教學 二、地板技術教學
	七	一、立姿抱頭摔教學 二、對摔戰術講解
		內容綱要
		一、基本動作學習及得分要領講解 二、二人搶手練習 三、阻擋練習 四、臺灣角力源由
		一、專項體能訓練練習 二、步法及墊步練習 三、連續滑步教學 四、個人單一技術練習 五、分組對練
		一、步伐移動教學 二、貼地移動強化及練習 三、地板定點防守 四、分組對練
		一、滑步擒抱腳練習 二、分組對練
		一、基礎左、右擒抱腳 二、防守戰術練習 三、分組對練
		一、自由式前、後鎖腰練習 二、地板動作變化指導、破壞重心練習 三、分組對練
		一、定點抱頭摔指導 二、單一技術、戰術指導 三、分組對練

八	一、抱頭摔戰術教學 二、地板控制要領	一、快速抱頭摔練習 二、地板控制指導 三、分組對練
九	一、攻擊時機要領教學 二、抱頭摔戰術攻擊時機教學	一、強化技術動作練習 二、低姿抱頭摔練習 三、分組對練
十	一、自由式單臂迴旋戰術教學 二、自由式地板防守戰術要領	一、單臂迴旋練習 二、個人地板防守練習 三、分組對練
十一	一、貼地連絡技教學 二、貼地攻擊時機教學	一、連絡技練習 二、實戰演練 三、分組對練
十二	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
十三	一、地板環抱控制教學 二、立姿環抱教學	一、地板環抱控制練習 二、分組對練
十四	一、立姿反摔動作運用及演練 二、旋臂戰術要領	一、立姿反摔動作練習 二、旋臂戰術講解 三、分組對練
十五	一、地板穿膝摔戰術教學 二、立姿穿膝摔戰術教學	一、穿膝摔教練 二、定點立姿穿膝摔練習 三、分組對練
十六	一、環抱連絡技教學 二、地板環抱動作運用	一、環抱連絡技教學 二、地板動作教學 三、分組對練
十七	一、環抱戰術要領 二、立姿反制動作運用	一、實戰演練 二、立姿反制練習 三、分組對練
十八	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 角力(二)	
	英文名稱： Wrestling-2	
授課年段：	學分總數： 0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 了解角力運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升角力運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解角力運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一、基本動作學習及得分要領講解 二、二人搶手練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、各國角力發展解說
	二	一、專項體能訓練練習 二、連續滑步教學 三、技術練習 四、分組對練
	三	一、滑步移動強化及練習 二、地板移動強化及練習 三、地板移動防守 四、分組對練
	四	一、擒抱腳技術指導及練習 二、交叉翻身逃脫指導及練習 三、分組對練
	五	一、基礎左、右擒抱腳重點練習 二、防守戰術練習 三、分組對練
	六	一、鎖腰技術練習 二、地板反制指導練習 三、分組對練
	七	一、移動抱頭摔指導及練習 二、單一技術、戰術指導及練習 三、分組對練
	八	一、快速移動抱頭摔練習 二、地板控制練習

		三、分組對練
九	一、移動攻擊時機教學 二、扣頸抱頭摔教學	一、扣頸抱頭摔練習 二、分組對練
十	一、自由式立姿單臂迴旋戰術運用 二、自由式地板反制戰術	一、單臂迴旋動作教學 二、強化地板反制 三、分組對練
十一	一、地板反制連絡技運用 二、攻擊時機要領	一、連絡技練習 二、實戰演練 三、分組對練
十二	一、角力測驗及評量 二、討論角力訓練缺失	一、角力測驗及評量 二、討論角力訓練缺失
十三	一、環抱技巧要領 二、立姿環抱戰術教學	一、環抱技巧練習 二、分組對練
十四	一、強化反摔動作運用及演練 二、旋臂戰術運用	一、立姿反摔動作練習 二、旋臂戰術練習
十五	一、地板穿膝摔戰術要領 二、穿膝摔技術要領	一、地板穿膝摔練習 二、穿膝摔練習 三、分組對練
十六	一、環抱攻擊教學 二、地板環抱反制動作要領	一、攻擊練習 二、地板環抱反制動作練習 三、分組對練
十七	一、搭扣戰術運用 二、搭扣重心轉移運用	一、實戰演練 二、搭扣戰術練習 三、移動控制教學 四、分組對練
十八	一、角力測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測	一、角力測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：角力(三)		
	英文名稱：Wrestling-3		
授課年段：	學分總數：0		
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、生命、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 了解角力運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升角力運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解角力運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一、最新比賽規則說明 二、基礎佔手技術教學	一、基本動作學習要領講解 二、佔手技術練習 三、對抗賽、阻擋練習
	二	一、專項體能教學 二、步法及滑步動作要領 三、單項技術教學	一、專項體能訓練 二、步法練習 三、滑步教學 四、單項技術練習 五、分組對練
	三	一、地板移動要領教學 二、地板逃脫戰術要領	一、貼地移動練習練習 二、地板定點防守練習 三、分組對練
	四	一、單項基本擒抱腳教學 二、地板逃脫戰術要領 上	一、地板搭扣連絡技練習 二、實戰演練(分組比賽)
	五	一、單項滾橋教學(鎖腰) 二、滾橋戰術要領	一、橋姿肌群訓練 二、負重橋姿練習 三、二人分組練習
	六	一、上肢重量訓練教學 二、技術力量訓練要領	一、上肢肌群教學 二、負重技術旋轉練習 三、單一肌群訓練
	七	一、擒抱腳連絡技要領 二、移動攻防擒抱腳戰術運用	一、左、右擒抱腳實務練習 二、擒抱腳攻防戰術要領 三、分組練習
	八	一、希羅式戰術實務 二、希羅式攻擊要領	一、手肘迴旋練習 二、抵抗演練

		三、分組對練
九	一、定點立姿側胸摔教學 二、側胸摔戰術實務	一、強化定點側胸摔練習 二、單一技術練習 三、分組練習
十	一、頸部施術要領 二、地板頸部控制施術要領	一、頸部施術練習 二、地板控制練習 三、二人一組對練
十一	一、佔手戰術要領 二、地板壓制實務	一、佔手有效位置練習 二、地板有效位置訓練 三、分組對練
十二	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
十三	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
十四	一、希羅式壓制攻擊要領 二、希羅式單臂過肩摔要領	一、動作控制練習 二、站姿肩部單臂過肩摔 三、定點對摔
十五	一、希羅式穿膝摔戰術運用 二、希羅式立姿穿膝摔戰術運用	一、穿膝摔戰術指導 二、立姿穿膝摔練習
十六	一、自由式戰術連絡技教學 二、地板脫逃反制演練	一、自由式連絡技練習 二、地板反制技術練習 三、分組對練
十七	一、自由式穿膝摔戰術運用 二、自由式立姿穿膝摔戰術運用	一、穿膝摔控腳戰術指導 二、立姿穿膝摔練習
十八	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 角力(五)		
	英文名稱： Wrestling-5		
授課年段：			學分總數： 0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	品德、生命、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動回饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 了解角力運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升角力運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解角力運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一、最新比賽變更規則說明 二、基本心理戰術講解	一、最新規則動作要領講解 二、二人攻防練習 三、心理戰術練習
	二	一、基本手指包紮教學 二、分組練習	一、手指包紮練習 二、個人包紮練習 四、分組練習
	三	一、身體自我查覺練習 二、訓練後伸展要領 三、比賽戰術模擬 四、動作技術實務	一、身體活動檢查及練習 二、各式身體貼地延展練習 三、站姿攻防練習 四、分組對練
	四	一、單項擒抱腳要領 二、地板逃脫術要領 三、實戰練習	一、外側擒抱腳練習 二、阻擋逃脫運用教學 三、分組練習
	五	一、自由式手、腳運用教學 二、地板戰術控制要領	一、自由式前後控制雙腳練習 二、自由式控制單腳練習及運用 二、自由式地板動作控制及動作變化指導 三、分組練習
	六	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
	七	一、希羅式立姿側胸摔教學 二、希羅式定點胸摔教學	一、定點側胸摔指導及練習 二、單一技術、戰術指導及練習 三、分組對練
	八	一、希羅式低姿側胸摔教學 二、希羅式連絡技地板控制教學	一、強化定點側胸摔指導及練習 二、連絡技地板控制練習

		三、分組練習
九	一、希羅式強制攻擊時機要領 二、希羅式強制攻擊戰術運用	一、強化時機動作查覺及技術練習 二、連續動作練習 三、分組對練
十	一、自由式單臂迴旋使用時機 二、單臂連絡技戰術要領	一、動態單臂迴旋練習 二、動作連續練習 三、分組對練
十一	一、技術力量體能 二、攻擊時機要領教學	一、計時連絡技術練習 二、分組練習
十二	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、比賽影片檢討	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、比賽影片檢討
十三	一、大重量訓練教學 二、技術力量教學	一、上身肌群訓練 二、負重旋轉 三、單一肌群訓練
十四	一、自由式穿膝摔戰術教學及運用 二、自由式穿膝摔戰術教學及運用	一、地板穿膝摔練習 二、立姿穿膝摔練習 三、分組對練
十五	一、下肢負重訓練教學 二、技術力量教學	一、下肢肌群高強度訓練 二、負重訓練
十六	一、希羅式負重技術要領 二、取位技巧要領	一、高強度動作技術訓練 二、取位戰術講解 三、分組練習
十七	一、自由式擒抱腳戰術要領 二、自由式移動攻防戰術教學	一、強化擒抱腳固定教學 二、擒抱腳攻防戰術練習 三、分組練習
十八	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：角力(六)	
	英文名稱：Wrestling-6	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 了解角力運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升角力運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解角力運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一、最新角力比賽規則說明 二、心理戰術運用
	二	一、各式手指纏繞教學 二、分組練習
	三	一、意像訓練教學 二、伸展實務教學 三、戰術模擬練習
	四	一、擒抱腳迴旋要領 二、快速地板逃脫術 三、實戰練習
	五	一、自由式腳部戰術運用 二、自由式地板控制要領
	六	一、角力測驗及評量 二、討論訓練缺失
	七	一、希羅式立姿側胸摔運用 二、希羅式移動胸摔教學
	八	一、希羅式低姿側胸摔戰術運用 二、希羅式連絡技地板控制要領
		內容綱要
		一、最新角力規則得分要領講解 二、對抗賽、心理戰術及攻防練習
		一、各式手指纏繞方式練習 二、分組練習
		一、身體技術活動練習 二、站姿伸展放鬆練習 三、地板戰術攻防練習 四、分組對練
		一、滑步擒抱腳運用教學 二、交叉翻身逃脫運用 三、分組練習
		一、自由式前後控制連絡技練習 二、控制單腳連絡技練習 二、自由式地板動作控制 三、分組練習
		一、角力測驗及評量 二、討論訓練缺失
		一、移動胸摔指導及練習 二、移動戰術指導 三、分組對練
		一、強化移動側胸摔指導及練習 二、分析連絡技地板控制練習 三、分組練習

九	一、希羅式強制攻擊反制要領 二、希羅式強制攻擊逃脫要領	一、強化時機逃脫技術練習 二、反制動作練習 三、分組對練
十	一、自由式關節控制使用時機 二、低姿單臂迴旋戰術要領	一、動態單臂迴旋練習 二、動作連續練習 三、分組練習
十一	一、動作技術體能 二、攻擊時機要領教學 下	一、負重單一技術練習 二、分組演練
十二	一、角力測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、比賽影片檢討	一、角力測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、比賽影片檢討
十三	一、小重量訓練教學 二、技術體能教學	一、上身肌群訓練 二、肌耐力技術訓練 三、小肌群訓練
十四	一、自由式地板穿膝摔戰術教學及運用 二、自由式立姿穿膝摔戰術教學及運用	一、地板穿膝摔練習 二、立姿穿膝摔練習 三、分組對練
十五	一、核心訓練教學 二、技術力量教學	一、腹部肌群強度訓練 二、負重跳、負重腹背肌群訓練 三、橡皮筋技術訓練
十六	一、希羅式體能技術要領 二、站姿動作運用	一、動作技術訓練 二、站姿戰術練習 三、分組練習
十七	一、自由式擒抱腳站姿攻擊要領 二、自由式擒抱腳戰術運用	一、強化擒抱腳摔倒教學 二、擒抱腳關節戰術練習 三、分組練習
十八	一、角力測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測	一、角力測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 角力(四)		
	英文名稱： Wrestling-4		
授課年段：			學分總數： 0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 了解角力運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升角力運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解角力運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一、最新角力國際比賽規則變動說明 二、佔手戰術運用	一、基本技術得分要領講解 二、連續佔手技術練習 三、對抗賽、進攻練習
	二	一、強化角力專項體能教學 二、連續滑步動作要領 三、單項技術強化	一、強化專項體能訓練練習 二、墊步練習 三、連續滑步教學 四、強化單項技術練習 五、分組對練
	三	一、地板防守要領教學 二、地板移動戰術要領	一、地板防守強化 二、地板移動戰術練習 三、分組對練
	四	一、單項基本擒抱腳教學 二、地板逃脫戰術要領 下	一、跪姿攻擊練習 二、實戰演練(分組比賽)
	五	一、滾橋時機教學 二、橋姿戰術運用	一、各式前後基礎控腰教學 二、地板移動變化指導、重心轉換練習 三、二人分組對練
	六	一、小肌群重量訓練教學 二、負重技術力量教學	一、上身肌群練習 二、小肌群訓練練習 三、頸部肌群訓練
	七	一、連絡技擒抱腳戰術運用 二、移動攻防戰術運用	一、擒抱腳連絡技戰術練習 二、強化擒抱腳攻擊練習 三、分組練習
	八	一、希羅式站姿要領 二、希羅式實務教學	一、站姿位置練習 二、推拉演練

		三、分組對練
九	一、移動側胸摔教學 二、胸摔連絡技戰術實務	一、強化移動胸摔練習 二、移動技術練習 三、分組對練
十	一、頸部連續技施術要領 二、鎖頸技術要領	一、頸部控制連續技練習 二、地板鎖頸要領 三、分組對練
十一	一、佔手連絡技教學 二、地板強制攻防戰術實務	一、強化佔手迴旋訓練 二、地板攻防訓練 三、分組對練
十二	一、角力測驗及評量1 二、討論訓練缺失	一、角力測驗及評量1 二、討論訓練缺失
十三	一、角力測驗及評量2 二、討論訓練缺失 三、比賽影片檢討	一、角力測驗及評量2 二、討論訓練缺失 三、比賽影片檢討
十四	一、希羅式控制攻擊要領 二、希羅式移動過肩摔要領	一、動作控制練習 二、強化立姿單臂過肩摔 三、移動摔倒
十五	一、希羅式地板穿膝摔戰術運 二、希羅式立姿穿膝摔戰術運用	一、地板穿膝摔戰術練習 二、立姿穿膝摔戰術練習 三、攻防對練
十六	一、自由式技術引導 二、自由地板壓制演練	一、自由式戰術教學 二、地板壓制技術練習 三、分組對練
十七	一、自由式地板穿膝摔戰術運 二、自由式立姿穿膝摔戰術運用	一、地板穿膝摔控腳戰術練習 二、立姿穿膝摔戰術練習 三、攻防對練
十八	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失 三、運動能力總檢測
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案
備註：		

課程名稱：	中文名稱：柔道(一)	
	英文名稱：JUDO-1	
授課年段：	學分總數：0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動回饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 認識柔道運動的起源、歷史、規則。(Ta-V-2、Ta-V-C3、Ta-V-C) 2. 從中學習柔道精神，進而了解其意義與修行之目的。(Ta-V-1、Ps-V-1、Ta-V-C4) 3. 透過柔道運動習得自我保護之能力。(P-V-2、T-V-1、P-V-A1、Ta-V-C1、T-V-B1、T-V-B2)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	柔道運動
	二	柔道規則-1
	三	柔道規則-2
	四	柔道護身倒法-1
	五	柔道護身倒法-2
	六	柔道護身倒法-3
	七	柔道護身倒法-4
	八	柔道護身倒法-5
	九	柔道護身倒法-6
	十	柔道護身倒法-7
	十一	寢技技術教學-1
	十二	寢技技術教學-2
	十三	寢技技術教學-3
	十四	寢技技術教學-4
	十五	寢技技術教學-5
	十六	寢技技術教學-6
	十七	寢技動作複習
	十八	柔道運動起源及如何運用在平常生活
	十九	
	二十	

	二十一		
	二十二		
學習評量：	專項測驗、 同儕評量、學習歷程檔案		
備註：			

【備 查 版】

【備 查 版】

課程名稱：	中文名稱：柔道(二)		
	英文名稱：JUDO-2		
授課年段：			學分總數：0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 認識柔道運動的起源、歷史、規則。(Ta-V-2、Ta-V-C3、Ta-V-C) 2. 從中學習柔道精神，進而了解其意義與修行之目的。(Ta-V-1、Ps-V-1、Ta-V-C4) 3. 透過柔道運動習得自我保護之能力。(P-V-2、T-V-1、P-V-A1、Ta-V-C1、T-V-B1、T-V-B2)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	柔道武術地位及屬性	柔道為防守武術所有技術技巧無一進攻招式-乃為修身養性.以柔克剛.四兩撥千斤.自他共榮
	二	立技動作基本練習上-1	過肩摔動作分析-破勢
	三	立技動作基本練習上-2	過肩摔動作分析-取位
	四	立技動作基本練習上-3	過肩摔動作分析-施術
	五	過肩摔協調訓練	學習過肩摔動作連慣及施術時機掌控
	六	腰技動作基本練習上-1	扶腰動作分析-破勢
	七	腰技動作基本練習上-2	扶腰動作分析-取位
	八	腰技動作基本練習上-3	扶腰動作分析-施術
	九	扶腰協調訓練	學習扶腰動作連慣及施術時機掌控
	十	肩固-寢技技術教學-1	肩固壓制練習
	十一	裸勒-寢技技術教學-2	裸勒-勒頸技術練習
	十二	腕制肘-寢技技術教學-3	腕制肘關節技術練習
	十三	橫四方-寢技技術教學-4	橫四方-壓制練習
	十四	送襟勒-寢技技術教學-5	送襟勒-勒頸技術練習
	十五	腕挫腕固-寢技技術教學-6	腕挫腕固-關節技術練習
	十六	寢技進攻動作	寢技各項動作進攻方式及策略戰術
	十七	寢技防禦動作	寢技各項動作防禦方式及了結對手進攻策略戰術
	十八	柔道立技寢技各項動作之關聯性	如何搭配柔道動作及比賽中各種戰術
	十九		
	二十		
	二十一		

	二十		
	二		
學習評量：	專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案		
備註：			

【備 查 版】

課程名稱：	中文名稱：柔道(三)	
	英文名稱：JUDO-3	
授課年段：	學分總數：0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生命、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動回饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 認識柔道運動的起源、歷史、規則。(Ta-V-2、Ta-V-C3、Ta-V-C) 2. 從中學習柔道精神，進而了解其意義與修行之目的。(Ta-V-1、Ps-V-1、Ta-V-C4) 3. 透過柔道運動習得自我保護之能力。(P-V-2、T-V-1、P-V-A1、Ta-V-C1、T-V-B1、T-V-B2)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	肩車-立技動作基本練習上-1
	二	上崩四方固-寢技技術教學-1
	三	送腳掃-立技動作基本練習上-2
	四	片羽勒-寢技技術教學-2
	五	丟體-立技動作基本練習上-3
	六	腕挫膝固-寢技技術教學-3
	七	巴投-立技動作基本練習上-4
	八	逆十字勒-寢技技術教學-4
	九	立技寢技聯絡組合變化訓練
	十	柔道重量訓練(1)
	十一	複習技術+立技聯絡寢技
	十二	寢技防禦動作
	十三	立姿摔倒 8 個方向教學
	十四	柔道體能訓練(1)
	十五	柔道戰術策略講解(1)
	十六	立技寢技進攻動作
	十七	立技寢技防禦動作
	十八	柔道立技寢技各項動作之關聯性
	十九	
	二十	

	二十一	
	二十二	
學習評量：	專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：柔道(五)	
	英文名稱：JUDO-5	
授課年段：	學分總數：0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生命、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 認識柔道運動的起源、歷史、規則。(Ta-V-2、Ta-V-C3、Ta-V-C) 2. 從中學習柔道精神，進而了解其意義與修行之目的。(Ta-V-1、Ps-V-1、Ta-V-C4) 3. 透過柔道運動習得自我保護之能力。(P-V-2、T-V-1、P-V-A1、Ta-V-C1、T-V-B1、T-V-B2)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	橫掛-立技動作基本練習上-1
	二	後袈裟-寢技技術教學-1
	三	橫車-立技動作基本練習上-2
	四	滑襟勒-寢技技術教學-2
	五	浮技-立技動作基本練習上-1
	六	大外割-立技動作基本練習上-2
	七	小內割-立技動作基本練習上-2
	八	複習技術+立技聯絡寢技
	九	寢技防禦動作
	十	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用
	十一	柔道重量訓練(3)
	十二	複習技術+立技聯絡寢技
	十三	柔道體能訓練(3)
	十四	立姿帶動旋轉反作用力產生重心偏移相關教學
	十五	柔道戰術策略講解(2)
	十六	立技寢技進攻動作
	十七	立技寢技防禦動作
	十八	柔道立技寢技各項動作之關聯性
	十九	
	二十	

	二十一		
	二十二		
學習評量：	專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：柔道(六)		
	英文名稱：JUDO-6		
授課年段：	學分總數：0		
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 認識柔道運動的起源、歷史、規則。(Ta-V-2、Ta-V-C3、Ta-V-C) 2. 從中學習柔道精神，進而了解其意義與修行之目的。(Ta-V-1、Ps-V-1、Ta-V-C4) 3. 透過柔道運動習得自我保護之能力。(P-V-2、T-V-1、P-V-A1、Ta-V-C1、T-V-B1、T-V-B2)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	大內割-立技動作基本練習上-1	大內割-動作分析-破勢.取為.施術
	二	勾腳逆十字關節-寢技技術教學-1	勾腳逆十字關節-壓制練習
	三	釣進頂腳-立技動作基本練習上-2	釣進頂腳-動作分析-破勢.取位.施術
	四	反手勒-寢技技術教學-2	反手勒-勒頸技術練習
	五	掃腳-立技動作基本練習上-1	掃腳-動作分析-破勢.取為.施術
	六	小外掛-立技動作基本練習上-2	小外掛-動作分析-破勢.取位.施術
	七	彈腰-立技動作基本練習上-2	彈腰-動作分析-破勢.取位.施術
	八	複習技術+立技聯絡寢技	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用
	九	寢技防禦動作	對於不同類型技術攻防反擊應用
	十	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用	寢技防禦動作
	十一	柔道重量訓練(4)	肌力.肌耐力.爆發力.心肺.柔軟度等週期性訓練原則
	十二	複習技術+立技聯絡寢技	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用
	十三	柔道體能訓練(4)	速度.敏捷.身體衝撞.平衡等柔道專項週期訓練
	十四	立姿左右摔倒反方向反作用力教學	學生瞭解柔道任何立技施術，有不同方向產生反作用力，加以運用四兩撥千金
	十五	柔道心理戰術講解(2)	心理技能於專項訓練與競賽的規劃.修正與執行
	十六	立技寢技進攻動作	立技寢技各項動作進攻方式及策略戰術
	十七	立技寢技防禦動作	立技寢技各項動作防禦方式及了結對手進攻策略戰術
	十八	柔道立技寢技各項動作之關聯性	如何搭配柔道動作及比賽中各種戰術
	十九		
	二十		

	二十一		
	二十二		
學習評量：	專長測驗、同儕評量、學習歷程檔案		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：柔道(四)		
	英文名稱：JUDO-4		
授課年段：			學分總數：0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 認識柔道運動的起源、歷史、規則。(Ta-V-2、Ta-V-C3、Ta-V-C) 2. 從中學習柔道精神，進而了解其意義與修行之目的。(Ta-V-1、Ps-V-1、Ta-V-C4) 3. 透過柔道運動習得自我保護之能力。(P-V-2、T-V-1、P-V-A1、Ta-V-C1、T-V-B1、T-V-B2)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	掃腰-立技動作基本練習上-1	掃腰-動作分析-破勢.取為.施術
	二	腰勒-寢技技術教學-1	腰勒-壓制練習
	三	釣進腰-立技動作基本練習上-2	釣進腰-動作分析-破勢.取位.施術
	四	足勒-寢技技術教學-2	足勒-勒頸技術練習
	五	內腿-立技動作基本練習上-1	內腿-動作分析-破勢.取為.施術
	六	裏投-立技動作基本練習上-2	裏投-動作分析-破勢.取位.施術
	七	偶反-立技動作基本練習上-2	偶反-動作分析-破勢.取位.施術
	八	複習技術+立技聯絡寢技	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用
	九	寢技防禦動作	對於不同類型技術攻防反擊應用
	十	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用	寢技防禦動作
	十一	柔道重量訓練(2)	肌力.肌耐力.爆發力.心肺.柔軟度等週期性訓練原則
	十二	複習技術+立技聯絡寢技	攻擊與防守之手法及各項戰略技巧應用
	十三	柔道體能訓練(2)	速度.敏捷.身體衝撞.平衡等柔道專項週期訓練
	十四	立姿前後摔倒反方向反作用力教學	學生瞭解柔道任何立技施術，有不同方向產生反作用力，加以運用四兩撥千金
	十五	柔道心理戰術講解(1)	心理技能於專項訓練與競賽的規劃、修正與執行
	十六	立技寢技進攻動作	立技寢技各項動作進攻方式及策略戰術
	十七	立技寢技防禦動作	立技寢技各項動作防禦方式及了結對手進攻策略戰術
	十八	柔道立技寢技各項動作之關聯性	如何搭配柔道動作及比賽中各種戰術
	十九		
	二十		

	二十一		
	二十二		
學習評量：	專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：跆拳道(一)		
	英文名稱：Taekwondo-1		
授課年段：			學分總數：0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、生命、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 了解跆拳道運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升跆拳道運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解跆拳道運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一、基本動作及最新比賽規則說明 二、基本戰術運用 上 三、跆拳道運動史	一、基本動作學習及得分要領講解 二、站姿練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、跆拳道源由
	二	一、基本專項體能教學 二、攻防守戰術要領 三、單項技術強化	一、專項體能訓練練習 二、步法及墊步練習 三、連續滑步教學 四、個人單項技術練習 五、分組對練
	三	一、攻防身體移動要領教學 二、反擊戰術要領 上	一、步伐移動強化及練習 二、進身移動強化及練習 三、手部攻守 四、分組對練
	四	一、單項基本旋踢教學 二、進身旋踢戰術要領 上	一、滑步旋踢指導及練習 二、進身旋踢指導及練習 三、分組對練
	五	一、重量訓練動作教學 上 二、技術力量動作教學 上	一、基礎握推、肩推、硬舉 二、負重旋轉 三、單一肌群訓練
	六	一、上步旋踢戰術教學及運用 上 二、速度靶旋踢要領 上	一、中端上端上步旋踢練習 二、速度靶旋踢變化指導練習 三、分組對練
	七	一、換邊旋踢戰術教學及運用 上 二、速度靶換邊旋踢要領 上	一、中端上端換邊旋踢練習 二、攻擊戰術練習 三、分組對練

	八	一、滑步旋踢戰術教學及運用 上 二、速度靶滑步旋踢要領 上	一、中端上端滑步旋踢練習 二、速度靶滑步旋踢變化指導練習 三、分組對練
	九	一、前踩牽制戰術教學及運用 上 二、前踩側踢控制要領 上	一、前踩牽制練習 二、前踩側踢控制指導及練習 三、分組對練
	十	一、攻擊時機要領教學 上 二、連續牽制戰術運用 上	一、強化時機拿捏及技術動作練習 二、連續動作牽制練習 三、分組對練
	十一	一、前踩牽制速度靶術教學及運用 上 二、兩人前踩牽制戰術要領 上	一、前踩牽制速度靶練習 二、兩人前踩牽制防守練習 三、分組對練
	十二	一、連續前踩牽制控制要領 上 二、下壓旋教學	一、連續前踩控制練習 二、下壓練習 三、分組對練
	十三	一、下壓牽制進身旋踢運用及演練 上 二、下壓速度靶戰術教學及運用 上	一、滑步下壓牽制動作練習 二、滑步下壓牽制進身旋踢戰術練習 三、分組對練
	十四	一、上步下壓戰術教學 上 二、換邊下壓戰術教學 上	一、上步下壓練習 二、換邊下壓練習 三、分組對練
	十五	一、連絡技教學 上 二、地板反制動作運用及演練 上	一、連絡技練習 二、地板反制動作練習 三、分組對練
	十六	一、戰術運用與演練 上 二、立姿反摔動作運用及演練 下	一、實戰演練 二、立姿反摔練習 三、移動控制教學 四、分組對練
	十七	一、地板反制動作運用及教學演練 上 二、站姿移動攻防戰術運用 上	一、各式地板反制動作練習 二、各式站姿移動攻防練習 三、分組對練
	十八	一、移動攻防戰術運用 上 二、戰術運用與演練 上	一、各式移動攻防練習 二、實戰演練(分組比賽)
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：		專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：跆拳道(二)		
	英文名稱：Taekwondo-2		
授課年段：			學分總數：0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 了解跆拳道運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升跆拳道運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解跆拳道運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一、基本動作及最新比賽規則說明 二、基本戰術運用 下 三、跆拳道運動史	一、基本動作學習及得分要領講解 二、站姿練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、跆拳道源由
	二	一、基本專項體能教學 二、攻防守戰術要領 三、單項技術強化 四、品勢手刀上端防禦	一、專項體能訓練練習 二、步法及墊步練習 三、連續滑步教學 四、個人單項技術練習 五、分組對練
	三	一、攻防守身體移動要領教學 二、反擊戰術要領 下 三、品勢基本動作 四、品勢手刀中端防禦	一、步伐移動強化及練習 二、進身移動強化及練習 三、手部攻守 四、分組對練
	四	一、單項基本旋踢教學 二、進身旋踢戰術要領 下 三、品勢手部上端防禦 四、品勢手刀下端防禦	一、滑步旋踢指導及練習 二、進身旋踢指導及練習 三、分組對練
	五	一、重量訓練動作教學 下 二、技術力量動作教學 下 三、品勢手部中端防禦 四、品勢手刀上端攻擊	一、基礎握推、肩推、硬舉 二、負重旋轉 三、單一肌群訓練
	六	一、上步旋踢戰術教學及運用 下 二、速度靶旋踢要領 下 三、品勢手部下端防禦 四、品勢手刀中端攻擊	一、中端上端上步旋踢練習 二、速度靶旋踢變化指導練習 三、分組對練
	七	一、換邊旋踢戰術教學及運用 下 二、速度靶換邊旋踢要領 下 三、	一、中端上端換邊旋踢練習 二、攻擊戰術練習

	品勢手部上端攻擊 四、品勢手刀下端攻擊	三、分組對練
八	一、滑步旋踢戰術教學及運用 下 二、速度靶滑步旋踢要領 下 三、 品勢手部中端攻擊 四、品勢雙手刀 攻擊防禦	一、中端上端滑步旋踢練習 二、速度靶滑步旋踢變化指導練習 三、分組對練
九	一、前踩牽制戰術教學及運用 下 二、前踩側踢控制要領 下 三、品 勢手部下端攻擊 四、品勢弓箭步練 習	一、前踩牽制練習 二、前踩側踢控制指導及練習 三、分組對練
十	一、攻擊時機要領教學 下 二、連 續牽制戰術運用 下 三、品勢手部 上端攻擊防禦組合練習 四、品勢三 七步	一、強化時機拿捏及技術動作練習 二、連續動作牽制練習 三、分組對練
十一	一、前踩牽制速度靶術教學及運用 下 二、兩人前踩牽制戰術要領 下 三、品勢手部中端攻擊防禦組合練 習 四、品勢馬步	一、前踩牽制速度靶練習 二、兩人前踩牽制防守練習 三、分組對練
十二	一、連續前踩牽制控制要領 下 二、下壓旋教學 三、品勢手部下端 攻擊防禦組合練習 四、品勢虎步	一、連續前踩控制練習 二、下壓練習 三、分組對練
十三	一、下壓牽制進身旋踢運用及演練 下 二、下壓速度靶戰術教學及運用 下 三、品勢手部上中下端攻擊防禦 組合練習 四、品勢仆步	一、滑步下壓牽制動作練習 二、滑步下壓牽制進身旋踢戰術練習 三、分組對練
十四	一、上步下壓戰術教學 下 二、換 邊下壓戰術教學 下 三、品勢腳步 上端踢擊(旋踢)	一、上步下壓練習 二、換邊下壓練習 三、分組對練
十五	一、連絡技教學 下 二、地板反制 動作運用及演練 下 三、品勢腳步 上端踢擊(側踢)	一、連絡技練習 二、地板反制動作練習 三、分組對練
十六	一、戰術運用與演練 下 二、立姿 反摔動作運用及演練 下 三、品勢 腳步上端踢擊(前踢)	一、實戰演練 二、立姿反摔練習 三、移動控制教學 四、分組對練
十七	一、地板反制動作運用及教學演練 下 二、站姿移動攻防戰術運用 下 三、品勢腳步上端踢擊(下壓)	一、各式地板反制動作練習 二、各式站姿移動攻防練習 三、分組對練
十八	一、移動攻防戰術運用 下 二、戰 術運用與演練 下 三、品勢腳步手 部上端組合練習	一、各式移動攻防練習 二、實戰演練(分組比賽)
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：跆拳道(三)		
	英文名稱：Taekwondo-3		
授課年段：			學分總數：0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、生命、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動回饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 了解跆拳道運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升跆拳道運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解跆拳道運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一、基本動作及最新比賽規則說明 二、基礎技術運用 上	一、基本動作學習及得分要領講解 二、站姿練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、跆拳道源由
	二	一、基本專項體能教學 上 二、個人立姿防守戰術要領 上 三、個人單項技術學習	一、各式專項體能訓練練習 二、各式步法練習 三、各式連續滑步練習 四、強化單項技術 五、分組對練
	三	一、進身防守及身體移動要領教學 二、護具隊練防守要領 上	一、各式步伐移動強化 二、各式貼地移動強化 三、各式地板定點防守要領 四、分組對練
	四	一、單項基本後踢教學 二、進身後踢戰術要領 上	一、上步後踢戰術教學及運用 上 二、速度靶後踢要領 上 三、分組攻防練習
	五	一、單項基本上步後踢教學 二、追擊上步後踢戰術要領 上	一、基礎下肢肌群教學 二、負重旋轉教學
	六	一、重量訓練教學 上 二、技術力量教學 上	一、下肢肌群教學 二、負重旋轉 三、單一肌群訓練
	七	一、360旋踢教學及運用 上 二、移動攻防戰術運用 上	一、左、右360旋踢實務教學一 二、進身360旋踢攻防戰術要領 三、分組練習

	八	一、後旋踢教學及運用 上 二、對練戰術實務 上	一、強化後旋踢時機、力道、穩定性 二、單一技術練習 三、分組對練
	九	一、跳後旋踢要領 上 二、反擊後旋要領 上	一、強化跳後旋踢戰術 二、反擊後旋控制要領 三、分組對練
	十	一、空中兩腳旋踢要領 上 二、反擊空中兩腳旋踢要領 上	一、強化空中兩腳旋踢戰術 二、反擊空中兩腳旋踢控制要領 三、分組對練
	十一	一、滑步接窩中兩腳旋踢戰術實務 上 二、上步接空中兩腳旋踢及換邊接空中兩腳旋踢戰術實務 上	一、強化步伐變化 二、防守訓練 三、分組對練
	十二	一、假動作攻擊要領 上 二、旋踢接後踢實務 上	一、假動作控制練習 二、旋踢接後踢練習
	十三	一、旋踢接360實務要領 上 二、旋踢接下壓實務 上	一、旋踢接360動作練習 二、旋踢接下壓腳戰術實務戰術練習 三、分組對練
	十四	一、單邊兩次旋踢戰術運用 上 二、單邊兩次中上端旋踢戰術運用 上	一、單邊兩次旋踢練習 二、單邊兩次中上端旋踢練習 三、攻防對練
	十五	一、正拳攻擊教學 上 二、手部防禦動作實務演練 上	一、正拳攻擊練習 二、手部防禦動作練習 三、分組對練
	十六	一、敏捷、協調技戰術實務 上 二、重腳攻擊運用 上	一、實戰演練 二、對打練習 三、分組對練
	十七	一、進身戰術教學 上 二、進身攻防戰術教學與實務 上	一、進身動作練習 二、進身攻防練習 三、強化對練
	十八	一、有效位置置攻防戰術運用 上 二、戰術運用與演練 下	一、強化各式移動攻防練習 二、實戰演練(分組比賽) 三、賽後戰術檢討
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：		專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：跆拳道(五)		
	英文名稱：Taekwondo-5		
授課年段：			學分總數：0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動回饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 了解跆拳道運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升跆拳道運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解跆拳道運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一、最新跆拳道比賽規則說明 二、基本心理戰術運用 上	一、基本動作學習及得分要領講解 二、站姿練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、跆拳道源由
	二	一、基本手指包紮教學 二、分組練習	一、手指包紮及防護包紮 二、各式纏繞方式教學 三、個人包紮練習 四、分組練習
	三	一、身體自我查覺練習 二、伸展實務教學 上 三、戰術模擬練習 上 四、動作技術實務	一、身體活動檢查及練習 二、各式身體伸展及練習 三、分組對練
	四	一、變化步伐 上 二、實戰練習	一、各式步法運用教學 上 二、各式手部功及防守運用教學 上 三、分組練習
	五	一、假動作後踢 上 二、技術與實務 上 三、實戰教學	一、強化假動作後踢變化及運用 二、技術防守指導及練習 三、分組練習
	六	一、連續攻擊戰術教學及運用 上 二、切邊空檔要領 上	一、連續攻擊控制雙腳練習 二、切邊空檔練習及運用 三、分組練習
	七	一、基礎營養攝取學 上 二、基礎體重控制 上 三、戰術練習	一、食物熱量及重量認知 上 二、自我檢測身體?況 上 三、低強度戰術練習

	八	一、反應教學 上 二、舜移教學 上	一、反應指導及練習 二、舜移技術、戰術指導及練習 三、分組對練
	九	一、連續攻擊上端戰術教學及運用 上 二、切邊空檔上端要領 上	一、連續攻擊上端指導及練習 二、切邊空檔上端控制練習 三、分組練習
	十	一、強制攻擊時機要領 上 二、站姿戰術運用 上	一、強化時機動作查覺及技術練習 二、連續動作練習 三、分組對練
	十一	一、後踢龜靶眾擊使用時機 上 二、後踢龜靶技戰術要領 上	一、後踢龜靶練習 二、動作連續練習 三、分組對練
	十二	一、重量訓練教學 上 二、技術力量教學 上	一、上身肌群訓練 二、負重旋轉 三、單一肌群訓練
	十三	一、後踢龜靶動作運用及演練 上 二、後踢龜靶戰術教學及運用 上	一、後踢龜靶動作練習 二、後踢龜靶戰術練習
	十四	一、後踢沙袋術教學及運用 二、後踢壁靶戰術教學及運用	一、後踢沙袋練習 二、後踢壁靶練習 三、分組對練
	十五	一、重量訓練教學 上 二、技術力量教學 上	一、下肢肌群強度訓練 上 二、負重跳、負重腹背肌群訓練 上 三、橡皮筋技術訓練 上
	十六	一、動作技術訓練 上 二、站姿動作運用 上	一、高強度動作技術訓練 二、站姿戰術練習 三、分組練習
	十七	一、連續計時對打訓練練 上 二、移動攻防戰術運用 上	一、各式反制動作練習 二、各式移動攻防練習 三、分組對練
	十八	一、拖延腳戰術運用 上 二、主動攻防戰術運用 上	一、強化攻擊教學 二、分組挑戰賽
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：		專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：跆拳道(六)	
	英文名稱：Taekwondo-6	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	1. 了解跆拳道運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升跆拳道運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解跆拳道運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一、最新跆拳道比賽規則說明 二、基本心理戰術運用 下
	二	一、基本手指包紮教學 二、分組練習
	三	一、意像訓練教學 二、伸展實務教學 下 三、戰術模擬練習 下 四、品勢雙人太極一章
	四	一、變化步伐 下 二、實戰練習 三、品勢雙人太極二章
	五	一、背向式滾橋教學(鎖腰) 下 二、滾橋技術與實務 下 三、實戰教學 四、品勢雙人太極三章
	六	一、腳部戰術教學及運用 下 二、地板戰術控制要領 下 三、品勢雙人太極四章
		內容綱要
		一、基本動作學習及得分要領講解 二、站姿練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、跆拳道源由
		一、手指包紮及防護包紮 二、各式纏繞方式教學 三、個人包紮練習 四、分組練習
		一、身體活動檢查及練習 二、各式身體伸展及練習 三、分組對練 四、品勢團體太極一章
		一、各式步法運用教學 下 二、各式手部功及防守運用教學 下 三、分組練習 四、品勢團體太極二章
		一、強化雙手鎖腰橋姿變化及運用 二、強化單手鎖腰變化及運用 三、技術防守指導及練習 四、分組練習 五、品勢團體太極三章
		一、各式前後控制雙腳練習 二、控制單腳練習及運用 二、地板動作控制及動作變化指導

		三、分組練習 四、品勢團體太極四章
七	一、基礎營養攝取學 下 二、基礎體重控制 下 三、戰術練習 四、品勢雙人太極五章	一、食物熱量及重量認知 下 二、自我檢測身體?況 下 三、低強度戰術練習 四、品勢團體太極五章
八	一、立姿側胸摔教學 下 二、移動胸摔教學 下 三、品勢雙人太極六章	一、定點及移動胸摔指導及練習 二、戰術指導及練習 三、分組對練 四、品勢團體太極六章
九	一、側胸摔戰術教學及運用 下 二、連絡技地板控制要領 下 三、品勢雙人太極七章	一、定點側胸摔指導及練習 二、連絡技地板控制練習 三、分組練習 四、品勢團體太極七章
十	一、強制攻擊時機要領 下 二、站姿戰術運用 下 三、品勢雙人太極八章	一、強化時機動作查覺及技術練習 二、連續動作練習 三、分組對練 四、品勢團體太極八章
十一	一、後踢龜靶眾擊使用時機 下 二、後踢龜靶技戰術要領 下 三、品勢雙人高麗	一、後踢龜靶練習 二、動作連續練習 三、分組對練 四、品勢團體高麗
十二	一、重量訓練教學 下 二、技術力量教學 下 三、品勢雙人金剛	一、上身肌群訓練 二、負重旋轉 三、單一肌群訓練 四、品勢團體金剛
十三	一、後踢龜靶動作運用及演練 下 二、後踢龜靶戰術教學及運用 下 三、品勢雙人太白	一、後踢龜靶動作練習 二、後踢龜靶戰術練習 三、品勢團體太白
十四	一、後踢沙袋術教學及運用 二、後踢壁靶戰術教學及運用 三、品勢雙人平原	一、後踢沙袋練習 二、後踢壁靶練習 三、分組對練 四、品勢團體平原
十五	一、重量訓練教學 下 二、技術力量教學 下 三、品勢雙人十進	一、下肢肌群強度訓練 下 二、負重跳、負重腹背肌群訓練 下 三、橡皮筋技術訓練 下 四、品勢團體十進
十六	一、動作技術訓練 下 二、站姿動作運用 下 三、品勢雙人地台	一、高強度動作技術訓練 二、站姿戰術練習 三、分組練習 四、品勢團體地台
十七	一、連續計時對打訓練 下 二、移動攻防戰術運用 下 三、品勢雙人天拳	一、各式反制動作練習 二、各式移動攻防練習 三、分組對練 四、品勢團體天拳
十八	一、拖延腳戰術運用 下 二、主動攻防戰術運用 下 三、品勢雙人漢水一如	一、強化攻擊教學 二、分組挑戰賽 三、品勢團體漢水一如
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：跆拳道(四)		
	英文名稱：Taekwondo-4		
授課年段：			學分總數：0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、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：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。		
學習目標：	1. 了解跆拳道運動，從課程中體驗並聯結身體運動能力。(P-V-1、P-V-A1) 2. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。(Ta-V-1、Ta-V-C4) 3. 強化自我學習的能力及與永續發展的觀念。(T-V-1、T-V-B3) 4. 結合各項肌力、體能等提升運動競技能力，實現個人運動潛能。(P-V-2、P-V-A2) 5. 運用技術交互關係，提升跆拳道運動表現，並透過自我精進與超越。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 6. 增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。(T-V-1、T-V-B1、T-V-B2) 7. 能以同理心與人溝通互動，並理解跆拳道運動的基本概念。(Ta-V-1、Ta-V-2、Ta-V-C4)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一、跆拳道基本動作及最新比賽規則說明 二、基礎技術運用 下	一、基本動作學習及得分要領講解 二、站姿練習 三、對抗賽、阻擋及進攻練習 四、跆拳道源由
	二	一、跆拳道基本專項體能教學 下 二、個人立姿防守戰術要領 下 三、技術強化技巧 四、品勢太極一章(分解動作)	一、各式專項體能訓練練習 二、各式步法練習 三、各式連續滑步練習 四、強化單項技術 五、分組對練 六、品勢太極一章(連續動作)
	三	一、進身防守及身體移動要領教學 二、護具隊練防守要領 下 三、品勢太極二章(分解動作)	一、各式步伐移動強化 二、各式貼地移動強化 三、各式地板定點防守要領 四、分組對練 五、品勢太極二章(連續動作)
	四	一、單項基本後踢教學 二、進身後踢戰術要領 下 三、品勢太極三章(分解動作)	一、上步後踢戰術教學及運用 下 二、速度靶後踢要領 下 三、分組攻防練習 四、品勢太極三章(連續動作)
	五	一、單項滾橋教學(鎖腰) 二、滾橋戰術運用 下 三、品勢太極四章(分解動作)	一、基礎下肢肌群教學 二、負重旋轉教學 三、品勢太極四章(連續動作)
	六	一、重量訓練教學 下 二、技術力量教學 下 三、品勢太極五章(分解動作)	一、下肢肌群教學 二、負重旋轉

		三、單一肌群訓練 四、品勢太極五章(連續動作)
七	一、360旋踢教學及運用 下 二、移動攻防戰術運用 下 三、品勢太極六章(分解動作)	一、左、右360旋踢實務教學一 二、進身360旋踢攻防戰術要領 三、分組練習 四、品勢太極六章(連續動作)
八	一、後旋踢教學及運用 下 二、對練戰術實務 下 三、品勢太極七章(分解動作)	一、強化後旋踢時機、力道、穩定性 二、單一技術練習 三、分組對練 四、品勢太極七章(連續動作)
九	一、跳後旋踢要領 下 二、反擊後旋要領 下 三、品勢太極八章(分解動作)	一、強化抱頭摔戰術 二、地板控制要領 三、分組對練 四、品勢太極八章(連續動作)
十	一、空中兩腳旋踢要領 下 二、反擊空中兩腳旋踢要領 下 三、品勢高麗(分解動作)	一、強化空中兩腳旋踢戰術 二、反擊空中兩腳旋踢控制要領 三、分組對練四、品勢高麗(連續動作)
十一	一、滑步接窟中兩腳旋踢戰術實務 下 二、上步接空中兩腳旋踢及換邊接空中兩腳旋踢戰術實務 下 三、品勢金剛(分解動作)	一、強化步伐變化 二、防守訓練 三、分組對練四、品勢金剛(連續動作)
十二	一、假動作攻擊要領 下 二、旋踢接後踢實務 下 三、品勢太白(分解動作)	一、假動作控制練習 二、旋踢接後踢練習 三、品勢太白(連續動作)
十三	一、旋踢接360實務要領 下 二、旋踢接下壓實務 下 三、品勢平原(分解動作)	一、旋踢接360動作練習 二、旋踢接下壓腳戰術實務戰術練習 三、分組對練 四、品勢平原(連續動作)
十四	一、單邊兩次旋踢戰術運用 下 二、單邊兩次中上端旋踢戰術運用 下 三、品勢十進(分解動作)	一、單邊兩次旋踢練習 二、單邊兩次中上端旋踢練習 三、攻防對練四、品勢十進(連續動作)
十五	一、正拳攻擊教學 下 二、手部防禦動作實務演練 下 三、品勢地台(分解動作)	一、正拳攻擊練習 二、手部防禦動作練習 三、分組對練四、品勢地台(連續動作)
十六	一、敏捷、協調技戰術實務 下 二、重腳攻擊運用 下 三、品勢天拳(分解動作)	一、實戰演練 二、對打練習 三、分組對練四、品勢天拳(連續動作)
十七	一、進身戰術教學 下 二、進身攻防戰術教學與實務 下 三、品勢漢水(分解動作)	一、進身動作練習 二、進身攻防練習 三、強化對練四、品勢漢水(連續動作)
十八	一、有效位置攻防戰術運用 上 二、戰術運用與演練 下 三、品勢一如(分解動作)	一、強化各式移動攻防練習 二、實戰演練(分組比賽) 三、賽後戰術檢討 四、品勢一如(連續動作)
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：專項測驗、同儕評量、學習歷程檔案		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動學概論	
	英文名稱：Kinematics Theory.	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	生命、生涯規劃	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	真的付出、能認真進取，終身學習 1.能體驗學習，探索自我，朝著自我目標發展 2.能認真學習任何一項事務，進而肯定自我價值。 3.具備實用技能，建立未來目標，不斷精進自己、善的實踐、能社會關懷、回饋感恩 1.能惜福與感恩，愛惜公共設備、公有資源及實習材料。 2.能參與社會關懷與環境保育等公共事務並付諸行動反饋大眾。 3.能獨立判斷善的標準並能付諸實踐，落實社會責任。、美的推廣、能美感鑑賞，思考創新 1.能積極參與創意競賽、專題製作課程，進而啟發構想。 2.能結合現實與美感，創造多元美感環境，將美的感受體現於生活。 3.具有美感鑑賞、獨立思考與批判及創作能力、智的昇華、具專業技能，務實致用 1.能具有職場所應具有的專業能力、工作技能與職業道德。 2.能藉由多元學習，提升思辨及問題解決能力，進而整合各項技術能力。 3.能洞悉職場現況、國際視野、未來趨勢，推陳出新、面對未來挑戰。、仁的融入、能溝通表達，團隊合作 1.能有效與人溝通表達，具團隊合作與協調能力。 2.以專業技能帶入專題研究，實現領導技巧，學會服從與配合。 3.藉由學校活動認同個人價值，學習尊重他人與溝通的藝術。	
學習目標：	能敘說自己過去的身體素養旅程，並規劃未來的身體素養實踐計畫，於生活中執行(Sh-V-E4, Sh-V-5)。 能尊重並欣賞每個人的運動生命史故事，並且從每個人的故事中學學習(Sh-V-E4, Sh-V-5, Sh-V-4)。 能理解運動相關知識的能力，並能應用於專長項目和反思學習的歷程 (Ss-V-1、Ss-V-9、Ss-V-10、Si-V-4、Se-V-H3、Ss-V-C5、Ss-V-D1、Sh-V-E3、Sh-V-F1、Si-V-G1)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程簡介、運動是科學嗎？(三上) 課程簡介(三下)
	二	運動的發展歷程與教育價值1(三上) 運動的發展歷程與教育價值1(三下)
	三	運動的發展歷程與教育價值2(三上) 運動的發展歷程與教育價值2(三下)
	四	運動的心理機制1(三上) 運動的心理機制1(三下)
	五	運動的心理機制2(三上) 運動的心理機制2(三下)
	六	運動的心理機制3(三上) 運動的心理機制3(三下)
	七	運動的生理機轉1(三上) 運動的生理機轉1(三下)
	八	運動的生理機轉2(三上) 運動的生理機轉2(三下)
	九	運動的生理機轉3(三上) 運動的生理機轉3(三下)
	十	期中報告(三上) 期中報告(三下)

	十一	運動的訓練概念 1(三上) 運動的訓練概念 1(三下)	體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練)(三上) 技術訓練的類型(三下)
	十二	運動的訓練專題報告(三上) 運動的訓練概念 2(三下)	運動訓練計畫的擬定與分享(三上) 戰術訓練的類型(三下)
	十三	運動防護1(三上) 運動防護1(三下)	運動防護的概念(三上) 運動按摩的生理作用(三下)
	十四	運動防護2(三上) 運動防護2(三下)	常見的運動傷害與預防(三上) 運動按摩的生理作用(三下)
	十五	運動防護3(三上) 運動防護3(三下)	運動傷害的處理(三上) 運動按摩於運動訓練時的應用(三下)
	十六	運動的社會議題1(三上) 運動的社會議題1(三下)	運動文化的概念(三上) 運動的社會現象(三下)
	十七	運動的社會議題2(三上) 運動的社會議題2(三下)	運動與性別、族群(三上) 運動與媒體、政治(三下)
	十八	運動的倫理素養1(三上) 運動的倫理素養1(三下)	奧林匹克精神的意義(三上) 運動倫理的意義與內涵(三下)
	十九	運動的倫理素養2(三上) 運動的倫理素養2(三下)	運動情境中的倫理價值與實踐(三上) 運動比賽爭議的現象(三下)
	二十	期末報告與測驗(三上) 期末報告與測驗(三下)	期末報告與測驗(三上) 我的身體素養旅程—成果影展(三下)
	二十一		
	二十二		
學習評量：		單元作業、紙筆測驗、分組報告、專題報告	
備註：			

玖、團體活動時間實施規劃

項目	第一學年		第二學年		第三學年	
	一	二	一	二	一	二
社團活動時數	36	36	36	36	18	18
班級活動時數	18	18	18	18	18	18

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

[533401 市立海青工商自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

- (四) 補強性教學：由教師依學生學習落差情形，擇其須補強科目或單元，規劃教學活動或課程；其中教學活動為短期授課，得由學生提出申請、或由教師依據學生學習落差較大之單元，於各次定期考查後 1 週內，向教務處提出開設申請及參與學生名單，並於申請通過後實施，申請表件如附件 2-1；其授課教師應填寫教學活動實施規劃表如附件 2-2；另補強性教學課程為全學期授課者，教師得開設各該學期之前已開設科目之補強性教學課程。實施補強性教學活動之教師應填寫指導紀錄表如附件 2-3。
- (五) 學校特色活動：由學校辦理例行性、獨創性活動或服務學習，其活動名稱、辦理方式、時間期程、預期效益及其他相關規定，應納入學校課程計畫；另得由教師就實踐本校學生圖像所需之內涵，開設相關活動（主題）組合之特色活動，其相關申請表件如附件 3。

前項各款實施內容，除選手培訓外，其規劃修讀學生人數應達 12 人以上；另除學校運動代表隊培訓外，選手培訓得與學生自主學習合併實施。

五、本校學生自主學習之實施規範

- (一) 學生自主學習之實施時段，應於本校彈性學習時間所定每週實施節次內為之。
- (二) 學生申請自主學習，應依附件 4-1 完成自主學習申請表暨計畫書，並得自行徵詢邀請指導教師指導，由個人或小組（至多 3 人）提出申請，經教務處彙整後，依其自主學習之主題與性質，指派校內具相關專長之專任教師，擔任指導教師。
- (三) 學生申請自主學習者，應系統規劃學習主題、內容、進度、目標及方式，並經指導教師指導及其父母或監護人同意，送交指導教師簽署後，依教務處規定之時程及程序，完成自主學習申請。
- (四) 每位指導教師之指導學生人數，以 12 人以上為原則。指導教師應於學生自主學習期間，定期與指導學生進行個別或團體之晤談與指導，以瞭解學生自主學習進度、提供學生自主學習建議，並依附件 4-2 完成自主學習晤談及指導紀錄表。
- (五) 學生完成自主學習申請後，應依自主學習計畫書之規劃實施，並於各階段彈性學習時間結束前，將附件 4-3 之自主學習成果紀錄表彙整成冊；指導教師得就學生自主學習成果發表之內容、自主學習成果彙編之完成度、學生自主學習目標之達成度或實施自主學習過程之參與度，針對學生自主學習成果紀錄表之檢核提供質性建議。

六、本校彈性學習時間之學生選讀方式

- (一) 學生自主學習：採學生申請制；學生應依前點之規定實施。
- (二) 選手培訓：採教師指定制；教師在獲悉學生代表學校參賽始（得由教師檢附報名資料、校內簽呈或其他證明文件），由教師填妥附件 1-1 資料向教務處申請核准後實施；參與選手培訓之學生，於原彈性學習時間之時段，則由學務處登記為公假。
選手培訓所參加之競賽，以教育部、教育局（處）或……主辦之競賽為限。
- (三) 充實（增廣）教學：採學生選讀制。

二、彈性學習時間規劃表

類別	內容		第一學年						第二學年						第三學年						備註
			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			
			班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	
自主學習			1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	
			1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	
			1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	
			1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	
			1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	
			1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	
			1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	
			1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	
選手培訓	田徑(一)		1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	田徑(二)		0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	田徑(三)		0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	田徑(五)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	
	田徑(六)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	
	田徑(四)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0	
	角力(一)		1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	角力(二)		0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	角力(三)		0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	角力(五)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	
	角力(六)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	
	角力(四)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0	
	柔道(一)		1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	柔道(二)		0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	柔道(三)		0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	柔道(五)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	
	柔道(六)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	
	柔道(四)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0	
	跆拳道(一)		1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	跆拳道(二)		0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	跆拳道(三)		0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	跆拳道(五)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	
	跆拳道(六)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	
	跆拳道(四)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0	
短期性授課	充實/增廣	行銷企劃	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	
	充實/增廣	建築表現技法	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	
	充實/增廣	英文多EASY	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	
	充實/增廣	動漫也可以很科學										1	2	9	1	2	9	1	2	9	
	充實/增廣	基礎素描與速寫	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	
	充實/增廣	最營養的課										1	2	9	1	2	9	1	2	9	
	充實/增廣	插畫創作	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	
	充實/增廣	新興運動與多元文化_初階										1	2	9	1	2	9	1	2	9	
	充實/增廣	新興運動與多元文化_進階										1	2	9	1	2	9	1	2	9	
	充實/增廣	極體出動瘋海青										1	2	9	1	2	9	1	2	9	

充實/ 增廣	跟著網紅學科學										1	2	9	1	2	9	1	2	9	
充實/ 增廣	運動休閒與健康管理_初階										1	2	9	1	2	9	1	2	9	
充實/ 增廣	運動休閒與健康管理_進階										1	2	9	1	2	9	1	2	9	
充實/ 增廣	運動競賽與裁判法	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	
充實/ 增廣	編據很有事	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	

三、學校特色活動

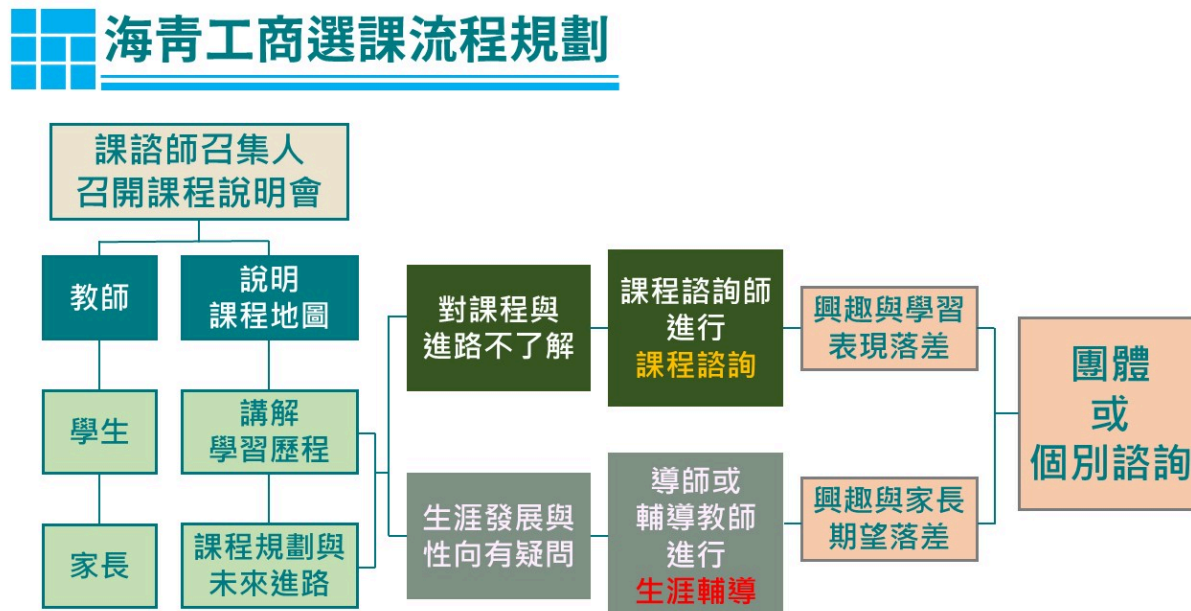
活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
至大專院校參訪	至大專院校實地參訪						12	12	1. 了解升學進路 2. 清楚生涯規劃
協助校慶競賽活動	配合校慶運動會	40		40		40		120	1. 學習環境教育、體育專業
協助班際球類競賽	配合班際球類競賽(科籃、科排)辦理		40		40		40	120	1. 學習環境教育、生命教育、性別平等、體育專業
反毒、反黑、反霸凌講座	演講	8	8	8	8	8	8	48	1. 了解環境、性別、交通、反毒、反黑、反霸凌相關議題
交通安全教育講習	演講	8	8	8	8	8	8	48	1. 了解環境、性別、交通、反毒、反黑、反霸凌相關議題
性別教育講座	演講	8	8	8	8	8	8	48	1. 了解環境、性別、交通、反毒、反黑、反霸凌相關議題
環境教育講座	演講	8	8	8	8	8	8	48	1. 了解環境、性別、交通、反毒、反黑、反霸凌相關議題

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

[533401_市立海青工商流程圖\(PDF格式\)](#)



<

(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	112/05/08	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	112/08/31	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：112/11/27 第二學期： 113/03/18	學生進行選課	1. 進行分組選課 2. 以電腦選課方式進行 3. 規劃1.2~1.5倍選修課程 4. 相關選課流程參閱流程圖 5. 選課諮詢輔導
4	一學期：112/09/01 第二學期： 113/02/21	正式上課	跑班上課
5	一學期：112/09/11 第二學期： 113/03/04	加、退選	得於學期前兩週進行
6	113/11/12	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：

高一新生於新生始業輔導及高一學期中，介紹國中、高中職之差異，畢業生之進路、大學及技專校院多元入學管道等。並透過興趣量表測驗及大學學系探索量表作為學生生涯探索之依據。

(三)興趣量表：

於高一上實施興趣量表測驗以為學生高二選組及生涯輔導參考依據。於高三上學期實施大學學系探索量表以作為學生適性校系選擇與生涯進度輔導之參考。

(四)課程諮詢教師：

課程諮詢教師協助學校編輯選課輔導手冊，並向學生、家長及教師說明學校課程計畫之課程及其與學生進路發展之關聯；於學生選課期間，課程諮詢教師參考學生學習歷程檔案，以團體或個別方式提供學生課程諮詢。

(五)其他：

拾貳、學校課程評鑑

一、學校課程評鑑計畫

[533401_市立海青工商課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

二、111學年度學校課程評鑑結果

[533401_市立海青工商111學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)