

備查文號：

體育班：115年01月26日高市教健字第11530685500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0年0月0日-1學年度第0次課程發展委員會會議通過

(115學年度入學學生適用)

中華民國115年07月23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				
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、總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。

二、教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、教育部修正發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：本校114年10月17日114學年度第1次體發會會議通過

※體育班：本校114年10月21日114學年度第1次課程發展委員會會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
進修部	商業與管理群	資料處理科	1	8	1	5	1	14	3	27
	設計群	廣告設計科	1	14	1	12	1	12	3	38
普通型	學術群	體育班	1	13	1	17	1	9	3	39
技術型	電機與電子群	資訊科	2	62	2	72	2	64	6	198
		電子科	1	30	1	32	1	34	3	96
	土木與建築群	建築科	2	59	2	60	2	52	6	171
	設計群	美工科	2	69	2	65	2	58	6	192
	土木與建築群	土木科	2	63	2	64	2	56	6	183
	設計群	室內空間設計科	2	68	2	70	2	63	6	201
	商業與管理群	會計事務科	1	22	2	45	2	57	5	124
		資料處理科	2	65	2	57	2	57	6	179
	設計群	廣告設計科	2	69	2	60	2	69	6	198
	合計		19	542	20	559	20	545	59	1646

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	33
	設計群	廣告設計科	1	33
普通型	學術群	體育班	1	35
技術型	電機與電子群	資訊科	2	33
		電子科	1	33
	土木與建築群	建築科	2	33
	設計群	美工科	2	33
	土木與建築群	土木科	2	33
	設計群	室內空間設計科	2	33
	商業與管理群	會計事務科	2	33
		資料處理科	2	33
	設計群	廣告設計科	2	33
合計			20	662

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	水上運動類	輕艇
5	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

113年 6 月28日校務會議修正通過

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)主任委員1人：由校長擔任。

(二)行政人員3人。

(三)專任運動教練及體育班教師代表4人。

(四)家長代表1人。

(五)學生代表1-2人

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：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。

高市海青工商 114 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	黃珮玉	專業領域科主任	電子科主任	林安坡
家長代表	家長代表	潘季涵		資訊科主任	蔡啟榮
學界代表	楠梓高中	洪蓉宜		土木科主任	葉立中
行政代表	教務主任	廖婉利		建築科主任	莊豐益
	學務主任	江仲翔		美工科主任	沈冠伶
	實習主任	張松邦		廣設科主任	傅雲英
	輔導主任	林怡玳		室設科主任	黃國泰
	總務主任	黃彥士		會計科主任	楊雅惠
	校務主任	唐宏儒		資料科主任	鄧俊波
	教學組長	王國豐	領域教師代表	健康與護理	李美芳
	課務組長	林慧欣		音樂	李怡萱
共同領域召集人	體育科召集人	吳昇翰	教師代表	教師會會長	翁宏凱
	國文科召集人	石承恩	導師代表	一年級級導師	鍾金發
	英文科召集人	黃曉鈴		二年級級導師	李家萱
	數學科召集人	李永娟		三年級級導師	邱俊蓉
	社會科召集人	林世芝	學生代表	美工二真同學	陳冠妤
	自然科召集人	李家萱		美工二真同學	劉宸輔
	本土語召集人	曾凱怡			
	特殊教育	鄭宇呈			

高雄立市海青工商114學年度體育班發展委員會委員名單

職務	職稱	姓名	工作內容
主任委員	校長	黃珮玉	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	江仲翔	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	廖婉利	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	莊吉昇	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。
家長代表	家長會幹事	蔡秀枝	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。
體育班教師代表	體育科教師	吳昇翰	提供相關體育活動支援與建議
	體育班教師	黃藏億	提供相關體育活動支援與建議
	體育班教師	詹恩華	提供相關體育活動支援與建議
教練代表	專任教練	李宗杰	提供相關體育活動支援與建議
體育班學生代表	學生代表	秦裕斌	提供相關體育活動支援與建議
	學生代表	莊詠婷	提供相關體育活動支援與建議

【備查版】

【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)

115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 - 具備基本運動能力、態度與相關知能 - 具備專項術科與體能之相關知能 - 具備運動素養以適應多元社會需求 - 具備合作、問題解決和運動家精神 - 具備持續學習運動專業之素養	部定必修一般科目 校必修一般 部必修專業 校訂選修加深加廣 校訂選修(通識)(跨領域)(運動防護) 團體活動 彈性學習時間 總節數	國語文(4) 英語文(4) 數學A、B(4) 歷史(1) 地理(2) 化學(2) 美術(1) 健康與護理(1) 體育(1) 本土語言(1)	國語文(4) 英語文(4) 數學A、B(4) 歷史(1) 公民與社會(2) 化學(2) 美術(1) 健康與護理(1) 體育(1) 本土語言(1)	國語文(4) 英語文(4) 數學A、B(4) 歷史(1) 公民與社會(2) 物理(2) 生物(2) 音樂(1) 生涯規劃(1) 體育(1)	國語文(4) 英語文(4) 數學A、B(4) 歷史(1) 公民與社會(2) 物理(2) 地理科學(2) 音樂(1) 生命教育(1) 體育(1)	國語文(2) 英語文(2) 歷史(1) 地理(1) 資訊科技(2) 國防通識(1) 體育(1)	國語文(2) 國防通識(1) 體育(1)	1 培養具運動發展之運動人才	體育班產業需求 運動指導員 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				
		區域地方走讀(1)	區域地方走讀(1)					2 培養頂尖競技運動人才					
		專項體能訓練(4) 專項技術訓練(4)	專項體能訓練(4) 專項技術訓練(4)	專項體能訓練(4) 專項技術訓練(4)	專項體能訓練(4) 專項技術訓練(4)	運動學概論(1) 專項體能訓練(4) 專項技術訓練(4)	運動學概論(1) 專項體能訓練(4) 專項技術訓練(4)	3 培養具運動參與動機、多元運動能力之運動人才					
						英語文學選讀(2) 英文閱讀與寫作(2) 數學甲(2) 選修物理—波動、(2) 選修化學—微積分(2) 選修生物—動物體(2) 選修地科科學—地(2)	第7至6	4 培養具有運動態度能與他人合作之優秀人才					
						科學探究論(2) 圖書與資訊(2) 實用英文(2) APP與智慧媒體應用(2) ICT與智慧應用(2) 金工藝與應用(2) 農業與生活(2) 環境工程實務(2) 攝影(2) 運動生理學(2) 運動哲學與文化(2) 運動訓練與學習(2) 運動與學習心理學(2)	第13至9	5 培養具運動專業以適應未來發展之人才					
選課建議		升學進路		就業進路		選課建議		升學進路		就業進路			
A 體育類 專項體能訓練(24) 專項技術訓練(24) 運動學概論(2)		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 專項體能訓練(24) 專項技術訓練(24) 運動學概論(2)		競技運動學系		國家代表隊選手、職業隊隊員、專業教練			

【備查版】

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、高二的彈性時段，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

高三彈性學習時間，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」，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

115學年度入學新生適用

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	2	2	20	
		客語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩南語文	1	1	0	0	0	0	2	
		閩東語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
	數學領域	數學A	4	4	4	4	0		16	
		數學B			(4)	(4)	0			
	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	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	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	

		選修物理-波 動、光及聲音	0	0	0	0	2	0	2		
	自然科學領域	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		
		金工藝應用	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	運動生理學	0	0	0	0	0	(2)	0		
		運動哲學與文 化	0	0	0	0	0	(2)	0		
		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			
其他	特殊需求領域 (體育專長)	田徑(一)							0		
		田徑(二)								0	
		田徑(三)								0	
		田徑(五)								0	
		田徑(六)								0	
		田徑(四)								0	
		角力(一)								0	
		角力(二)								0	
		角力(三)								0	
		角力(五)								0	
		角力(六)								0	
		角力(四)								0	
		柔道(一)								0	
		柔道(二)								0	
		柔道(三)								0	
		柔道(五)								0	
		柔道(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	
		跆拳道(六)								0	
		跆拳道(四)								0	
		輕艇(一)								0	

		輕艇(二)						0	
		輕艇(三)						0	
		輕艇(五)						0	
		輕艇(六)						0	
		輕艇(四)						0	
選修學分數總計			0	0	0	0	12	18	30
必修學分數總計			30	30	30	30	31	31	182
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210

【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

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱：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。、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
	一	前言、史前時期的高雄
	二	史前時期的高雄
	三	史前時期的高雄
	四	大航海下的左營
	五	大航海下的左營、鄭氏家族的移入
	六	鄭氏家族的移入、清領前期初開發
	七	清領前期初開發
	八	清領後期始築城
	九	清領後期始築城
	十	日治初期漸衰敗
	十一	日治後期雲起
	十二	日治後期雲起
	十三	民國以後眷村來
	十四	民國以後眷村來
		內容綱要
		認識海青工商所在的這塊土地、左營考古的開端
		新石器早期文化、新石器中期文化
		新石器早期文化、新石器中期文化
		荷人抵台的契機、荷蘭文獻中的高雄原住民
		左營考古中所見的荷蘭遺留、鄭氏家族對高雄的開發
		左營考古中所見鄭氏的轉口貿易、消極的治台政策
		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
		第二代鳳山舊城的興築、舊城內外天上人間
		使用Google Map 踏查鳳山舊城、左營考古中所見的舊城遺跡
		人口外流的左營、左營開發導致城牆拆除
		「南進政策」下的軍區規劃、二戰末期震洋艇進駐
		美軍轟炸下的左營、左營考古所見日治時期遺跡
		國共內戰後政府遷台局勢、竹籬笆下的左營眷村
		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：			

三、多元選修課程

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		
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	單元/主題	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
	一	一、踏入物聯網的第一步
	二	二、認識Webduino
	三	三、點亮人生第一盞燈
	四	四、轉吧！七彩霓虹燈
	五	五、隔空控制的特異功能
	六	五、隔空控制的特異功能
	七	六、聆聽世界的聲音（1）
	八	六、聆聽世界的聲音（1）
	九	七、聆聽世界的聲音（2）
	十	七、聆聽世界的聲音（2）
	十一	八、聆聽世界的聲音（3）
	十二	八、聆聽世界的聲音（3）
	十三	九、聆聽世界的聲音（4）
	十四	九、聆聽世界的聲音（4）
	十五	十、千變萬化跑馬燈（1）
	十六	十、千變萬化跑馬燈（1）
	十七	十一、成果發表
	十八	十一、成果發表
	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：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：	

【備查版】

【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) 具備手工工具鉋削之基本能力。 (四) 具備手工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	手工工具鉋削(1)	鉋刀的種類與特性
	六	手工工具鉋削(2)	木料鉋削-基準面、垂直角材練習
	七	手工工具鉋削(3)	木料鉋削-基準面、垂直角材練習
	八	手工工具鉋削(4)	手工工具操作安全與維護
	九	鋸切(1)	手工工具的種類與特性
	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：		

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：	真的付出，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：	在面對運動訓練與運動傷害防護時： 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
	一	運動生理學概論
	二	運動生理學常用測量
	三	內部環境的控制
	四	生物能量學
	五	運動代謝
	六	細胞中信息傳遞與運動後荷爾蒙的反應
	七	神經系統：構造與動作控制
	八	骨骼肌：結構與功能
	九	循環系統對運動的反應
	十	運動與呼吸（一）
	十一	溫度調節
	十二	訓練生理學：最大攝氧量、運動表現與肌力之影響
	十三	影響運動表現的因素
	十四	運動表現的訓練（一）
	十五	運動表現的訓練（二）
	十六	營養、身體組成和運動表現
	十七	增補劑
	十八	期末報告
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
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40% 3. 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.)
-----	--

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		
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：	真的付出，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：	在面對運動訓練與運動傷害防護時： 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	哲學與運動哲學概論	哲學與運動哲學 相關沿革、概念與學說的介紹
	二	《深夜加油站遇見蘇格拉底》影片上	影片介紹與議題思考
	三	《深夜加油站遇見蘇格拉底》影片下	議題討論：1. 影片啟示2. 運動的身體觀議題3. 運動本質議題
	四	〈運動員的身體書寫世界—凝視生命的深度〉	閱讀文章討論
	五	〈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
	六	〈網球的心靈遊戲〉	閱讀文章討論
	七	〈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
	八	《登峰造擊》影片上	影片介紹與議題思考
	九	《登峰造擊》影片下	議題討論：1. 影片啟示2. 運動價值議題3. 組織競爭與合作議題
	十	《球手之美學—運動的52個文學視角》	期中心得報告
	十一	《伊卡洛斯》影片上	運動禁藥、運動傷害的哲學思維
	十二	《伊卡洛斯》影片下	議題討論：1. 影片啟示 2. 運動的本質 3. 禁藥與傷害
	十三	〈奧運、年輕與卓越〉	閱讀文章討論
	十四	〈解除台灣身體文化的魔咒—重建野性的身體〉	閱讀文章討論
	十五	〈以運動慶祝生命〉	閱讀文章討論
	十六	〈人類為遊戲之靈〉	閱讀文章討論
	十七	〈遊戲的深層結構分析〉	閱讀文章討論
	十八	期末報告：運動、運動哲學與傷害	期末報告與分享
	十九		
	二十		

	二十一		
	二十二		
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		

【備查版】

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：	真的付出，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。，	
學習目標：	在面對運動訓練與運動傷害防護時： 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I
	七	運動訓練計畫的擬定II
	八	期中報告（團體報告）
	九	體能訓練概論I
	十	體能訓練概論II
	十一	體能訓練概論III
	十二	技術與戰術訓練概論I
	十三	技術與戰術訓練概論II
	十四	訓練領導管理學概論
	十五	訓練領導管理學的策略應用
	十六	運動競賽學概論
	十七	選才學概論
	十八	個人專項訓練報告與期末回饋
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 課程參與(出缺席、課堂參與表現)15% 2. 課堂學習單與學習地圖紀錄30% 3. 期中團體報告25% 4. 期末個人報告30%	
備註：	教材來源： 1. 自編教材 2. 運動訓練法：林正常 總校閱 藝軒圖書	

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：	真的付出，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。 4.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。 5.		
學習目標：	在面對訓練與運動傷害防護時： 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	了解人格的要素及其對運動的重要性 探討成功的運動員是否有特殊的人格特質？
	四	覺醒、壓力與焦慮	從自身經驗分析覺醒、壓力與焦慮 發生運動傷害時的覺醒、壓力與焦慮情形為何？
	五	六大動機理論1：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、運動傷害的價值與期望
	六	六大動機理論2：歸因理論與實務	從歸因理論看運動訓練、運動傷害、學習如何正向歸因
	七	六大動機理論3：社會學習論與實務	從社會學習理論看運動訓練、運動傷害、學習如何自我調整
	八	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
	九	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、運動傷害、學習如何設定目標，讓自己更專注
	十	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、運動傷害恢復、學習如何幫助自己成長
	十一	六大動機理論分析學習問題報告	期中報告
	十二	團體與團隊動力學	介紹運動團隊中如何提升整體的動機
	十三	心理技能訓練與實作	介紹幫助心理素質訓練的方法與實作
	十四	意象訓練與實作	透過意象訓練模擬比賽情境與傷害恢復
	十五	運動傷害與心理學	從心理學的角度看運動傷害
	十六	擬定競賽心理計劃	擬定自己競賽心理訓練計劃
	十七	心理學對訓練與學習的問題報告一	期末報告1：分析目前專項、學習的問題
	十八	心理學對訓練與學習的效益報告二與期末總結	期末報告2：分析專項、學習與心理學的應用 期末成果回饋與分享
	十九		

	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 課程參與(出缺席、課堂參與表現)20% 2. 期中報告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 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：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
	一	Unit 1
	二	Unit 1
	三	Unit 1
	四	Unit 2
	五	Unit 2
	六	Unit 2
	七	Unit 3
		內容綱要
		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
		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
		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
		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
		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
		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
		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 d ialogue, 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 le ast 3 their favorite sentences from the fi lm 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 d ialogue, 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 le ast 3 their favorite sentences from the fi lm 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 d ialogue, 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 le ast 3 their favorite sentences from the fi lm 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： 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。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。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：		

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

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
	一	(上)田徑起源及歷史介紹1 (下)徑賽-短距離規則
	二	(上)田徑起源及歷史介紹2 (下)徑賽-中距離規則
	三	(上)田徑起源及歷史介紹3 (下)徑賽-長距離規則
	四	(上)徑賽-短距離技術1 (下)徑賽-短距離體能1
	五	(上)徑賽-短距離技術2 (下)徑賽-短距離體能2
	六	(上)徑賽-4*100接力 規則 (下)徑賽-4*100接力 技術
	七	(上)段考 (下)段考
	八	(上)徑賽-中距離技術1 (下)徑賽-中距離體能1
	九	(上)徑賽-中距離技術2 (下)徑賽-中距離體能2
	十	(上)徑賽-長距離技術1 (下)徑賽-長距離體能1
		內容綱要
		熟悉田徑歷史與發展 熟悉最新田徑徑賽-短距離規則
		熟悉田徑歷史與發展 熟悉最新田徑-徑賽中距離規則
		熟悉田徑歷史與發展 熟悉最新田徑-徑賽長距離規則
		了解短距離起跑架使用方式 使用起跑架直道加速技術
		了解彎道使用起跑架方式 使用起跑架彎道加速技術
		接力區介紹 與步點測量 完成各接力區步點距離測量
		考前複習 維持基本體能 考前複習 維持基本體能
		了解如何使用站立式起跑 學習與了解間歇訓練
		了解如何彎道重心改變加速 學習與了解金字塔訓練
		了解如何提升基礎有氧與擺臂動作 5KM 10KM野外路跑

十一	(上)徑賽-長距離技術2 (下)徑賽-長距離體能2	了解跑步過程呼吸與步頻的技術 學習穩定跑與身體跑步節奏
十二	(上)全國中等學校田徑錦標賽 (下)比賽觀摩	以賽代訓 檢視訓練成效 現場學習優秀選手技術
十三	(上)徑賽-4*400接力 規則 (下)徑賽-4*400接力 技術	接力區介紹 與接棒方式 完成接力棒交接動作
十四	(上)段考 (下)段考	考前複習 維持基本體能 考前複習 維持基本體能
十五	(上)徑賽-欄架規則1 (下)徑賽-欄架技術要領1	了解110欄比賽規則 學習欄架收腿動作
十六	(上)徑賽-欄架規則2 (下)徑賽-欄架技術要領2	了解400欄比賽規則 學習彎道欄架收腿動作
十七	(上)徑賽-競走規則1 (下)徑賽-競走技術要領1	了解競走比賽規則 學習競走擺手動作
十八	(上)高雄市中等學校運動會 (下)比賽觀摩	以賽代訓 檢視訓練成效(全中運選拔) 現場觀看與學習
十九	(上)徑賽-競走規則2 (下)徑賽-競走技術要領2	了解競走比賽犯規處罰方式 學習競走下肢步伐動作
二十	(上)段考 (下)段考	考前複習 維持基本體能 分析討論運動生涯規劃與實踐(一)
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： 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-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	(上)田賽-跳遠規則 (下)田賽-跳遠技術
	二	(上)田賽-跳高規則 (下)田賽-跳高技術
	三	(上)田賽-三級跳遠規則 (下)田賽-三級跳遠技術
	四	(上)田賽-撐竿跳高規則 (下)田賽-撐竿跳高技術
	五	(上)田賽-鉛球規則 (下)田賽-鉛球技術
	六	(上)田賽-鐵餅規則 (下)田賽-鐵餅技術
	七	(上)段考 (下)段考
	八	(上)田賽-標槍規則 (下)田賽-標槍技術
	九	(上)田賽-鏈球規則 (下)田賽-鏈球技術
	十	(上)田賽-男生十項運動規則 (下)田賽-男生十項運動技術
	十一	(上)田賽-女七運動規則 (下)田賽-女七運動技術
	十二	(上)全國中等學校運動會 (下)年度訓練自我反思
		內容綱要
		了解跳遠比賽規則 訓練助跑 起跳 落地動作
		了解跳高比賽規則 訓助跑 過杆 落地動作
		了解三級跳遠比賽規則 訓練助跑左左右或右左右起跳方式
		了解撐竿跳高比賽規則 訓練直杆與彎杆技術
		了解鉛球場地與比賽規則 站立投擲技術運用
		了解鐵餅比賽場地與規則 站立投擲技術運用
		考前複習 維持基本體能 考前複習 維持基本體能
		了解標槍比賽場地與規則 站立投擲標槍運用
		了解鏈球場地與比賽規則 站立旋轉運用
		了解十項運動過程與比賽計分方 十個項目的專項技術分析
		了解七項運動過程與比賽計分方 七個項目的專項技術分析
		檢視年度自己比賽結果 比賽過程檢討與討論

十三	(上)休養期 (下)比賽影片分析與討論	維持基礎體能 自我反思與下賽季目標
十四	(上)段考 (下)段考	考前複習 維持基本體能 考前複習 維持基本體能
十五	(上)休養期 (下)柔軟度	維持基本體能 強化提升運動表現與受傷風險
十六	(上)徑賽-4*400混合接力規則 (下)徑賽-4*400混合接力技術	了解男女接棒順序與規則 男女生接棒方式運用
十七	(上)徑賽-3000障礙規則1 (下)徑賽-3000障礙技術1	了解障礙場地與比賽規定 學習跳水坑與過欄架技術
十八	(上)核心運動方式 (下)核心動作要領	講解核心運動對身體提升與幫助 棒式 橋式 動作要領
十九	(上)馬克操動作變化 (下)馬克動作組合	講解轉換馬克A馬克B馬克C 結合馬克分解提升跑步動作
二十	(上)段考 (下)段考	考前複習 維持基本體能 分析討論運動生涯規劃與實踐(二)
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： 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 內容綱要
	一	(上)重量訓練實務與操作 (下)上肢肌群訓練 身體上肢肌群介紹 上肢肌群動作分析與操作
	二	(上)重量訓練實務與操作 (下)下肢肌群訓練 身體下肢肌群介紹 下肢肌群動作分析與操作
	三	(上)繩梯介紹 (下)繩梯訓練技術要領 使用繩梯提升身體敏捷與運動表現
	四	(上)藥球介紹 (下)藥球訓練技術要領 使用藥球提升身體力量與爆發力
	五	(上)彈力繩介紹 (下)彈力繩訓練技術要領 使用彈力繩提升身體肌耐力
	六	(上)飛輪介紹 (下)飛輪訓練技術要領 使用飛輪輔助來提升心肺耐力與肌耐力
	七	(上)段考 (下)段考 考前複習 維持基本體能 考前複習 維持基本體能
	八	(上)靜態核心介紹 (下)靜態核心訓練技術要領 靜態核心訓練幫助身體控制力提升
	九	(上)動態核心介紹 (下)動態核心訓練技術要領 動態核心訓練幫助身體長時間控制力提升
	十	高地訓練(高雄柴山) 使用高地訓練提升學生有氧系統提升
	十一	專項技術-短跑技術 起跑到中段加速跑的動作銜接
	十二	(上)全國中等學校田徑錦標賽 (下)比賽觀摩 以賽代訓 檢視訓練成效 現場學習優秀選手技術
	十三	專項技術-中距離技術 最大攝氧量訓練
	十四	(上)段考 (下)段考 考前複習 維持基本體能 考前複習 維持基本體能

十五	專項技術-長距離	法克雷特訓練法
十六	專項技術-4*100接力	接力區助跑加速跑接棒
十七	專項技術-4*400接力	循環接力訓練
十八	(上)高雄市中等學校運動會 (下)比賽觀摩	以賽代訓 檢視訓練成效(全中運選拔)現場觀看與學習
十九	休養期 賽後檢討	針對比賽過程缺失反思與檢討
二十	(上)段考 (下)段考	考前複習 維持基本體能 分析討論運動生涯規劃與自我反思(三)
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： 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
	一	專項技術-短距離
	二	專項技術-中距離
	三	專項技術-長距離
	四	專項技術-110公尺欄架、100公尺欄架
	五	專項技術-400公尺欄架
	六	專項技術-跳遠
	七	(上)段考 (下)段考
	八	專項技術-三級跳遠
	九	專項技術-撐竿跳高
	十	專項技術-鐵餅
	十一	專項技術-鉛球
	十二	(上)全國中等學校田徑錦標賽 (下)比賽觀摩
	十三	賽後檢討
	十四	(上)段考 (下)段考
	十五	移地訓練(高雄壽山)
	十六	專項技術-標槍
	十七	模擬比賽
	十八	(上)高雄市中等學校運動會 (下)比賽觀摩
		內容綱要
		拉輪胎提升爆發力
		使用間歇訓練提升心肺耐力
		使用變速跑提升速度轉換能力
		強化收腿速度與擺手節奏
		穩定欄間步數一致，強調收腿速度
		學習空中動作走步式動作要領分析
		考前複習 維持基本體能 考前複習 維持基本體能
		強化第一步支撐銜接第二步跨步跳過程
		強化起跳空中踢腿轉身技術要領
		學會使用旋轉三圈提升投擲距離
		學會使用旋轉兩圈提升投擲距離
		以賽代訓 檢視訓練成效 現場學習優秀選手技術
		影片分析與檢討
		考前複習 維持基本體能 考前複習 維持基本體能
		使用斜坡與階梯訓練提升身體能力
		提升助跑速度與交叉步頻增加前進動力
		按照比賽流程完成專項運動
		以賽代訓 檢視訓練成效(全中運選拔) 現場觀看與學習

	十九	賽後檢討	比賽過程反思與討論
	二十	(上)段考 (下)段考	考前複習 維持基本體能 分析討論運動生涯規劃與升學(五)
	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： 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	田徑運動中的運動心理學
	二	田徑運動中的運動生理學
	三	田徑運動中的運動科學
	四	田徑運動中的運動營養
	五	移地訓練(游泳池)
	六	意象訓練
	七	(上)段考 (下)段考
	八	運動防護禁藥教學
	九	(上)賽季體能重訓期-1 期末訓練心得省思總檢討
	十	(上)賽季體能重訓期-2 期末訓練心得省思總檢討
	十一	學校田徑模擬比賽
	十二	(上)全國中等學校運動會 (下)比賽觀摩與檢討
	十三	(上)休養期 (下)比賽影片分析與討論
	十四	(上)段考 (下)段考
	十五	賽後分析
	十六	(上)休養期 (下)瑜珈
		內容綱要
		學習心理學理論提升自我信心
		了解運動員生理需求與狀況
		提升運動員訓練科學化
		提升運動員營養觀念與進食習慣
		藉由不同環境與訓練模式提升專注
		藉由意象訓練提升自己專項動作認知
		考前複習 維持基本體能 考前複習 維持基本體能
		運動禁藥防護講座與實作演練
		提升正確專項重量訓練觀念及強度 分析討論自我心理素質
		賽季專項高負荷綜合訓練 搭配高強度循環重量訓練
		依比賽模式調整狀態
		檢視年度自己比賽結果 比賽過程檢討與討論
		高中生涯階段結束 維持基本體能 討論分析三年成果與討論
		考前複習 維持基本體能 考前複習 維持基本體能
		比賽過程分析與自我反思
		維持基本體能 提升關節角度與肌肉柔軟度

	十七	(上)休養期 (下)TRX懸吊	維持基本體能 TRX訓練運動表現與身體素質
	十八	移地訓練	環境與訓練對象方式改變提升專注度
	十九	國內外賽事欣賞	與國際接軌提升運動認知
	二十	(上)段考 (下)段考	考前複習 維持基本體能 分析討論運動生涯規劃與升學(六)
	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： 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	專項技術-男110公尺欄架 專項技術-女100公尺欄架	起跑欄間三步加速度
	二	專項技術-男400公尺欄架 專項技術-女400公尺欄架	起跑到欄架21步加速度
	三	專項技術-競走	競走過程擺手與轉寬送腿動作加速
	四	專項技術-跳遠	空中動作分析學會挺身式動作要領
	五	專項技術-三級跳	第一步騰空跨跳單腳支撐動作要領
	六	專項技術-跳高	起跳背向式與收腿結合
	七	(上)段考 (下)段考	考前複習 維持基本體能 考前複習 維持基本體能
	八	專項運動-撐竿跳高	提升助跑速度增加彎杆角度提升高度
	九	專項技術-鉛球	使用背向式投擲方式提升速度
	十	專項技術-鏈球	使用速度旋轉投擲方式提升速度
	十一	專項技術-標槍	使用交叉步讓投擲助跑速度加快
	十二	(上)全國中等學校運動會 (下)比賽觀摩與檢討	檢視年度自己比賽結果 比賽過程檢討與討論
	十三	(上)休養期 (下)比賽影片分析與討論	維持基礎體能 自我反思與下賽季目標
	十四	(上)段考 (下)段考	考前複習 維持基本體能 考前複習 維持基本體能
	十五	(上)休養期 (下)核心肌群	維持基本體能 強化提升運動表現與身體素質
	十六	移地訓練(沙灘)	藉由沙灘提升下肢發力要領

	十七	運動傷害防護(一)	了解運動傷害種類 簡單處理方式
	十八	運動傷害防護(二)	受傷肌內效貼步使用方式
	十九	運動傷害防護(三)	受傷肌肉使用白貼 輕彈 重彈包紮固定
	二十	(上)段考 (下)段考	考前複習 維持基本體能 分析討論運動生涯規劃與自我反思(四)
	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(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	內容綱要
	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 四、運動能力檢測	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、臺灣角力簡述 五、基本運動能檢測
	二	一、基本專項體能教學 二、個人攻擊戰術要領 三、提昇自由式單項技術強化	一、自由式專項體能訓練 二、自由式步法及墊步練習 三、自由式滑步教學 四、個人單一自由式技術講解 五、自由式分組學習
	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	一、自由式步伐移動教學 二、自由式貼地移動強化及練習 三、自由式地板定點防守 四、自由式地板位移防守訓練 五、自由式分組對練
	四	總統盃角力錦標賽	一、備賽期 二、技術質量加強 三、調整選手心理、生理狀態
	五	一、自由式基本擒抱腳講解要領 二、自由式地板逃脫要領講解 三、自由式進攻、帶動要領	一、自由式滑步擒抱腳教學、練習 二、自由式地板逃脫教學 三、自由式帶動及進攻連絡技教學 四、自由式分組對練
	六	一、全國原住民族運動會 二、身體素質調適	一、反應練習 二、強化技術

		三、70%抵抗練習 四、調整選手心理、生理狀況
七	一、自由式前、後滾橋技術要領 二、自由式地板重心破壞技術要領	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
八	一、第一次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、肌能貼布貼紮講解
九	一、全民運動會 二、高雄市體育總會主委盃角力錦標賽	一、選手備賽 二、技術加強 三、以賽代訓
十	一、立姿抱頭摔要領 二、對摔戰術要領	一、定點抱頭摔指導 二、單一技術、戰術指導 三、分組對練
十一	一、全國中等學校運動會	備賽期 技術質量加強 調整選手心理、生理狀態
十二	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
十三	一、第二次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、肩膀貼紮講解及練習
十四	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
十五	一、高雄市中中等學校運動會 二、以賽代訓	一、備賽期 二、技術質量加強 三、調整選手心理、生理狀態
十六	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
十七	一、立姿反摔動作運用及演練 二、旋臂戰術要領	一、環抱連絡技教學 二、地板動作教學 四、地板環抱控制教學 五、立姿環抱教學 六、分組對練
十八	一、環抱連絡技教學 二、立姿、地板環抱動作運用	一、環抱連絡技教學 二、地板動作教學 四、地板環抱控制教學 五、立姿環抱教學 六、分組對練
十九	一、環抱戰術要領 二、立姿、地板反制技術動作運用	一、實戰演練 二、立姿、板反制技術練習 三、分組對練
二十	一、第三次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學 四、學期末評量 五、討論訓練缺失	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、膝關節貼紮及複習下肢貼紮 五、期末回饋(訓練缺失改進)
二十一		
二十二		
學習評量：		採多元化方實施評量，依學生程度、技術精熟度、賽事成績做為評鑑學生學習成果、課程實施與活動設計教學成效、行政支援成效。
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、最新比賽規則說明 二、基本戰術運用 三、角力各國發展史 四、運動能力檢測
	二	一、希羅式技術體能教學 二、希羅式防守戰術指引 三、提昇希羅式單項技術
	三	一、希羅式規則概要 二、希羅式動作要領 三、希羅式立姿及移動方式 四、高雄市體育總會理事長盃角力錦標賽
	四	總統盃角力錦標賽
	五	一、希羅式擒抱運用 二、希羅式進攻要領 三、希羅式帶動要領
	六	一、全國原住民族運動會 二、身體素質調適
	七	一、希羅式滾橋動作分析 二、希羅式地板反制要領 三、希羅式地板重心破壞要領
		內容綱要
		一、基本動作學習及規則講解 二、手部控制講解及練習 三、遊戲對抗賽、阻擋及進攻練習 四、各國希羅式角力發展解說 五、基本運動能檢測
		一、希羅式專項體能訓練練習 二、希羅式技術練習 三、希羅式分組對練 四、希羅式步法及墊步練習
		一、希羅式步代移動強化及練習 二、希羅式地板移動強化及防守練習 三、地板位移防守訓練 四、分組對練
		一、備賽期 二、技術質量加強 三、調整選手心理、生理狀態
		一、希羅式擒抱技術指導及練習 二、希羅式交叉翻身逃脫指導及練習 三、希羅式帶動及進攻連絡技教學 四、希羅式分組對練
		一、反應練習 二、強化技術 三、70%抵抗練習 四、調整選手心理、生理狀況
		一、希羅式鎖腰技術教學 二、希羅式地板反制指導練習

		三、希羅式重心破壞教學 四、分組對練
八	一、第一次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、肌能貼布貼紮講解
九	一、全民運動會 二、高雄市體育總會主委盃角力錦標賽	一、選手備賽 二、技術加強 三、以賽代訓
十	一、希羅式單臂迴旋摔倒要領(一) 二、希羅式單臂迴旋取位介紹 三、地板有效對抗戰術要領	一、快速移動抱頭摔練習 二、地板控制練習 三、分組對練
十一	一、全國中等學校運動會	備賽期、技術質量加強 調整選手心理、生理狀態
十二	一、希羅式立姿摔倒介紹 二、希羅式單臂迴旋摔倒要領(一) 三、希羅式單臂迴旋摔倒介紹 四、地板有效逃脫戰術要領	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
十三	一、第二次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、肩膀貼紮講解及練習
十四	一、希羅式技術力量加強講解 二、希羅式擒抱對抗戰術要領 三、希羅式立姿對抗實戰驗收	一、連絡技練習 二、實戰演練 三、分組對練
十五	一、高雄市中等學校運動會 二、以賽代訓	一、備賽期 二、技術質量加強 三、調整選手心理、生理狀態
十六	一、希羅式反摔技巧介紹 二、立姿對抗戰術講解	一、環抱技巧練習 二、分組對練
十七	一、希羅式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
十八	一、希羅式反摔動作取位說明 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
十九	一、環抱攻擊教學 二、地板環抱反制動作要領 三、分組對練 四、實戰演練	一、攻擊練習 二、地板環抱反制動作練習 三、討論訓練缺失 四、運動能力總檢測
二十	一、第三次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學 四、學期末評量 五、討論訓練缺失	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、膝關節貼紮及複習下肢貼紮 五、期末回饋(訓練缺失改進)
二十一		
二十二		
學習評量：	採多元化方實施評量，依學生程度、技術精熟度、賽事成績做為評鑑學生學習成果、課程實施與活動設計教學成效、行政支援成效。	
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 三、運動能力檢測 四、最新國際自由式比賽規則變動說明	一、翻滾動作教學及空制要領講解 二、佔手技術練習 三、對抗賽、阻擋練習 四、基本運動能檢測 五、最新自由式角力動作規則講解
	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	總統盃角力錦標賽	一、備賽期 二、技術質量加強 三、調整選手心理、生理狀態
	五	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)
	六	一、全國原住民族運動會 二、身體素質調適	一、反應練習 二、強化技術 三、70%抵抗練習 四、調整選手心理、生理狀況
	七	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

八	一、第一次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、肌能貼布貼紮講解
九	一、全民運動會 二、高雄市體育總會主委盃角力錦標賽	一、選手備賽 二、技術加強 三、以賽代訓
十	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
十一	一、全國中等學校運動會	備賽期、技術質量加強、調整選手心理、生理狀態
十二	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
十三	一、第二次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、肩膀貼紮講解及練習
十四	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
十五	一、高雄市中等學校運動會 二、以賽代訓	一、備賽期 二、技術質量加強 三、調整選手心理、生理狀態
十六	一、頸部施術要領 二、地板頸部控制施術要領	一、頸部施術教學 二、地板控制練習 三、二人一組對練
十七	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
十八	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
十九	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
二十	一、第三次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學 四、學期末評量 五、討論訓練缺失	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、膝關節貼紮及複習下肢貼紮 五、期末回饋(訓練缺失改進)
二十一		
二十二		
學習評量：	採多元化方實施評量，依學生程度、技術精熟度、賽事成績做為評鑑學生學習成果、課程實施與活動設計教學成效、行政支援成效。	
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、最新自由式比賽變更規則說明 二、基本心理戰術講解 三、運動能力檢測
	二	一、希羅式負重技術要領 二、取位技巧要領
	三	一、自由式擒抱腳戰術要領 二、自由式移動攻防戰術教學
	四	總統盃角力錦標賽
	五	一、單項擒抱腳要領 二、地板逃脫術要領 三、實戰練習
	六	一、全國原住民族運動會 二、身體素質調適
	七	一、希羅式立姿側胸摔教學 二、希羅式定點胸摔教學
		內容綱要
		一、最新自由式規則動作要領講解 二、攻防技術練習 三、心理戰術練習 四、基本運動能檢測
		一、高強度動作技術訓練 二、取位戰術講解 三、分組練習
		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
		一、備賽期 二、技術質量加強 三、調整選手心理、生理狀態
		一、外側擒抱腳練習 二、阻擋逃脫運用教學 三、分組練習
		一、反應練習 二、強化技術 三、70%抵抗練習 四、調整選手心理、生理狀況
		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、第一次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、肌能貼布貼紮講解
九	一、全民運動會 二、高雄市體育總會主委盃角力錦標賽	一、選手備賽 二、技術加強 三、以賽代訓
十	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
十一	一、全國中等學校運動會	備賽期、技術質量加強、調整選手心理、生理狀態
十二	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
十三	一、第二次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、肩膀貼紮講解及練習
十四	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
十五	一、高雄市中等學校運動會 二、以賽代訓	一、備賽期 二、技術質量加強 三、調整選手心理、生理狀態
十六	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、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
十九	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
二十	一、第三次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學 四、學期末評量 五、討論訓練缺失	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、膝關節貼紮及複習下肢貼紮 五、期末回饋(訓練缺失改進)
二十一		
二十二		
學習評量：	採多元化方實施評量，依學生程度、技術精熟度、賽事成績做為評鑑學生學習成果、課程實施與活動設計教學成效、行政支援成效。	
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、最新國際比賽規則變動說明 二、賽場戰術運用 三、國內外希羅式角力技術發展差異概況 四、運動能力檢測
	二	一、搭扣戰術運用 二、搭扣重心轉移運用
	三	一、意像訓練教學 二、伸展實務教學 三、戰術模擬練習
	四	總統盃角力錦標賽
	五	一、擒抱腳迴旋要領 二、快速地板逃脫術 三、實戰練習
	六	一、全國原住民族運動會 二、身體素質調適
	七	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
		內容綱要
		一、最新規則希羅式得分要領講解 二、對抗賽、心理戰術及攻防練習 三、基本運動能檢測
		一、實戰演練 二、搭扣戰術練習 三、移動控制教學 四、分組對練
		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、備賽期 二、技術質量加強 三、調整選手心理、生理狀態
		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、反應練習 二、強化技術 三、70%抵抗練習 四、調整選手心理、生理狀況
		一、測驗及評量 二、討論訓練缺失

八	一、第一次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、肌能貼布貼紮講解
九	一、全民運動會 二、高雄市體育總會主委盃角力錦標賽	一、選手備賽 二、技術加強 三、以賽代訓
十	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
十一	一、全國中等學校運動會	備賽期、技術質量加強、調整選手心理、生理狀態
十二	一、希羅式立姿側胸摔運用 二、希羅式單臂迴旋摔倒要領(二) 三、希羅式單臂迴旋摔倒介紹	一、移動胸摔指導及練習 二、單臂迴旋移動取位戰術教學 三、單臂迴旋腳部移動教學 四、分組對練
十三	一、第二次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、肩膀貼紮講解及練習
十四	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
十五	一、高雄市中等學校運動會 二、以賽代訓	一、備賽期 二、技術質量加強 三、調整選手心理、生理狀態
十六	一、低強度訓練教學 二、技術體能教學 三、希羅式移動取位	一、上身肌群訓練 二、肌耐力技術訓練 三、小肌群訓練 四、希羅式手部關節取位
十七	一、希羅式地板後腰摔戰術教學及運用 二、希羅式立姿後腰摔戰術教學及運用 三、希羅式連續動作練習	一、地板穿膝摔練習 二、立姿穿膝摔練習 三、分組對練 四、連絡技強化
十八	一、希羅式核心訓練教學 二、希羅式技術力量教學	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
十九	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 四、討論訓練缺失 五、運動能力總檢測
二十	一、第三次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學 四、學期末評量 五、討論訓練缺失	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、膝關節貼紮及複習下肢貼紮 五、期末回饋(訓練缺失改進)
二十一		
二十二		
學習評量：	採多元化方實施評量，依學生程度、技術精熟度、賽事成績做為評鑑學生學習成果、課程實施與活動設計教學成效、行政支援成效。	
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
	一	一、最新國際比賽規則變動說明 二、賽場戰術運用 三、各國希羅式角力技術發展概況 四、運動能力檢測 一、基本動作學習及規則講解 二、賽場控制講解 三、賽場戰術講解及練習 四、希羅式角力技術發展解說 五、基本運動能檢測
	二	一、何謂技術體能 二、防守戰術指引 三、如何提昇單項技術 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、希羅式規則概要 二、希羅式動作要領 三、希羅式立姿及移動方式 四、高雄市體育總會總會理事長盃角力錦標賽 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 五、以賽代訓
	四	總統盃角力錦標賽 一、備賽期 二、技術質量加強 三、調整選手心理、生理狀態
	五	一、希羅式擒抱腳運用 二、希羅式進攻、取位要領 三、希羅式帶動、取位要領 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
	六	一、全國原住民族運動會 二、身體素質調適 一、反應練習 二、強化技術 三、70%抵抗練習 四、調整選手心理、生理狀況

七	一、希羅式滾橋動作分析 二、希羅式地板反制要領 三、希羅式地板逃脫	一、鎖腰技術練習 二、地板反制指導練習 三、分組對練
八	一、第一次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、肌能貼布貼紮講解
九	一、全民運動會 二、高雄市體育總會主委盃角力錦標賽	一、選手備賽 二、技術加強 三、以賽代訓
十	一、希羅式單臂迴旋摔倒要領(二) 二、希羅式單臂迴旋取位介紹 三、地板有效對抗戰術要領	一、快速移動抱頭摔練習 二、地板控制練習 三、分組對練
十一	一、全國中等學校運動會	備賽期、技術質量加強、調整選手心理、生理狀態
十二	一、希羅式立姿摔倒介紹 二、希羅式單臂迴旋摔倒要領(一) 三、希羅式單臂迴旋摔倒介紹 四、地板有效逃脫戰術要領	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
十三	一、第二次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、肩膀貼紮講解及練習
十四	一、討論訓練缺失 二、如何動作技術加強 三、技術動作力量訓練講解	一、測驗及評量 二、討論訓練缺失
十五	一、高雄市中中等學校運動會 二、以賽代訓	一、備賽期 二、技術質量加強 三、調整選手心理、生理狀態
十六	一、環抱技巧要領 二、立姿環抱戰術教學	一、希羅式環抱技巧練習 二、分組對練 三、分組對練
十七	一、希羅式強化反摔動作運用及演練 二、希羅式旋臂技術運用	一、希羅式立姿反摔動作練習 二、希羅式旋臂技術教練及練習
十八	一、希羅式地板後腰摔戰術要領 二、希羅式立姿後腰摔技術要領	一、希羅式地板後腰摔練習 二、希羅式後腰摔練習 三、希羅式分組對抗對練
十九	一、希羅式環抱攻擊教學 二、希羅式地板環抱反制動作要領 三、希羅式分組對練 四、希羅式實戰演練	一、攻擊練習 二、希羅式地板環抱反制動作練習 三、希羅式分組對練
二十	一、第三次段考 二、賽後補課及課程進度銜接 三、運動傷害防護教學 四、學期末評量 五、討論訓練缺失	一、協助選手段考範圍複習 二、加強選手課業輔導 三、維持基本體能及生活作息 四、膝關節貼紮及複習下肢貼紮 五、期末回饋(訓練缺失改進)
二十一		
二十二		
學習評量：		採多元化方實施評量，依學生程度、技術精熟度、賽事成績做為評鑑學生學習成果、課程實施與活動設計教學成效、行政支援成效。
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：	能夠反思自身動作技能且欣賞他人的動作技巧，應用平時訓練所培養之能力，解決運動情境的問題，並規劃提升柔道自我之訓練計畫。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上)柔道起源及歷史介紹
	二	(上)護身倒法-1
	三	(上)護身倒法-2
	四	(上)柔道立技(手技)1
	五	(上)高市理事長盃柔道賽
	六	(上)柔道立技(手技)2
	七	(上)段考
	八	(上)柔道立技(腰技)1
	九	(上)柔道立技(腰技)2
	十	(上)柔道立技手技、腰技
	十一	(上)柔道立技(足技)1
	十二	(上)全國中正盃柔道賽
	十三	(上)柔道立技(足技)2
	十四	(上)段考
	十五	(上)柔道立技綜合應用-1
	十六	(上)柔道寢技-1
	十七	(上)高市中等學校運動會
	十八	(上)柔道寢技-2
	十九	(上)柔道立技綜合應用
	二十	(上)段考 學期訓練心得省思總檢討
	二十一	

內容綱要

熟悉柔道歷史與原理 單元目標確認

柔道規則講解、護身倒法、應用倒法練習

護身倒法、加強綜合應用護身倒法

體落、動作教學演練

以賽代訓、賽前心理建設輔導、檢視訓練成效

體落、移動、破勢、帶動、摔倒綜合應用訓練

考前複習、媒體識讀、維持基本體能及生活作息

大腰、動作教學演練

大腰、移動、破勢、帶動、摔倒綜合應用訓練

柔道基本、腰技、手技綜合應用、連結動作摔倒

膝車、動作教學演練

以賽代訓、檢視訓練成效

膝車、移動、破勢、帶動、摔倒綜合應用訓練
(賽後檢討)

考前複習、媒體識讀、維持基本體能及生活作息

柔道比賽應用專項技術、比賽戰術運用與實踐

柔道勒頸技術訓練

以賽代訓、賽前心理建設輔導、檢視訓練成效

袈裟壓制動作、技術演練(賽後分析、分享、檢討)

足、腰、手摔倒技術演練

考前複習、維持基本體能及生活作息
分析討論自我心理素質、討論柔道生涯規劃與實踐

	二十 二		
學習評量：	訓練日誌25% 出缺席25% 練習態度25% 比賽成績25%		
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：	能夠反思自身動作技能且欣賞他人的動作技巧，應用平時訓練所培養之能力，解決運動情境的問題，並規劃提升柔道自我之訓練計畫。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(下)柔道運動規則
	二	(下)專項體能-1
	三	(下)專項體能-2
	四	(下)柔道立技(手技)1 體能
	五	(下)高雄市委盃柔道賽
	六	(下)柔道立技(手技)2 體能
	七	(下)段考
	八	(下)柔道立技(腰技)1 體能
	九	(下)柔道立技(腰技)2 體能
	十	(下)全中運柔道賽
	十一	(下)柔道立技(足技)1體能
	十二	(下)運動傷害防護教學
	十三	(下)柔道立技(足技)2體能
	十四	(下)段考
	十五	(下)立技寢技綜合應用-2
	十六	(下)柔道寢技-1
	十七	(下)全國柔道錦標賽
	十八	(下)柔道寢技-2
	十九	(下)立技 寢技綜合應用
	二十	(下)段考 學期訓練心得省思總檢討
		內容綱要
		熟悉最新柔道規則法條
		柔道基礎體能訓練、自我目標確認
		柔道專項體能介紹、演練
		過肩摔、動作教學演練、專項體能訓練
		以賽代訓、賽前心理建設輔導、檢視訓練成效
		過肩摔、摔倒綜合應用訓練、專項體能訓練
		考前複習、媒體識讀、維持基本體能及生活作息
		釣袖進腰、動作教學演練、專項體能訓練
		釣袖進腰、移動破勢帶動摔倒綜合訓練、專項體能訓練
		以賽代訓、檢視訓練績效成果
		釣進頂腳、動作教學演練(賽後分析、分享、檢討)
		常見運動傷害講座、實作
		釣進頂腳、移動破勢帶動摔倒綜合訓練、專項體能訓練
		考前複習、媒體識讀、維持基本體能及生活作息
		提升應用對摔專項技術連結寢技基本技能提升
		寢技綜合應用訓練
		以賽代訓、賽前心理建設輔導、檢視訓練成效
		橫四方、上四方壓制、綜合應用演練(賽後分析、檢討)
		立技連結寢技綜合應用訓練
		考前複習 維持基本體能及生活作息 分析討論自我心理素質 討論柔道生涯規劃與實踐

	二十一		
	二十二		
學習評量：	訓練日誌25% 出缺席25% 練習態度25% 比賽成績25%		
備註：			

【備查版】

【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：	能夠反思自身動作技能且欣賞他人的動作技巧，應用平時訓練所培養之能力，解決運動情境的問題，並規劃提升柔道自我之訓練計畫。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上)技術規則講解複習
	二	(上)專項技術(手技)-1
	三	(上)專項技術(手技)-2
	四	(上)肩車專項技術演練
	五	(上)高市理事長盃柔道賽
	六	(上)專項技術(腰技)-1
	七	(上)段考
	八	(上)專項技術(腰技)-2
	九	(上)專項技術(足技)-1
	十	(上)專項綜合技術演練
	十一	(上)專項技術(足技)-2
	十二	(上)全國中正盃柔道賽
	十三	(上)柔道寢技-1
	十四	(上)段考
	十五	(上)柔道寢技-2
	十六	(上)賽季綜合戰術演練-1
	十七	(上)高市中等學校運動會
	十八	(上)賽後綜合戰術檢討-2
	十九	(上)模擬比賽
		內容綱要
		最新柔道規則講解 加強護身倒法觀念複習及演練
		肩車、動作教學演練
		肩車、移動、破勢、帶動、摔倒綜合應用訓練
		各方向肩車技巧與符合比賽規則應用、要領訓練
		以賽代訓、賽前心理建設輔導、檢視訓練成效
		掃腰、動作教學演練
		考前複習、媒體識讀、維持基本體能及生活作息
		掃腰、移動、破勢、帶動、摔倒綜合應用訓練
		大外割、動作教學演練
		專項戰術運用及訓練、應用於實際競技運動比賽中
		大外割、移動、破勢、帶動、摔倒綜合應用訓練
		以賽代訓、賽前心理建設輔導、檢視訓練成效
		壓制(三角勒壓制)、技術演練(賽後分析、分享、檢討)
		考前複習、媒體識讀、維持基本體能及生活作息
		關節、勒頸動作介紹、技術演練
		賽前綜合訓練、搭配高強度體能、聯絡反摔技術訓練
		以賽代訓 賽前心理建設輔導、檢視訓練成效
		賽後綜合演練、搭配影片分析檢討技術演練
		模擬、技術、戰術實踐、討論及心理戰術策略

	二十	(上)段考 學期訓練心得省思總檢討	考前複習、媒體識讀、維持基本體能及生活作息 分析討論自我心理素質 討論柔道生涯規劃與實踐
	二十一		
	二十二		
學習評量：	訓練日誌25% 出缺席25% 練習態度25% 比賽成績25%		
備註：			

【備 查 版】

【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：	能夠擁有自我專項體能訓練及自我專項技術訓練計畫及提升之核心素養，應用平時訓練所培養之能力，解決運動情境之問題，並規劃提升柔道自我之訓練計畫。達到自發、互動、共好。培養柔道最大精神理念【精力善用 自他共榮】之素養。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	(上)技術研究體能訓練期	探索自我柔道潛能，自我技術與態度提升，探索自我柔道價值目標及升學計畫並積極討論與實踐。
	二	(上)專項技術(手技)-1	單臂過肩摔、動作教學演練 手臂迴旋過肩摔、動作教學演練、專項體能訓練
	三	(上)專項技術(手技)-2	單臂過肩摔、移動、破勢、帶動、摔倒綜合應用訓練
	四	(上)專項技術(腰技)-1	移腰、動作教學演練
	五	(上)高市理事長盃柔道賽	以賽代訓、賽前心理建設輔導、檢視訓練成效
	六	(上)專項技術(腰技)-2	移腰、移動、破勢、帶動、摔倒綜合應用訓練
	七	(上)段考	考前複習、媒體識讀、維持基本體能及生活作息
	八	(上)專項技術(足技)-1	小內割、動作教學演練
	九	(上)專項技術(足技)-2	小內割、移動、破勢、帶動、摔倒綜合應用訓練
	十	(上)手腰足技術綜合演練	專項戰術運用及各項技術訓練、應用於競技賽會
	十一	(上)柔道寢技綜合演練-1	提升正確寢技觀念及強度
	十二	(上)全國中正杯柔道賽	以賽代訓、賽前心理建設輔導、檢視訓練成效
	十三	(上)柔道寢技綜合演練-2	提升正確寢技、關節、勒頸連結變化之觀念及強度
	十四	(上)段考	考前複習、媒體識讀、維持基本體能及生活作息
	十五	(上)賽季體能重訓期-1	提升正確專項重量訓練觀念及強度
	十六	(上)賽季體能重訓期-2	賽季專項高負荷綜合訓練、搭配高強度循環重量訓練
	十七	(上)高市中等學校運動會	以賽代訓、賽前心理建設輔導、檢視訓練成效
	十八	(上)賽後綜合戰術檢討	賽後綜合演練、搭配影片分析、檢討技術演練
	十九	(上)模擬比賽 移地訓練	檢討賽後得缺失及自我反思、檢討實際戰術執行能力

			分析討論自我心理素質、討論柔道生涯規劃與實踐
二十	(上)段考 學期訓練心得省思總檢討		考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息 分析討論自我心理素質 討論柔道生涯規劃與實踐
二十一			
二十二			
學習評量：		訓練日誌25% 出缺席25% 練習態度25% 比賽成績25%	
備註：			

【備查版】

【備查版】

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：	能夠擁有自我專項體能訓練及自我專項技術訓練計畫及提升之核心素養，應用平時訓練所培養之能力，解決運動情境之問題，並規劃提升柔道自我之訓練計畫。達到自發、互動、共好。培養柔道最大精神理念【精力善用 自他共榮】之素養。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(下)技術研究體能訓練期	柔道價值目標及升學計畫並積極討論與實踐。
	二	(下)專項技術(手技)-1	手臂迴旋過肩摔、動作教學演練、專項體能訓練
	三	(下)專項技術(手技)-2	手臂迴旋過肩摔、摔倒綜合應用訓練、專項體能訓練
	四	(下)專項技術(腰技)-1	彈腰、動作教學演練、專項體能訓練
	五	(下)高雄市委員會柔道賽	以賽代訓、賽前心理建設輔導、檢視訓練成效
	六	(下)專項技術(腰技)-2	彈腰、摔倒綜合應用訓練、專項體能訓練
	七	(下)段考	考前複習、媒體識讀、維持基本體能及生活作息
	八	(下)專項技術(足技)-1	送腳掃、反摔、動作教學演練、專項體能訓練
	九	(下)專項技術(足技)-2	送腳掃、反摔、摔倒綜合應用訓練、專項體能訓練
	十	(下)全中運柔道賽	寢技防禦動作、提升賽前心理素質、提昇競賽之心理素質
	十一	(下)柔道寢技綜合演練-1	戰術反摔連結壓制強化訓練(接軌國際賽會資訊)
	十二	(下)運動防護禁藥教學	運動禁藥防護講座與實作演練(接軌國際最新資訊)
	十三	(下)柔道寢技綜合演練-2	立技戰術連結壓制強化訓練(接軌國際賽會資訊)
	十四	(下)綜合戰術技術訓練-1	考前複習、媒體識讀、維持基本體能及生活作息
	十五	期末訓練心得省思總檢討	立技寢技捨身技戰術連結訓練(接軌國際賽會資訊) 分析討論自我心理素質、討論柔道生涯規劃與實踐
	十六	(下)學科期末測驗 期末訓練心得省思總檢討	學生柔道術科評量
	十七	(下)協助教學觀摩傳承-1	生涯規劃與實踐(選擇繼續就讀體育學校-升學)

	十八	柔道立技寝技各項動作之關聯性	生涯規劃與實踐(選擇繼續就讀大學非體育學校-升學)
	十九	(下)協助教學觀摩傳承-3	生涯規劃與實踐(選擇就業工作-替代役)
	二十	(下)感恩饗宴(家長教練)	考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息 分析討論自我心理素質 討論柔道生涯規劃與實踐
	二十一		
	二十二		
學習評量：	訓練日誌25% 出缺席25% 練習態度25% 比賽成績25%		
備註：			

【備查版】

【備查版】

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：	能夠反思自身動作技能且欣賞他人的動作技巧，應用平時訓練所培養之能力，解決運動情境的問題，並規劃提升柔道自我之訓練計畫。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(下)專項技術動作複習
	二	(下)專項技術(手技)-1
	三	(下)專項技術(手技)-2
	四	(下)肩車專項技術研究
	五	(下)高雄市主委盃柔道賽
	六	(下)專項技術(腰技)-1
	七	(下)段考
	八	(下)專項技術(腰技)-2
	九	(下)專項技術(足技)-1
	十	(下)全中運柔道賽
	十一	(下)專項技術(足技)-2
	十二	(下)運動傷害防護教學演練
	十三	(下)柔道寢技-1
	十四	(下)段考
	十五	(下)柔道寢技-2
	十六	(下)綜合關節勒頸戰術-1
	十七	(下)全國柔道錦標賽
	十八	(下)賽後綜合分析檢討-2
	十九	(下)移地訓練

	二十	(下)段考 學期訓練心得省思總檢討	考前複習 媒體識讀 維持基本體能及生活作息 分析討論自我心理素質 討論柔道生涯規劃與實踐
	二十一		
	二十二		
學習評量：	訓練日誌25% 出缺席25% 練習態度25% 比賽成績25%		
備註：			

【備查版】

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
	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
		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

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
	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、品勢手部上端防禦 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、品勢手部中端防禦 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、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
		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

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 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、腳步戰術教學及應用 上 二、切邊空檔要領 上
	七	一、牽制旋踢 上 二、牽制後踢 上 二、戰術練習
		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
		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、牽制時機反應運用 二、間歇性戰術練習 三、低強度戰術練習

八	一、反應教學 二、舜移教學	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 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、意象訓練教學 二、伸展實務教學 下 三、戰術模擬練習 下 四、品勢團體太極一章
	四	一、變化步伐 下 二、實戰練習 三、品勢團體太極二章
	五	一、近身攻擊教學 二、假動作後踢 下 三、技術與實務 下 四、實戰教學 五、品勢團體太極三章
	六	一、腳部戰術教學及運用 下 二、連續攻擊戰術教學及運用 下 二、品勢團體太極四章
	七	一、牽制旋踢 下 二、戰術練習 三、品勢團體太極五章
		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、品勢太極一章:雙人與團體
		一、各式步伐運用教學 下 二、各式手部功及防守運用教學 下 三、分組練習 四、品勢太極二章:雙人與團體
		一、腳步移位攻擊 二、技術防守指導及練習 三、分組練習 四、品勢太極三章:雙人與團體
		一、各式動作組合攻擊 二、分組練習 三、品勢太極四章:雙人與團體
		一、牽制時機反應運用 二、間歇性戰術練習

		三、品勢太極五章:雙人與團體
八	一、牽制後踢 下 二、戰術練習 三、品勢團體太極六章	一、落地穩定後踢練習 二、分組對練 三、品勢太極六章:雙人與團體
九	一、破壞牽制 下 二、連續攻擊上端戰術教學及運用 下 三、切邊空檔上端要領 下 四、戰術練習 五、品勢團體太極七章	一、破壞對手牽制練習 二、連續攻擊上端指導及練習 三、切邊空檔上端控制練習 四、分組練習 五、品勢太極七章:雙人與團體
十	一、強制攻擊時機要領 下 二、站姿戰術運用 下 三、品勢團體太極八章	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、品勢太極八章:雙人與團體
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、品勢團體高麗	一、後踢龜靶練習 二、動作連續練習 三、分組對練 四、品勢高麗:雙人與團體
十二	一、重量訓練教學 下 二、技術力量教學 下 三、品勢團體金剛	一、上身肌群訓練 二、負重旋轉 三、單一肌群訓練 四、品勢金剛:雙人與團體
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、品勢團體太白	一、後踢龜靶動作練習 二、後踢龜靶戰術練習 三、品勢太白:雙人與團體
十四	一、後踢沙袋術教學及運用 下 二、後踢壁靶戰術教學及運用 下 三、品勢團體平原	一、後踢沙袋練習 二、後踢壁靶練習 三、分組對練 四、品勢平原:雙人與團體
十五	一、重量訓練教學 下 二、技術力量教學 下 三、品勢團體十進	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、品勢十進:雙人與團體
十六	一、動作技術訓練 下 二、站姿動作運用 下 三、品勢團體地台	一、高強度動作技術訓練 二、站姿戰術練習 三、分組練習 四、品勢地台:雙人與團體
十七	一、連續計時對打訓練 下 二、移動攻防戰術運用 下 三、品勢團體天拳	一、各式反制動作練習 二、各式移動攻防練習 三、分組對練 四、品勢天拳:雙人與團體
十八	一、拖延腳戰術運用 下 二、主動攻防戰術運用 下 三、品勢團體漢水一如	一、強化攻擊教學 二、分組挑戰賽 三、品勢漢水一如:雙人與團體
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
	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
	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
	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
	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
	五	一、單項基本後旋教學 二、滾橋戰術運用 下 三、品勢太極四章
	六	一、重量訓練教學 下 二、技術力量教學 下 三、品勢太極五章
		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、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：從分解動作到連續動作
		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：從分解動作到連續動作
		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：從分解動作到連續動作
		一、基礎下肢肌群教學 二、負重旋轉教學 三、品勢太極四章：從分解動作到連續動作
		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：從分解動作到連續動作
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	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：從分解動作到連續動作
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	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：從分解動作到連續動作
九	一、跳後旋踢要領 下 二、反擊後旋要領 下 三、品勢太極八章	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：從分解動作到連續動作
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	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：從分解動作到連續動作
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	一、強化步伐變化 二、防守訓練 三、分組對練 四、品勢金剛：從分解動作到連續動作
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	一、假動作控制練習 二、旋踢接後踢練習 三、品勢太白：從分解動作到連續動作
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	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：從分解動作到連續動作
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	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：從分解動作到連續動作
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	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：從分解動作到連續動作
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	一、實戰演練 二、對打練習 三、分組對練 四、品勢天拳：從分解動作到連續動作
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	一、進身動作練習 二、進身攻防練習 三、強化對練四、品勢漢水：從分解動作到連續動作
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	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：從分解動作到連續動作
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：輕艇(一)	
	英文名稱：Canoeing -1	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	海洋、品德、安全、戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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. 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	1.學校設備船隻整理與介紹 2.瞭解本學期的完成目標與操作
	二	卡雅克式基礎技術訓練
	三	加拿大式基礎技術訓練
	四	初階長距離訓練
	五	初階重量訓練-1
	六	體能訓練-1
	七	輕艇技術划行訓練
	八	初階重量訓練-2
	九	輕艇速度訓練
	十	輕艇成績測驗
	十一	多人艇訓練
	十二	心理技能訓練
	十三	比賽期訓練法-1
	十四	比賽期訓練法-2
	十五	比賽期訓練法-3
	十六	恢復期訓練
	十七	輕艇技術划行訓練
	十八	初階重量訓練-2
	十九	體能訓練-2
	二十	輕艇反覆訓練與測驗

	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 肌力訓練(15%) 2. 肌力體能訓練(20%) 3. 技術訓練(20%) 4. 技術體能訓練(15%) 5. 比賽前期調整訓練(10%) 6. 競技參加運動表現(20%)		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：輕艇(二)	
	英文名稱：Canoeing -2	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	海洋、品德、安全、戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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. 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	初階長距離訓練
	二	初階重量訓練-1
	三	體能訓練-1
	四	輕艇動作影片觀賞
	五	輕艇反覆訓練-1
	六	初階重量訓練-2
	七	體能訓練-2
	八	輕艇反覆訓練-1
	九	輕艇成績測驗
	十	初階重量訓練-3
	十一	心理技能訓練
	十二	比賽期訓練-1
	十三	比賽期訓練-2
	十四	比賽期訓練-3
	十五	比賽期訓練-4
	十六	恢復期訓練
	十七	長距離訓練
	十八	初階重量訓練-4
	十九	體能訓練-3
	二十	輕艇速度訓練與測驗
	二十一	
		內容綱要
		長距離8KM有氧練習
		重量65%肌力訓練
		陸上心肺耐力訓練
		觀賞國際選手動作以及檢視自己的動作
		輕艇2Km反覆訓練
		重量65%肌力訓練
		陸上心肺耐力訓練
		輕艇2Km反覆訓練
		輕艇2Km測驗
		重量65%肌力訓練
		目標設定
		模擬比賽測驗、印象訓練
		模擬多人艇比賽測驗、戰術訓練
		模擬多人艇印象訓練、重量50%爆發力訓練
		心理技能訓練
		輕艇長距離8KM低有氧練習
		長距離8KM有氧練習
		重量65%肌力訓練
		陸上心肺耐力訓練
		長距離1000M衝刺訓練與測驗

	二十二		
學習評量：	1. 肌力訓練(15%) 2. 肌力體能訓練(20%) 3. 技術訓練(20%) 4. 技術體能訓練(15%) 5. 比賽前期調整訓練(10%) 6. 競技參加運動表現(20%)		
備註：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：輕艇(三)		
	英文名稱：Canoeing-3		
授課年段：			學分總數：0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	海洋、品德、安全、戶外教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	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. 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	1.學校設備船隻整理與介紹 2.瞭解本學期的完成目標與操作	設目標與建立溝通方式
	二	基礎技術訓練	輕艇K艇和C艇動作基礎技術訓練
	三	中階長距離訓練-1	輕艇長距離8KM有氧練習
	四	中階長距離訓練-2	輕艇長距離10KM有氧練習
	五	中階重量訓練-1	重量70%肌力訓練
	六	體能訓練-1	陸上心肺耐力訓練
	七	輕艇技術划行訓練	技術划10Km有氧訓練
	八	中階重量訓練-2	重量70%肌力訓練
	九	輕艇速度訓練	輕艇短距離200m反覆衝刺訓練
	十	輕艇成績測驗	輕艇200m測驗
	十一	多人艇訓練	多人艇團體默契訓練
	十二	心理技能訓練	放鬆訓練
	十三	比賽期訓練-1	模擬比賽測驗、印象訓練
	十四	比賽期訓練-2	模擬多人艇比賽測驗、戰術訓練
	十五	比賽期訓練-3	模擬多人艇印象訓練、重量50%爆發力訓練
	十六	恢復期訓練	輕艇長距離10KM低有氧練習
	十七	輕艇技術划行訓練	技術划12Km有氧訓練
	十八	中階重量訓練-3	重量70%肌力訓練
	十九	體能訓練-2	陸上心肺耐力訓練
	二十	輕艇反覆訓練與測驗	輕艇2Km反覆訓練與測驗

	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 肌力訓練(15%) 2. 肌力體能訓練(20%) 3. 技術訓練(20%) 4. 技術體能訓練(15%) 5. 比賽前期調整訓練(10%) 6. 競技參加運動表現(20%)	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：輕艇(五)		
	英文名稱：Canoeing-5		
授課年段：			學分總數：0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	海洋、品德、安全、戶外教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	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. 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	1學校設備船隻整理與介紹 2瞭解本學期的完成目標與操作	設立目標與建立溝通方式
	二	進階技術訓練	輕艇K艇和C艇動作進階技術訓練
	三	高階長距離訓練	輕艇長距離10KM有氧練習
	四	長距離速度訓練	輕艇長距離12KM速度練習
	五	高階重量訓練	重量80%肌力訓練
	六	體能訓練-1	陸上心肺耐力訓練
	七	輕艇技術划行訓練	技術划12Km有氧訓練
	八	高階重量訓練	重量80%肌力訓練
	九	輕艇速度訓練	輕艇短距離200M反覆衝刺訓練
	十	輕艇成績測驗	輕艇200m測驗
	十一	多人艇訓練	多人艇團體默契訓練
	十二	心理技能訓練	目標設定
	十三	比賽期訓練-1	模擬比賽測驗、印象訓練
	十四	比賽期訓練-2	模擬多人艇比賽測驗、戰術訓練
	十五	比賽期訓練-3	模擬多人艇印象訓練、重量50%爆發力訓練
	十六	恢復期訓練	輕艇長距離12KM低有氧練習
	十七	輕艇技術划行訓練	技術划12Km有氧訓練
	十八	高階重量訓練	重量80%肌力訓練
	十九	體能訓練-2	陸上心肺耐力訓練
	二十	輕艇速度訓練與測驗	輕艇2Km反覆訓練與測驗

	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 肌力訓練(15%) 2. 肌力體能訓練(20%) 3. 技術訓練(20%) 4. 技術體能訓練(15%) 5. 比賽前期調整訓練(10%) 6. 競技參加運動表現(23%)		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：輕艇(六)	
	英文名稱：Canoeing-6	
授課年段：	學分總數：0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	海洋、品德、安全、戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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. 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	高階長距離訓練
	二	高階重量訓練-1
	三	體能訓練-1
	四	輕艇動作影片觀賞
	五	輕艇反覆訓練
	六	高階重量訓練-2
	七	體能訓練-2
	八	輕艇反覆訓練
	九	輕艇成績測驗
	十	高階重量訓練
	十一	心理技巧訓練
	十二	比賽期訓練-1
	十三	比賽期訓練-2
	十四	比賽期訓練-3
	十五	比賽期訓練-4
	十六	恢復期訓練
	十七	長距離訓練
	十八	高階重量訓練
	十九	體能訓練-3
	二十	輕艇速度訓練與測驗
	二十一	
		內容綱要
		輕艇長距離10KM低有氧練習
		重量85%肌力訓練
		陸上心肺耐力訓練
		觀賞國際選手動作以及檢視自己的動作
		輕艇250M反覆訓練
		重量85%肌力訓練
		陸上心肺耐力訓練
		輕艇250M反覆訓練
		輕艇250M測驗
		重量85%肌力訓練
		意象訓練
		模擬比賽測驗、印象訓練
		模擬多人艇比賽測驗、戰術訓練
		模擬多人艇印象訓練、重量50%爆發力訓練
		心理技能訓練
		輕艇長距離12KM低有氧練習
		長距離12KM有氧練習
		重量85%肌力訓練
		陸上心肺耐力訓練
		長距離1000M衝刺訓練與測驗

	二十二		
學習評量：	1. 肌力訓練(15%) 2. 肌力體能訓練(20%) 3. 技術訓練(20%) 4. 技術體能訓練(15%) 5. 比賽前期調整訓練(10%) 6. 競技參加運動表現(20%)		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：輕艇(四)	
	英文名稱：Canoeing-4	
授課年段：	學分總數：0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	海洋、品德、安全、戶外教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進	
	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. 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	中階長距離訓練
	二	中階重量訓練-1
	三	體能訓練-1
	四	輕艇動作影片觀賞
	五	輕艇反覆訓練-1
	六	中階重量訓練-2
	七	體能訓練-2
	八	輕艇反覆訓練-2
	九	輕艇成績測驗
	十	中階重量訓練-3
	十一	心理技能訓練
	十二	比賽期訓練-1
	十三	比賽期訓練-2
	十四	比賽期訓練-3
	十五	比賽期訓練-4
	十六	恢復期訓練
	十七	長距離訓練
	十八	中階重量訓練-4
	十九	體能訓練-3
	二十	輕艇速度訓練與測驗
	二十一	
		內容綱要
		輕艇長距離10KM低有氧練習
		重量75%肌力訓練
		陸上心肺耐力訓練
		觀賞國際選手動作以及檢視自己的動作
		輕艇250M反覆訓練
		重量75%肌力訓練
		陸上心肺耐力訓練
		輕艇250M反覆訓練
		輕艇250M測驗
		重量75%肌力訓練
		覺醒調整
		模擬比賽測驗、印象訓練
		模擬多人艇比賽測驗、戰術訓練
		模擬多人艇印象訓練、重量50%爆發力訓練
		心理技能訓練
		輕艇長距離10KM低有氧練習
		長距離10KM有氧練習
		重量75%肌力訓練
		陸上心肺耐力訓練
		長距離1000M衝刺訓練與測驗

	二十二		
學習評量：	1. 肌力訓練(15%) 2. 肌力體能訓練(20%) 3. 技術訓練(20%) 4. 技術體能訓練(15%) 5. 比賽前期調整訓練(10%) 6. 競技參加運動表現(20%)		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動學概論	
	英文名稱：Introduction of Kinesiology	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、多元文化、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	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. 能理解運動科學領域各學科的基礎概念。 2. 能應用所學的運動學知識反思專項訓練。 3. 能實踐運動學的理論與實務成為具有身體素養的終身學習者。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	運動的生理機轉-能量（上） 運動的生理機轉-能量（下）
	三	運動的生理機轉-營養學（上） 運動的生理機轉-營養學（下）
	四	運動的生理機轉-神經系統與身體活動上 運動的生理機轉-神經系統與身體活動（下）
	五	運動的生理機轉-心肺系統（上） 運動的生理機轉-心肺系統（下）
	六	運動的生理機轉-骨骼肌系統（上） 運動的生理機轉-骨骼肌系統（下）
	七	運動的力學概念（上） 運動力學的未來發展（下）
	八	運動的力學概念：動作表現中的直線運動（上） 運動的力學概念：動作表現中的旋轉運動（上）
	九	運動的力學概念：慣性定律與運動（上） 運動的力學概念：作用力、反作用力與運動（下）
	十	運動的力學概念與分析（期中報告）
	十一	運動的心理機制-歸因與自我效能（上） 運動的心理機制-目標設定（下）
	十二	運動的心理機制-焦慮與壓力（上） 運動的心理機制-焦慮與壓力（下）
		內容綱要
		課程大綱與課程地圖繪製
		能量轉換與運動的關係（上） 專項運動的能量轉換分析（下）
		運動營養與運動表現（上） 運動營養與運動傷害（下）
		神經系統與運動的關係（上） 神經系統與運動傷害的影響（下）
		心肺系統與有氧性運動（上） 呼吸與氧氣與運動的關係（下）
		骨骼肌與運動的關係（上） 骨骼肌與運動訓練（下）
		運動生物力學概念（上） 運動力學的研究領域與範疇（下）
		運動中的線性運動（上） 運動中的旋轉（下）
		牛頓三大運動定律概念（上） 牛頓三大運動定律實例分析（下）
		專項與動作力學分析報告
		運動成敗歸因及自我效能（上） 目標設定
		運動中焦慮與壓力（上） 壓力管理（下）

十三	運動的心理機制-運動的心理技能 (上) 運動的心理機制-運動的心理技能 (下)	運動的心理技能訓練概論(上) 意象訓練(下)
十四	運動的倫理素養-運動倫理學(上) 運動的倫理素養-運動倫理學(下)	運動倫理的意義(上) 運動倫理與公民意識的基本概念(下)
十五	運動的倫理素養-倫理價值與實踐 (上) 運動的倫理素養-倫理價值 與實踐(下)	運動情境中的倫理價值與實踐(上) 專項比賽情境中的倫理價值與實踐(上)
十六	運動的倫理素養-奧林匹克教育 (上) 運動的倫理素養-奧林匹克 教育(下)	奧林匹克精神的意義(上) 奧林匹克比賽中爭議的現象與解決(下)
十七	運動的社會議題-運動文化(上) 運動的社會議題-運動文化(下)	運動文化的概念(上) 運動與多元文化的認識(下)
十八	運動的社會議題-運動與禁藥(上) 運動的社會議題-運動與禁藥(下)	運動與禁藥(上) 運動與偏差行為(下)
十九	運動的社會議題-其他議題(上) 運動的社會議題-其他議題(上)	運動與性別、族群(上) 運動與媒體、政治(下)
二十	期末報告與課程回顧	專項運動的學習歷程檔案
二十一		
二十二		
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. 期中與期末報告50%	
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

【備 查 版】

【備 查 版】

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

[533401 市立海青工商自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

高雄市立海青高級工商職業學校彈性學習時間實施補充規定

中華民國 107 年 12 月 18 日課程發展委員會議通過

中華民國 114 年 10 月 21 日課程發展委員會議修正

一、依據

- (一) 中華民國 110 年 3 月 15 日教育部臺教授國部字第 1100016363B 號令修正「十二年國民基本教育課程綱要總綱」(以下簡稱總綱)
- (二) 教育部民國 112 年 06 月 08 日修正臺教授國部字第 1120064831A 號令發布之「高級中等學校課程規劃及實施要點」(以下簡稱課程規劃及實施要點)

二、目的

高雄市立海青高級工商職業學校(以下簡稱本校)彈性學習時間之實施,以落實總綱「自發」、「互動」、「共好」之核心理念,實踐總綱藉由多元學習活動、補強性教學、充實增廣教學、自主學習等方式,拓展學生學習面向,減少學生學習落差,促進學生適性發展為目的,特訂定本校彈性學習時間補充規定(以下簡稱本補充規定)。

三、本校彈性學習時間之實施原則

- (一) 本校彈性學習時間,在三年級第一及第二學期時,各於學生在校上課每週 35 節中,開設每週 2 節。
- (二) 本校彈性學習時間之實施採全年級方式實施。
- (三) 各領域/群科教學研究會,得依各科之特色課程發展規劃,於教務處訂定之時間內提出選手培訓、充實(增廣)或補強性教學之開設申請;各處室得依上述原則提出學校特色活動之開設申請。
- (四) 彈性學習時間之實施地點以本校校內為原則;如有特殊原因需於校外實施者,應經校內程序核准後始得實施。
- (五) 採全學期授課規劃者,應於授課之前一學期完成課程規劃,並由學生自由選讀,該選讀機制比照本校校訂選修科目之選修機制;另授予學分之充實(增廣)、補強性教學課程,其課程開設應完成課程計畫書所定課程教學計畫,並經課程發展委員會討論通過列入課程計畫書,或經課程計畫書變更申請通過後,始得實施。

四、本校彈性學習時間之實施內容

- (一) 學生自主學習:學生得於彈性學習時間,依本補充規定提出自主學習之申請。
- (二) 選手培訓:由教師就代表學校參加縣市級以上競賽之選手,規劃與競賽相關之培訓內容,實施培訓指導;培訓期程以該項競賽辦理前 1 個月為原則,申請表件如附件 1-1;必要時,得由指導教師經主責該項競賽之校內主管單位同意後,向教務處申請再增加 2 週,申請表件如附件 1-2。實施選手培訓之指導教師應填寫指導紀錄表如附件 1-3。
- (三) 充實(增廣)教學:由教師規劃與各領域課程綱要或各群科專業能力相關之課程,其課程內涵可包括單一領域探究型或實作型之充實教學,或跨領域統整型之增廣教學。
- (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。
- (四) 補強性教學：

【備查版】

1. 短期授課之教學活動：由學生選讀或由教師依學生學習需求提出建議名單；並填妥附件 2-1、2-2 資料向教務處申請核准後實施。
 2. 全學期授課之課程：採學生選讀制。
- (五) 學校特色活動：採學生選讀制。
- (六) 第(三)(四)(五)類彈性學習時間方式，其選讀併同本校校訂選修科目之選修一同實施。
- 七、 本校彈性學習時間之學分授予方式
- (一) 彈性學習時間之學分，採計為學生畢業總學分。
 - (二) 彈性學習時間之成績，不得列入學期學業總平均成績、學年學業總平均成績計算，亦不得為彈性學習時間學年學業成績之計算。
 - (三) 學生修讀本校課程計畫訂定得授與學分之彈性學習時間課程，並符合以下要件者，其彈性學習時間得授予學分：
 1. 修讀全學期授課之充實（增廣）教學或補強性教學課程。
 2. 修讀期間缺課節數未超過該教學課程全學期教學總節數三分之一。
 3. 修讀後，經任課教師評量後，學生學習成果達及格基準。
 - (四) 彈性學習時間未取得學分之教學課程不得申請重修。
- 八、 本校彈性學習時間之教師教學節數及鐘點費編列方式
- (一) 學生自主學習：指導學生自主學習者，依實際指導節數，核發教師指導鐘點費。
 - (二) 選手培訓：指導學生選手培訓者，依實際指導節數，核發教師指導鐘點費。
 - (三) 充實（增廣）教學與補強性教學：
 1. 個別教師擔任充實（增廣）教學與補強性教學課程全學期授課或依授課比例滿足全學期授課者，得計列為其每週教學節數。
 2. 二位以上教師依序擔任全學期充實（增廣）教學之部分課程授課者，各該教師授課比例滿足全學期授課時，得分別計列教學節數；授課比例未滿足全學期授課時，依其實際授課節數核發教師授課鐘點費。
 3. 個別教師擔任補強性教學短期授課之教學活動者，依其實際授課節數核發教師授課鐘點費。
 - (四) 學校特色活動：由學校辦理之例行性、獨創性活動或服務學習，依各該教師實際授課節數核發鐘點費，教師若無授課或指導事實者不另行核發鐘點費。
- 九、 本補充規定之實施檢討，應就實施內涵、場地規劃、設施與設備以及學生參與情形，定期於每學年之課程發展委員會內為之。
- 十、 本補充規定經課程發展委員會討論通過，陳校長核定後實施，並納入本校課程計畫。

高雄市立海青高級工商職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

選手培訓實施申請表

指導教師姓名		指導競賽名稱	
競賽級別	☐ 國際級或全國級 ☐ 區域級 ☐ 縣市級		
競賽日期		培訓期程/週數	
培訓學生資料	班級	學號	姓名
培訓規劃與內容			
序號	日期/節次	培訓內容	培訓地點
1			
2			
3			

競賽主責處室核章

教務處核章

校長核章

【備查版】

高雄市立海青高級工商職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

選手培訓實施延長申請表

指導教師姓名		指導競賽名稱	
競賽級別	☐ 國際級或全國級 ☐ 區域級 ☐ 縣市級		
競賽日期		培訓期程/週數	
培訓學生資料	班級	學號	姓名
延長培訓規劃與內容			
序號	日期/節次	培訓內容	培訓地點
1			
2			
3			

競賽主責處室核章

教務處核章

校長核章

高雄市立海青高級工商職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

選手培訓指導紀錄表

指導教師姓名		指導競賽名稱		
競賽級別	☐ 國際級或全國級 ☐ 區域級 ☐ 縣市級			
競賽日期		培訓期程/週數		
培訓學生資料	班級	學號	姓名	
培訓指導紀錄				
序號	日期/節次	培訓內容	學生缺曠紀錄	教師簽名
1				
2				
3				

競賽主責處室核章

教務處核章

校長核章

高雄市立海青高級工商職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

補強性教學活動實施申請表

授課教師姓名		教學單元名稱	
參與學生資料	班級	學號	姓名
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

備註：

1.授課教師可由學生自行邀請、或由教務處安排。

2.12人以上可提出申請、表格若不敷使用，請自行增列。

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

高雄市立海青高級工商職業學校
 學年度第
 學期彈性學習時間

補強性教學活動實施規劃表

授課教師姓名		教學單元名稱	
授課規劃與內容			
序號	日期/節次	授課內容	實施地點
1			
2			
3			

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

高雄市立海青高級工商職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

補強性教學活動實施紀錄表

[illegible]

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

高雄市立海青高級工商職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

特色活動實施申請表

授課教師 姓名		活動名稱	
適用班級			
對應本校 學生圖像	☐ 品格力 ☐ 學習力 ☐ ……		
特色活動 主題	☐ 國際教育 ☐ 志工服務 ……		
特色活動 實施地點			
特色活動 實施規劃 內容	週次	實施內容與進度	
	1		
特色活動 實施目標			

活動主責處室核章

教務處核章

校長核章

高雄市立海青高級工商職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

自主學習計畫

(請申請同學先填好「灰底」項目後上傳至指定表單，完成申請)

申請學生 資料	班級	學號	姓名
主題	類型	☐ 自我閱讀 ☐ 科學實作 ☐ 專題探究 ☐ 藝文創作 ☐ 技能實務 ☐ 其他：	
	名稱		
動機			
學習目標			
實地地點			
設備需求			

	週次	實施內容與進度
規劃內容 (請自行預 先規劃 18 週自主學 習每次 2 小 時之學習 內容)	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

	週次	實施內容與進度		
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19-21	完成自主學習成果紀錄表與自主學習成果發表。(19-21 是固定事項)		
自主學習 所需協助				
學生簽名		父母或監護人簽名		

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

高雄市立海青高級工商職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

自主學習晤談及指導紀錄表

指導學生 資料	班級	學號	姓名
自主學習 主題	☐ 自我閱讀 ☐ 科學實做 ☐ 專題探究 ☐ 藝文創作 ☐ 技能實務 ☐ 其他：		
自主學習 實施地點	☐ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 工場： ☐ 其他：		
自主學習 學習目標			
序號	日期/節次	諮詢及指導內容摘要紀錄	指導教師簽名
1			
2			
3			

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

高雄市立海青高級工商職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

自主學習成果紀錄表

申請學生 資料	班級	學號	姓名（請親自簽名）	
自主學習 主題	☐ 自我閱讀 ☐ 科學實做 ☐ 專題探究 ☐ 藝文創作 ☐ 技能實務 ☐ 其他：			
自主學習 實施地點	☐ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 工場： ☐ 其他：			
自主學習 學習目標				
自主學習 成果記錄	週次	實施內容與進度	自我檢核	指導教師確認
	1	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度。	☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力	◎
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			

	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20	參與自主學習成果發表。		◎
	21	完成自主學習成果紀錄表撰寫。		◎
	22			
自主學習 成果說明				
自主學習 學習目標 達成情形				
自主學習 歷程省思				
指導教師 指導建議				

指導教師簽章

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

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	
			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	
			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	
			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		
短期性授課	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	

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	運動休閒與健康管理_進階										1	2	9	1	2	9	1	2	9	
充實/ 增廣	運動休閒與健康管理_初階										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	極體出動瘋海青										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	新興運動與多元文化_初階										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	最營養的課										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	動漫也可以很科學										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	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	行銷企劃	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

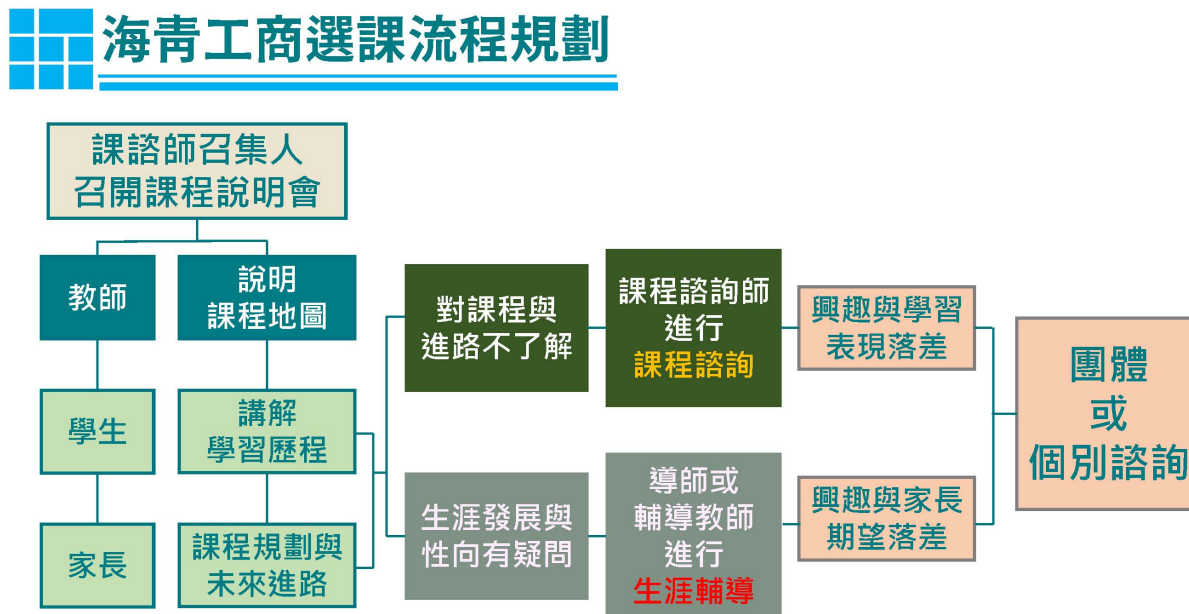
活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
至大專院校參訪	至大專院校實地參訪						12	12	1. 了解升學進路 2. 清楚生涯規劃
協助校慶競賽活動	配合校慶運動會	40		40		40		120	1. 學習環境教育、體育專業
協助班際球類競賽	配合班際球類競賽(科籃、科排)辦理		40		40		40	120	1. 學習環境教育、生命教育、性別平等、體育專業
反毒、反黑、反霸凌講座	演講	8	8	8	8	8	8	48	1. 了解環境、性別、交通、反毒、反黑、反霸凌相關議題
交通安全教育講習	演講	8	8	8	8	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	114/05/12	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	114/09/01	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：114/11/20 第二學期： 115/05/19	學生進行選課	1. 進行分組選課 2. 以電腦選課方式進行 3. 規劃1.2~1.5倍選修課程 4. 相關選課流程參閱流程圖 5. 選課諮詢輔導
4	一學期：115/08/31 第二學期： 116/02/11	正式上課	跑班上課
5	一學期：115/09/11 第二學期： 116/02/25	加、退選	得於學期前兩週進行
6	115/11/02	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、113學年度學校課程評鑑結果

[533401 市立海青工商113學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)