

備查文號：

體育班：114年01月15日高市教健字第11430247800號函備查

# 高級中等學校課程計畫

市立中正高工

學校代碼：593401

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

(114學年度入學學生適用)

中華民國114年02月11日

學校基本資料表

學校校名	市立中正高工			
普通型	普通班			
技術型	專業群科	1. 機械群：機械科 2. 機械群：製圖科 3. 機械群：電腦機械製圖科 4. 動力機械群：汽車科 5. 電機與電子群：資訊科 6. 電機與電子群：電子科 7. 電機與電子群：控制科 8. 電機與電子群：電機科 9. 電機與電子群：冷凍空調科 10. 化工群：化工科 11. 土木與建築群：建築科 12. 設計群：金屬工藝科		
	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. 電機與電子群：電機科 2. 設計群：金屬工藝科			
實用技能學程	1. 電機與電子群：微電腦修護科 2. 電機與電子群：冷凍空調技術科			
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	07-7232301#310
	職稱	教學組長		

備註：不適用型別(普通型、技術型…)可整列刪除。

## 壹、依據

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

二、110年3月15日教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、110年6月11日教育部修正發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：本校113年11月8日113學年度第一次體發會會議通過

※體育班：本校113年11月12日113學年度第一次課程發展委員會會議通過

## 貳、學校現況

### 一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
進修部	電機與電子群	電機科	1	11	1	9	1	6	3	26
	設計群	金屬工藝科	0	0	0	0	1	10	1	10
實用技	電機與電子群	微電腦修護科	1	16	1	12	0	0	2	28
		冷凍空調技術科	1	16	1	10	1	11	3	37
普通型	學術群	體育班	1	18	1	11	1	8	3	37
技術型	機械群	機械科	2	69	2	73	2	67	6	209
	動力機械群	汽車科	2	70	2	69	2	62	6	201
	電機與電子群	資訊科	2	69	2	66	2	68	6	203
		電子科	1	35	1	39	1	35	3	109
		控制科	1	34	1	33	1	33	3	100
		電機科	2	76	2	72	2	73	6	221
	服務群	汽車美容服務科	1	3	1	14	1	13	3	30
	電機與電子群	冷凍空調科	2	71	2	55	2	66	6	192
	土木與建築群	建築科	2	69	2	58	2	56	6	183
	化工群	化工科	2	67	2	68	2	58	6	193
	機械群	製圖科	0	0	0	0	1	29	1	29
		電腦機械製圖科	1	32	1	31	0	0	2	63
	設計群	金屬工藝科	1	30	1	30	1	29	3	89
合計			23	686	23	650	23	624	69	1960

### 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	電機與電子群	電機科	1	34
	設計群	金屬工藝科	1	34
普通型	學術群	體育班	1	40
技術型	機械群	機械科	2	34
	動力機械群	汽車科	2	34
	電機與電子群	資訊科	2	34
		電子科	1	34
		控制科	1	34
		電機科	2	34
		冷凍空調科	2	34
	土木與建築群	建築科	2	34
	化工群	化工科	2	34
	機械群	電腦機械製圖科	1	34
	設計群	金屬工藝科	1	34
合計			21	720

### 三、體育班核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	壘球

2	格鬥類	柔道
3	格鬥類	武術
4	競技類	田徑

【備 查 版】

【備 查 版】

## 參、學校願景與學生圖像

### 一、學校願景

#### ※教育理想 (IDEAL)

※我們的願景:全人教育、溫馨校園、創新卓越、國際接軌。我們積極用心實現教育理想 (IDEAL): 共同營造一個創新 (Innovative)、活力 (Dynamic)、優質 (Excellent)、適性 (Adaptive)、永續 (Lasting) 的學校



## 二、學生圖像

### ※品格力

具備認真負責的工作態度及恪守職業道德的規範

### ※學習力

具備自主學習及勇於解決問題的熱忱

### ※思考力

具備勇於探索的心態及獨立思考、創造的能力

### ※實踐力

具備實作技法的技術及科技融入的應用力

### ※溝通力

具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧

### ※合作力

具備討論交流、同理尊重、工作協調的合作精神

【備查版】

【備查版】



【備查版】

## 肆、課程發展組織要點

### 高雄市立中正高級工業職業學校課程發展委員會組織要點

依據臺教授國部字第1100016363B號修正頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》之實施要點擬訂，112年1月9日配合修正後實施要點重新擬訂，經112年1月19日校務會議通過。

一、依據教育部110年3月15日臺教授國部字第1100016363B號修正頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》之實施要點，訂定本校課程發展委員會組織要點(以下簡稱本要點)。

二、本校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員41人，委員任期一年，任期自每年八月一日起至隔年七月三十一日止，其組織成員如下：

(一)召集人：校長。

(二)學校行政人員：由各處室主任及組長(教務主任、學務主任、實習主任、輔導主任、圖書館主任、主任教官、進修部主任、教學組長、進修部教學組長、註冊組長、進修部註冊組長、設備組長、實驗研究組長、訓育組長、體育組長、實習組長、建教組長)擔任之，共計17人；並由教務主任兼任執行秘書，實習主任和進修部主任兼任副執行秘書。

(三)領域/科目教師：由各領域/科目召集人或專任教師(含語文(國語文和英語文)領域、數學領域、自然領域、社會領域、藝術領域及特殊教育領域)擔任之，每領域/科目1人，共計7人。

(四)專業群科教師：由各專業群科之科主任擔任之，每專業群科1人，共計11人。

(五)教師組織代表：由學校教師會推派1人擔任之。

(六)專家學者：由學校聘任專家學者1人擔任之。

(七)產業代表：由學校聘任產業代表1人擔任之。

(八)學生代表：由學生會或經選舉產生之學生代表1人擔任之。

(九)學生家長會代表：由學校學生家長會推派1人擔任之。

三、本委員會根據總綱的基本理念和課程目標，進行課程發展，其任務如下：

(一)掌握學校教育願景，發展學校本位課程。

(二)統整及審議學校課程計畫。

(三)審查學校教科用書的選用，以及全年級或全校且全學期使用之自編教材。

(四)進行學校課程自我評鑑，並定期追蹤、檢討和修正。

四、本委員會其運作方式如下：

(一)本委員會由校長召集並擔任主席，每年定期舉行二次會議，以十月前及六月前各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。

(二)如經委員二分之一以上連署召開時，由校長召集之，得由委員互推一人擔任主席。

(三)本委員會每年十月前召開會議時，必須完成審議下學年度學校課程計畫，送所屬教育主管機關備查。

(四)本委員會開會時，應有出席委員三分之二(含)以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一(含)以上之同意，方得議決。

(五)本委員會得視需要，另行邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。

(六)本委員會相關之行政工作，由教務處主辦，實習處和進修部協辦。

五、本委員會設下列組織：(以下簡稱研究會)

(一)各領域/科目教學研究會：由領域/科目教師組成之，由召集人召集並擔任主席。

(二)各專業群科教學研究會：由各科教師組成之，由科主任召集並擔任主席。

(三)各群課程研究會：由該群各科教師組成之，由該群之科主任互推召集人並擔任主席。

研究會針對專業議題討論時，得邀請業界代表或專家學者參加。

六、各研究會之任務如下：

(一)規劃校訂必修和選修科目，以供學校完成各科和整體課程設計。

(二)規劃跨群科或學科的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。

(三)協助辦理教師甄選事宜。

(四)辦理教師或教師社群的教學專業成長，協助教師教學和專業提升。

(五)辦理教師公開備課、授課和議課，精進教師的教學能力。

(六)發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生學習動機和有效學習。

(七)選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。

(八)擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。

(九)協助轉學生原所修課程的認定和後續課程的銜接事宜。

(十)其他課程研究和發展之相關事宜。

七、各研究會之運作原則如下：

(一)各領域/科目/專業群科教學研究會每學期舉行三次會議，必要時得召開臨時會議；各群課程研究會每年定期舉行二次會議。

(二)每學期召開會議時，必須提出各領域/科目和專業群科之課程計畫、教科用書或自編教材，送請本委員會審查。

(三)各研究會會議由召集人召集，如經委員二分之一以上連署召集時，由召集人召集之，得由連署委員互推一人為主席。

(四) 各研究會開會時，應有出席委員三分之二(含)以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一(含)以上之同意，方得議決，投票得採無記名投票或舉手方式行之。

(五) 經各研究會審議通過之案件，由科(群)召集人具簽送本委員會核定後辦理。

(六) 各研究會之行政工作及會議記錄，由各領域/科目/專業群科/各群召集人主辦，教務處和實習處協助之。

八、本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行。

課程發展委員會委員名單

張簡校長玲娟

劉會長育榕、洪會長啟致、郭會長哲宇、林主任漢銘、羅主任俊欽、何主任建延、曾主任慧芬、涂主任育魁、吳主任教官冠憶、楊主任昆和、陳組長柏宇、李組長易陞、孫組長有信、鄭組長明雄、周組長淑貞、蘇組長文雅、葉組長孟昌、李組長政達、陳組長星同、侯組長宏霖、鄭組長淳智、蔡主任智凱、李主任旻憶、許主任慶雄、郭主任哲宇、李主任裕誠、張簡主任子介、簡主任文興、王主任祥宇、黃主任彥澤、柯主任萱玉、李主任萱、陳主席雅萍、鄒主席雪芳、謝主席進福、梁主席人文、鄭主席育萱、黃主席榆真、化工二忠吳冠緯同學。

113年11月12日課程發展委員會簽到表

高雄市立中正高級工業職業學校體育班發展委員會設置要點

民國107年6月29日經校務會議通過

經111年12月29日體發會審定通過，待112年1月19日校務會議通過

一、依據中華民國110年3月2日教育部臺教授體部字第1100006595B號令修正頒布之『高級中等以下學校體育班設立辦法』訂定之。

二、本校體育班發展委員會(以下稱本會)之任務如下：

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

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

(三) 審議學生學習輔導措施：內容包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式。

(四) 審議學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學。

(五) 督導運動訓練。

(六) 辦理體育班校內自我評鑑。

(七) 指定體育班召集人及遴任導師。

(八) 其他有關體育班發展事項。

三、本會置委員九人至十五人，其中一人為主任委員，由校長兼任，其餘委員，由學校就各相關行政人員、專任運動教練及體育班教師代表、家長代表派(聘)兼之；專任運動教練及體育班教師人數，應占委員總數三分之一以上；任一性別委員人數，不得少於委員總數三分之一。另應行增聘體育班學生代表一人至二人擔任委員，不受前項委員總數之限制。

四、本會委員由校長聘任之，任期一年，自當年八月一日起至次年七月三十一日止。未列本會委員之各處室主管人員、各科主任、學科領域召集人等，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。

五、本會委員若因為職務異動、退休或其他原因異動者，則由相同職務人員接任或由校長另行聘任之。

六、本會每學期至少召開一次會議，必要時得召開臨時會議。

七、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。

八、本設置要點經校務會議通過後實施，修正時亦同。

高雄市立中正高級工業職業學校113學年度體育班發展委員會委員名冊

主任委員

校長

張簡玲娟

執行秘書

學務主任

羅俊欽

委員

教務主任

林漢銘

委員

總務主任

黃國偉

委員

輔導主任

曾慧芬

委員

會計主任

陳憶慈  
委員  
人事主任  
葉樹德  
委員  
家長委員代表  
張耿斌  
執行幹事  
體育教師兼  
體育組長  
李政達  
委員  
體育班教師兼  
導師代表  
周怡汝  
委員  
體育教師代表  
林竹君  
委員  
體育教師代表  
陳啟發  
委員  
專任運動教練  
代表  
朱玉青  
專任運動教練  
代表  
黃茂原  
委員  
女學生代表  
何依婷

【備查版】

【備查版】

113 學年度課程發展委員會第 1 次會議簽到表  
 主持人：張簡校長玲娟 日期：113 年 11 月 12 日(二)15:30~16:20  
 地點：本校忠孝大樓 3 樓第一會議室

職 稱	姓 名	簽 名 處	職 稱	姓 名	簽 名 處
校 長	張簡玲娟	張簡玲娟	進修部教學組長	周淑貞	周淑貞
專家學者	吳百祿	請假	進修部註冊組長	蘇文雅	蘇文雅
家長會委員	洪啟致	洪啟致	機械科主任	蔡智凱	蔡智凱
業界代表	劉育榕	請假	製圖科主任	李旻憶	李旻憶
教師會會長	郭哲宇	郭哲宇	汽車科主任	許慶雄	許慶雄
教務主任	林漢銘	林漢銘	資訊科主任	簡文興	簡文興
學務主任	羅俊欽	羅俊欽	電子科主任	李裕誠	李裕誠
實習主任	何建延	何建延	控制科主任	張簡子介	張簡子介
輔導主任	曾慧芬	曾慧芬	電機科主任	郭哲宇	郭哲宇
主任教官	吳冠億	吳冠億	冷凍空調科主任	王祥宇	王祥宇
圖書館主任	涂育魁	涂育魁	建築科主任	黃彥澤	黃彥澤
進修部主任	楊昆和	楊昆和	化工科主任	李 萱	李 萱
教學組長	陳柏宇	陳柏宇	金屬工藝科主任	柯萱玉	柯萱玉
註冊組長	李易陞	公出	國文科主席	陳雅萍	陳雅萍
設備組長	孫有信	孫有信	英文科主席	鄒雪芳	鄒雪芳
實研組長	鄭明雄	鄭明雄	數學科主席	謝進福	謝進福
訓育組長	葉孟昌	葉孟昌	自然科主席	梁人文	梁人文
體育組長	李政達	李政達	社會科主席	鄭育萱	鄭育萱
實習組長	陳星同	陳星同	藝能科主席	黃榆真	黃榆真
建教組長	侯宏霖	侯宏霖	化工二忠	吳冠緯	吳冠緯
特教組長 (特殊領域)	鄭淳智	鄭淳智	課務組長	蔡純萍	蔡純萍

【備 查 版】

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

593401 市立中正高工課程地圖(PDF格式)

# 高雄市立中正高工 普通科 課程地圖

## 學校願景及學生圖像

A circular diagram with '適性活力' (Adaptability and Vitality) in the center. Surrounding it are eight segments representing different student qualities: 創造力 (Creativity), 溝通力 (Communication), 學習力 (Learning), 思考力 (Thinking), 實踐力 (Practicality), 責任感 (Responsibility), 合作力 (Cooperation), and 團隊力 (Teamwork).

## 體育班專業能力

- 具備運動科學知能
- 建構運動科學概念
- 認識運動人文內涵
- 豐富運動文化素養
- 瞭解運動防護處置
- 養成運動安全觀念
- 體認運動倫理價值
- 表現良好社會行為

一般科目

運動專項技術領域

運動專業學科領域

第一學年		第二學年		第三學年	
第一學期	第二學期	第一學期	第二學期	第一學期	第二學期
<div>部定必修</div> <div>           國語文(4)            英語文(4)            公民社會(2)            數學A/B(4)            地理(2)            物理(2)            化學(2)            生物(2)            勞作(2)            藝術科選修(2)            體育(2)            其他選修(2)         </div> <div>校訂必修</div> <div></div> <div>校訂選修</div>		<div>部定必修</div> <div>           國語文(4)            英語文(4)            數學(4)            歷史(2)            地理(2)            物理(2)            化學(2)            生物(2)            勞作(2)            藝術科選修(2)            體育(2)            其他選修(2)         </div> <div>校訂必修</div> <div></div> <div>校訂選修</div>		<div>部定必修</div> <div>           國語文(2)            英語文(2)            公民社會(2)            地理科選修(2)            生物科選修(2)            其他選修(2)         </div> <div>校訂必修</div> <div>           國文著作(1)            英文著作(1)         </div> <div>校訂選修</div> <div>           國語文(2)            歷史(1)            地理(1)            數學(2)            生物(2)            化學(2)            物理(2)            體育與運動(1)            運動應用與發展(3)            運動傷害防護(2)         </div>	
專項體能訓練(4)	專項體能訓練(4)	專項體能訓練(4)	專項體能訓練(4)	專項體能訓練(4)	專項體能訓練(4)
專項技術訓練(4)	專項技術訓練(4)	專項技術訓練(4)	專項技術訓練(4)	專項技術訓練(4)	專項技術訓練(4)
選手培訓(2)	選手培訓(2)	選手培訓(2)	選手培訓(2)	選手培訓(1)	選手培訓(2)
		運動學概論(1)		運動學概論(1)	
團體活動時間、班會(3/3) 彈性學習(2/2)		團體活動時間、班會(3/3) 彈性學習(2/2)		團體活動時間、班會(2/3) 彈性學習(1/2)	

就業進路	升學進路
<div>圖例說明</div> <div>           普通學科選修 (學分數)            普通學科選修 (學分數)         </div> <div>           統計原則：            高中：理論課            白字：專業課         </div>	<div>           普通學科選修 (學分數)            普通學科選修 (學分數)         </div> <div>           統計原則：            高中：理論課            白字：專業課         </div>
體育教師 運動專任教職 健身教練 警務人員 運動俱樂部教練 隨班人員 保全人員 運動傷害防護員 運動指導員 心理諮商師 職業裁判 體重管理諮詢師	運動競技系 球類運動系 技擊運動系 體育學系 犯罪防治學系 運動管理學系 運動營養系 運動力學系 運動傷害防護系 運動心理學系 運動生理學系 消防學系

114年入學適用  
製表日期：113/11/4

## 二、學校特色說明

### 學校特色說明

#### 1、學校願景

##### 教育理想(IDEAL)

我們的願景:全人教育、溫馨校園、創新卓越、國際接軌。我們積極用心實現教育理想(IDEAL):共同營造一個創新(Innovative)、活力(Dynamic)、優質(Excellent)、適性(Adaptive)、永續(Lasting)的學校

#### 2、學生圖像

##### 品格力

具備認真負責的工作態度及恪守運動道德的規範

##### 學習力

具備自主學習及勇於解決競技運動問題的熱忱

##### 思考力

具備勇於探索的心態及獨立思考、創造的能力

##### 實踐力

具備競技運動的技術及科技融入競賽的應用力

##### 溝通力

具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧合作力

具備討論交流、同理尊重、工作協調的合作精神

## 陸、教學科目與學分(節)數一覽表

114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)	0	0	0	0	0	0	
		原住民族語文	(1)	0	0	0	0	0	0	
		閩南語文	1	0	0	0	0	0	1	
		閩東語文	(1)	0	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	0	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	1	1	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	0	0	2	2	0		4	
		地理	2	2	0	0	0		4	
		公民與社會	2	0	0	0	2		4	
	自然科學領域	物理	0	2	0	0	0		2	
		化學	2	0	0	0	0		2	
		生物	0	2	1	1	0		4	
		地球科學	1	0	0	0	1		2	
	藝術領域	音樂	0	2	0	0	0	0	2	
		美術	0	0	0	2	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	0	1	0	1	
		生涯規劃	0	0	0	0	0	1	1	
		家政	0	0	0	0	0	0	0	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	0	0	0	
		資訊科技	0	0	2	0	0	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	1	1	0	0	2	
		體育	2	2	1	1	0	0	6	
	全民國防教育		0	0	1	1	0	0	2	
	體育專業學科	運動學概論	0	0	1	1	0	0	2	
	體育專項術科	專項體能訓練	4	4	4	4	4	4	24	
		專項技術訓練	4	4	4	4	4	4	24	
	必修學分數小計		30	30	29	29	15	12	145	
	每週團體活動時間		3	3	3	3	2	3	17	
	每週彈性學習時間		2	2	2	2	1	2	11	
	每週節數小計		35	35	34	34	18	17	173	
校訂必修	語文領域	國文寫作下	0	0	0	0	0	1	1	
		國文寫作上	0	0	0	0	1	0	1	
	校訂必修學分數小計		0	0	0	0	1	1	2	
加深加廣選修	健康與體育領域	運動與健康	0	0	0	0	1	0	1	
補強性選修	語文領域	補強-國語文	0	0	0	0	2	2	4	
	數學領域	補強-數學	0	0	0	0	3	3	6	
	社會領域	補強-歷史	0	0	0	0	1	0	1	

		補強-地理	0	0	0	0	1	0	1	
		補強-公民與社會	0	0	0	0	0	1	1	
	自然科學領域	補強-物理	0	0	0	0	0	2	2	
		補強-化學	0	0	0	0	0	2	2	
		補強-生物	0	0	0	0	2	2	4	
		補強-地球科學	0	0	0	0	1	0	1	
	健康與體育領域	補強-體育	0	0	1	1	2	2	6	
多元選修	第二外國語文	運動應用英語下	0	0	0	0	0	3	3	
		運動應用英語上	0	0	0	0	3	0	3	
	運動防護	運動傷害防護下	0	0	0	0	0	(3)	0	
		運動傷害防護上	0	0	0	0	(3)	0	0	
其他	特殊需求領域 (身心障礙)	生活管理	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		社會技巧	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		學習策略	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		職業教育	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		溝通訓練	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		點字	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		定向行動	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		功能性動作訓練	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		輔助科技應用	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
	特殊需求領域 (體育專長)	田徑(一)	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
		田徑(二)	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
		田徑(三)	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
		武術(一)	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
		武術(二)	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
		武術(三)	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
		柔道(一)	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
		柔道(二)	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
		柔道(三)	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
		壘球(一)	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
		壘球(二)	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
		壘球(三)	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
選修學分數總計			0	0	1	1	16	17	35	
必修學分數總計			30	30	30	30	32	30	182	
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210	

## 柒、課程及教學規劃表

### 一、探究與實作課程

(一)自然科學探究與實作課程

(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： 國文寫作上	
	英文名稱： Chinese composition	
授課年段：	三上	學分總數： 1
課程屬性：	語文領域	
議題融入：	性別平等、閱讀素養	
師資來源：		
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：	品格力、思考力、溝通力、具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧、合作力	
學習目標：	學習邏輯思辨、培養人文關懷，訓練文字表達的能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	新文藝概說
	二	散文寫作要素
	三	03 散文技法（一）：摹寫、示現
	四	04 散文技法（二）：譬喻、象徵
	五	05 散文技法（三）：轉化、移覺
	六	06 塔羅與寫作（一）
	七	07 塔羅與寫作（二）
	八	08 人情散文
	九	09 物趣散文
	十	10 遊記散文
	十一	11 散文摘要寫作
	十二	12 論文摘要寫作
	十三	13 閱讀心得寫作
	十四	14 個人年表寫作
	十五	15 升學履歷寫作（一）
	十六	16 升學履歷寫作（二）
	十七	17 升學自傳寫作（一）
	十八	18 升學自傳寫作（二）
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	發表文學作品。	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 國文寫作下	
	英文名稱： Chinese composition	
授課年段：	三下 學分總數： 1	
課程屬性：	語文領域	
議題融入：	性別平等、閱讀素養	
師資來源：		
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：	品格力、思考力、溝通力	
學習目標：	學習邏輯思辨、培養人文關懷，訓練文字表達的能力	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	履歷自傳製作
	二	學習計畫寫作（一）
	三	學習計畫寫作（二）
	四	飲食文學寫作
	五	社會關懷寫作
	六	科普閱讀寫作
	七	心靈輔導寫作
	八	生命教育寫作
	九	求職履歷寫作（一）
	十	求職履歷寫作（二）
	十一	求職自傳寫作（一）
	十二	求職自傳寫作（二）
	十三	邀請函寫作
	十四	畢業感言寫作
	十五	畢業-課程結束
	十六	
	十七	
	十八	
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	發表文學作品。	
備註：		

### 三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：運動傷害防護上	
	英文名稱：athletic train	
授課年段：	三上 學分總數：3	
課程屬性：	運動防護	
議題融入：	性別平等、品德、生命、法治、安全、生涯規劃	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，	
	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：	學習力，具備自主學習及勇於解決問題的熱忱，思考力，具備勇於探索的心態及獨立思考、創造的能力，實踐力，具備實作技法的技術及科技融入的應用力，溝通力，具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧，合作力，具備討論交流、同理尊重、工作協調的合作精神，	
學習目標：	了解人體解剖構造，透過簡易的物理方式處理運動傷害，進一步能預防運動傷害	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	運動傷害處理原則
	二	解剖介紹
	三	解剖介紹
	四	解剖介紹
	五	解剖介紹
	六	解剖介紹
	七	解剖介紹
	八	解剖介紹
	九	骨科常用影像學
	十	復健科-物力治療常用儀器介紹
	十一	組織修復方式
	十二	組織修復方式
	十三	組織修復方式
	十四	組織修復方式
	十五	組織修復方式
	十六	組織修復方式
	十七	組織修復方式
	十八	組織修復方式
		內容綱要
		傳統PRICE與POLICE差異與應用
		骨頭 由解剖圖了解身體的骨頭位置與名稱(上半部)
		骨頭 由解剖圖了解身體的骨頭位置與名稱(下半肢)
		神經系統-中樞神經 大腦 小腦 腦幹 脊髓介紹
		神經系統-周邊神經 上下肢周邊神經介紹
		軟組織-肌肉與肌腱 上半身肌肉軟組織介紹
		軟組織-肌肉與肌腱 下半身肌肉軟組織介紹
		軟組織-韌帶、滑囊 各部位名稱講解
		X光 超音波 核磁共振 電腦斷層 應用
		電療 超音波 雷射
		介紹熱敷 冰敷 使用時間與禁忌症
		介紹熱敷 冰敷 使用時間與適應症
		介紹冰水療 熱水療 使用方法與禁忌症
		按摩技巧運用 拍擊法、推撫法、震動、切擊法、扣擊法 方法介紹與應用
		按摩技巧的運用 拍擊法、推撫法、震動、切擊法、扣擊法 方法介紹與應用
		伸展的原理與運用 上肢肌肉伸展動作訓練
		伸展的原理與運用 下肢肌肉伸展動作訓練
		運動治療的運用 平衡訓練、敏捷訓練、爆發力訓練等使用時機介紹

	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
備註：	隨堂測驗		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動應用英語上	
	英文名稱：English Conversation for Athletes	
授課年段：	三上	學分總數：3
課程屬性：	第二外國語文	
議題融入：	環境、海洋、閱讀素養、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，	
	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：	思考力，溝通力，具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧，合作力，	
學習目標：	1. 提升英語會話能力，強化日常生活溝通 2. 增進專業英文素養，強化運動議題討論 3. 提升英語讀寫能力，正確填寫常用表單 4. 增進英語表達能力，適切介紹我國文化	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	I'm from Taiwan
	二	I'm from Taiwan
	三	I'm from Taiwan
	四	I'm from Taiwan
	五	How happened to your leg?
	六	How happened to your leg?
	七	How happened to your leg?
	八	How happened to your leg?
	九	May I have your passport, please?
	十	May I have your passport, please?
	十一	May I have your passport, please?
	十二	May I have your passport, please?
	十三	May I have your passport, please?
	十四	I'd like to check in
	十五	I'd like to check in
	十六	I'd like to check in
	十七	I'd like to check in
	十八	I'd like to check in
	十九	If you follow these tips, you will improve
	二十	If you follow these tips, you will improve
	二十一	If you follow these tips, you will improve
	二十二	
學習評量：	透過「學習吧」將文字部分口說錄音，透過AI語音比對給予流暢度及準確度給分。	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動傷害防護下	
	英文名稱：athletic train	
授課年段：	三下	學分總數：3
課程屬性：	運動防護	
議題融入：	性別平等、品德、生命、法治、安全、生涯規劃	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，	
學生圖像：	學習力，具備自主學習及勇於解決問題的熱忱，思考力，具備勇於探索的心態及獨立思考、創造的能力，實踐力，具備實作技法的技術及科技融入的應用力，溝通力，具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧，合作力，具備討論交流、同理尊重、工作協調的合作精神，	
學習目標：	透過解剖了解運動傷害並預防	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	上肢傷害介紹
	二	上肢傷害介紹
	三	上肢傷害介紹
	四	上肢傷害介紹
	五	上肢傷害介紹
	六	上肢傷害介紹
	七	上肢傷害介紹
	八	上肢傷害介紹
	九	軀幹傷害介紹
	十	軀幹傷害介紹
	十一	下肢傷害介紹
	十二	下肢傷害介紹
	十三	下肢傷害介紹
	十四	測驗
	十五	畢業-課程結束
	十六	
	十七	
	十八	

## 內容綱要

肩膀-常見傷害

脫臼、SLAP、肩鎖韌帶扭傷、夾擠症候群、胸輸出症候群病理介紹

肩膀-伸展動作 貼紮

脫臼、SLAP、肩鎖韌帶扭傷、夾擠症候群、胸輸出預防性貼紮

肩膀-肌力訓練 按摩

脫臼、SLAP、肩鎖韌帶扭傷、夾擠症候群、胸輸出預防傷害的運動訓練與按摩

手肘-常見傷害

韌帶扭傷、網球肘、高爾夫球肘、脫臼病理介紹

手肘-伸展動作 貼紮

韌帶扭傷、網球肘、高爾夫球肘、脫臼預防性貼紮

手肘-肌力訓練 按摩

韌帶扭傷、網球肘、高爾夫球肘、脫臼的運動訓練與按摩

手腕-常見傷害

媽媽手、TFCC、腕隧道症候群病理介紹病理介紹

手腕-肌力訓練 貼紮

媽媽手、TFCC、腕隧道症候群預防性貼紮

軀幹常見傷害 肌力訓練 貼紮

脊椎滑脫、椎弓解離、椎間盤突出病理介紹

軀幹常見傷害 肌力訓練 貼紮

脊椎滑脫、椎弓解離、椎間盤突出預防訓練

髖關節 常見傷害 伸展運動 按摩

挫傷、大轉子滑囊炎、梨狀肌症候群病理介紹

髖關節 伸展運動 按摩

挫傷、大轉子滑囊炎、梨狀肌症候群病理介紹

膝蓋 常見傷害

前十字扭傷、半月板損傷、奧氏古氏症、髌骨軟化症候群病理介紹

成績輸入

	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	隨堂測驗		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動應用英語下		
	英文名稱：English Conversation for Athletes		
授課年段：	三下	學分總數：3	
課程屬性：	第二外國語文		
議題融入：	環境、海洋、閱讀素養、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，		
	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：	思考力，溝通力，具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧，合作力，		
學習目標：	1.提升英語會話能力，強化日常生活溝通 2.曾進專業英文素養，強化運動議題討論 3.提升英語讀寫能力，正確填寫常用表單 4.增進英語表達能力，適切介紹我國文化		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	If you follow these tips, you will improve	Review Vocabulary and Phrases
	二	If you follow these tips, you will improve	pair-practice (Quiz)
	三	If you follow these tips, you will improve	Task: Present your secret to play well
	四	How did you feel?	Express your feelings
	五	How did you feel?	Review Vocabulary and Phrases
	六	How did you feel?	Mini-dialogue
	七	How did you feel?	pair-practice (Quiz)
	八	Where is the Roll Call Room?	Ask the location
	九	Where is the Roll Call Room?	Review Vocabulary and Phrases
	十	Where is the Roll Call Room?	Mini-dialogue
	十一	Where is the Roll Call Room?	pair-practice (Quiz)
	十二	I'm a Taekwondo Athlete. How about you?	Is the sport popular in your country?
	十三	I'm a Taekwondo Athlete. How about you?	Review Vocabulary and Phrases
	十四	測驗	成績輸入
	十五	畢業-課程結束	
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	透過「學習吧」將文字部分口說錄音，透過AI語音比對給予流暢度及準確度給分。		
備註：			

四、特殊需求領域課程

五、彈性學習時間之全學期授課充實(增廣)/補強性教學

名稱：	中文名稱： 田徑(一)	
	英文名稱： track and field	
授課年段：	一上、一下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 起跑與競賽規則 運動道德 訓練與競賽環境	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	一上：認識專項體能與一般體能差別及安全知識、體能 一下：投擲基本動作：鏈球、鐵餅、標槍、鉛球、體能
	二	一上：起跑蹲距式練習、體能 一下：投擲基本動作：鉛球、體能
	三	一上：影片教學（跨欄動作要領） 一下：比賽
	四	一上：跨欄動作練習 一下：投擲基本動作：鐵餅
	五	一上：心理技能訓練 放鬆訓練 一下：心理技能訓練 放鬆訓練
	六	一上：各項專長術科測驗 一下：投擲基本動作：標槍
	七	一上：月考週 一下：月考週
	八	一上：爆發力訓練 一下：投擲基本動作：鉛球
	九	一上：協調敏捷性訓練 一下：全中運
	十	一上：阻力訓練 一下：爆發力訓練
	十一	一上：短跑階梯訓練 一下：投擲基本動作：鐵餅
		內容綱要
		一上：影片教學（起跑動作要領）、專項體能強化 一下：影片教學觀摩學習技術動作要領、專項體能強化
		一上：1. 蹲距式起跑動作X10次 2. 起跑後擺臂動作練習X10次 3. 折返跑練習X10次、專項體能強化 一下：1. 鉛球划步動作2. 鉛球輔助器材2公斤矽膠做鉛球原地投擲動作4. 6公斤藥球輔助訓練、專項體能強化
		"一上：跨欄動作 一下：1. 鉛球划步動作2. 鉛球輔助器材2公斤矽膠做鉛球原地投擲動作4. 6公斤藥球輔助訓練"
		一上：1. 靠牆練習跨欄腿部收腿動作X10次（左右腳） 2. 跨欄動作輔助地板動作X10次（左右腳） 3. 起跑後第一個欄架練習X10次 一下：1. 鐵餅握餅動作2. 持餅動作要領3. 原地持餅投擲動作4. 4. 6公斤藥球輔助訓練
		一上：影片（起跑動作影片要領） 一下：影片教學觀摩學習技術動作要領
		一上：成績登入 一下：1. 拉力繩固定練習上肢手臂標槍投擲動作 2. 持槍助跑動作 3. 持槍助跑前交叉動作 4. 60公尺速度訓練
		一上：月考週 一下：月考週
		一上：1. 立定跳 2. 垂直跳3. 連續三次跳4. 10公尺折返跑5. 40公尺速度X5趟 一下：1. 鉛球划步動作2. 鉛球輔助器材2公斤矽膠做鉛球原地投擲動作4. 原地划步轉身投擲動作5. 6公斤藥球輔助訓練
		一上：1. 20公尺協調敏捷性X10次 2. 馬克操基本動作練習 一下：比賽
		一上：拉力繩阻力訓練1. 45度抬高腿跑2. 90度抬高腿跑 3. 腳掌向下4. 收小腿5. 高抬腿X5次 一下：1. 立定跳 2. 垂直跳3. 連續三次跳4. 10公尺折返跑5. 40公尺速度X5趟
		一上：1. 小階梯45度抬高腿跑2. 90度抬高腿跑3. 大階梯單腳跳4. 大階梯並腿跳5. 小階梯快跑6. 大階梯快跑 一下：1. 鐵餅握餅動作2. 持餅動作要領3. 原地持

		餅投擲動作4. 原地持餅旋轉投擲動作5. 6公斤藥球輔助訓練
十二	一上：重量訓練 一下：投擲基本動作：標槍	一上：1. 上肢手臂X5個動作X3組 2. 腹部背肌訓練X4X3組 3. 腿部訓練X4個動作X3組 一下：1. 拉力繩固定練習上肢手臂標槍投擲動作 2. 持槍助跑動作 3. 持槍助跑前交叉動作 4. 60公尺速度訓練
十三	一上：月考週 一下：月考週	一上：月考週 一下：月考週
十四	一上：心理技能訓練、戰術訓練 一下：心理技能訓練、戰術訓練	一上：影片教學觀賞、中長距離團隊合作 一下：影片教學觀摩學習技術動作要領中長距離團隊合作
十五	一上：靜態核心肌群、戰術訓練 一下：專項術科測驗、戰術訓練	一上：編列12個動作每項動作靜態支撐40秒X3組 每個動作結束後休息40秒、中長距離團隊合作 一下：成績登入、中長距離團隊合作
十六	一上：跨欄動作練習 一下：市中運	一上：1. 靠牆練習跨欄腿部收腿動作X10次（左右腳） 2. 跨欄動作輔助地板動作X10次（左右腳） 3. 起跑後第一個第二個第三個欄架練習X10次 一下：比賽
十七	一上：爆發力訓練 一下：重量訓練	一上：1. 立定跳 2. 垂直跳3. 連續三次跳4. 10公尺折返跑5. 40公尺速度X5趟 一下：1. 上肢手臂X5個動作X3組 2. 腹部背肌訓練X4X3組 3. 腿部訓練X4個動作X3組
十八	一上：期末考 一下：期末考	一上：期末考 一下：期末考
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱： 武術(一)		
	英文名稱： wushu		
授課年段：	一上、一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	外聘(其他)		
學習目標：	強化身體素質，落實基本功、加強心肺能力、影片分析現況走向、修正身體姿態、動作質量不扣分、演練水平達高分、難度質量拿滿分、耐力延升、印象訓練、摔、打攻防能力、強化技術演練完美、增強企圖心及比賽信心		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：基本功、騰空難度、專項套路、身體素質強化 一下：基本功、騰空難度、專項套路、身體素質強化	一上：跳繩1千下、2迴旋50下. 武術馬克操. 重點拉筋30分鐘棒式. 核心1分鐘*2. 兩頭起30下*3 一下：步法:提膝弓步1圈*2. 提膝仆步1圈*2. 叉步轉馬步1圈*2. 跳馬步10下*4. 單腳跳左右腳各1圈*4. 蛙跳1圈*2.
	二	一上：專項技術訓練： 一下：專項技術訓練：	一上：整套基本功*2趟 拳組合50分鐘、拳半套*2 一下：整套基本功*1趟 彈跳:騰空飛腳5趟. 旋風腳5趟. 騰空擺蓮5趟. 側空5趟. 炫子5趟
	三	一上：專項重量訓練： 一下：專項重量訓練：	一上：循環重量、素質訓練:深蹲6下*公斤. 小腿30下*公斤. 上脰深蹲6下*公斤. 握推10下*公斤. 單腳蹲起6個八拍*公斤. 單腳蹲跳10下*公斤. 背肌15下*公斤. 腹肌15下. 硬舉髋發6下*公斤 一下：依學員能力成以公斤數. 循環重量、素質訓練:深蹲6下*公斤. 小腿30下*公斤. 上脰深蹲6下*公斤. 握推10下*公斤. 單腳蹲起6個八拍*公斤. 單腳蹲跳10下*公斤. 背肌15下*公斤. 腹肌15下. 硬舉髋發6下*公斤
	四	一上：專項拳術套路訓練： 一下：專項器械套路訓練：	一上：拳術組合40分鐘. 拳術分段24個. 組合百分百20次 一下：短兵組合20分鐘. 短兵分段12個. 組合百分百10次. 長兵組合20分鐘. 短兵分段12個. 組合百分百10次
	五	一上：專項基本功訓練、專項難度 一下：專項基本功訓練、專項難度	一上：整套基本功x1趟. 專項長南拳基本功整套x2 一下：專項難度跳躍動作45分鐘:旋風腳、騰空外擺蓮、側空翻、騰空飛腳等難度
	六	一上：重量訓練檢測最大肌 一下：重量訓練檢測最大肌	一上：重量訓練檢測最大肌:深蹲、二頭肌、小腿 一下：重量訓練檢測最大肌:深蹲、二頭肌、小腿
	七	一上：月考週 一下：月考週	一上：月考週 一下：月考週
	八	一上：專項拳術套路訓練： 一下：專項器械套路訓練：	一上：拳術組合40分鐘. 拳術分段24個. 組合百分百20次. 步法:提膝弓步1圈*2. 提膝仆步1圈*2 叉步轉馬步1圈*2 一下：短器械組合20分鐘. 短器械分段12個. 組合百分百10次. 長器械組合20分鐘. 長器械分段12個. 組合百分百10次
	九	一上：專項拳術套路訓練、步法： 一下：專項器械套路訓練、步法：	一上：專項長拳、南拳基本功. 拳術組合40分鐘. 拳術分段24個. 組合百分百20次. 步法:提膝弓步1圈*2. 提膝仆步1圈*2. 叉步轉馬步1圈*2 一下：專項短兵器、長兵器基本功. 短兵器組合20分鐘. 長兵器組合20分鐘. 短兵器分段12個. 長兵器分段12各. 短兵器組合百分百次. 長兵器組合百分百次2

十	<p>一上：體能、素質訓練、心理訓練 一下：重點強力拉筋、心理訓練 一下：專項器械基本功、套路訓練、步法：+Y5</p>	<p>一上：斯巴達*3組 跳繩150.戰繩30.兩頭起30.跳柵欄2趟、腳踝、冥想練習 一下：斯巴達*5組跳繩200.戰繩40.兩頭起35 跳柵欄2趟.啞鈴手臂*25 (15)負重深蹲跳*20 (15).柵欄正方形*8.落馬步*15、冥想練習</p>
十一	<p>一上：重點強力拉筋、心理訓練 一下：體能、素質訓練、心理訓練</p>	<p>一上：重點拉筋側劈、大劈、下腰、肩膀、腳踝、冥想練習 一下：斯巴達*5組跳繩200.戰繩40.兩頭起35 跳柵欄2趟.啞鈴手臂*25 (15)負重深蹲跳*20 (15).柵欄正方形*8.落馬步*15、冥想練習</p>
十二	<p>一上：專項拳術基本功、套路訓練： 一下：專項套路訓練、步法：</p>	<p>一上：專項長拳、南拳基本功.拳術組合40分鐘. 拳術分段24個.組合百分百20次 一下：短兵組合20分鐘.長兵組合20分鐘.短兵分段12個.長兵分段12個.步法：提膝弓步1圈*2.提膝仆步1圈*2.叉步轉馬步1圈*2</p>
十三	<p>一上：月考週 一下：月考週</p>	<p>一上：月考週 一下：月考週</p>
十四	<p>一上：爆發力重量訓練、戰術訓練 一下：爆發力重量訓練、戰術訓練</p>	<p>一上：重量訓練爆發：深蹲3下*公斤.快速深蹲10下*公斤.硬舉髖發力6下*公斤.上膝深蹲6下*公斤.槓片蹬腳6下*公斤.槓片仆步10下*公斤、臨場戰術運用 一下：依學員能力成以公斤數.重量訓練爆發：深蹲3下*公斤.快速深蹲10下*公斤.硬舉髖發力6下*公斤.上膝深蹲6下*公斤.槓片蹬腳6下*公斤.槓片仆步10下*公斤、臨場戰術運用</p>
十五	<p>一上：爆發力重量訓練、戰術訓練 一下：爆發力重量訓練、戰術訓練</p>	<p>一上：重量訓練爆發：深蹲3下*公斤.快速深蹲10下*公斤.硬舉髖發力6下*公斤.上膝深蹲6下*公斤.槓片蹬腳6下*公斤.槓片仆步10下*公斤、臨場戰術運用 一下：重量訓練爆發：深蹲3下*公斤.快速深蹲10下*公斤.硬舉髖發力6下*公斤.上膝深蹲6下*公斤.槓片蹬腳6下*公斤.槓片仆步10下*公斤、臨場戰術運用</p>
十六	<p>一上：專項基本功、步法、套路組合 一下：步法、專項難度</p>	<p>一上：整套基本功*2趟.長南基本功*2趟.步法：提膝弓步1圈*2提膝仆步1圈*2叉步轉馬步1圈*2.套路組合40分鐘 一下：步法：提膝弓步1圈*2提膝仆步1圈*2叉步轉馬步1圈*2 專項難度跳躍動作60分鐘： 旋風腳、騰空外擺蓮、側空翻、騰空飛腳等難度</p>
十七	<p>一上：專項拉筋、伸展 一下：整套基本功、整套難度、專項基本功</p>	<p>一上： 強力拉筋互相拉：側劈2分鐘4組、大劈2分鐘4組 蝴蝶腳2分鐘4組、坐肢體前彎2分鐘4組、把杆拉筋正左右各1分鐘3組 一下： 整套基本功.整套專項基本功 整套難度各5趟：旋風腳、騰空外擺蓮、側空翻、騰空飛腳</p>
十八	<p>一上：期末考週 一下：期末考週</p>	<p>一上：期末考週 一下：期末考週</p>
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：柔道(一)		
	英文名稱：Judo		
授課年段：	一上、一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。二、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	一上：認識柔道 一下：壓制介紹	一上：柔道禮儀、規則、安全介紹 一下：壓制規則、種類介紹
	二	一上：立技摔倒、體能 一下：寢技、體能	一上：浮腰、專項體能強化 一下：關節技、專項體能強化
	三	一上：立技摔倒、體能 一下：寢技、體能	一上：浮腰、專項體能強化 一下：關節技、專項體能強化
	四	一上：立技摔倒 一下：立技摔倒	一上：內腿摔倒 一下：拋摔
	五	一上：立技摔倒 一下：立技摔倒	一上：內腿摔倒 一下：拋摔
	六	一上：寢技 一下：寢技	一上：逆十字關節法 一下：裸勒
	七	一上：月考週 一下：月考週：	一上：月考週 一下：月考週
	八	一上：寢技 一下：寢技	一上：逆十字關節法 一下：裸勒
	九	一上：立技摔倒、戰術應用 一下：立技摔倒、戰術應用	一上：大內割、單手攻擊 一下：小內割、場邊突圍
	十	一上：立技摔倒、戰術應用 一下：立技摔倒、戰術應用	一上：大內割、比賽節奏調整 一下：小內割、賽場角度調整
	十一	一上：寢技、心理訓練 一下：寢技、心理訓練	一上：三角勒、正面心態養成 一下：肘關節固定法、意象訓練
	十二	一上：寢技、心理訓練 一下：寢技、心理訓練	一上：三角勒、正面心態養成 一下：肘關節固定法、意象訓練
	十三	一上：月考週 一下：月考週：	一上：月考週 一下：月考週：
	十四	一上：寢技 一下：寢技	一上：反三角勒 一下：仰臥肘關節進攻
	十五	一上：寢技 一下：寢技	一上：反三角勒 一下：仰臥肘關節進攻
	十六	一上：立技摔倒 一下：立技摔倒	一上：大外掛摔倒 一下：小外掛摔倒
	十七	一上：立技摔倒 一下：立技摔倒	一上：大外掛摔倒 一下：小外掛摔倒
	十八	一上：期末考週 一下：期末考週：	一上：期末考週 一下：期末考週：
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：壘球(一)	
	英文名稱：Womens softball	
授課年段：	一上、一下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	使學生瞭解正確的棒、壘球概念，培養棒、壘球興趣。熟練棒、壘球之各種基本技能及應用。認知棒、壘球遊戲大意及其運動價值。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	<p>一上：守備 打擊+ 重量訓練-體能</p> <p>一下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力</p>
	二	<p>一上：敏捷 守備 打擊 跑壘 一下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力</p>
	三	<p>一上：敏捷 守備 打擊 全場默契 一下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力</p>
	四	<p>一上：1敏捷 守備 打擊 全場默契、戰術訓練 一下：專項體能、戰術訓練</p>
	五	<p>一上：1敏捷 守備 打擊 全場默契 一下：專項體能</p>
	六	<p>一上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發 一下：守備打擊 全場默契 比賽演練 分組比賽 重量</p>
	七	<p>一上：月考週 一下：月考週</p>
	八	<p>一上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 一下：守備 打擊 全場默契</p>
		內容綱要
		<p>一上：1. 體能繩梯，熱身5圈 2. 守備基本動作內野正反手 3. 4組機器100顆. 4. 3組手拋100顆. 5. 排球固定架長打練習25*2 6. 重球固定架對網練習25*3 7. 重量訓練</p> <p>一下：1. 體能400*10圈 2. 2人一組托斯 3. 傳接球 4. 內野跳投+外野長傳高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 8. 重量+戰繩+衝刺</p>
		<p>上：1. 體能~熱身~3圈、敏捷 2. 內外野分組守備練習~ 3. 4組機器150顆. 4. 3組手拋80顆. 5. 固定架長打練習25*2 6. 固定架對網練習25*3 7. 間歇體能</p> <p>一下：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 全場一、三壘夾殺 3. 傳接球. 四角傳球四人一組傳接 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 8. 重量+戰繩+衝刺</p>
		<p>一上：1. 體能繩梯，熱身5圈、敏捷 2. 內外野分組守備練習~ 3. 4組機器200顆. 4. 3組手拋100顆. 5. 固定架長打練習25*2 6. 全場戰術型守備 7. 重量訓練</p> <p>一下：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 全場一、三壘夾殺 3. 傳接球. 四角傳球四人一組傳接 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 8. 重量+戰繩+衝刺</p>
		<p>一上：11. 體能、敏捷 2. 內外野分組守備練習 3. 外野單腳撈球外野高飛側身接球4. 4組投打訓練 5. 全場戰術型守備 6. 重量+戰繩+ 抗力球</p> <p>一下：守備打擊 全場默契 比賽演練 分組比賽 重量</p>
		<p>一上：1守備 打擊 全場默契</p> <p>一下：1. 專項技術基礎訓練 2. 防守、全場守備戰術練習 3比賽型打擊、觸擊演練 4. 爆發力+間歇跑 5. 重量+戰繩+衝刺</p>
		<p>一上：1. 專項技術基礎訓練 2. 防守、全場守備戰術練習 3比賽型打擊、觸擊演練 4. 爆發力+間歇跑 5. 重量</p> <p>一下：1. 專項技術基礎訓練 2. 防守、全場守備戰術練習 3比賽型打擊、觸擊演練 4. 爆發力+間歇跑 5. 重量+戰繩+衝刺</p>
		<p>一上：1. 體能400*10圈 2. 傳接球，移動式傳接球 3. 四角傳球，四人一組傳接 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打練習200顆 7. 投、捕手之基本動作 8. 重量+戰繩+衝刺</p> <p>一下：1. 專項技術基礎訓練 2. 防守、全場守備</p>

		戰術練習 3比賽型打擊、觸擊演練 4.爆發力+間歇跑 5.重量+戰繩+衝刺
九	一上：專項體能訓練、心理訓練 一下：專項戰術訓練、心理訓練	一上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力、冥想練習 一下：1. 階梯雙腳、單腳、衝刺 2. 2人一組托斯 3. 傳接球. 四角傳球四人一組傳接 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 兩人一組長打練習200顆 7. 離壘、盜壘、滑壘 8. 重量*8+戰繩*4+衝刺*10、冥想練習
十	一上：專項體能訓練、心理訓練 一下：專項戰術訓練、心理訓練	一上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力、冥想練習 一下：1. 體能400*10圈 2. 2人一組托斯 3. 傳接球. 四角傳球四人一組傳接 4. 基本內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打練習200顆 7. 一壘、二壘、三壘、全壘 8. 重量+戰繩+衝刺、冥想練習
十一	一上：專項體能訓練：一下：專項戰術訓練：	一上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 一下：1. 體能+階梯+跳繩 2. 傳接球、快速傳球 3. 四角傳球、四人一組傳接 4. 基本內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習80顆 6. 機器長打練習150顆 7. 離壘、盜壘、滑壘 8. 重量*8+戰繩*4+衝刺*10
十二	一上：專項體能 一下：專項體能	一上：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 全場一、三壘夾殺 3. 傳接球. 四角傳球四人一組傳接 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 8. 重量+戰繩+衝刺 一下：敏捷 守備 打擊+ 重量訓練-體能
十三	一上：月考週 一下：月考週	一上：月考週 一下：月考週
十四	一上：專項體能 一下：專項體能	一上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 一下：1. 體能繩梯，熱身5圈 2. 守備基本動作內野正反手 3. 4組機器100顆. 4. 3組手拋100顆. 5. 排球固定架長打練習25*2 6. 重球固定架對網練習25*3 7. 重量訓練
十五	一上：守備打擊 全場默契 比賽演練 分組比賽 重量、戰術訓練 一下：敏捷 守備 打擊 全場默契、戰術訓練	一上：1. 專項技術基礎訓練 2. 防守、全場守備 戰術練習 3比賽型打擊、觸擊演練 4. 爆發力+間歇跑 5. 重量+戰繩+衝刺 一下：1. 體能、敏捷 2. 內外野分組守備練習 3. 外野單腳撈球外野高飛側身接球4. 4組投打訓練 5. 全場戰術型守備 6. 重量+戰繩+ 抗力球
十六	一上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 一下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力	一上：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 間歇傳球. 移動式傳球 3. 內野一、三壘夾殺 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 8. 重量+戰繩+衝刺 一下：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 間歇傳球. 移動式傳球 3. 內野一、三壘夾殺 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 8. 重量+戰繩+衝刺
十七	一上：敏捷 守備 打擊 重量 體能 一下：敏捷 守備 打擊 重量 體能	一上：1. 體能~熱身~3圈 2. 內野一、三壘夾殺、外野繩梯正反手 3. 機器長打、短打、推打200顆. 4. 3組手拋100顆. 固定架排球 5 跑壘訓練 6. 重量訓練5組*12 一下：1. 體能~熱身~3圈 2. 內野一、三壘夾殺、外野繩梯正反手 3. 機器長打、短打、推打200顆. 4. 3組手拋100顆. 固定架排球 5 跑壘訓練 6. 重量訓練5組*12

	十八	一上：期末考週 一下：期末考週	一上：期末考週 一下：期末考週
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

【備 查 版】

名稱：	中文名稱： 田徑(二)		
	英文名稱： track and field		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	了解與運用一般體能訓練之原理原則 理解並操作跑專項技術 遵守並運用競賽規則、指令與道德 了解並執行環境適應能力 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 跑專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 配速與競賽規則 運動道德		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：中長跑示範動作技術要領 二下：認識專項體能與一般體能差別及安全知識	二上：透過影片教學認識中長跑技術動作要領及如何有效配速跑 二下：影片教學（起跑動作要領）
	二	二上：草皮跑步基本動作、體能 二下：起跑蹲距式練習、體能	二上：1. 在草皮做馬克操跑步基本動做10個動作X3組 2. 心肺耐力持續跑要求草皮每圈平均配速、專項體能強化 二下：1. 蹲距式起跑動作X10次 2. 起跑後擺臂動作練習X10次 3. 折返跑練習X10次 4. 60公尺X10次、專項體能強化
	三	二上：間歇跑、體能 二下：跨欄動作練習、體能	二上：1. 熱身2. 伸展操3. 馬克操動作4. 間歇訓練200公尺X10次 4. 每次休息90秒（加強選手的心肺耐力）、專項體能強化 二下：1. 靠牆練習跨欄腿部收腿動作X10次（左右腳） 2. 跨欄動作輔助地板動作X10次（左右腳） 3. 起跑後第一個至前五個欄架練習X10次 4. 60公尺速度訓練、專項體能強化
	四	一上：跨欄動作練習 一下：投擲基本動作：鐵餅	一上：1. 靠牆練習跨欄腿部收腿動作X10次（左右腳） 2. 跨欄動作輔助地板動作X10次（左右腳） 3. 起跑後第一個欄架練習X10次 一下：1. 鐵餅握餅動作2. 持餅動作要領3. 原地持餅投擲動作4. 4. 6公斤藥球輔助訓練
	五	二上：速度訓練 二下：重量訓練	二上1. 熱身2. 伸展操3. 馬克操動作4. 速度訓練快跑100公尺快走100公尺X10圈 二下：1. 熱身2. 伸展操3. 馬克操動作4. 速度訓練快跑100公尺快走100公尺X10圈
	六	二上：心理技能訓練、戰術應用 二下：心理技能訓練、戰術應用	二上：影片教學觀摩學習技術動作要領、中長距離配速運用 二下：影片（起跑動作影片要領）、中常距離配速運用
	七	二上：臺北秋季盃全國田徑公開賽 二下：各項專長術科測驗	二上：比賽 二下：成績登入
	八	二上：月考週 二下：月考週	二上：月考週 二下：月考週
	九	二上：間歇跑、戰術應用 二下：爆發力訓練、戰術應用	二上：1. 熱身2. 伸展操3. 馬克操動作4. 間歇訓練400公尺X10次 4. 每次休息90秒（加強選手的心肺耐力）、中長距離配速運用 二下：1. 立定跳 2. 垂直跳3. 連續三次跳4. 10公尺折返跑5. 40公尺速度X5趟、中長距離配速運用
	十	二上：心肺耐力訓練 二下：全中運	二上：1. 路跑比賽 2. 利用晨間訓練路跑6公里（加強選手心肺耐力） 二下：全中運
十一	二上：心理技能訓練 放鬆訓練 二下：跨欄動作練習	二上：影片教學觀摩學習技術動作要領 二下：1. 靠牆練習跨欄腿部收腿動作X10次（左右腳） 2. 跨欄動作輔助地板動作X10次（左右腳） 3. 起跑後第一個至10個欄架練習X5次 4. 60公尺速度訓練	

十二	二上：草皮跑步基本動作 二下：起跑蹲距式練習	二上：1. 在草皮做馬克操跑步基本動作10個動作X3組 2. 心肺耐力持續跑要求草皮每圈平均配速 二下：1. 蹲距式起跑動作X10次 2. 起跑後擺臂動作練習X10次 3. 折返跑練習X10次
十三	二上：核心肌群訓練 二下：重量訓練	二上：加強中長跑肌耐力訓練 1. 體能訓練10項X30下X5組 2. 階梯訓練10項X30下X5組 二下：1. 上肢手臂X5個動作X3組 2. 腹部背肌訓練X4X3組 3. 腿部訓練X4個動作X3組
十四	二上：月考週 二下：月考週	二上：月考週 二下：月考週
十五	二上：心肺耐力訓練 二下：專項術科測驗	二上：1. 路跑比賽 2. 利用晨間訓練路跑7公里（加強選手心肺耐 二下：成績登入
十六	二上：心理技能訓練 放鬆訓練 二下：爆發力訓練	二上：影片教學觀摩學習技術動作要領 二下：1. 立定跳 2. 垂直跳3. 連續三次跳4. 10公尺折返跑5. 40公尺速度X5趟
十七	二上：草皮跑步基本動作 二下：重量訓練	二上：1. 在草皮做馬克操跑步基本動作10個動作X3組 2. 心肺耐力持續跑要求草皮每圈平均配速 二下：項X30下X5組 二下：1. 上肢手臂X5個動作X3組 2. 腹部背肌訓練X4X3組 3. 腿部訓練X4個動作X3組
十八	二上：期末考週 二下：期末考週	二上：期末考週 二下：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱： 武術(二)		
	英文名稱： wushu		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	外聘(其他)		
學習目標：	強化基本功、身體素質、加強各項專項組合編排演練、攻防意識、修正演練套路、難度落地不扣分動作基本功質量要求、爆發力提升、加強心肺能力、模擬賽前練習(走場練習)、模擬比賽(整套演練)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	二上：專項拳術套路訓練：二下：專項器械套路訓練：	二上：拳術組合40分鐘.拳術分段24個 二下：短兵組合20分鐘.短兵分段12個. 長兵組合20分鐘.短兵分段12個.
	二	二上：重量訓練檢測最大肌 二下：重量訓練檢測最大肌	二上：重量訓練檢測最大肌:深蹲、上肢、核心 二下：重量訓練檢測最大肌:深蹲、上肢、核心
	三	二上：專項器械基本功、套路訓練 二下：專項拳術基本功、套路訓練、步法：	二上：專項短兵器、長兵器基本功.短兵器組合20分鐘.長兵器組合20分鐘.短兵器分段12個.長兵器分段12各.短兵器組合百分百25次.長兵器組合百分百25次 二下：專項長拳、南拳基本功.拳術組合40分鐘.拳術分段24個.組合百分百20次.步法:提膝弓步1圈*2.提膝仆步1圈*2.叉步轉馬步1圈*2
	四	二上：重點強力拉筋 二下：體能、素質訓練	二上：重點拉筋側劈、大劈、下腰、肩膀、腳踝 二下：斯巴達*5組.跳繩200.戰繩40.兩頭起35跳柵欄6趟.啞鈴手臂*30 (15)負重深蹲跳*20 (15).柵欄正方形*8.落馬步*15
	五	二上：專項基本功、步法、套路組合、心理訓練 二下：步法、專項難度、心理訓練	二上：整套基本功*1趟.長南基本功*4趟.步法:提膝弓步1圈*2提膝仆步1圈*2叉步轉馬步1圈*2.套路組合45分鐘、冥想練習 二下：步法:提膝弓步2圈*2提膝仆步2圈*2叉步轉馬步2圈*2.專項難度跳躍動作60分鐘:旋風腳、騰空外擺蓮、側空翻、騰空飛腳等難度、冥想練習
	六	二上：整套基本功、整套難度、專項基本功、心理訓練 二下：專項拉筋、伸展、心理訓練	二上：整套基本功*2.整套專項基本功*2 整套難度各6趟:旋風腳、騰空外擺蓮、側空翻、騰空飛腳、冥想練習 二下：強力拉筋互相拉:側劈2分鐘5組、大劈2分鐘4組.蝴蝶腳2分鐘4組、坐肢體前彎1分鐘5組、把杆拉筋正左右各1分鐘5組、冥想練習
	七	二上：月考週 二下：月考週	二上：月考週 二下：月考週
	八	二上：專項體能訓練 二下：步法、專項體能訓練	二上：跳繩3千下、2迴旋100下.武術馬克操.棒式核心1分鐘*5.60公尺衝刺*7趟 二下：步法:提膝弓步1圈*2.提膝仆步1圈*2.叉步轉馬步1圈*2.跳馬步10下*4.單腳跳左右腳各1圈*5.蛙跳1圈*4
	九	二上：專項基本功訓練 二下：專項難度	二上：整套基本功x2趟.專項長南拳基本功整套x2.踹腿15下*5組 二下：專項難度跳躍動作:旋風腳、騰空外擺蓮、側空翻、騰空飛腳等空翻難度學習
	十	二上：專項拳術基本功、套路訓練、步法： 二下：專項器械基本功、套路訓練、步法：	二上：專項長拳、南拳基本功.拳術組合40分鐘.拳術分段24個.組合百分百20次.步法:提膝弓步1圈*2.提膝仆步1圈*2.叉步轉馬步1圈*2 二下：專項長拳、南拳基本功.器械組合40分鐘.拳術分段24個.組合百分百20次.步法:提膝弓步1圈*2.提膝仆步1圈*2.叉步轉馬步1圈*2

十一	二上：專項拳術套路訓練、戰術訓練 二下：專項器械套路訓練、戰術訓練	二上：拳術組合45分鐘.拳術分段24個.步法:提膝弓步1圈*2.提膝仆步1圈*2.叉步轉馬步1圈*2、戰術應用 二下： 二下：短器械組合25鐘.組合百分百30秒20次.長器械組合25分鐘.組合百分百30秒20次、戰術運用
十二	一上：專項爆發力訓練、戰術訓練 一下：專項心肺訓練、戰術訓練	一上：跳階梯單腳各3趟、雙腳2趟、雙腳2格跳2'趟、蜘蛛人爬1趟、衝刺階梯2趟、戰術運用 一下：體能加強跑5公里、衝刺短跑8趟、400公尺2趟、跳階梯單腳各2趟、雙腳2趟、戰術運用
十三	二上：月考週 二下：月考週	二上：月考週 二下：月考週
十四	二上：專項重量訓練：二下：專項重量訓練：	二上：循環重量、素質訓練5循環:深蹲6下*公斤.小腿30下*公斤.上脰深蹲6下*公斤.握推10下*公斤.單腳蹲起6個八拍*公斤.單腳蹲跳10下*公斤.背肌15下*公斤.腹肌15下.硬舉髋發6下*公斤 二下：依學員能力成以公斤數.循環重量、素質訓練5循環:深蹲6下*公斤.小腿30下*公斤.上脰深蹲6下*公斤.握推10下*公斤.單腳蹲起6個八拍*公斤.單腳蹲跳10下*公斤.背肌15下*公斤.腹肌15下.硬舉髋發6下*公斤
十五	二上：專項拳術基本功、套路訓練： 二下：專項套路訓練、步法：	二上：專項長拳、南拳基本功*2趟.拳術組合40分鐘.拳術分段16個 二下：短兵組合20分鐘.長兵組合20鐘.短兵分段12個.長兵分段12個.步法:提膝弓步1圈*2.提膝仆步1圈*2.叉步轉馬步1圈*2
十六	二上：爆發力重量訓練：二下：爆發力重量訓練：	二上：重量訓練爆發*5循環:深蹲3下*公斤.快速深蹲10下*公斤.硬舉髋發力6下*公斤.上脰深蹲6下*公斤.槓片蹬腳6下*公斤.槓片仆步10下*公斤 二下：依學員能力成以公斤數.重量訓練爆發*5循環:深蹲3下*公斤.快速深蹲10下*公斤.硬舉髋發力6下*公斤.上脰深蹲6下*公斤.槓片蹬腳6下*公斤.槓片仆步10下*公斤
十七	二上：專項難度 二下：專項難度	二上：學員克服自己專項難度強化.例如空翻.旋轉.落地 二下：學員克服自己專項難度強化.例如空翻.旋轉.落地
十八	二上：期末考週 二下：期末考週	二上：期末考週 二下：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：柔道(二)	
	英文名稱：Judo	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、培養獨立生活的自我照護能力。二、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	二上：移動摔倒、體能 二下：移動摔倒、體能
	二	二上：移動摔倒、體能 二下：移動摔倒、體能
	三	二上：立技摔倒 二下：立技摔倒
	四	二上：立技摔倒 二下：立技摔倒
	五	二上：移動摔倒 二下：移動摔倒
	六	二上：移動摔倒 二下：移動摔倒
	七	二上：月考週 二下：月考週
	八	二上：模擬比賽 二下：模擬比賽
	九	二上：模擬比賽 二下：模擬比賽
	十	二上：立技摔倒、心理訓練 二下：立技摔倒、心理訓練
	十一	二上：立技摔倒、心理訓練 二下：立技摔倒、心理訓練
	十二	二上：戰術運用 二下：黃金得分
	十三	二上：月考週 二下：月考週
	十四	二上：戰術運用 二下：黃金得分
	十五	二上：聯絡動作 二下：聯絡動作
	十六	二上：聯絡動作 二下：聯絡動作
	十七	二上：搶手 二下：搶手聯絡
	十八	二上：期末考週 二下：期末考週
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		

名稱：	中文名稱：壘球(二)	
	英文名稱：Womens softball	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	使學生瞭解正確的棒、壘球概念，培養棒、壘球興趣。熟練棒、壘球之各種基本技能及應用。認知棒、壘球遊戲大意及其運動價值。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	<p>二上：守備 打擊+重量訓練-體能 二下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力</p>
	二	<p>二上：敏捷 守備 打擊 跑壘 二下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力</p>
	三	<p>二上：敏捷 守備 打擊 全場默契 二下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力</p>
	四	<p>二上：敏捷 守備 打擊 全場默契 二下：專項體能</p>
	五	<p>二上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 二下：專項技術基礎訓練 二下：守備打擊 全場默契</p>
	六	<p>二上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 二下：專項技術基礎訓練 二下：守備打擊 全場默契</p>
	七	<p>二上：月考週 二下：月考週</p>
	八	<p>二上：專項體能基礎訓練 二下：守備打擊 全場默契</p>
		內容綱要
		<p>二上：1. 體能繩梯，熱身5圈 2. 守備基本動作內野正反手 3. 4組機器100顆. 4. 3組手拋100顆. 5. 排球固定架長打練習25*2 6. 重球固定架對網練習25*3 8. 重量訓練 二下：1. 體能400*10圈 2. 2人一組托斯 3. 傳接球 4. 內野跳投+外野長傳高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 8. 重量+戰繩+衝刺</p>
		<p>二上：1. 體能~熱身~3圈、敏捷 2. 內外野分組守備練習~ 3. 4組機器150顆. 4. 3組手拋80顆. 5. 固定架長打練習25*2 6. 固定架對網練習25*3 8. 間歇體能 二下：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 全場一、三壘夾殺 3. 傳接球. 四角傳球四人一組傳接 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 8. 重量+戰繩+衝刺</p>
		<p>二上：1. 體能繩梯，熱身5圈、敏捷 2. 內外野分組守備練習~ 3. 4組機器200顆. 4. 3組手拋100顆. 5. 固定架長打練習25*2 6. 全場戰術型守備 8. 重量訓練 二下：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 傳接球、快速傳球 3. 內野接滾地間歇傳球 4. 移動式傳球+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 8. 重量+戰繩+衝刺</p>
		<p>二上：1. 體能、敏捷 2. 內外野分組守備練習 3. 外野單腳撈球外野高飛側身接球4. 4組投打訓練 5. 全場戰術型守備 7. 重量+戰繩+ 抗力球 二下：守備打擊 全場默契 比賽演練 分組比賽 重量</p>
		<p>二上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 二下：1. 專項技術基礎訓練 2. 防守、全場守備戰術練習 3比賽型打擊、觸擊演練 4. 爆發力+間歇跑 5. 重量+戰繩+衝刺</p>
		<p>二上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 二下：1. 專項技術基礎訓練 2. 防守、全場守備戰術練習 3比賽型打擊、觸擊演練 4. 爆發力+間歇跑 5. 重量</p>
		<p>二上：月考週 二下：月考週</p>
		<p>二上：1. 體能400*10圈 2. 2人一組托斯 3. 傳接球. 四角傳球四人一組傳接 4. 基本內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打練習200顆 7. 一壘、二壘、三壘、全壘 9. 重量+戰繩+衝刺</p>

		二下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力
九	二上：專項技術基礎訓練 二下：守備打擊 全場默契	二上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 二下：1. 階梯雙腳、單腳、衝刺 2. 2人一組托斯 3. 傳接球. 四角傳球 四人一組傳接 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 兩人一組長打練習200顆 7. 離壘、盜壘、滑壘 8. 重量*8+戰繩*4+衝刺*10
十	二上：基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 二下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力	二上：體能400*10圈 2. 2人一組托斯 3. 傳接球. 四角傳球 四人一組傳接 4. 基本內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打練習200顆 7. 一壘、二壘、三壘、全壘 9. 重量+戰繩+衝刺晨操 二下：1. 體能400*10圈 2. 2人一組托斯 3. 傳接球. 四角傳球 四人一組傳接 4. 基本內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打練習200顆 7. 一壘、二壘、三壘、全壘 8. 重量+戰繩+衝刺
十一	二上：基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 二下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力	二上：體能400*10圈 2. 2人一組托斯 3. 傳接球. 四角傳球 四人一組傳接 4. 基本內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打練習200顆 7. 一壘、二壘、三壘、全壘 9. 重量+戰繩+衝刺晨操 二下：1. 體能400*10圈 2. 2人一組托斯 3. 傳接球. 四角傳球 四人一組傳接 4. 基本內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打練習200顆 7. 一壘、二壘、三壘、全壘 8. 重量+戰繩+衝刺
十二	二上：專項體能基礎訓練 二下：守備打擊 全場默契	二上：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 全場一、三壘夾殺 3. 傳接球. 四角傳球 四人一組傳接 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 9. 重量+戰繩+衝刺 二下：敏捷 守備 打擊+ 重量訓練-體能
十三	二上：月考週 二下：月考週	二上：月考週 二下：月考週
十四	二上：專項體能基礎訓練、心理訓練 二下：守備打擊 全場默契、心理訓練	二上：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 全場一、三壘夾殺 3. 傳接球. 四角傳球 四人一組傳接 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 9. 重量+戰繩+衝刺、冥想練習 二下：敏捷 守備 打擊+ 重量訓練-體能、冥想練習
十五	二上：專項體能、心理訓練 二下：敏捷 守備 打擊 跑壘、心理訓練	二上：專項體能、冥想練習 二下：1. 體能~熱身~3圈、敏捷 2. 內外野分組守備練習~ 3. 4組機器150顆. 4. 3組手拋80顆. 5. 固定架長打練習25*2 6. 固定架對網練習25*3 7. 間歇體能、冥想練習
十六	二上：守備打擊 全場默契 比賽演練 分組比賽 重量 二下：敏捷 守備 打擊 全場默契	二上：1. 專項技術基礎訓練 2. 防守、全場守備 戰術練習 3. 比賽型打擊、觸擊演練 4. 爆發力+間歇跑 6. 重量+戰繩+衝刺 二下：1. 體能、敏捷 2. 內外野分組守備練習 3. 外野單腳撈球 外野高飛側身接球 4. 4組投打訓練 5. 全場戰術型守備 6. 重量+戰繩+ 抗力球
十七	二上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 二下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力	二上：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 間歇傳球. 移動式傳球 3. 內野一、三壘夾殺 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 9. 重量+戰繩+衝刺 二下：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 間歇傳

		球. 移動式傳球 3. 內野一、三壘夾殺 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 8. 重量+戰繩+衝刺
	十八	二上：期末考週 二下：期末考週
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		

【備查版】

【備查版】

名稱：	中文名稱：體育(二)	
	英文名稱：physical education	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	補強性	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	<p>1、銜接國民教育「生活」階段，充實體育知識，積極參與體育活動，透過身心成長、動作發展以及運動教育的基礎，來奠定運動技能的學習以提昇運動技術，藉以增進體適能。</p> <p>2、積極發展高中「生計」階段，培養休閒運動的概念，養成規律運動的習慣，藉以奠定專項運動項目的學習，進而具備規劃執行終身運動的能力。</p>	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：桌球 二下：桌球
	二	二上：桌球 二下：桌球
	三	二上：桌球 二下：桌球
	四	二上：桌球 二下：桌球
	五	二上：籃球/傳接球 二下：籃球/投籃
	六	二上：排球/攔網 二下：排球/扣球
	七	二上：月考週 二下：月考週
	八	二上：桌球/左推右攻 二下：桌球/切球
	九	二上：羽球/正手發高遠球 二下：羽球/正手高遠球
	十	二上：足球/傳接球 二下：足球/傳接球
	十一	二上：網球/球感練習 二下：足球/傳接球
	十二	二上：網球/正手擊球 二下：網球/正手擊球
	十三	二上：月考週 二下：月考週
	十四	二上：排球/接發球 二下：排球/攻防
	十五	二上：排球/接發球 二下：排球/攻防
	十六	二上：排球 二下：排球
	十七	二上：田徑/長短距離跑 二下：田徑/跳高
	十八	二上：期末考週 二下：期末考週
	十九	
	二十	
	二十一	

	二十		
	二		
備註：			

【備 查 版】

【備 查 版】

名稱：	中文名稱： 田徑(三)		
	英文名稱： track and field		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	了解與運用一般體能訓練之原理原則 理解並操作跑專項技術 遵守並運用競賽規則、指令與道德 了解並執行環境適應能力 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 跑專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 配速與競賽規則		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：中長跑示範動作技術要領 三下：認識專項體能與一般體能差別及安全知識	三上：透過影片教學認識中長跑技術動作要領及如何有效配速跑 三下：影片教學（起跑動作要領）
	二	三上：草皮跑步基本動作、體能 三下：起跑蹲距式練習、體能	三上：1. 在草皮做馬克操跑步基本動做10個動作X3組 2. 心肺耐力持續跑要求草皮每圈平均配速、專項體能強化 三下：1. 蹲距式起跑動作X10次 2. 起跑後擺臂動作練習X10次 3. 折返跑練習X10次 4. 60公尺X10次、專項體能強化
	三	三上：間歇跑、體能 三下：跨欄動作練習、體能	三上：1. 熱身2. 伸展操3. 馬克操動作4. 間歇訓練200公尺X10次 4. 每次休息90秒（加強選手的心肺耐力）、專項體能強化 三下：1. 靠牆練習跨欄腿部收腿動作X10次（左右腳） 2. 跨欄動作輔助地板動作X10次（左右腳） 3. 起跑後前五個欄架練習X10次 4. 60公尺速度訓練、專項體能強化
	四	三上：速度訓練、戰術訓練 三下：重量訓練、戰術訓練	三上：1. 熱身2. 伸展操3. 馬克操動作4. 速度訓練快跑100公尺快走100公尺X10圈、戰術應用 三下：1. 上肢手臂X5個動作X3組 2. 腹部背肌訓練X4X3組 3. 腿部訓練X4個動作X3組、戰術應用
	五	三上：心理技能訓練、戰術訓練 三下：心理技能訓練、戰術訓練	三上：影片教學觀摩學習技術動作要領、戰術應用 三下：影片（起跑動作影片要領）、戰術應用
	六	三上：臺北秋季盃全國田徑公開賽 三下：各項專長術科測驗	三上：比賽 三下：成績登入
	七	三上：草皮跑步基本動作 三下：跨欄動作練習	三上：1. 在草皮做馬克操跑步基本動做10個動作X3組 2. 心肺耐力持續跑要求草皮每圈平均配速 三下：1. 靠牆練習跨欄腿部收腿動作X10次（左右腳） 2. 跨欄動作輔助地板動作X10次（左右腳） 3. 起跑後第一個至10個欄架練習X5次 4. 60公尺速度訓練
	八	三上：月考週 三下：月考週	三上：月考週 三下：月考週
	九	三上：間歇跑 三下：全中運	三上：1. 熱身2. 伸展操3. 馬克操動作4. 間歇訓練400公尺X10次 4. 每次休息90秒（加強選手的心肺耐力） 三下：比賽
	十	三上：心肺耐力訓練 三下：重量訓練	三上：1. 路跑比賽 2. 利用晨間訓練路跑6公里（加強選手心肺耐力） 三下：1. 上肢手臂X5個動作X3組 2. 腹部背肌訓練X4X3組 3. 腿部訓練X4個動作X3組
十一	三上：心理技能訓練 放鬆訓練 三下：跨欄動作練習	三上：影片教學觀摩學習技術動作要領 三下：1. 靠牆練習跨欄腿部收腿動作X10次（左右腳） 2. 跨欄動作輔助地板動作X10次（左右腳）	

		腳) 3. 起跑後第一個至10個欄架練習X5次 4. 100公尺速度訓練X5次
十二	三上：草皮跑步基本動作 三下：起跑蹲距式練習	三上1. 在草皮做馬克操跑步基本動作10個動作X3組 2. 心肺耐力持續跑要求草皮每圈平均配速 三下：1. 蹲距式起跑動作X10次 2. 起跑後擺臂動作練習X10次 3. 折返跑練習X10次 4. 60公尺X10次
十三	三上：核心肌群訓練 三下：重量訓練	三上：加強中長跑肌耐力訓練 1. 體能訓練10項X30下X5組 2. 階梯訓練10項X30下X5組 三下：1. 上肢手臂X5個動作X3組 2. 腹部背肌訓練X4X3組 3. 腿部訓練X4個動作X3組
十四	三上：月考週 三下：月考週	三上：月考週 三下：月考週
十五	三上：心肺耐力訓練 三下：畢業-課程結束	三上：1. 路跑比賽 2. 利用晨間訓練路跑7公里 (加強選手心肺耐)
十六	三上：心理技能訓練 放鬆訓練	三上：影片教學觀摩學習技術動作要領
十七	三上：草皮跑步基本動作	三上：1. 在草皮做馬克操跑步基本動作10個動作X3組 2. 心肺耐力持續跑要求草皮每圈平均配速
十八	三上：期末考週	三上：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱： 武術(三)	
	英文名稱： wushu	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	外聘(其他)	
學習目標：	南拳、長拳套路柔軟度、肌耐力、基本功、強化專項套路、動作直量、難度路演練、素質訓練、心肺調整、自我檢視、印象訓練、摔、打攻防能力	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：專項體能訓練 三下：專項體能訓練
	二	三上：專項基本功、套路訓練： 三下：專項難度訓練：
	三	三上：專項難度訓練： 三下：專項重量訓練：
	四	三上：專項拳術、器械套路訓練： 三下：專項拳術、器械套路訓練：
	五	三上：專項拳術、器械套路訓練： 三下：專項拳術、器械套路訓練：
	六	三上：重量訓練檢測最大肌 三下：重量訓練檢測最大肌
	七	三上：月考週 三下：月考週
	八	三上：專項基本功、拳術、器械套路組合、心理訓練 三下：步法、專項難度、心理訓練
	九	三上：重點強力拉筋、心理訓練 三下：體能、素質訓練、心理訓練
	十	三上：專項難度訓練、戰術訓練 三下：專項難度訓練、戰術訓練
		內容綱要
		一上：跳繩4千下、2迴旋120下。武術馬克操。重點拉筋30分鐘棒式。核心1分鐘*2。兩頭起30下*3 一下：步法：提膝弓步2圈*2。提膝仆步2圈*2。叉步轉馬步2圈*2。跳馬步15下*5。單腳跳左右腳各2圈*4。蛙跳1圈*3。
		三上：整套基本功*2趟 拳組合50分鐘、器械組合50分鐘 三下：學員克服自己專項難度強化。例如空翻。旋轉。落地
		三上：學員克服自己專項難度強化。例如空翻。旋轉。落地 三下：依學員能力成以公斤數*5循環重量、素質訓練：深蹲6下*公斤。小腿30下*公斤。上膝深蹲6下*公斤。握推10下*公斤。單腳蹲起6個八拍*公斤。單腳蹲跳10下*公斤。背肌15下*公斤。腹肌15下。硬舉龍發6下*公斤
		三上：拳術組合25分鐘。拳術分段8個。短兵組合25分鐘。短兵分段8個。長兵組合25分鐘。短兵分段8個。 三下：拳術分段12個。短兵分段12個。長兵分段12個
		三上：拳術分段8個。半套*4。短兵分段8個。半套*4。長兵分段8個。半套*4 三下：拳術12個分段2個半套1個3段。短兵12個分段。2個半套1個3段。長兵12個分段2個半套1個3段
		三上：重量訓練檢測最大肌：上肢、下肢、核心腹部 三下：重量訓練檢測最大肌：上肢、下肢、核心腹部
		三上：整套基本功*2趟。長拳基本功*3趟。套路拳術組合35分鐘。套路器械組合35分鐘。百分百組合30秒20次、冥想練習 三下：步法：提膝弓步2圈*2提膝仆步2圈*2 叉步轉馬步2圈*2。專項難度跳躍動作：旋風腳、騰空外擺蓮、側空翻、騰空飛腳等難度、冥想練習
		三上：重點強力拉筋側劈、大劈、下腰、肩膀、腳踝、全身伸展、2人1組互拉2分鐘4循環、冥想練習 三下：斯巴達*6組循環。跳繩150。戰繩20。兩頭起20。 跳柵欄6趟。啞鈴手臂*30 (15kg)。負重深蹲跳*15 (15kg)。柵欄正方形*6。落馬步*15、冥想練習
		三上：學員克服自己專項難度強化。例如空翻。旋轉。落地。戰術應用 三下：學員克服自己專項難度強化。例如空翻。旋轉。落地。戰術應用

十一	三上：專項基本功、拳術、短兵強化模擬訓練、戰術訓練 三下：專項技術難度訓練、戰術訓練	三上：整套基本功*2趟拳術印象訓練20分鐘. 組合20分鐘. 百分百30秒*20次.、戰術應用 短兵印象訓練20分鐘. 組合20分鐘. 百分百30秒*20次 三下：整套基本功*2趟彈跳:專項難度空翻練習鞏固、戰術應用
十二	三上：專項拳術基本功、套路訓練: 三下：專項套路訓練、步法:	三上：專項長拳、南拳基本功. 拳術組合40分鐘. 拳術分段24個. 組合百分百20次 三下：短兵組合20分鐘. 長兵組合20分鐘. 短兵分段12個. 長兵分段12個. 步法:提膝弓步1圈*2. 提膝仆步1圈*2. 叉步轉馬步1圈*2
十三	三上：月考週 三下：月考週	三上：月考週 三下：月考週
十四	三上：專項拳術基本功、套路訓練: 三下：專項套路訓練、步法:	三上：專項長拳、南拳基本功. 拳術組合40分鐘. 拳術分段24個. 組合百分百20次 三下：短兵組合20分鐘. 長兵組合20分鐘. 短兵分段12個. 長兵分段12個. 步法:提膝弓步1圈*2. 提膝仆步1圈*2. 叉步轉馬步1圈*2
十五	三上：專項爆發力訓練: 三下：畢業-課程結束	三上：跳階梯單腳各4趟、雙腳3趟、雙腳2格跳2' 趟、蜘蛛人爬1趟、衝刺階梯3趟、慢跑20分鐘
十六	三上：整套基本功、整套難度、專項基本功、拉筋	三上： 整套基本功. 整套專項長南基本功 整套難度各5趟:旋風腳、騰空外擺蓮、側空翻、騰空飛腳 拉筋30分鐘:側劈、大劈、下腰、肩膀、腳踝
十七	三上：套路強化	三上： 三種套路擇一. 整套難度8次 拳術套路分段無難度12個分段. 刀術套路分段無難度12個分段. 棍術套路分段無難度12個分段
十八	三上：期末考週	三上：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：柔道(三)	
	英文名稱：Judo	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、培養良好人際關係與團隊合作精神。二、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：立技綜合練習、體能 三下： 寢技綜合練習、體能
	二	三上：立技綜合練習 三下：寢技綜 合練習：
	三	三上：寢技訓練 三下：立技摔倒
	四	三上：寢技訓練 三下：立技摔倒
	五	三上：寢技 三下：寢技
	六	三上：寢技 三下：寢技
	七	三上：月考週 三下：月考週
	八	三上：戰術運用 三下：戰術運用
	九	三上：戰術運用 三下：戰術運用
	十	三上：模擬比賽、心理訓練 三下： 模擬比賽、心理訓練
	十一	三上：模擬比賽、心理訓練 三下： 模擬比賽、心理訓練
	十二	三上：模擬比賽 三下：對摔訓練
	十三	三上：月考週 三下：月考週
	十四	三上：模擬比賽 三下：對摔訓練
	十五	三上：寢技比賽 三下：畢業
	十六	三上：寢技比賽
	十七	三上：單邊進攻法
	十八	三上：期末考週
	十九	
	二十	

	二十一	
	二十二	
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱： 補強-生物	
	英文名稱： Remedial Biology	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	補強性	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	<p>經由人體構造與生理的學習，使學生具備基本生物科學知能與探索能力，並能應用於日常生活中有效溝通、解決問題，能理解並判斷媒體報導中與科學相關之內容。</p> <p>1. 經由生物科學知能的學習，使學生具備基本生物科學知能與探索能力，並能應用於日常生活中有效溝通、解決問題，能理解並判斷媒體報導中與科學相關之內容。</p> <p>2. 養成懂得欣賞自然環境之美，珍惜有限資源，愛護大自然並致力於環境保護及節能減碳，使自然生態能永續經營且生生不息。</p>	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：營養與消化 三下：生物科技
	二	三上：循環系統 三下：生物科技
	三	三上：循環系統 三下：生物科技的應用
	四	三上：呼吸系統 三下：生物科技的應用
	五	三上：排泄系統 三下：生物科技與醫藥
	六	三上：防禦系統 三下：生物科技與醫藥
	七	三上：段考複習 三下：段考複習
	八	三上：防禦系統 三下：生物多樣性
	九	三上：神經系統 三下：外來種入侵
		內容綱要
		<p>三上：1. 能對自身的消化器官有基本的認識與了解。</p> <p>2. 能了解並說明食物在人體中如何消化與吸收，並學習如何健康飲食，避免肥胖或疾病的發生。</p> <p>三下：1. 能了解傳統生物科技的基本概念及應用。</p> <p>2. 能了解重組 DNA 及基因轉殖技術的基本原理及應用。</p>
		<p>三上：1. 能對循環系統有基本的認識與了解，並進一步學會如何維持自我健康。</p> <p>三下：能對細胞核移植技術、聚合酶連鎖反應（PCR）及DNA鑑定有基本的認識。</p>
		<p>三上：1. 能了解人體體循環與肺循環的路徑。</p> <p>2. 能對人體循環系統相關的疾病「動脈硬化」有基本的認識與了解。</p> <p>三下：能說明何謂基改生物（Genetically modified organism, GMO）</p>
		<p>三上：1. 能對呼吸系統有基本的認識與了解。</p> <p>2. 能了解空氣污染的物質，進入人體後對身體所造成的負擔與影響。</p> <p>3. 能對氣喘有基本的認識</p> <p>三下：能說明生物科技在環境上的應用。</p>
		<p>三上：1. 能對排泄系統有基本的認識與了解。</p> <p>2. 能了解不符合規定的食品，進入人體後對身體所造成的負擔與影響。</p> <p>3. 能對腎衰竭有基本的認識</p> <p>三下：能說明抗生素濫用造成的問題。</p>
		<p>三上：能說明非專一性與專一性防禦的不同。</p> <p>三下：1. 能說明注射疫苗得以預防疾病的原理。</p> <p>2. 能了解皮膚移植及骨髓移植的基本概念及應用。</p>
		<p>三上：第一次期中考</p> <p>三下：第一次期中考</p>
		<p>三上：能對「過敏」和「愛滋病」有基本的認識與了解。</p> <p>三下：1. 能知道何謂「生物多樣性」及說明「生物多樣性」的重要性。</p> <p>2. 能對微生物有基本的認識並能了解微生物和人類、環境中的關係為何。</p>
		<p>三上：1. 能對神經系統有基本的認識與了解。</p> <p>2. 能說出神經細胞如何進行訊息傳</p>

		<p>遞。</p> <p>三下：1. 能知道外來種的定義，並說明外來種對生態系所造成的影響為何。</p> <p>2. 能對如何進行外來種的防治有基本的認識與了解。</p>
十	三上：神經系統 三下：天然災害、環境汙染與防治	<p>三上：1. 能知道何謂藥物濫用，並了解藥物濫用或毒品對人體造成的危害。</p> <p>2. 能對神經系統相關性疾病「阿滋海默症」有基本的認識與了解。</p> <p>三下：1. 能知道天然災害的成因。</p> <p>2. 能說明環境汙染的成因，並了解生物放大作用對環境及生物的影響。</p> <p>3. 能啟發對環境保育的環保意識，進而身體力行愛護地球。</p>
十一	三上：內分泌系統 三下：生態工法	<p>三上：能知道人體內不同的激素對人體的作用為何。</p> <p>三下：能對「生態工法」有基本的認識與了解。</p>
十二	三上：內分泌系統 三下：生質能源	<p>三上：1. 能知道何謂「環境荷爾蒙」並說明「環境荷爾蒙」對人體的影響為何。 2. 知道內分泌與神經系統如何合作調控人體</p> <p>三下：能對「生質能源」有基本的認識與了解。</p>
十三	三上：月考週 三下：月考週	<p>三上：月考週</p> <p>三下：月考週</p>
十四	三上：生殖系統 三下：資源回收再利用	<p>三上：生殖系統能對男女生殖系統有基本的認識與了解。</p> <p>三下：1. 能知道如何回收或處理吃剩藥品，以避免藥品入食物鏈中，造成環境汙染。</p> <p>2. 能啟發珍惜地球資源，儘量減少對環境破壞的環保意識。</p>
十五	三上：生殖系統 三下：高三畢業	<p>三上：1. 能對女性的生理週期有基本的認識與了解。</p> <p>2. 能學會尊重自己與他人，尊重每個生命個體。</p> <p>三下：高三畢業</p>
十六	三上：人體的生理複習	三上：用分組競賽的方式，對人體各個生理系統做有趣的複習活動
十七	三上：DNA、基因與染色體	三上：能具備現代公民應有的分子生物學及生物化學的基本概念與常識。
十八	三上：段考複習	三上：期末考
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱： 補強-地球科學		
	英文名稱： Remedial Earth Sciences		
授課年段：	三上		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	讓學生複習高一學習過的地球科學的知識並做統整復習		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上:地球的起源與演變及探索地球的歷史	三上:說明地球與太陽的距離適中，具備有合適發展生命的環境與地表溫度。說明地球在太陽系中能有別於其他類地行星，利於生命存在的原因包括適合的氣溫、液態水的存在、大氣層及地球磁層的保護等。
	二	三上：認識宇宙	三上：說明宇宙由各種不同尺度的天體所組成，介紹恆星以下與以上尺度的天體。以太陽系的組成為例補充說明。
	三	三上:天文觀測的原理及方法	三上:天體的亮度與光度用視星等與絕對星等來表示。以原理說明星等與光度、亮度之間的關係。
	四	三上:天體運行理論	三上:由地球觀察恆星的視運動可以分成周日運動與周年運動。太陽每日於天空中的位置會隨季節而改變。以本地春分、夏至、秋分、冬至四大節氣的太陽位置為例說明。
	五	三上:固體地球的結構的認識及板塊運動	三上:說明固體地球的分層（地殼、地函、地核、岩石圈、軟流圈）。並說明板塊邊界可分為聚合、張裂及錯動三大類型。板塊邊界可分為聚合、張裂及錯動三大類型。三大類型的板塊分界有各種不同的地質作用與岩漿活動。三種板塊邊界在岩漿活動、變質作用、地質構造、震源分布等的不同。
	六	三上:台灣的板塊運動及地震	三上:由地質構造與震源分布等特徵，臺灣位在活躍的板塊交界，且可推論臺灣位於聚合型板塊邊界。斷層活動引發的地震及所導致的災害常造成巨大的損失。說明臺灣與其附近地震的震源分布特性。說明地震規模與震度有其代表的意義與用途。說明地震災害除了震波直接造成的災害外，亦可能引發其他相關災害。地震防救災與預警，需要地震監測及定位的配合。
	七	三上:月考週	三上:月考週
	八	三上:大氣中的水氣變化及天氣現象	三上：大氣的水平運動主要受氣壓梯度力、科氏力和摩擦力的影響。定性介紹氣壓梯度力、科氏力及摩擦力的意義，並簡單說明各力的大小和方向。
	九	三上:天氣圖的認識及颱風介紹	三上:天氣圖是由各地氣象觀測資料繪製而成，用以 分析天氣。說明由天氣圖中等壓線的分布可判讀高低氣壓與主要天氣系統。搭配衛星雲圖輔助說明。並說明颱風是一個螺旋雲帶結構，中心氣壓最低。介紹颱風的主要結構，並說明相關的氣壓、風速風向、雨勢的變化。
	十	三上:海洋的組成及結構	三上:海洋表水鹽度主要受降水、蒸發及河川注入等因素影響。 海水的溫度隨深度和水平分布而變化。可提造成海水的溫度隨深度與水平分布的基本原因。
	十一	三上:波浪及海流	三上:表面海流受盛行風的影響。說明表面海流的成因與盛行風有關。 簡單介紹風浪與湧浪，並說明波長越長的波浪能量衰減越慢，傳播距離越遠。

十二	三上:潮汐現象及海洋影響天氣現象的探討	三上:潮汐的變化受到日地月系統的影響有週期性。大氣與海洋的交互作用會影響天氣，造成氣候變化，例如：聖嬰現象。
十三	三上:月考週	三上:月考週
十四	三上:氣候變遷的介紹及因應方法	三上：因應氣候變遷的調適有許多面向與方法。說明從地球環境的了解，有助於氣候變遷的調適面向，包含災害、維生基礎設施、水資源、海岸、土地利用、農業生產及生物多樣性、能源及產業、健康等。
十五	三上:地球資源的介紹及永續發展	三上：永續發展對地球與人類的延續有其重要性。說明既能滿足當代所需又不損害後代的發展方式才能維持永續發展。
十六	三上:歷屆學測考題複習	三上:歷屆考題複習練習及檢討
十七	三上:歷屆學測考題複習	三上:歷屆考題複習練習及檢討
十八	三上：期末考週	三上：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱： 補強-地理	
	英文名稱： Geography	
授課年段：	三上	
內容屬性：	補強性	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、培養宏觀的統整視野。二、關懷周遭的環境特色。三、應用地理技能分析生活資訊。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上:台灣的位置與環境特色
	二	三上:台灣的產業發展
	三	三上:台灣的區域發展
	四	三上:中國的區域
	五	三上:中國的產業
	六	三上:中國的環境問題
	七	三上:月考週
	八	三上:東亞
	九	三上:東南亞
	十	三上:南亞
	十一	三上:西亞
	十二	三上:歐洲
	十三	三上:月考週
	十四	三上:獨立國協
	十五	三上:北美洲
	十六	三上:中南美洲
	十七	三上:大洋洲
	十八	三上:期末考週
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：		

名稱：	中文名稱： 補強-國語文		
	英文名稱： Mandarin Chinese		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1閱讀理解 2文字表達 3口語訓練		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：史記鴻門宴 三下：史記項羽本紀	三上：1形音義 2段落大意 3全篇宗旨 三下：1形音義 2段落大意 3全篇宗旨
	二	三上：史記鴻門宴 三下：史記項羽本紀	三上：1形音義 2段落大意 3全篇宗旨 三下：1形音義 2段落大意 3全篇宗旨
	三	三上：林懷民雲裡找門 三下：凌宗湧的花品味	三上：1形音義 2段落大意 3全篇宗旨 三下：1形音義 2段落大意 3全篇宗旨
	四	三上：1 自傳 2 讀書計畫 三下：1 履歷表 2 讀書心得	三上：1 自傳 2 讀書計畫 三下：1 履歷表 2 讀書心得
	五	三上：勸和論 三下：勸學	三上：1形音義 2段落大意 3全篇宗旨 三下：1形音義 2段落大意 3全篇宗旨
	六	三上：勸和論 三下：勸學	三上：1形音義 2段落大意 3全篇宗旨 三下：1形音義 2段落大意 3全篇宗旨
	七	三上：月考週 三下：月考週	三上：月考週 三下：月考週
	八	三上：現代詩選 三下：現代詩選	三上：1現代詩分類 2段落大意3全篇宗旨 三下：1現代詩流變 2段落大意3全篇宗旨
	九	三上：詩經 三下：楚辭	三上：1先秦韻文介紹2段落大意3全篇宗旨 三下：1先秦韻文特色2段落大意 3全篇宗旨
	十	三上：詩經 三下：楚辭	三上：1先秦韻文介紹 2段落大意 3全篇宗旨 三下：1先秦韻文特色 2段落大意 3全篇宗旨
	十一	三上：詩經 三下：楚辭	三上：1先秦韻文介紹 2段落大意 3全篇宗旨 三下：1先秦韻文特色 2段落大意 3全篇宗旨
	十二	三上：好奇的眼睛 三下：在迷宮中仰望星斗	三上：1形音義 2段落大意 3全篇宗旨 三下：1形音義 2段落大意 3全篇宗旨
	十三	三上：月考週 三下：月考週	三上：月考週 三下：月考週
	十四	三上：小說選竹藪中 三下：小說選我只是借個電話	三上：1小說與散文 2段落大意 3全篇宗旨 三下：1小說的類型 2段落大意 3全篇宗旨
	十五	三上：小說選虬髯客 三下：畢業	三上：1小說與散文 2段落大意 3全篇宗旨 三下：畢業
	十六	三上：小說選虬髯客	三上：1小說與散文 2段落大意 3全篇宗旨
	十七	三上：馮諼客夢嘗君	三上：1形音義 2段落大意 3全篇宗旨
	十八	三上：期末考週	三上：期末考週
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：補強-數學	
	英文名稱：Math Enrichment II (Elective)	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	補強性	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	引導學生了解數學內容、意義及方法，以培養其思考分析與解決能力，活用數學能力，作為延伸至其他領域之基礎	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上:第一單元數列的極限 三下:複習微分與微分的應用
	二	三上:第一單元數列的極限 三下:複習微分與微分的應用
	三	三上:第一單元無窮等比級數 三下:複習微分與微分的應用
	四	三上:第一單元無窮等比級數 三下:第五單元積分
	五	三上:第二單元函數的極限 三下:第五單元積分
	六	三上:第二單元函數的極限 三下:第五單元積分
	七	三上:月考週 三下:月考週
	八	三上:第二單元函數的極限 三下:第五單元積分
	九	三上:第三單元微分 三下:第五單元積分
	十	三上:第三單元微分 三下:第六單元積分的應用
	十一	三上:第三單元微分 三下:第六單元積分的應用
	十二	三上:第三單元微分 三下:第六單元積分的應用
	十三	三上:月考週 三下:月考週
	十四	三上:第三單元微分 三下:第六單元積分的應用
	十五	三上:第四單元函數性質的判定 三下:高三畢業
	十六	三上:第四單元函數性質的判定
	十七	三上:第四單元函數性質的判定
	十八	三上:期末考週
	十九	
		內容綱要
		三上:1.1 兩數列的比較 三下:1.1 導數與切線
		三上:1.2 數列的極限及極限的性質 三下:1.2 微分的加、減、乘運算
		三上:1.3 無窮等比級數、循環小數 三下:2.1 遞增、遞減、凹凸性、函數極值的一階與二階檢定法
		三上:1.4 夾擠定理 三下:3.1 定積分的意義
		三上:2.1 函數的定義、圖形、四則運算與合成函數 三下:3.2 微積分基本定理
		三上:3.1 函數的極限 三下:3.3 多項式函數的定積分與不定積分的計算
		三上:月考週 三下:月考週
		三上:3.2 連續函數、介值定理 三下:3.3 多項式函數的定積分與不定積分的計算
		三上:1.1 導數與切線 三下:3.3 多項式函數的定積分與不定積分的計算
		三上:1.2 微分的加、減、乘運算 三下:以求圓面積、球體體積、角錐體體積、解自由落體運動方程式為主
		三上:1.2 微分的加、減、乘運算 三下:第六單元積分的應用 三下:以求圓面積、球體體積、角錐體體積、解自由落體運動方程式為主
		三上:1.2 微分的加、減、乘運算 三下:以求圓面積、球體體積、角錐體體積、解自由落體運動方程式為主
		三上:2.1 遞增、遞減、凹凸性、函數極值的一階與二階檢定法 三下-高三畢業
		三上:2.1 遞增、遞減、凹凸性、函數極值的一階與二階檢定法
		三上:2.2 三次多項式的繪圖
		三上:期末考週

	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

【備 查 版】

【備 查 版】

名稱：	中文名稱： 補強-歷史	
	英文名稱： World History	
授課年段：	三上	
內容屬性：	補強性	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1培養學生學習靈活運用-時序觀念、歷史理解、歷史解釋、史料證據等四項能力。2理解當代世界的形塑過程。3培養具有多元文化的世界公民。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上:古代神話與哲學
	二	三上:古代神話與哲學中古基督教世界
	三	三上:古代神話與哲學文藝復興
	四	三上:古代神話與哲學從宗教改革到啟蒙運動
	五	三上:古代神話與哲學歐洲自由與民主的發展
	六	三上:古代神話與哲學十八、十九世紀政治與經濟的新思維
	七	三上:月考週
	八	三上:古代神話與哲學伊斯蘭文化的發展與擴張
	九	三上:古代神話與哲學伊斯蘭世界與西方的互動
	十	三上:古代神話與哲學近代歐洲的擴張
		內容綱要
		三上:古代神話與哲學1.兩河流域文明。2古埃及文明，宗教與政治的結合。3希臘文明的開展，城邦的出現。4希臘的神話與宗教和哲學思維。5吸納各地特色的羅馬文明-神話與宗教來自希臘和東方信仰。6羅馬的政治發展。7羅馬的哲學與法律。
		三上:古代神話與哲學1.希伯來文明與一神信仰早期基督教的發展。2包括基督教的形成、基督教的教義和基督教的傳布。3基督教如何成為國教。4基督教會與中古西歐政權的關係。5基督教在拜占庭帝國的發展
		三上:古代神話與哲學1復古與創新兼具的文藝復興。2中古時期的學術與文藝的發展。3義大利的文藝復興。文藝復興的傳布。
		三上:古代神話與哲學1宗教改革的衝擊，爆發的背景，教派的出現，羅馬教會的回應，對政治革命的影響，以及歐洲的新局勢。2.科學革命的新思考，發展的背景，哥白尼革命，科學方法的出現，科學革命的影響。3.啟蒙運動與理性的昂揚，法國的啟蒙運動，啟蒙運動在其他地區，啟蒙運動的影響
		三上:古代神話與哲學1.政治自由的追求，美國獨立革命，其獨立衝突點和建國過程，國家體制的建立。2法國大革命，包括革命爆發，第一共和的建立，拿破崙帝國。3革命與思潮的相互激盪，保守主義的抬頭自由主義席捲歐洲，民族主義激發的國、義大利建國。
		三上:古代神話與哲學1.工業革命在商業與農業的革新。2生產模式及交通運輸的改變。3.工業革命的向外傳播。4.自由放任的經濟理念。5社會主義與工人運動
		三上:月考週
		三上:古代神話與哲學1伊斯蘭教的建立與傳播，穆罕默德建立，教義和教規，對阿拉伯社會的影響。2伊斯蘭教的發展，從阿拉伯走向世界。伊斯蘭政權的擴張與分。3伊斯蘭教義的特質，文化的特色和發展。4文化交流的貢獻。
		三上:古代神話與哲學1伊斯蘭世界與基督教世界的互動，從對立到交流進而工商貿易的開發與拓展。2穆斯林與基督徒的軍事衝突，包括十字軍東征和收復失的失地運動。3近代伊斯蘭世界的發展-鄂圖曼帝國的興起與擴張，和經濟與文化。蒙兀兒帝國的興起與擴張以及文化特色。
		三上:古代神話與哲學1大航海時代的開啟的動機和開拓的新航路。2全球貿易下的文化交流，東方商品對歐洲文化的影響，歐洲文化對其他地區的影響。3歐洲國家在中南美洲的殖民統治。4歐、美、非之間的三角貿易。5中南美洲的獨立

		運動。6新帝國主義與瓜分非洲。6歐洲在印度、東南亞地區的滲透。
十一	三上:古代神話與哲學第一次世界大戰	三上:古代神話與哲學1. 歐洲列強的結盟對抗。2大戰爆發-塞拉耶佛事件、歐洲戰場、美國參戰。3戰後議和-發離合會與十四點原則、戰後和約、成立國際聯盟。
十二	三上:古代神話與哲學第二次世界大戰	三上:古代神話與哲學1戰間期-美國經濟大恐慌、法西斯主義的崛起。2德、義的擴張。3戰爭過程-戰爭前期(1939~1941)、大戰後期(1942~1945)。4. 對戰爭的反思-總體戰與聯合國的成立，戰爭對歐洲文明的衝擊。
十三	三上:月考週	三上:月考週
十四	三上:古代神話與哲學政治運動與反殖民運動的興起	三上:古代神話與哲學1勞工運動與政治運動。2女性爭取參政權。3第一次大戰後的民族自決風潮。4二次大戰後的反殖民運動-亞洲的獨立運動、非洲的獨立運動、中南美洲的經濟獨立。5反殖民運動的文化表現。
十五	三上:古代神話與哲學冷戰時期的政治局勢	三上:古代神話與哲學1冷戰的起源。2美蘇集團的對峙下冷戰的對立局面。3冷戰中的熱戰-韓戰、越戰、古巴危機。4低溫與冷戰結束。5冷戰的社會影響。6冷戰時期的國際局勢-以阿衝突、第三世界的形成、歐洲統合。
十六	三上:古代神話與哲學社會運動與反戰	三上:古代神話與哲學1社會運動的興起與發展。2各類型的社會運動-非裔美國人民權運動、女權運動、反戰運動
十七	三上:古代神話與哲學現代性與現代文化	三上:古代神話與哲學1現代世界的形成。2現代主義的興起與現代主義的思潮。3大眾文化-美國文化席捲全球、文化產業刺激消費。
十八	三上:期末考週	三上:期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱：壘球(三)	
	英文名稱：Womens softball	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：		
學習目標：	使學生瞭解正確的棒、壘球概念，培養棒、壘球興趣。熟練棒、壘球之各種基本技能及應用。認知棒、壘球遊戲大意及其運動價值。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三上：守備 打擊+ 重量訓練-體能 三下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力
	二	三上：敏捷 守備 打擊 跑壘 三 下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重 量+戰繩 爆發力
	三	三上：敏捷 守備 打擊 全場默契 三下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力
	四	三上：守備 打擊 全場默契 三下： 守備打擊 全場默契 比賽演練 分組 比賽 重量
	五	三上：專項技術基礎訓練 三下：守 備打擊 全場默契
	六	三上：各式打擊練習 三下：守備打 擊 全場默契
	七	三上：月考週 三下：月考週
	八	三上：跑壘練習及基本體能訓練 三 下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重 量+戰繩 爆發力

內容綱要

三上：1. 體能繩梯，熱身5圈 2. 守備基本動作內  
野正反手 3. 4組機器100顆. 4. 3組手拋100顆.  
5. 排球固定架長打練習25\*2 6. 重球固定架對網  
練習25\*3 9. 重量訓練  
三下：1. 體能400\*10圈 2. 2人一組托斯 3. 傳接  
球 4. 內野跳投+外野長傳高飛球 5. 固定架長打  
練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術  
型跑壘 8. 重量+戰繩+衝刺

三上：1. 體能~熱身~3圈、敏捷 2. 內外野分組守  
備練習~ 3. 4組機器150顆. 4. 3組手拋80顆. 5.  
固定架長打練習25\*2 6. 固定架對網練習25\*3 9.  
間歇體能  
三下：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 全場  
一、三壘夾殺 3. 傳接球. 四角傳球四人一組傳接  
4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100  
顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘  
8. 重量+戰繩+衝刺

三上：1. 體能繩梯，熱身5圈、敏捷 2. 內外野分  
組守備練習~ 3. 4組機器200顆. 4. 3組手拋100  
顆. 5. 固定架長打練習25\*2 6. 全場戰術型守備  
9. 重量訓練  
三下：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 全場  
一、三壘夾殺 3. 傳接球. 四角傳球四人一組傳接  
4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100  
顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘  
8. 重量+戰繩+衝刺

三上：1. 體能、敏捷 2. 內外野分組守備練習 3.  
外野單腳撈球外野高飛側身接球4. 4組投打訓練  
5. 全場戰術型守備 8. 重量+戰繩+ 抗力球  
三下：1. 專項技術基礎訓練 2. 防守、全場守備  
戰術練習 3比賽型打擊、觸擊演練 4. 爆發力+間  
歇跑 5. 重量+戰繩+衝刺

三上：晨操 基本守備 打擊+跑壘  
三下：1. 專項技術基礎訓練 2. 防守、全場守備  
戰術練習 3比賽型打擊、觸擊演練 4. 爆發力+間  
歇跑 5. 重量+戰繩+衝刺

三上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆  
發力  
三下：1. 專項技術基礎訓練 2. 防守、全場守備  
戰術練習 3比賽型打擊、觸擊演練 4. 爆發力+間  
歇跑 5. 重量

三上：月考週  
三下：月考週

三上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆  
發力  
三下：1. 階梯雙腳、單腳、衝刺 2. 2人一組托斯  
3. 傳接球. 四角傳球四人一組傳接 4. 內外接滾  
地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 兩人一

		組長打練習200顆 7. 離壘、盜壘、滑壘 8. 重量*8+戰繩*4+衝刺*10
九	三上：跑壘練習及基本體能訓練 三下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力	三上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 三下：1. 體能400*10圈 2. 2人一組托斯 3. 傳接球、四角傳球四人一組傳接 4. 基本內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打練習200顆 7. 一壘、二壘、三壘、全壘 8. 重量+戰繩+衝刺
十	三上：跑壘練習及基本體能訓練 三下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力	三上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 三下：1. 體能+階梯+跳繩 2. 傳接球、快速傳球 3. 四角傳球、四人一組傳接 4. 基本內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習80顆 6. 機器長打練習150顆 7. 離壘、盜壘、滑壘 8. 重量*8+戰繩*4+衝刺*10
十一	三上：跑壘練習及基本體能訓練 三下：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力	三上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力 三下：1. 體能繩梯，熱身5圈 2. 守備基本動作內野正反手 3. 4組機器100顆， 4. 3組手拋100顆， 5. 排球固定架長打練習25*2 6. 重球固定架對網練習25*3 7. 重量訓練
十二	三上：專項體能、心理訓練 三下：敏捷 守備 打擊 跑壘、心理訓練	三上：專項體能、冥想練習 三下：1. 體能~熱身~3圈、敏捷 2. 內外野分組守備練習~ 3. 4組機器150顆， 4. 3組手拋80顆， 5. 固定架長打練習25*2 6. 固定架對網練習25*3 7. 間歇體能、冥想練習
十三	三上：月考週 三下：月考週	三上：月考週 三下：月考週
十四	三上：專項體能、心理訓練 三下：敏捷 守備 打擊 跑壘、心理訓練	三上：專項體能、冥想練習 三下：1. 體能~熱身~3圈、敏捷 2. 內外野分組守備練習~ 3. 4組機器150顆， 4. 3組手拋80顆， 5. 固定架長打練習25*2 6. 固定架對網練習25*3 7. 間歇體能、冥想練習
十五	三上：守備打擊 全場默契 比賽演練 分組比賽 重量 三下：畢業-課程結束	三上：1. 專項技術基礎訓練 2. 防守、全場守備戰術練習 3比賽型打擊、觸擊演練 4. 爆發力+間歇跑 7. 重量+戰繩+衝刺
十六	三上：晨操 基本守備 打擊+跑壘 重量+戰繩 爆發力	三上：1. 體能、階梯、跳繩、抗力球 2. 間歇傳球、移動式傳球 3. 內野一、三壘夾殺 4. 內外接滾地+接高飛球 5. 固定架長打練習100顆 6. 機器長打+短打練習200顆 7. 戰術型跑壘 10. 重量+戰繩+衝刺
十七	三上：敏捷 守備 打擊 重量 體能	三上：1. 體能~熱身~3圈 2. 內野一、三壘夾殺、外野繩梯正反手 3. 機器長打、短打、推打200顆， 4. 3組手拋100顆， 固定架排球 5 跑壘訓練 6. 重量訓練5組*14
十八	三上：期末考週	三上：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：體育(三)		
	英文名稱：physical education		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、能瞭解體育活動的意義、方法及功能，並能應用於日常生活之中。 二、能具備基本的運動能力，有效操控身體，表現運動技能。 三、能具備責任感，表現個人良好品格，發揮運動精神。 四、能在體育活動中，表現和諧人際關係和社會規範行為。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：田徑(拔河) 三下：田徑(短距離)	三上：講解、操作、比賽 三下：起跑、間歇、加速、壓線
	二	三上：田徑(接力賽) 三下：體適能	三上：講解、示範、操作 三下：檢測
	三	三上：籃球 三下：籃球	三上：運球、傳球 三下：投籃、上籃練習
	四	三上：籃球 三下：籃球	三上：兩人傳接上籃 三下：隊型與戰術說明
	五	三上：籃球 三下：籃球	三上：規則講解分組比賽 三下：分組比賽
	六	三上：籃球 三下：籃球	三上：測驗 三下：測驗
	七	三上：月考週 三下：月考週	三上：月考週 三下：月考週
	八	三上：羽球 三下：羽球	三上：握拍、基本動作 三下：正、反手短擊球
	九	三上：羽球 三下：羽球	三上：正手發球 三下：反手發球
	十	三上：羽球 三下：羽球	三上：米字步練習球 三下：單打規則講解
	十一	三上：羽球 三下：羽球	三上：單打分組比賽 三下：雙打分組比賽
	十二	三上：田徑(長距離) 三下：足球	三上：講解、示範、操作 三下：基本球感訓練
	十三	三上：月考週 三下：月考週	三上：月考週 三下：月考週
	十四	三上：足球 三下：足球	三上：長傳球、盤球 三下：傳球、腳背停球
	十五	三上：足球 三下：畢業	三上：S 型腳錐運球 三下：畢業
	十六	三上：足球	三上：射門、S 型運球射門
	十七	三上：足球	三上：分組比賽
	十八	三上：月考週 三下：月考週	三上：月考週 三下：月考週
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：補強-公民與社會	
	英文名稱：Citizenship and Society	
授課年段：	三下	
內容屬性：	補強性	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	使學生能培養探究、參與、實踐、反思及創新的態度與能力，使具備公民素養以面對生活的各種挑戰，透過課間的討論與課後的反思作業，培養其對公民與社會學科的認知、情意與技能之能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	三下：1公民身分與認同
	二	三下：2親密關係與性別結構
	三	三下：3憲法保障與行政救濟
	四	三下：4犯罪與刑罰
	五	三下：5民事權利的保障與限制
	六	三下：6經濟學的基本概念
	七	三下：月考週
	八	三下：7公共意見
	九	三下：8政治參與
	十	三下：9勞動參與
	十一	三下：10薪資與勞動市場
	十二	三下：11多元文化
	十三	三下：月考週
	十四	三下：13社會安全
	十五	三下：畢業-課程結束
	十六	
	十七	
	十八	
	十九	
	二十	

三下：本章節將探討公民身分的沿革與發展、我國的公民權利發展歷程，與國家認同及多元身分認同之概念。

三下：從親密關係的形成，到彼此的互動及界線，並從實際例子中，思考尊重溝通的重要性。

三下：了解人權的基本內涵及當代人權在擴大發展及多元發展下，所面臨的衝突爭議，以及憲法保障下，可進行的行政救濟程序。

三下：講解罪刑法定主義對人民權益保障的重要性，說明犯罪成立的要件、刑罰的內容與刑罰目的。

三下：講解《民法》的基本內涵，讓學生了解《民法》是一部規範「財產」與「身分」權利義務關係的法律。

三下：以生活中的實例，使學生了解經濟學與生活密切相關，並能在資源有限情況下作分配。

三下：月考週

三下：說明公共意見與媒體的定義，及其在民主國家中如何被保障。探討媒體在社會中所能發揮的功用，使學生了解媒體與公共意見形成之間的關係。

三下：解說選舉權的重要性與意涵、公投的意涵與制度發展以及台灣擁有哪些足以成為「民主國家」的條件。

三下：了解勞動權保障的意義及目的，且透過個別勞動權、集體勞動權的立法及行使的實際案例，讓學生體會其重要性。

三下：了解勞動權保障的意義及目的，且透過個別勞動權、集體勞動權的立法及行使的實際案例，讓學生體會其重要性。

三下：說明多元文化的意涵，以及我國政府對於原住民、客家人及新住民等族群，有何具體政策來保障並促進不同文化間的平等。

三下：月考週

三下：介紹社會安全制度發展的起源及背景，並說明社會安全的精神；說明社會救助、社會福利與社會保險的定義，使學生了解目前台灣社會安全制度的項目及內容。

三下：畢業-課程結束

	二十一		
	二十二		
備註：			

【備 查 版】

名稱：	中文名稱： 補強-化學		
	英文名稱： Chemistry		
授課年段：	三下		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	使學生瞭解化學科目基本觀念		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三下：物質的分類與組成	物質的分類, 混合物的分離
	二	三下：物質的分類與組成	化學基本定律與原子說內容解說
	三	三下：物質的分類與組成	原子結構的發現過程
	四	三下：物質的分類與組成	原子與離子中的電子排列, 電子殼層與能階, 電子的排列, 價電子
	五	三下：物質的分類與組成	元素週期表演進, 元素分類, 元素性質的週期性
	六	三下：物質的構造	物質狀態固液氣三相特性, 三相圖解說
	七	三下：月考週	月考週
	八	三下：化學式與化學計量	化學式種類意義介紹與百分組成計算
	九	三下：化學式與化學計量	化學反應式表示法, 化學反應式的平衡, , ,
	十	三下：化學式與化學計量	化學計量 (反應物與產物之間的量的變化關係
	十一	三下：化學式與化學計量	化學反應中的能量變化, 放熱反應與吸熱反應, 熱反應式, 反應熱性質
	十二	三下：溶液	溶液的組成與分類
	十三	三下：月考週	月考週
	十四	三下：總複習	總複習
	十五	三下：畢業	畢業
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱： 補強-物理		
	英文名稱： Remedial Physics		
授課年段：	三下		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	讓學生複習高一學習過的物理的知識並做統整復習		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三下:物理學的發展、科學測量與國際標準單位	三下:瞭解重要物理理論發展（力學、熱學、波光聲、電磁學及近代物理）並運用科學的認知方式講求經驗證據性、合乎邏輯性、存疑和反覆檢視。學會國際標準單位有哪些？瞭解實驗結果不會永遠符合預期。
	二	三下:物 質 三 態、原子模型與萬有引力	三下： 說明原子和原子核大小、說明微觀尺度及巨觀尺度的概念。
	三	三下:物 質 三 態、原子模型與萬有引力	三下：說明物質三態的原子狀態、套用萬有引力定律公式進行解題。
	四	三下:電磁力	三下：套用庫倫定律公式進行解題並應用庫倫定律解釋原子模型。比較電力線與磁力線的差別。
	五	三下:強核力與弱核力	三下:知道原子核能穩定存在的原因並了解四種基本交互作用力。
	六	三下:克卜勒三大定律	三下:認識克卜勒行星運動三大定律及運用克卜勒行星運動三大定律來解題。
	七	三下:月考週	三下:月考週
	八	三下:生活常見的作用力及牛頓三大定律	三下:理解牛頓運動定律結合萬有引力定律可用以解釋克卜勒行星運動定律並定性描述物體在重力場的運動情形。
	九	三下:週期波與都卜勒效應	三下：寫出週期波的波速、頻率、波長的數學關係。知道當波源與觀察者間產生相對運動時，會造成觀察者所接收到的頻率改變。
	十	三下:電流磁效應與電磁感應	三下:知道變動的磁場會產生電場，變動的電場會產生磁場。
	十一	三下:光	三下:知道光學發展由「微粒說」及「波動說」兩派理論的興衰緣由應用惠更斯原理解釋光直線前進、反射、折射、干涉與繞射等現象。
	十二	三下:光	三下:知道馬克士威從方程式預測電磁波的存在且計算出電磁波的速度等於光速，因此推論光是一種電磁波，後來也獲得證實。
	十三	三下:月考週	三下:月考週
	十四	三下:溫度與熱量	三下:理解克氏溫標的意義，並能簡單說明理想氣體的內能與微觀動能關係。認識焦耳實驗，並且知道功跟熱能夠轉換。
	十五	三下：畢業-課程結束	三下：畢業-課程結束
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			

備註：

【備 查 版】

【備 查 版】

# 捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

## 體育班

課程名稱：	中文名稱： 田徑(一)	
	英文名稱： track and field	
授課年段：	一上、一下	學分總數： 0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進	
	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：	品格力、具備認真負責的工作態度及恪守職業道德的規範、學習力、具備自主學習及勇於解決問題的熱忱、思考力、具備勇於探索的心態及獨立思考、創造的能力、實踐力、溝通力、具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧、合作力、具備討論交流、同理尊重、工作協調的合作精神	
學習目標：	一、培養田徑專項體能，提升田徑競技表現。(P-V-3) 二、精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-1) 三、發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-1) 四、提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上專項體能訓練、短跑技術訓練 一下專項體能訓練、短跑技術訓練
	二	一上專項體能訓練、短跑技術訓練 一下專項體能訓練、短跑技術訓練
	三	一上核心體能訓練、中長跑技術訓練 一下核心體能訓練、心理訓練
	四	一上核心體能訓練、中長跑技術訓練 一下核心體能訓練、心理訓練
	五	一上協調訓練 一下戰術訓練
	六	一上協調訓練 一下戰術訓練
	七	一上：月考週 一下：月考週
	八	一上速耐力訓練 一下戰術訓練
	九	一上戰術訓練 一下戰術訓練
	十	一上協調訓練 一下戰術訓練
		內容綱要
		(訓練期)
		一上：核心肌群訓練、敏捷性訓練、肌力訓練、協調性訓練、爆發力訓練等介紹。 P-III-A2
		一下：1.速度訓練-60 公尺衝刺×10趟、2.速耐力訓練-150-200 公尺×5趟、3. 配速訓練-300公尺×5趟。P-V-A3
		一上：馬克操動作示範與實作P-III-A1
		一下：1.速度訓練-60 公尺衝刺×6趟、2.速耐力訓練-200-300 公尺×6趟、3. 配速訓練-300公尺×6趟。P-V-A3
		一上：配速訓練-5公里P-IV-A1
		一下：目標設定、自我對話及意象 訓練等心理技巧。Ps-IV-D1
		一上：1.速耐力訓練-200-400 公尺×5趟、2. 配速訓練-400公尺×5趟。P-V-A3
		一下：目標設定、自我對話及意象 訓練等心理技巧。Ps-IV-D1
		一上：跑步動作協調性T-IV-B1
		一下：比賽時策略Ps-V-D2
		一上：跑步動作協調性T-IV-B1
		一下：比賽時策略Ps-V-D2
		一上：月考週
		一下：月考週
		一上：1.速耐力訓練-150-300 公尺×6趟、2. 配速訓練-400公尺×6趟P-V-A3、戰術應用
		一下：比賽時配速策略Ta-V-C1、戰術應用
		一上：跑步動作協調性T-V-B1 、戰術應用
		一下：比賽時配速策略與比賽時策略Ta-V-C1&Ps-V-D2、戰術應用
		一上：跑步動作協調性T-V-B1
		一下：比賽時配速策略與比賽時策略Ta-V-C1 &Ps-V-D2

十一	一上賽後檢討 一下賽後檢討	一上：比賽結束影片分析Ta-V-C4 一下：比賽結束影片分析Ta-V-C4
十二	一上專項體能訓練 一下各項速度訓練	一上：馬克操動實作P-III-A1 一下：1. 速度訓練-60 公尺衝刺x10趟、2. 速耐力訓練-150-300 公尺x6趟、3. 配速訓練-400公尺x8趟。P-V-A3
十三	一上：月考週 一下：月考週	一上：月考週 一下：月考週
十四	一上各項速度訓練、心理訓練 一下心理訓練	一上：1. 速耐力訓練-200-400 公尺、2. 配速訓練-400公尺。P-V-A3、意象訓練 一下：目標設定、自我對話及意象 訓練等心理技巧。Ps-IV-D1、意象訓練
十五	一上協調訓練、心理訓練 一下戰術研究、心理訓練	一上：跑步動作協調性T-IV-B1、意象訓練 一下：比賽時策略Ps-V-D2、意象訓練
十六	一上協調訓練 一下戰術研究	一上：跑步動作協調性T-IV-B1 一下：比賽時策略Ps-V-D2
十七	一上各項速度訓練 一下戰術訓練	一上：1. 速耐力訓練-200-400 公尺、2. 配速訓練-400公尺P-V-A3 一下：比賽時配速策略Ta-V-C1
十八	一上：期末考週 一下：期末考週	一上：期末考週 一下：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 武術(一)	
	英文名稱： wushu	
授課年段：	一上、一下	學分總數： 0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、國際教育	
師資來源：	外聘(其他)	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進	
	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：	品格力、具備認真負責的工作態度及恪守職業道德的規範、學習力、具備自主學習及勇於解決問題的熱忱、思考力、具備勇於探索的心態及獨立思考、創造的能力、實踐力、具備實作技法的技術及科技融入的應用力、溝通力、具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧、合作力、具備討論交流、同理尊重、工作協調的合作精神	
學習目標：	強化身體素質，落實基本功、加強心肺能力、影片分析現況走向、修正身體姿態、動作質量不扣分、演練水平達高分、難度質量拿滿分、耐力延升、印象訓練、摔、打攻防能力、強化技術演練完美、增強企圖心及比賽信心	
教學大綱：	週次/ 序	內容綱要
	一	一上：專項技術- 步法 專項體能-心肺 一下：專項技術- 拳術套路 專項體能-長跑 一上：專項技術- 弓步、馬步、仆步、虛步 專項體能-跳繩1千下、2迴旋50下. 武術馬克操. 一下：專項技術- 長拳、南拳組合50個 專項體能-體能400*10圈
	二	一上：專項技術- 步法 專項體能-心肺 一下：專項技術- 拳術套路 專項體能-長跑 一上：專項技術- 弓步、馬步、仆步、虛步 專項體能-跳繩1千下、2迴旋50下. 武術馬克操. 一下：專項技術- 長拳、南拳組合50個 專項體能-體能400*10圈
	三	一上：專項技術- 腿法 專項體能-敏捷 一下：專項技術- a級騰空難度 專項體能-大腿、小腿爆發力 一上：專項技術- 正踢、外擺、內擺、單拍 專項體能-敏捷圈變化20趟*2 一下：專項技術- 騰空飛腳、旋風腳 專項體能-蛙跳1圈*5、單腳跳1圈*5
	四	一上：專項技術- 腿法 專項體能-敏捷 一下：專項技術- a級騰空難度 專項體能-大腿、小腿爆發力 一上：專項技術- 正踢、外擺、內擺、單拍 專項體能-敏捷圈變化20趟*2 一下：專項技術- 騰空飛腳、旋風腳 專項體能-蛙跳1圈*5、單腳跳1圈*5
	五	一上：專項技術-短兵器、專項體能-短兵器心肺、心理訓練 一下：專項技術- 難度a級連結、專項體能-敏捷、心理訓練 一上：專項技術- 短兵器組合50*2、專項體能-短兵器百分百組合30秒*30、冥想練習 一下：專項技術- 騰空飛腳接連結、旋風腳a擊接連結、專項體能-武術馬克操*2、冥想練習
	六	一上：專項技術-短兵器、專項體能-短兵器心肺、心理訓練 一下：專項技術- 難度a級連結、專項體能-敏捷、心理訓練 一上：專項技術- 短兵器組合50*2、專項體能-短兵器百分百組合30秒*30、冥想練習 一下：專項技術- 騰空飛腳接連結、旋風腳a擊接連結、專項體能-武術馬克操*2、冥想練習
	七	一上：段考週 一下：段考週 一上：段考週 一下：段考週
	八	一上：專項技術- 長拳、南拳基本功 專項體能-重量訓練 一下：專項技術- 質量 專項體能-短跑 一上：專項技術- 長拳扣腿平衡、燕式平衡、虛步、南拳掛蓋、拋拳 專項體能-深蹲6下*公斤. 小腿30下*公斤. 上腓深蹲6下*公斤 一下：專項技術- 拍腳過肩10下*10組 專項體能-80公尺*15趟
	九	一上：專項技術- 長拳、南拳基本功 專項體能-重量訓練 一下：專項技術- 質量 專項體能-短跑 一上：專項技術- 長拳扣腿平衡、燕式平衡、虛步、南拳掛蓋、拋拳 專項體能-深蹲6下*公斤. 小腿30下*公斤. 上腓深蹲6下*公斤

		一下：專項技術-拍腳過肩10下*10組 專項體能-80公尺*15趟
十	一上：專項技術-拳術套路 專項體能-拳術套路心肺 一下：專項技術-印象訓練 專項體能-核心	一上：專項技術-拳術12個分段 專項體能-拳術2個半套、1個3段 一下：專項技術-拳術整套慢盤*5 專項體能-兩頭起30下*4組、棒式核心1分鐘*5組
十一	一上：專項技術-拳術套路 專項體能-拳術套路心肺 一下：專項技術-印象訓練 專項體能-核心	一上：專項技術-拳術12個分段 專項體能-拳術2個半套、1個3段 一下：專項技術-拳術整套慢盤*5 專項體能-兩頭起30下*4組、棒式核心1分鐘*5組
十二	一上：專項技術-短兵套路 專項體能-短兵套路心肺 一下：專項技術-柔韌 專項體能-爆發力	一上：專項技術-短兵12個分段 專項體能-短兵2個半套、1個3段 一下：專項技術-左右側劈、大劈各3分鐘*8組 專項體能-跳繩2迴旋100個、衝刺60公尺*10趟
十三	一上：段考週 一下：段考週	一上：段考週 一下：段考週
十四	一上：專項技術-短兵套路 專項體能-短兵套路心肺 一下：專項技術-柔韌 專項體能-爆發力	一上：專項技術-短兵12個分段 專項體能-短兵2個半套、1個3段 一下：專項技術-左右側劈、大劈各3分鐘*8組 專項體能-跳繩2迴旋100個、衝刺60公尺*10趟
十五	一上：專項技術-整套模擬、戰術訓練 專項體能-整套模擬 一下：專項技術-腿法 專項體能-爆發力腿法、戰術S運練	一上：專項技術-整套模擬、戰術應用 一上：專項技術-拳術、短兵整套、戰術應用 專項體能--拳術、短兵整套 一下：專項技術-踹腿正踢、側踢、後踢腿各15下*7組 專項體能-正踢、側踢、外擺、單拍各10秒*5組
十六	一上：專項技術-整套模擬、戰術訓練 專項體能-整套模擬 一下：專項技術-腿法 專項體能-爆發力腿法、戰術訓練	一上：專項技術-拳術、短兵整套、戰術應用 專項體能--拳術、短兵整套 一下：專項技術-踹腿正踢、側踢、後踢腿各15下*7組 專項體能-正踢、側踢、外擺、單拍各10秒*5組、戰術應用
十七	一上：專項技術-騰空難度 專項體能-速度 一下：專項技術-步法 專項體能-肌耐力	一上：專項技術-內野守備基本動作內野 專項體能-400*10圈 一下：專項技術-機器長打練習200顆 專項體能-400X2
十八	一上：期末考週 一下：期末考週	一上：期末考週 一下：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：柔道(一)	
	英文名稱：Judo	
授課年段：	一上、一下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、生涯規劃、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	
	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：	品格力、具備認真負責的工作態度及恪守職業道德的規範、學習力、具備自主學習及勇於解決問題的熱忱、思考力、具備勇於探索的心態及獨立思考、創造的能力、實踐力、溝通力、具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧、合作力、具備討論交流、同理尊重、工作協調的合作精神	
學習目標：	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	一上：專項技術-腰技摔倒 專項體能-臂力加強 一下：專項技術-足技摔倒 專項體能-彈力繩
	二	一上：專項技術-腰技摔倒 專項體能-臂力加強 一下：專項技術-足技摔倒 專項體能-彈力繩
	三	一上：專項技術-手技摔倒 專項體能-肌力 一下：專項技術-手技摔倒 專項體能-肌力
	四	一上：專項技術-手技摔倒 專項體能-肌力 一下：專項技術-手技摔倒 專項體能-肌力
	五	一上：專項技術-壓制 專項體能-耐力、心理訓練 一下：專項技術-壓制 專項體能-耐力
	六	一上：專項技術-壓制 專項體能-耐力、心理訓練 一下：專項技術-壓制 專項體能-耐力、心理訓練
	七	一上：專項技術-手技摔倒 專項體能-頸肌力、心理訓練 一下：專項技術-足技摔倒 專項體能-臂力加強、心理訓練
	八	一上：段考週 一下：段考週
	九	一上：專項技術-手技摔倒 專項體能-頸肌力 一下：專項技術-足技摔倒 專項體能-臂力加強
	十	一上：專項技術-足技摔倒 專項體能-核心訓練、戰術訓練 一下：專項技術-足技摔倒 專項體能-耐力、戰術訓練
		內容綱要
		一上：專項技術-扶腰摔倒 專項體能-趴地匍匐前進 一下：專項技術-大外割 專項體能-划船拉繩
		一上：專項技術-扶腰摔倒 專項體能-趴地匍匐前進 一下：專項技術-大外割 專項體能-划船拉繩
		一上：專項技術-丟體摔倒 專項體能-伏地挺身100 一下：專項技術-過肩摔 專項體能-蛙跳10圈
		一上：專項技術-丟體摔倒 專項體能-伏地挺身100 一下：專項技術-過肩摔 專項體能-蛙跳10圈
		一上：專項技術-袈裟壓制 專項體能-波比跳50*3 一下：專項技術-橫次方壓制 專項體能-折返跑30破勢10
		一上：專項技術-袈裟壓制 專項體能-波比跳50*3、正面心態養成 一下：專項技術-橫次方壓制 專項體能-折返跑30破勢10、正面心態養成
		一上：專項技術-單臂摔倒 專項體能-頭頂地100、意象訓練 一下：專項技術-內腿摔倒 專項體能-手推車、意象訓練
		一上：專項技術-單臂摔倒 專項體能-頭頂地100 一下：專項技術-內腿摔倒 專項體能-手推車
		一上：專項技術-小內割摔倒 專項體能-V字形、臂肌50*3、比賽節奏調整 一下：專項技術-大內割摔倒 專項體能-看台階梯一趟

十一	一上：專項技術- 足技摔倒 專項體能-核心訓練、戰術訓練 一下：專項技術- 足技摔倒 專項體能-耐力、戰術訓練	一上：專項技術- 小內割摔倒 專項體能-V字形、臂肌50*3、比賽節奏調整 一下：專項技術- 大內割摔倒 專項體能-看台階梯一趟
十二	一上：專項技術- 壓制 專項體能-肌力 一下：專項技術- 壓制 專項體能-爆發力	一上：專項技術- 上次方壓制 專項體能-拉車輪 一下：專項技術- 騎態次方壓制 專項體能-100公尺衝刺
十三	一上：段考週 一下：段考週	一上：段考週 一下：段考週
十四	一上：專項技術- 壓制 專項體能-肌力 一下：專項技術- 壓制 專項體能-爆發力	一上：專項技術- 上次方壓制 專項體能-拉車輪 一下：專項技術- 騎態次方壓制 專項體能-100公尺衝刺
十五	一上：專項技術- 地板動作 專項體能-耐力跑 一下：專項技術- 地板動作 專項體能-肌耐力	一上：專項技術- 三角勒 專項體能-4000公尺 一下：專項技術- 十字關節 專項體能-400公尺*6
十六	一上：專項技術- 地板動作 專項體能-耐力跑 一下：專項技術- 地板動作 專項體能-肌耐力	一上：專項技術- 三角勒 專項體能-4000公尺 一下：專項技術- 十字關節 專項體能-400公尺*6
十七	一上：專項技術- 地板動作 專項體能-重訓 一下：專項技術- 地板動作 專項體能-重訓	一上：專項技術- 裸勒 專項體能-上中下胸握推 一下：專項技術- 反袈裟 專項體能-深蹲
十八	一上：期末考週 一下：期末考週	一上：期末考週 一下：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：壘球(一)	
	英文名稱：Womens softball	
授課年段：	一上、一下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、生命、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、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	
	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：	品格力、具備認真負責的工作態度及恪守職業道德的規範、學習力、具備自主學習及勇於解決問題的熱忱、思考力、實踐力、溝通力、合作力	
學習目標：	使學生瞭解正確的棒、壘球概念，培養棒、壘球興趣。熟練棒、壘球之各種基本技能及應用。認知棒、壘球遊戲大意及其運動價值。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	一上：專項技術-基礎守備 專項體能-敏捷 一下：專項技術-固定架打擊 專項體能-長跑 一上：專項技術-長短傳接球，四角傳接球-內外分組守備 專項體能-T字跑 一下：專項技術-重球固定架對網練習 專項體能-400*10
	二	一上：專項技術-基礎守備 專項體能-敏捷 一下：專項技術-固定架打擊 專項體能-長跑 一上：專項技術-長短傳接球，四角傳接球-內外分組守備 專項體能-T字跑 一下：專項技術-重球固定架對網練習 專項體能-400*10
	三	一上：專項技術-基礎守備 專項體能-敏捷 一下：專項技術-固定架打擊 專項體能-長跑 一上：專項技術-內外野守備。 專項體能--彈力環-倒退走5X3 一下：專項技術-手拋組機器100顆 專項體能-美國跑400X5
	四	一上：專項技術-基礎守備 專項體能-敏捷 一下：專項技術-固定架打擊 專項體能-長跑 一上：專項技術-內外野守備。 專項體能--彈力環-倒退走5X3 一下：專項技術-手拋組機器100顆 專項體能-美國跑400X5
	五	一上：專項技術-外野守備 專項體能-肌力耐力 一下：專項技術-打擊 專項體能-肌力 一上：專項技術-外野單腳撈球內野下投訓練 專項體能-TRX上肢拉伸10x3 一下：專項技術-5組手拋200顆 專項體能-抗力球-伏地挺身
	六	一上：專項技術-外野守備 專項體能-肌力耐力 一下：專項技術-打擊 專項體能-肌力 一上：專項技術-外野單腳撈球內野下投訓練 專項體能-TRX上肢拉伸10x3 一下：專項技術-5組手拋200顆 專項體能-抗力球-伏地挺身
	七	一上：段考週 一下：段考週 一上：段考週 一下：段考週
	八	一上：專項技術-定點打擊 專項體能-重量 一下：專項技術-專項體能-衝刺 一上：專項技術-固定架修正長打練習150顆 專項體能-全身重量訓練8動作X4X12 一下：專項技術-守備基本動作內野正反手 專項體能-100X4
	九	一上：專項技術-定點打擊 專項體能-重量 一下：專項技術-專項體能-衝刺 一上：專項技術-固定架修正長打練習150顆 專項體能-全身重量訓練8動作X4X12 一下：專項技術-守備基本動作內野正反手 專項體能-100X4
	十	一上：專項技術-動態打擊 專項體能-敏捷、戰術訓練 一下：專項技術-.內、外野分組守備練習 專項體能-間歇體能、戰術訓練 一上：專項技術-.4組機器100顆 專項體能-折返跑、戰術應用 一下：專項技術-守備 專項體能-美國跑400X5、戰術應用

十一	一上：專項技術-動態打擊 專項體能-敏捷、心理訓練 一下：專項技術- 內外野分組守備練習 專項體能-間歇體能、心理訓練	一上：專項技術- .4組機器100顆 專項體能-折返跑、意象訓練 一下：專項技術- 守備 專項體能-美國跑400X5、意象訓練
十二	一上：專項技術- 守備 專項體能-爆發力、心理訓練 一下：專項技術- 打擊 專項體能-速度、心理訓練	一上：專項技術- 專項技術基礎訓練 專項體能-脫輪胎、意象訓練 一下：專項技術- 4組投打訓練 專項體能-200X3、意象訓練
十三	一上：段考週 一下：段考週	一上：段考週 一下：段考週
十四	一上：專項技術- 守備 專項體能-爆發力 一下：專項技術- 打擊 專項體能-速度-	一上：專項技術- 專項技術基礎訓練 專項體能-脫輪胎 一下：專項技術- 4組投打訓練 專項體能-200X3
十五	一上：專項技術-守備 專項體能-耐力 一下：專項技術- 打擊 專項體能-肌耐力	一上：專項技術- 內野守備基本動作內野 專項體能-400*10圈 一下：專項技術- 機器長打練習200顆 專項體能-400X2
十六	一上：專項技術-守備 專項體能-耐力 一下：專項技術- 打擊 專項體能-肌耐力	一上：專項技術- 內野守備基本動作內野 專項體能-400*10圈 一下：專項技術- 機器長打練習200顆 專項體能-400X2
十七	一上：專項技術- 跑壘 專項體能-敏捷、戰術訓練 一下：專項技術- 打擊 專項體能-長跑、戰術訓練	一上：專項技術-離壘、盜壘、滑壘 專項體能-.階梯雙腳、單腳、衝刺 一下：專項技術- 短打、偷點 專項體能-體能400*10圈、戰術應用
十八	一上：期末考週 一下：期末考週	一上：期末考週 一下：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 田徑(二)	
	英文名稱： track and field	
授課年段：	二上、二下	學分總數： 0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、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	
	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：	品格力、具備認真負責的工作態度及恪守職業道德的規範、學習力、具備自主學習及勇於解決問題的熱忱、思考力、具備勇於探索的心態及獨立思考、創造的能力、實踐力、溝通力、具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧、合作力、具備討論交流、同理尊重、工作協調的合作精神	
學習目標：	一、培養田徑專項體能，提升田徑競技表現。(P-V-3) 二、精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-1) 三、發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-1) 四、提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	二上專項體能訓練 二下速度訓練 二上：核心肌群訓練、敏捷性訓練、肌力訓練、協調性訓練、爆發力訓練等介紹。P-III-A2 二下：1.速度訓練-起跑60 公尺衝刺x8趟、2.速耐力訓練-200-400 公尺x6趟、3.配速訓練-400 公尺x6趟。P-V-A3
	二	二上專項體能訓練 二下速度訓練 二上：馬克操動作示範與實作P-III-A1 二下：1.速度訓練-起跑60 公尺衝刺x8趟、2.速耐力訓練-200-400 公尺x6趟3.配速訓練-400 公尺x8趟。P-V-A3
	三	二上速度訓練 二下心理訓練 二上：配速訓練-6公里P-IV-A1 二下：目標設定、自我對話及意象 訓練等心理技巧。Ps-IV-D1
	四	二上速度訓練 二下心理訓練 二上：1.速耐力訓練-200-400 公尺x5趟、2.配速訓練-400公尺x6趟。P-V-A3 二下：目標設定、自我對話及意象 訓練等心理技巧。Ps-IV-D1
	五	二上協調訓練 二下戰術訓練 二上：跑步動作協調性T-IV-B1 二下：比賽時策略Ps-V-D2
	六	二上協調訓練 二下戰術訓練 二上：跑步動作協調性T-IV-B1 二下：比賽時策略Ps-V-D2
	七	二上：月考週 二下：月考週 二上：月考週 二下：月考週
	八	二上速度訓練 二下戰術訓練 二上：1.速耐力訓練-200-400 公尺x6趟、2.配速訓練-400公尺x8趟P-V-A3、戰術應用 二下：比賽時配速策略Ta-V-C1、戰術應用
	九	二上協調、戰術訓練 二下戰術訓練 二上：跑步動作協調性T-V-B1、戰術應用 二下：比賽時配速策略與比賽時策略Ta-V-C1&Ps-V-D2、戰術應用
	十	二上協調訓練 二下戰術研究 二上：跑步動作協調性T-V-B1 二下：比賽時配速策略與比賽時策略Ta-V-C1 &Ps-V-D2
	十一	二上賽後討論、心理訓練 二下賽後討論、心理訓練 二上：比賽結束影片分析Ta-V-C4、冥想練習 二下：比賽結束影片分析Ta-V-C4、冥想練習
	十二	二上專項體能、心理訓練 二下體能、技術、心理訓練 二上：馬克操動實作P-III-A1、冥想練習 二下：1.速度訓練-起跑60 公尺衝刺x8趟、2.速

		耐力訓練-200-400 公尺×6趟、3. 配速訓練-400 公尺×8趟。P-V-A3、冥想練習
十三	二上：月考週 二下：月考週	二上：月考週 二下：月考週
十四	二上速度訓練 二下心理訓練	二上：1. 速耐力訓練-200-400 公尺×8趟、2. 配速訓練-400公尺×8趟。P-V-A3 二下：目標設定、自我對話及意象 訓練等心理技巧。Ps-IV-D1
十五	二上協調訓練 二下戰略訓練	二上：跑步動作協調性T-IV-B1 二下：比賽時策略Ps-V-D2
十六	二上協調訓練 二下戰略訓練	二上：跑步動作協調性T-IV-B1 二下：比賽時策略Ps-V-D2
十七	二上速度訓練 二下戰略訓練	二上：1. 速耐力訓練-200-400 公尺×8趟、2. 配速訓練-400公尺×8趟P-V-A3 二下：比賽時配速策略Ta-V-C1
十八	二上：期末考週 二下：期末考週	二上：期末考週 二下：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 武術(二)	
	英文名稱： wushu	
授課年段：	二上、二下	學分總數： 0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、國際教育	
師資來源：	外聘(其他)	
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進	
	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：	品格力、具備認真負責的工作態度及恪守職業道德的規範、學習力、具備自主學習及勇於解決問題的熱忱、思考力、具備勇於探索的心態及獨立思考、創造的能力、實踐力、溝通力、具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧、具備討論交流、同理尊重、工作協調的合作精神	
學習目標：	強化基本功、身體素質、加強各項專項組合編排演練、攻防意識、修正演練套路、難度落地不扣分動作基本功質量要求、爆發力提升、加強心肺能力、模擬賽前練習(走場練習)、模擬比賽(整套演練)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	二上：專項技術-長兵套路 專項體能-長兵套路心肺 二下：專項技術-柔韌 專項體能-敏捷
	二	二上：專項技術-長兵套路 專項體能-長兵套路心肺 二下：專項技術-柔韌 專項體能-敏捷
	三	二上：專項技術-騰空難度 專項體能-重量 二下：專項技術-難度落連結 專項體能-爆發
	四	二上：專項技術-騰空難度 專項體能-重量 二下：專項技術-難度落連結 專項體能-爆發
	五	二上：專項技術-拳術套路專項體能-核心、心理訓練 二下：專項技術-基本功 專項體能-肌力、心理訓練
	六	二上：專項技術-拳術套路 專項體能-核心、心理訓練 二下：專項技術-基本功 專項體能-肌力、心理訓練
	七	二上：段考週 二下：段考週
		二上：段考週 二下：段考週

八	二上：專項技術-騰空難度 專項體能-爆發、肌力 二下：專項技術-柔韌 專項體能-心肺	二上：專項技術-整套套路難度5套 專項體能-深蹲3下*公斤,快速深蹲10下*公斤,硬舉髖發力6下*公斤,上脗深蹲6下*公斤,槓片蹬腳6下*公斤,槓片仆步10下*公斤 二下：專項技術-強力拉筋互相拉:側劈2分鐘4組、大劈2分鐘4組 蝴蝶腳2分鐘4組、坐肢體前彎2分鐘4組、把杆拉筋正左右各1分鐘3組 專項體能-400公尺*3
九	二上：專項技術-騰空難度 專項體能-爆發、肌力 二下：專項技術-柔韌 專項體能-心肺	二上：專項技術-整套套路難度5套 專項體能-深蹲3下*公斤,快速深蹲10下*公斤,硬舉髖發力6下*公斤,上脗深蹲6下*公斤,槓片蹬腳6下*公斤,槓片仆步10下*公斤 二下：專項技術-強力拉筋互相拉:側劈2分鐘4組、大劈2分鐘4組 蝴蝶腳2分鐘4組、坐肢體前彎2分鐘4組、把杆拉筋正左右各1分鐘3組 專項體能-400公尺*3
十	二上：專項技術-騰空難度 專項體能-爆發、肌力 二下：專項技術-柔韌 專項體能-心肺	二上：專項技術-騰空飛腳30個、旋風腳360度30個、側手翻30個 專項體能-深蹲3下*公斤,快速深蹲10下*公斤,硬舉髖發力6下*公斤,上脗深蹲6下*公斤,槓片蹬腳6下*公斤,槓片仆步10下*公斤 二下：專項技術-階梯:雙腳、單腳、兩格跑、單格跑、蜘蛛爬、扛人,各3次
十一	二上：專項技術-騰空難度 專項體能-爆發、肌力 二下：專項技術-柔韌 專項體能-心肺	二上：專項技術-騰空飛腳30個、旋風腳360度30個、側手翻30個 專項體能-深蹲3下*公斤,快速深蹲10下*公斤,硬舉髖發力6下*公斤,上脗深蹲6下*公斤,槓片蹬腳6下*公斤,槓片仆步10下*公斤 二下：專項技術-階梯:雙腳、單腳、兩格跑、單格跑、蜘蛛爬、扛人,各3次
十二	二上：專項技術-短兵套路 專項體能-速度 二下：專項技術-長兵套路 專項體能-爆發	二上：專項技術-短兵器整套套路難度3次 套路分段無難度12個分段、2個半套、1個3段 專項體能-200公尺*5 二下：專項技術-長兵器整套套路難度3次 套路分段無難度12個分段、2個半套、1個3段 專項體能-跳箱20下
十三	二上：段考週 二下：段考週	二上：段考週 二下：段考週
十四	二上：專項技術-短兵套路 專項體能-速度 二下：專項技術-長兵套路 專項體能-爆發	二上：專項技術-短兵器整套套路難度3次 套路分段無難度12個分段、2個半套、1個3段 專項體能-200公尺*5 二下：專項技術-長兵器整套套路難度3次 套路分段無難度12個分段、2個半套、1個3段 專項體能-跳箱20下
十五	二上：專項技術-步法、腿法 專項體能-重量、戰術訓練 二下：專項技術-套路、戰術訓練 專項體能-肌力、爆發	二上：專項技術-基本功步法*3趟、每種腿法*3趟 專項體能-深蹲扛人10下*5組、小腿10下5組、戰術應用 二下：專項技術-慢盤5套 專項體能-斯巴達*5組跳繩200,戰繩40,兩頭起35跳柵欄2趟,啞鈴手臂*25 (15)負重深蹲跳*20 (15),柵欄正方形*8,落馬步*15、戰術應用
十六	二上：專項技術-步法、腿法 專項體能-重量、戰術訓練 二下：專項技術-套路 專項體能-肌力、爆發、戰術訓練	二上：專項技術-基本功步法*3趟、每種腿法*3趟 專項體能-深蹲扛人10下*5組、小腿10下5組、戰術應用 二下：專項技術-慢盤5套 專項體能-斯巴達*5組跳繩200,戰繩40,兩頭起35

		跳柵欄2趟. 啞鈴手臂*25 (15)負重深蹲跳*20 (15). 柵欄正方形*8. 落馬步*15、戰術應用
十七	二上：專項技術- 韌性 專項體能-肌力 二下：專項技術- 難度 專項體能-爆發	二上：專項技術-重點強力拉筋每腿*4組 專項體能-伏地挺身10下*10組、弓步蹲8個8拍*4組 二下：專項技術- 專項空翻難度 專項體能-跳階梯單腳各3趟、雙腳2趟、雙腳2格跳2' 趟、蜘蛛人爬1趟、衝刺階梯2趟
十八	二上：期末考週 二下：期末考週	二上：期末考週 二下：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：柔道(二)	
	英文名稱：Judo	
授課年段：	二上、二下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、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	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：		
學習目標：	一、培養獨立生活的自我照護能力。二、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	二上：專項技術- 摔倒練習 專項體能-重訓 二下：專項技術- 摔倒練習 專項體能-拉內胎
	二	二上：專項技術- 摔倒練習 專項體能-重訓 二下：專項技術- 摔倒練習 專項體能-拉內胎
	三	二上：專項技術-約定摔倒 專項體能-重訓 二下：專項技術-約定 摔倒 專項體能-重訓
	四	二上：專項技術- 約定摔倒 專項體能-重訓 二下：專項技術- 約定摔倒 專項體能-重訓
	五	二上：專項技術- 搶手 專項體能-重訓 二下：專項技術- 脫手 專項體能-重訓
	六	二上：專項技術- 搶手 專項體能-重訓 二下：專項技術- 脫手 專項體能-重訓
	七	二上：段考週 二下：段考週
	八	二上：專項技術- 壓制比賽 專項體能-重訓、戰術訓練 二下：專項技術- 模擬比賽 專項體能-重訓、戰術訓練
	九	二上：專項技術- 壓制比賽 專項體能-重訓、戰術訓練 二下：專項技術- 模擬比賽 專項體能-重訓、戰術訓練
	十	二上：專項技術- 移動摔倒 專項體能-敏捷訓練 二下：專項技術- 移動摔倒 專項體能-肌耐力、心理訓練
	十一	二上：專項技術- 移動摔倒 專項體能-敏捷訓練、心理訓練 二下：專項技術- 移動摔倒 專項體能-敏捷訓練、心理訓練

	項技術- 移動摔倒 專項體能-肌耐力	二下：專項技術- 小動作前後移動摔倒 專項體能-戰繩訓練
十二	二上：專項技術- 聯絡動作 專項體能-肌力、心理訓練 二下：專項技術- 銜接動作 專項體能-肌耐力、心理訓練	二上：專項技術- 大內割接得意技運用 專項體能-重力球訓練、意象訓練 二下：專項技術- 摔到接勒頸運用 專項體能-爬竿不夾腳*6
十三	二上：段考週 二下：段考週	二上：段考週 二下：段考週
十四	二上：專項技術- 聯絡動作 專項體能-肌力 二下：專項技術- 銜接動作 專項體能-肌耐力	二上：專項技術- 大內割接得意技運用 專項體能-重力球訓練 二下：專項技術- 摔到接勒頸運用 專項體能-爬竿不夾腳*6
十五	二上：專項技術- 地板動作 專項體能-肌耐力 二下：專項技術- 地板動作 專項體能-拉大繩	二上：專項技術- 夾腳掙脫 專項體能-負重跑400*4 二下：專項技術- 仰臥攻擊法 專項體能-拉拔河繩
十六	二上：專項技術- 地板動作 專項體能-肌耐力 二下：專項技術- 地板動作 專項體能-拉大繩	二上：專項技術- 夾腳掙脫 專項體能-負重跑400*4 二下：專項技術- 仰臥攻擊法 專項體能-拉拔河繩
十七	二上：專項技術- 立技 專項體能-爆發力 二下：專項技術- 摔到 專項體能-耐力	二上：專項技術- 負重連攻法 專項體能-三級跳 二下：專項技術- 三人一組強力摔倒 專項體能-越野跑
十八	二上：期末考週 二下：期末考週	二上：期末考週 二下：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動學概論	
	英文名稱：Introduction to Sports Science	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	科技、資訊、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學習力、思考力、實踐力、具備實作技法的技術及科技融入的應用力	
學習目標：	(一)具備運動科學知能，建構運動科學概念。(二)認識運動人文內涵，豐富運動文化素養。(三)瞭解運動傷害防護，養成運動安全觀念。(四)體認運動倫理價值，表現良好社會行為。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	二上：課程簡介 二下：課程簡介
	二	二上：運動發展與歷程 二下：運動的社會議題
	三	二上：運動發展與歷程2 二下：運動的社會議題2
	四	二上：運動發展與歷程3 二下：運動的社會議題3
	五	二上：運動解剖學-軀幹2 二下：上肢運動傷害
	六	二上：運動解剖學-上肢1 二下：上肢運動傷害
	七	二上：月考週 二下：月考週
	八	二上：運動防護2 二下：運動倫理素養1
	九	二上：運動防護3 二下：運動倫理素養2
	十	二上：運動心理機制1 二下：運動倫理素養2
	十一	二上：運動心理機制2 二下：運動的力學概念1
	十二	二上：運動心理機制3 二下：運動的力學概念2
	十三	二上：月考週 二下：月考週
	十四	二上：影片賞析 二下：運動訓練的概念1
	十五	二上：運動生理機轉 二下：運動訓練概念2
	十六	二上：運動生理機轉3 二下：運動訓練概念4
	十七	二上：運動生理機轉4 二下：運動訓練概念5
	十八	二上：期末考週 二下：期末考週
	十九	

內容綱要

二上：上課大綱、評分方式說明  
二下：上課大綱、評分方式說明

二上：運動的起源與發展歷程  
二下：性別與女性權益

二上：身體素養與競技運動的關係  
二下：運動社會議題

二上：身體素養與選材  
二下：運動多元文化的認識

二上：運動防護1  
二下：運動社會議題4

二上：運動防護的概念  
二下：運動與禁藥

二上：月考週  
二下：月考週

二上：急性與慢性運動傷害及處理  
二下：運動中的倫理價值

二上：熱傷害及其處理  
二下：奧林匹克的精神

二上：運動的動機、自我效能  
二下：運動比賽爭議現象與解決途徑及如何有效避免

二上：焦慮和運動表現、運動情境中的壓力  
二下：運動力學概念簡介

二上：目標設定訓練、心理技巧訓練  
二下：運動輔助器材

二上：月考週  
二下：月考週

二上：運動影片欣賞與賞析  
二下：體能、技術與戰術的類型

二上：生物能量轉換概念  
二下：運動訓練的要項

二上：神經系統的功能  
二下：設計運動訓練計畫

二上：運動營養與運動表現  
二下：設計運動訓練計畫並分享修正

二上：期末考週  
二下：期末考週

	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
備註：			

【備 查 版】

課程名稱：	中文名稱：壘球(二)	
	英文名稱：Womens softball	
授課年段：	二上、二下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、生命、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、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	
	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：	品格力、具備認真負責的工作態度及恪守職業道德的規範、學習力、具備自主學習及勇於解決問題的熱忱、思考力、實踐力、溝通力、合作力	
學習目標：	使學生瞭解正確的棒、壘球概念，培養棒、壘球興趣。熟練棒、壘球之各種基本技能及應用。認知棒、壘球遊戲大意及其運動價值。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	二上：專項技術-跑壘 專項體能-敏捷 二下：專項技術-打擊 專項體能-長跑
	二	二上：專項技術-跑壘 專項體能-敏捷 二下：專項技術-打擊 專項體能-長跑
	三	二上：專項技術-內野守備 專項體能-重量 二下：專項技術-打擊 專項體能-速度
	四	二上：專項技術-內野守備 專項體能-重量 二下：專項技術-打擊 專項體能-速度
	五	二上：專項技術-打擊 專項體能-速度 二下：專項技術-守備 專項體能-肌耐力
	六	二上：專項技術-打擊 專項體能-速度 二下：專項技術-守備 專項體能-肌耐力
	七	二上：段考週 二下：段考週
	八	二上：專項技術-外野守備 專項體能-間歇 二下：專項技術-短打擊 專項體能-爆發力
	九	二上：專項技術-外野守備 專項體能-間歇、戰術訓練 二下：專項技術-短打擊 專項體能-爆發力、戰術訓練
	十	二上：專項技術-打擊 專項體能-肌內力、戰術訓練 二下：專項技
		內容綱要
		二上：專項技術-離壘、盜壘、滑壘 專項體能-階梯雙腳、單腳、衝刺 二下：專項技術-短打、偷點 專項體能-體能400*10圈
		二上：專項技術-離壘、盜壘、滑壘 專項體能-階梯雙腳、單腳、衝刺 二下：專項技術-短打、偷點 專項體能-體能400*10圈
		二上：專項技術-傳接球、四角傳球四人一組傳接 專項體能-8動作X4組X12下 二下：專項技術-2人一組托斯 專項體能-衝刺*10X10
		二上：專項技術-傳接球、四角傳球四人一組傳接 專項體能-8動作X4組X12下 二下：專項技術-2人一組托斯 專項體能-衝刺*10X10
		二上：專項技術-機器長打練習150顆 專項體能-100X 二下：專項技術-進階內外接滾地+接高飛球 專項體能-戰繩
		二上：專項技術-機器長打練習150顆 專項體能-100X 二下：專項技術-進階內外接滾地+接高飛球 專項體能-戰繩
		二上：段考週 二下：段考週
		二上：專項技術-進階內野跳投+外野長傳高飛球 專項體能-全壘X5 二下：專項技術-機器長打+短打練習200顆 專項體能-推輪胎
		二上：專項技術-進階內野跳投+外野長傳高飛球 專項體能-全壘X5、戰術應用 二下：專項技術-機器長打+短打練習200顆 專項體能-推輪胎、戰術應用
		二上：專項技術-推、打收打100X2 專項體能-50尺階梯、戰術應用

	術- 內野守備 專項體能-爆發力、戰術訓練	二下：專項技術-內野接滾地間歇傳球 專項體能-30跳繩、戰術應用
十一	二上：專項技術- 打擊 專項體能-肌內力、心理訓練 二下：專項技術- 內野守備 專項體能-爆發力、心理訓練	二上：專項技術-推、打收打100X2 專項體能-50尺階梯、意象訓練 二下：專項技術-內野接滾地間歇傳球 專項體能-30跳繩、意象訓練
十二	二上：專項技術- 守備 專項體能-肌內力、心理訓練 二下：專項技術- 打擊 專項體能-重量、心理訓練	二上：專項技術-移動式傳球+接高飛球 專項體能-戰繩、意象訓練 二下：專項技術- 6組投打 專項體能-10動作X4X12、意象訓練
十三	二上：段考週 二下：段考週	二上：段考週 二下：段考週
十四	二上：專項技術- 守備 專項體能-肌內力 二下：專項技術-長打擊 專項體能-重量	二上：專項技術-移動式傳球+接高飛球 專項體能-戰繩 二下：專項技術- 6組投打 專項體能-10動作X4X12
十五	二上：專項技術- 守備 專項體能-肌內力 二下：專項技術- 長打擊 專項體能-敏捷	二上：專項技術-移動式傳球+接高飛球 專項體能-戰繩 二下：專項技術- 6組投打 專項體能-繩梯15動作
十六	二上：專項技術- 守備 專項體能-肌內力 二下：專項技術- 長打擊 專項體能-敏捷	二上：專項技術-移動式傳球+接高飛球 專項體能-戰繩 二下：專項技術- 對側擊球 專項體能-繩梯15動作
十七	二上：專項技術- 打擊 專項體能-速度 二下：專項技術-內野守備 專項體能-長跑	二上：專項技術- 排球固定架長打練習200 專項體能-50公尺X8 二下：專項技術- 全場一、三壘夾殺 專項體能-400X10
十八	二上：期末考週 二下：期末考週	二上：期末考週 二下：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 田徑(三)		
	英文名稱： track and field		
授課年段：	三上、三下		學分總數： 0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、家庭教育、生涯規劃、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		
	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：	品格力、具備認真負責的工作態度及恪守職業道德的規範、學習力、具備自主學習及勇於解決問題的熱忱、思考力、具備勇於探索的心態及獨立思考、創造的能力、實踐力、溝通力、具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧、合作力、具備討論交流、同理尊重、工作協調的合作精神		
學習目標：	一、培養田徑專項體能，提升田徑競技表現。(P-V-3) 二、精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-1) 三、發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-1) 四、提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上專項體能訓練 三下速度訓練	三上：核心肌群訓練、敏捷性訓練、肌力訓練、協調性訓練、爆發力訓練等介紹。P-III-A2 三下：1.速度訓練-起跑60 公尺衝刺x10趟、2.速耐力訓練-200-400 公尺x6趟、3.配速訓練-400公尺x10趟。P-V-A3
	二	三上專項體能訓練 三下速度訓練	三上：馬克操動作示範與實作P-III-A1 三下：1.速度訓練-起跑60 公尺衝刺x10趟、2.速耐力訓練-200-400 公尺x6趟、3.配速訓練-400公尺x10趟。P-V-A3
	三	三上配速訓練 三下心理訓練	三上：配速訓練-8公里P-IV-A1 三下：目標設定、自我對話及意象訓練等心理技巧。Ps-IV-D1
	四	三上配速訓練 三下心理訓練	三上：1.速耐力訓練-200-400 公尺x8趟、2.配速訓練-400公尺x10趟。P-V-A3 三下：目標設定、自我對話及意象訓練等心理技巧。Ps-IV-D1
	五	三上協調訓練 三下戰略訓練	三上：跑步動作協調性T-IV-B1 三下：比賽時策略Ps-V-D2
	六	三上協調訓練 三下戰略訓練	三上：跑步動作協調性T-IV-B1 三下：比賽時策略Ps-V-D2
	七	三上：月考週 三下：月考週	三上：月考週 三下：月考週
	八	三上速度訓練 三下戰術訓練	三上：1.速耐力訓練-200-400 公尺x10趟、2.配速訓練-400公尺x10趟P-V-A3、戰術應用 三下：比賽時配速策略Ta-V-C1、戰術應用
	九	三上協調、戰術訓練 三下戰略、戰術訓練	三上：跑步動作協調性T-V-B1、戰術應用 三下：比賽時配速策略與比賽時策略Ta-V-C1&Ps-V-D2、戰術應用
	十	三上協調訓練 三下戰略訓練	三上：跑步動作協調性T-V-B1 三下：比賽時配速策略與比賽時策略Ta-V-C1&Ps-V-D2
	十一	三上賽後檢討、心理訓練 三下賽後檢討、心理訓練	三上：比賽結束影片分析Ta-V-C4、冥想練習 三下：比賽結束影片分析Ta-V-C4、冥想練習
	十二	三上專項體能、心理訓練 三下速度訓練、心理訓練	三上：馬克操動作實作P-III-A1、冥想練習 三下：1.速度訓練-起跑60 公尺衝刺、2.速耐力

		訓練-200-400 公尺×10趟、3. 配速訓練-400公尺×10趟。P-V-A3、冥想練習
十三	三上：月考週 三下：月考週	三上：月考週 三下：月考週
十四	三上速度訓練 三下心理訓練	三上：1. 速耐力訓練-200-400 公尺×10趟、2. 配速訓練-400公尺×10趟。P-V-A3 三下：目標設定、自我對話及意象 訓練等心理技巧。Ps-IV-D1
十五	三上協調訓練 三下畢業	三上：跑步動作協調性T-IV-B1 三下：畢業
十六	三上協調訓練	三上：跑步動作協調性T-IV-B1
十七	三上速度訓練	三上：1. 速耐力訓練-200-400 公尺×10趟、2. 配速訓練-400公尺×10趟P-V-A3
十八	三上：期末考週	三上：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 武術(三)	
	英文名稱： wushu	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、國際教育	
師資來源：	外聘(其他)	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進	
	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：	品格力、具備認真負責的工作態度及恪守職業道德的規範、學習力、具備自主學習及勇於解決問題的熱忱、思考力、具備勇於探索的心態及獨立思考、創造的能力、實踐力、溝通力、具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧、合作力、具備討論交流、同理尊重、工作協調的合作精神	
學習目標：	南拳、長拳套路柔軟度、肌耐力、基本功、強化專項套路、動作直量、難度路演練、素質訓練、心肺調整、自我檢視、印象訓練、摔、打攻防能力	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：專項技術- 基本功 專項體能-速度 三下：專項技術- 長拳、南拳 專項體能-器械爆發
	二	三上：專項技術- 基本功 專項體能-速度 三下：專項技術- 長拳、南拳 專項體能-器械爆發
	三	三上：專項技術- 套路 專項體能-敏捷 三下：專項技術- 難度 專項體能-心肺
	四	三上：專項技術- 套路 專項體能-敏捷 三下：專項技術- 難度 專項體能-心肺
	五	三上：專項技術- 難度 專項體能-心肺、心理訓練 三下：專項技術- 檢測套路 專項體能-套路、心理訓練
	六	三上：專項技術- 難度 專項體能-心肺、心理訓練 三下：專項技術- 檢測套路 專項體能-套路、心理訓練
	七	三上：段考週 三下：段考週
		內容綱要
		三上：專項技術- 整套基本功*2趟 專項體能-60公尺*10、起跳1*20 三下：專項技術- 專項長拳、南拳扣分質量強化 專項體能-短兵器、長兵器基本功百分百20秒*10
		三上：專項技術- 整套基本功*2趟 專項體能-60公尺*10、起跳1*20 三下：專項技術- 專項長拳、南拳扣分質量強化 專項體能-短兵器、長兵器基本功百分百20秒*10
		三上：專項技術- 拳術套路分段無難度12個分段、刀術套路分段無難度12個分段、棍術套路分段無難度12個分段 專項體能-跳繩2千下 三下：專項技術- 難度起跳50個、a級難度5*5組 專項體能-間歇團體跑15圈
		三上：專項技術- 拳術套路分段無難度12個分段、刀術套路分段無難度12個分段、棍術套路分段無難度12個分段 專項體能-跳繩2千下 三下：專項技術- 難度起跳50個、a級難度5*5組 專項體能-間歇團體跑15圈
		三上：專項技術- 整套難度各5趟：旋風腳、騰空外擺蓮、側空翻、騰空飛腳、冥想練習 專項體能-400*5 三下：專項技術- 拳術整套模擬 刀術整套模擬 棍術整套模擬 專項體能-拳術整套 刀術整套 棍術整套、冥想練習
		三上：專項技術- 整套難度各5趟：旋風腳、騰空外擺蓮、側空翻、騰空飛腳、冥想練習 專項體能-400*5 三下：專項技術- 拳術整套模擬 刀術整套模擬 棍術整套模擬 專項體能-拳術整套 刀術整套 棍術整套、冥想練習
		三上：段考週 三下：段考週

八	三上：專項技術- 難度 專項體能-核心 三下：專項技術-質量 專項體能-爆發	三上：專項技術- 專項難度鞏固30個、自選難度學習 專項體能-死蟲6種變化*5組 三下：專項技術- 長南專項質量扣分6*10組 專項體能-100公尺*8
九	三上：專項技術- 難度 專項體能-核心 三下：專項技術-質量 專項體能-爆發	三上：專項技術- 專項難度鞏固30個、自選難度學習 專項體能-死蟲6種變化*5組 三下：專項技術- 長南專項質量扣分6*10組 專項體能-100公尺*8
十	三上：專項技術-平衡 專項體能-肌力 三下：專項技術- 套路 專項體能-心肺	三上：專項技術- 專項平衡6種*10次 專項體能- .戰繩30*5 啞鈴手臂*25 .負重深蹲*25 柵欄正方形*14 三下：專項技術- 短兵組合20分鐘. 長兵組合20分鐘. 短兵分段12個. 長兵分段12個 專項體能-單腳跳300*2、蛙跳300*1
十一	三上：專項技術-平衡 專項體能-肌力 三下：專項技術- 套路 專項體能-心肺	三上：專項技術- 專項平衡6種*10次 專項體能- .戰繩30*5 啞鈴手臂*25 .負重深蹲*25 柵欄正方形*14 三下：專項技術- 短兵組合20分鐘. 長兵組合20分鐘. 短兵分段12個. 長兵分段12個 專項體能-單腳跳300*2、蛙跳300*1
十二	三上：專項技術- 影片 專項體能-速度 三下：專項技術-影片 專項體能-重量	三上：專項技術-意象訓練、學習新組合 專項體能-1分鐘折短跑3組 三下：專項技術- 意象訓練、學習新組合 專項體能-依學員能力成以公斤數. 循環重量、素質訓練:深蹲6下*公斤. 小腿30下*公斤. 上腭深蹲6下*公斤. 握推10下*公斤. 單腳蹲起6個八拍*公斤. 單腳蹲跳10下*公斤.
十三	三上：段考週 三下：段考週	三上：段考週 三下：段考週
十四	三上：專項技術- 影片 專項體能-速度、戰術訓練 三下：專項技術-影片 專項體能-重量、戰術訓練	三上：專項技術-意象訓練、學習新組合 專項體能-1分鐘折短跑3組、戰術應用 三下：專項技術- 意象訓練、學習新組合 專項體能-依學員能力成以公斤數. 循環重量、素質訓練:深蹲6下*公斤. 小腿30下*公斤. 上腭深蹲6下*公斤. 握推10下*公斤. 單腳蹲起6個八拍*公斤. 單腳蹲跳10下*公斤.、戰術應用
十五	三上：專項技術- 套路 專項體能-爆發、戰術訓練 三下：畢業	三上：專項技術-拳術、短兵、長兵整套 專項體能-跳箱20下、跪起跳20下、單腳上10下、戰術應用 三下：畢業
十六	三上：專項技術- 套路 專項體能-爆發	三上：專項技術-拳術、短兵、長兵整套 專項體能-跳箱20下、跪起跳20下、單腳上10下
十七	三上：專項技術-套路 專項體能-核心	三上：專項技術-拳術組合25分鐘. 拳術分段8個. 短兵組合25分鐘. 短兵分段8個. 長兵組合25分鐘. 短兵分段8個. 專項體能-四肢爬4種變化各1圈
十八	三上：期末考週	三上：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 柔道(三)		
	英文名稱： Judo		
授課年段：	三上、三下		學分總數： 0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、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		
	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：	品格力、具備認真負責的工作態度及恪守職業道德的規範、學習力、具備自主學習及勇於解決問題的熱忱、思考力、具備勇於探索的心態及獨立思考、創造的能力、實踐力、溝通力、具備流暢表達、專注聆聽、用心理解的溝通技巧、合作力、具備討論交流、同理尊重、工作協調的合作精神		
學習目標：	一、培養良好人際關係與團隊合作精神。 二、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	三上：專項技術- 快速摔倒 專項體能-肌力 三下：專項技術- 摔到 專項體能-肌耐力	三上：專項技術- 30秒大動作摔倒 專項體能-伏地挺身綜合 三下：專項技術- 得意技立技摔倒 專項體能-背抱扛各操場一圈
	二	三上：專項技術- 快速摔倒 專項體能-肌力 三下：專項技術- 摔到 專項體能-肌耐力	三上：專項技術- 30秒大動作摔倒 專項體能-伏地挺身綜合 三下：專項技術- 得意技立技摔倒 專項體能-背抱扛各操場一圈
	三	三上：專項技術- 地板動作 專項體能-繩梯 三下：專項技術- 地板動作 專項體能-肌耐力	三上：專項技術- 三角勒 專項體能-繩梯綜合訓練 三下：專項技術- 關節技 專項體能-跑看臺階梯
	四	三上：專項技術- 地板動作 專項體能-繩梯 三下：專項技術- 地板動作 專項體能-肌耐力	三上：專項技術- 三角勒 專項體能-繩梯綜合訓練 三下：專項技術- 關節技 專項體能-跑看臺階梯
	五	三上：專項技術- 壓制比賽 專項體能-臂力訓練 三下：專項技術- 壓制比賽 專項體能-耐力訓練	三上：專項技術- 防守壓制比賽 專項體能-爬竿不夾腳 三下：專項技術- 主動攻擊比賽 專項體能-400公尺衝刺
	六	三上：專項技術- 壓制比賽 專項體能-臂力訓練 三下：專項技術- 壓制比賽 專項體能-耐力訓練	三上：專項技術- 防守壓制比賽 專項體能-爬竿不夾腳 三下：專項技術- 主動攻擊比賽 專項體能-400公尺衝刺
	七	三上：段考週 三下：段考週	三上：段考週 三下：段考週
	八	三上：專項技術- 移動摔倒 專項體能-核心訓練、戰術訓練 三下：專項技術- 聯絡摔倒 專項體能-耐力訓練、戰術訓練	三上：專項技術- 前後左右帶動摔倒 專項體能-仰臥起坐、V字形、背肌訓練、場邊突圍 三下：專項技術- 小動作接大動摔倒 專項體能-折返跑、賽場角度調整
	九	三上：專項技術- 移動摔倒 專項體能-核心訓練、戰術訓練 三下：專項技術- 聯絡摔倒 專項體能-耐力訓練、戰術訓練	三上：專項技術- 前後左右帶動摔倒 專項體能-仰臥起坐、V字形、背肌訓練、場邊突圍 三下：專項技術- 小動作接大動摔倒 專項體能-折返跑、賽場角度調整
	十	三上：專項技術- 連接動作、心理訓練 專項體能-敏捷 三下：專項技	三上：專項技術- 摔倒接壓制 專項體能-高跳、穿越跑、意象訓練

	術- 搶手接大動作 專項體能-爆發力訓練、心理訓練	三下：專項技術- 搶手接大動作摔 專項體能-100公尺訓練、意象訓練
十一	三上：專項技術- 連接動作、心理訓練 專項體能-敏捷 三下：專項技術- 搶手接大動作 專項體能-爆發力訓練、心理訓練	三上：專項技術- 摔倒接壓制 專項體能-高跳、穿越跑、意象訓練 三下：專項技術- 搶手接大動作摔 專項體能-100公尺訓練、意象訓練
十二	三上：專項技術- 對摔 專項體能-長跑 三下：專項技術- 脫手 專項體能-肌力訓練	三上：專項技術- 立技對摔比賽 專項體能-6000公尺 三下：專項技術- 脫手接得意技摔倒 專項體能-划船伏地挺身
十三	三上：段考週 三下：段考週	三上：段考週 三下：段考週
十四	三上：專項技術- 對摔 專項體能-長跑 三下：專項技術- 脫手 專項體能-肌力訓練	三上：專項技術- 立技對摔比賽 專項體能-6000公尺 三下：專項技術- 脫手接得意技摔倒 專項體能-划船伏地挺身
十五	三上：專項技術- 假動作 專項體能-臂力 三下：畢業	三上：專項技術- 立技假動作聯絡摔倒 專項體能-單槓 三下：畢業
十六	三上：專項技術- 假動作 專項體能-臂力	三上：專項技術- 立技假動作聯絡摔倒 專項體能-單槓
十七	三上：專項技術- 模擬比賽 專項體能-中距離跑	三上：專項技術- 模擬正式比賽 專項體能-400公尺衝刺
十八	三上：期末考週	三上：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱：壘球(三)	
	英文名稱：Womens softball	
授課年段：	三上、三下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、生命、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、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	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：		
學習目標：	使學生瞭解正確的棒、壘球概念，培養棒、壘球興趣。熟練棒、壘球之各種基本技能及應用。認知棒、壘球遊戲大意及其運動價值。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	三上：專項技術-全場默契 專項體能-速度 三下：專項技術-全場戰術 專項體能-重量
	二	三上：專項技術-全場默契 專項體能-速度 三下：專項技術-全場戰術 專項體能-重量
	三	三上：專項技術-比賽 專項體能-肌耐力 三下：專項技術-比賽 專項體能-速度
	四	三上：專項技術-比賽 專項體能-肌耐力 三下：專項技術-比賽 專項體能-速度
	五	三上：專項技術-守備補位 專項體能-肌力、戰術訓練 三下：專項技術-打擊技巧 專項體能-耐力跑、戰術訓練
	六	三上：專項技術-守備補位 專項體能-肌力、戰術訓練 三下：專項技術-打擊技巧 專項體能-耐力跑、戰術訓練
	七	三上：段考週 三下：段考週
	八	三上：專項技術-打擊 專項體能-爆發力 三下：專項技術-守備補位 專項體能-間歇體能
	九	三上：專項技術-打擊 專項體能-爆發力 三下：專項技術-守備補位 專項體能-間歇體能
	十	三上：專項技術-內野守備 專項體能-肌力耐力 三下：專項技術-打擊技巧 專項體能-衝刺
	十一	三上：專項技術-內野守備 專項體能-肌力耐力、心理訓練 三下：專

	項技術- 打擊技巧 專項體能-衝刺、心理訓練	三下：專項技術- 戰術型打好球帶跑. 好快球打帶跑 專項體能-100X4、意象訓練
十二	三上：專項技術- 守備技巧 專項體能-重量訓練、心理訓練 三下：專項技術-各項打擊 專項體能-速度、心理訓練	三上：專項技術-實戰守備 專項體能-爆發力6動作X8、意象訓練 三下：專項技術- 戰術型. 收打. 推打 專項體能-折返跑30公尺X6、意象訓練
十三	三上：段考週 三下：段考週	三上：段考週 三下：段考週
十四	三上：專項技術- 守備技巧 專項體能-重量訓練 三下：專項技術- 各項打擊 專項體能-速度	三上：專項技術-實戰守備 專項體能-爆發力6動作X8 三下：專項技術- 戰術型. 收打. 推打 專項體能-折返跑30公尺X6
十五	三上：專項技術- 比賽 專項體能-衝刺 三下：畢業	三上：專項技術- 實戰比賽 專項體能-50X10 三下：畢業
十六	三上：專項技術- 守備 專項體能-重量訓練 三上：專項技術- 比賽 專項體能-衝刺	三上：專項技術- 實戰比賽 專項體能-50X10
十七	三上：專項技術- 比賽 專項體能-敏捷	三上：專項技術- 友宜賽+檢討 專項體能-反射反應
十八	三上：期末考週	三上：期末考週
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
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
週會或講座時數	24	24	24	24	0	24
班級活動時數	18	18	18	18	24	18
社團活動時數	12	12	12	12	12	12

## 拾、彈性學習時間實施規劃

### 一、學生自主學習實施規範

[593401\\_市立中正高工自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

## 高雄市立中正高級工業職業學校學生自主學習實施補充規定

中華民國 107 年 10 月 9 日課程發展委員會會議通過

- 一、高雄市立中正高工（以下簡稱本校）為落實彈性學習時間學生自主學習之實施，依據教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號發布之十二年國民基本教育課程綱要總綱（以下簡稱總綱）高級中等教育階段規定，以及高級中等學校課程規劃及實施要點，特訂定本校彈性學習時間學生自主學習實施補充規定（以下簡稱本補充規定）。
- 二、本校彈性學習時間學生自主學習之實施，以落實總綱「自發」、「互動」、「共好」之核心理念，並協助提升學生自主學習能力，鼓勵學生自發規劃學習內容為目的。
- 三、本校彈性學習時間學生自主學習之規劃原則如下：
  - （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，應依附件一完成自主學習申請表，並得自行徵詢邀請指導教師指導，或由班級為單位提出申請，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或代理教師，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，依附件二完成自主學習計畫書，並經指導教師指導及其父母或監護人同意。
  - （四）學生應將經父母或監護人同意後之自主學習計畫書，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。
  - （五）學生自主學習之實施地點以本校校內為原則，於校外實施者，應經指導教師同意。
  - （六）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；學生因故須變更自主學習計畫書，應於二週前與指導教師討論並完成自主學習計畫變更申請後為之；但學生因參與彈性學習時間之選手培訓或參加彈性學習時間之補強性教學活動者，經與指導教師討論後，得以公假登記並直接登載於自主學習計畫書即可。
- 四、為提升學生自主學習能力，本校學生自主學習之輔導與管理規範如下：
  - （一）指導教師應於學期開始前，指導學生完成自主學習計畫書之撰寫，並依教務處規定之時程及程序，協助學生完成自主學習申請。
  - （二）每位指導教師之指導學生人數，至少 12 人至多 42 人。
  - （三）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三完成自主學習晤談及指導紀錄表。
  - （四）指導教師應規劃學生進行自主學習成果檢核或發表，並於當學期末，針對學生依附件四完成之自主學習成果紀錄表，就學生自主學習之檢核提供質性建議。
  - （五）除學校運動代表隊培訓外，學生自主學習得與選手培訓合併實施，並由同一位指導教師進行指導。
- 五、學生於各學期結束前，應將自主學習申請書、自主學習計畫書、自主學習晤談及指導紀錄表及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，經綜合評估後，表現優良者得依本校學生獎懲實施規定予以嘉獎。
- 六、指導教師指導學生實施自主學習，其指導鐘點費核發規定如下：
  - （一）指導鐘點費依公立中小學兼任及代課教師鐘點費支給基準所定高級中等學校每節新臺幣四百元。
  - （二）指導教師對指導之學生實際實施晤談與指導，並於自主學習晤談及指導紀錄表完成記錄者，按月計節核發其指導鐘點費；但教師指導節數，每學期不得超過學生自主學習總節數二分之一。
- 七、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。

## 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																3	1	18		
選手培訓	田徑(一)	3	2	18	3	2	18													
	田徑(二)							3	2	18	3	2	18							
	田徑(三)													3	1	18	3	1	18	
	武術(一)	3	2	18	3	2	18													
	武術(二)							3	2	18	3	2	18							
	武術(三)													3	1	18	3	1	18	
	柔道(一)	3	2	18	3	2	18													
	柔道(二)							3	2	18	3	2	18							
	柔道(三)													3	1	18	3	1	18	
	壘球(一)	3	2	18	3	2	18													
	壘球(二)							3	2	18	3	2	18							
	壘球(三)													3	1	18	3	1	18	
全學期授課	補強性 補強-公民與社會																1	1	18	
	補強性 補強-化學																1	2	18	
	補強性 補強-生物													1	2	18	1	2	18	
	補強性 補強-地球科學													1	1	18				
	補強性 補強-地理													1	1	18				
	補強性 補強-物理																1	2	18	
	補強性 補強-國語文													1	2	18	1	2	18	
	補強性 補強-數學													1	3	18	1	3	18	
	補強性 補強-歷史													1	1	18				
	補強性 體育(二)							1	1	18	1	1	18							
補強性 體育(三)													1	2	18	1	2	18		

## 三、學校特色活動

活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
校慶遊園會	由高二學生負責販售各類美食、商品或遊戲，高三和高一參學生設攤販售各類美食。另可自由報名參加才藝表演。	8		8		8		24	透過擺攤體驗，期能從中學習如何微型創業。並透過才藝表演勇於自我表現。
才藝比賽	自由報名參加		3		3		3	9	期待學生能培養創造力，並勇於自我表現，進而增強自我肯定。
校際桌球賽	自由報名參加，只分男女不分年級	5		5		5		15	期能透過競賽增進學生榮譽心，並利用球技切磋增進彼此情誼。
班際球賽	自由報名參加，依體育課程安排舉辦高一籃球、高二排球、高三		20		20		20	60	期能透過比賽增進師生情誼及凝聚班級向心力。

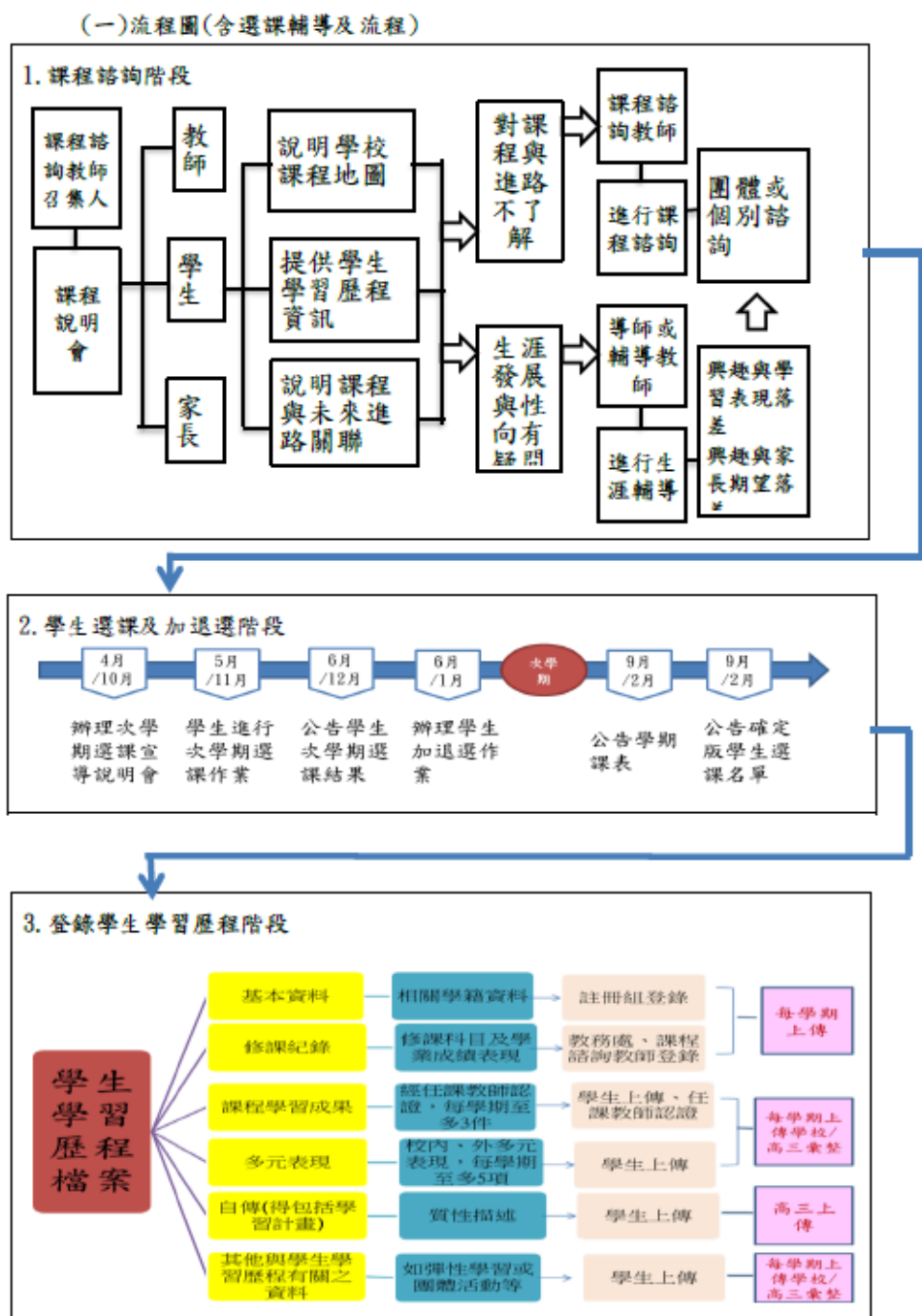
	壘球比賽，採單淘汰制取前三名。							
校慶運動會	自由報名參加，透過預賽遴選出8強名單於運動會決賽	8	8	8	8	24	透過競賽強化進取心，並增進班級及各科向心力。	
耶誕快閃	自由報名參加表演	3	3	3	3	9	讓學生有創意發揮及自我表現的機會，期能增強自我認同。	

## 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

[593401\\_市立中正高工流程圖\(PDF格式\)](#)



<

## (二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	114/04/08	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	114/10/14	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：114/05/13 第二學期： 114/11/11	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：114/08/29 第二學期： 115/02/06	正式上課	跑班上課
5	一學期：114/06/13 第二學期： 115/01/02	加、退選	得於學期前兩週進行
6	115/06/09	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：

由專任輔導教師負責結合生涯規劃課程、活動或講座，協助學生自我探索，瞭解自我興趣及性向，俾利協助學生妥善規劃未來之生涯發展，並與導師共同合作，針對對於生涯發展與規劃尚有疑惑困擾之學生，透過相關性向及興趣測驗分析，協助其釐清，裨益課程諮詢教師實施學生後續選課之諮詢輔導。

(三)興趣量表：

於高一生涯規劃課程實施大考中心興趣量表

(四)課程諮詢教師：

設置本校課程諮詢教師：依高級中等學校課程諮詢教師設置要點規定，優先由各群科教師擔任課程諮詢教師，輔導並提供該群科學生課程諮詢，並提供其修習課程之諮詢意見。課程諮詢教師於學生每學期選課前，參考學生學習歷程檔案，實施團體或個別之課程諮詢，協助學生適性選課。

(五)其他：

檢視學生課程諮詢程序、學生選課相關規範與學生學習歷程檔案實施成效並修正。

## 拾貳、學校課程評鑑

### 一、學校課程評鑑計畫

[593401 市立中正高工課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

附件一

## 高雄市立中正高級工業職業學校課程評鑑實施計畫

108 年 11 月 19 日 108 學年度課程發展委員會第一次會議通過

### 一、依據

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

### 二、目的

- (一) 每學年定期蒐集、分析，運用課程規劃、教學實施與學生學習之相關資料，以確保課程實施與推動成效，並作為學校調整課程計畫、協助教師教學與改善學生學習之參考。
- (二) 定期檢視學生學習歷程、學習成效以及多元表現之質性分析與量化成果，並擷取教育部建置之各類課程、教學與學生學習成就等相關資料庫統計分析資料，以掌握學校課程實施之具體成效。

### 三、課程評鑑人員任務及分工

- (一) 課程發展委員會成員：負責課程自我評鑑相關規劃與實施工作，並審議課程評鑑計畫、課程自我評鑑實施內容之檢核工具與規準及歷程規劃、各項建議與改進方案、以及課程自我評鑑報告。
- (二) 課程自我評鑑小組：
  1. 由校長就課程發展委員會成員中，聘請 11 至 19 人組成課程自我評鑑小組。
  2. 課程自我評鑑小組負責擬定課程評鑑計畫草案、協助擬定課程自我評鑑實施內容之檢核工具與規準及歷程規劃、負責彙整各教學單位實施自我檢核後之質性分析與量化結果，並完成課程自我評鑑報告。
- (三) 各科主任/學科教學研究會召集人：負責協助統整教務處、學務處與實習處提供之學生學習歷程、學習成效以及多元表現的質性分析與量化成果，組織科內教師進行自我檢核與分析(與一般科目教學重點之對應，或與群科教育目標及科專業能力之對應，或與學校願景及學生圖像實踐之對應)，並就群科課程架構(開設課程科目與學分)，進行檢視與討論後續建議修正方案。
- (四) 全校教師：能參與公開觀課授課及議課、參與社群專業對話回饋，以及於教學實施過程中針對學生學習歷程之觀察分析及學生回饋，進行教學準備、教學實施與教學省思及教學調整之歷程資料彙整與自我檢核。

### 四、課程自我評鑑實施內容

- (一) 課程規劃：運用或分析該主管機關所提供之課程教學成效相關資訊，或本校自行發展課程自我評鑑實施內容之檢核工具與規準，檢視本校學校願景與學生圖像、課程發展與規劃(一般科目教學重點、群科教育目標及科專業能力以及群科課程規劃)、群科課程架構、團體活動時間實施規劃、彈性學習時間實施規劃以及學生選課規劃與輔導等實施及回饋之歷程與成果，並審視課程規劃與自我評鑑實施的適切性。
- (二) 教學實施：運用或分析該主管機關所提供之課程教學成效相關資訊，或本校自行發展課程自我評鑑實施內容之檢核工具與規準，檢視教學準備與支援、教師實施教學之模式與策略、教師參與公開觀課授課及議課、教師參與社群專業對話回饋，以及教師於教學實施過程中針對學生學習歷程觀察分析，及教學修正之歷程與回饋結果。
- (三) 學生學習：運用或分析該主管機關所提供之課程教學成效相關資訊，或本校自行發展課

## 二、111學年度學校課程評鑑結果

