

備查文號：

體育班：113年01月24日北市教體字第1133035294號函備查

高級中等學校課程計畫

市立松山家商

學校代碼：323401

普通型課程計畫書

本校112年11月22日112學年度第1次課程發展委員會會議通過

(113學年度入學學生適用)

中華民國113年01月25日

學校基本資料表

| | | | | |
|-----------|----------------|--|----|-----------------|
| 學校校名 | 市立松山家商 | | | |
| 普通型 | 普通班 | | | |
| 技術型 | 專業群科 | 1. 商業與管理群：商業經營科 2. 商業與管理群：國際貿易科 3. 商業與管理群：會計事務科 4. 商業與管理群：資料處理科 5. 外語群：應用英語科 6. 設計群：廣告設計科 7. 設計群：室內設計科 | | |
| | 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 | | | | |
| 實用技能學程 | 1. 商業群：銷售事務科 | | | |
| 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 | 02-27261118轉200 |
| | 職稱 | 教務主任 | | |

備註：不適用型別(普通型、技術型…)可整列刪除。

壹、依據

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

二、110年3月15日教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、110年6月11日教育部修正發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：本校112年09月26日112學年度第1次體發會會議通過

※體育班：本校112年11月22日112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 |
| 實用技 | 商業群 | 銷售事務科 | 1 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 14 |
| 普通型 | 學術群 | 體育班 | 1 | 30 | 1 | 24 | 1 | 22 | 3 | 76 |
| 技術型 | 商業與管理群 | 商業經營科 | 4 | 142 | 4 | 138 | 4 | 135 | 12 | 415 |
| | | 國際貿易科 | 3 | 101 | 3 | 100 | 3 | 88 | 9 | 289 |
| | | 會計事務科 | 1 | 34 | 1 | 35 | 1 | 29 | 3 | 98 |
| | | 資料處理科 | 2 | 66 | 2 | 62 | 2 | 68 | 6 | 196 |
| | 設計群 | 廣告設計科 | 3 | 103 | 3 | 106 | 3 | 98 | 9 | 307 |
| | 外語群 | 應用英語科 | 2 | 66 | 2 | 67 | 2 | 62 | 6 | 195 |
| | 設計群 | 室內設計科 | 2 | 70 | 2 | 70 | 2 | 74 | 6 | 214 |
| | 服務群 | 餐飲服務科 | 1 | 10 | 1 | 11 | 1 | 9 | 3 | 30 |
| 合計 | | | 20 | 636 | 19 | 613 | 19 | 585 | 58 | 1834 |

二、核定科班一覽表

| 學校類型 | 群別 | 科班別 | 班級數 | 每班人數 |
|------|--------|-------|-----|------|
| 普通型 | 學術群 | 體育班 | 1 | 31 |
| 技術型 | 商業與管理群 | 商業經營科 | 4 | 34 |
| | | 國際貿易科 | 3 | 34 |
| | | 會計事務科 | 1 | 34 |
| | | 資料處理科 | 2 | 34 |
| | 設計群 | 廣告設計科 | 3 | 34 |
| | 外語群 | 應用英語科 | 2 | 34 |
| | 設計群 | 室內設計科 | 2 | 34 |
| 合計 | | | 18 | 609 |

三、體育班核定運動種類一覽表

| 序號 | 分類 | 運動種類 |
|----|-------|------|
| 1 | 球類 | 桌球 |
| 2 | 格鬥類 | 跆拳道 |
| 3 | 水上運動類 | 游泳 |
| 4 | 競技類 | 田徑 |

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

※松商過去十多年來發展的軌跡從「閱讀松商」、「專業松商」，直到目前的「文創松商」，是逐步的發展與轉變。「文創松商」乃文化與創意之結合，創意皆源自於對生活的感受與體驗，因此本校結合信義區及鄰近松山區之自然環境、歷史人文及在地宮廟信仰，進而結合校本課程設計，鼓勵教師發掘在地資源，培養學生藉萬物發揮創意並轉化為生活創意，此由外而內，自內而發想落實於課程實踐，皆為松商學子一生帶著走的能力。在「優質環境」、「外部資源」、「行政支援」的基礎下，建立以「文創松商」為核心，「學生學習」、「教師專業」、「技職特色」為主軸的學習環境，創造出人文、優質及卓越的學校特色。學校願景為型塑新文創松商人，發展學生潛能，重視教師專業，增進行政效率，提升技職教育，營造和諧互信校園文化。打造松商成為北臺灣第一的文創技術型高中。



二、學生圖像

學校發展的願景為「文創松商」，希望經由三年課程學習，學生會想(創意思考)、會做(動手實作)、會賣(溝通行銷)之整合能力。

1. 會想(創意思考)：需要品格力、創新力、專業力。
2. 會做(動手實作)：需要專業力、創新力、合作力。
3. 會賣(溝通行銷)：需要移動力、專業力、合作力。

而五項素養能力之基本闡述如下：

1. 品格力：學生具備守法、誠信、有禮的品格力。
2. 專業力：學生具備專精、持恆、跨域的專業力。
3. 創新力：學生具備創意、聯想、整合的創新力。
4. 合作力：學生具備團隊、互助、領導的合作力。
5. 移動力：學生具備外語、適應、尊重的移動力。

※品格力

※專業力

※創新力

※合作力

※移動力



肆、課程發展組織要點

臺北市立松山高級商業家事職業學校課程發展委員會組織要點

94.03.10 93學年度第2學期第2次校務會議修正通過

106.02.19 105學年度第2學期第1次校務會議修正通過

106.08.29 106學年度第1學期第1次校務會議修正通過

107.01.19 106學年度第2學期第1次校務會議修正通過

107.06.29 106學年度第2學期第2次校務會議修正通過

107.08.29 107學年度第1學期第1次校務會議修正通過

110.7.2 110學年度第1學期第1次校務會議修正通過

一、依據教育部110.3.15臺教授國部字第1100016363B號令訂定本校課程發展委員會組織要點(以下簡稱本要點)。

二、為發展學校特色，提升教學品質，建立精緻形象，審議各群科課程配置、開課學期，課程學分數及規劃課程教學評鑑等相關事宜，特設置「臺北市立松山高級商業家事職業學校課程發展委員會」(以下簡稱本會)，為本校課程決策單位。

三、本會置主任委員一人，由校長兼任；委員32人，由校長聘任學校行政代表、學科代表、教師代表、家長代表、學者專家、業界代表及學生代表等組成；置執行秘書一人，由教務主任兼任。

委員為無給職，其任期，一學年一任。

本會開會通知、議程及相關資料應於三天前公告，並開放本校教師列席。

委員組成如下：

(一)行政代表3人，由教務主任、實習主任及教學組長擔任。

(二)學科代表18人，由以下各科或各領域教師推派代表擔任：

1.一般科目代表3人，由國文科、英文科(應用外語科)與數學科教學研究會各推派代表一人擔任。

2.專業類科代表6人，由國際貿易科、會計事務科、商業經營科、廣告設計科、資料處理科及室內設計科等教學研究會各推派一人擔任。

3.社會領域代表1人，由歷史、地理、公民教師推派一人擔任。

4.自然科學領域代表1人，由物理、化學、生物教師推派一人擔任。

5.「藝術領域」、「生活領域」代表1人，由音樂、美術、家政、生涯規劃、法律與生活教師推派一人擔任。

6.「健康與體育領域」、「全民國防教育」代表1人，由體育、健康與護理教師及軍訓教官推派一人擔任。

7.「團體活動時間」課程代表2人，由學務主任及訓育組長擔任。

8.特殊需求領域代表2人，由資源班召集人及體育組長擔任。

9.服務群餐飲服務科代表1人，由特教組長擔任。

(三)各年級導師代表3人，由本校各年級推舉之級導師擔任。

(四)教師組織代表1人，由本校教師會推派一人擔任。

(五)學生家長委員會代表1人，由本校學生家長會推派一人擔任。

(六)依選舉產生之學生代表2人。

(七)學者專家2人，由校長敦聘之。

(八)業界代表2人，由校長敦聘之。

四、本委員會之任務如下：

(一)依據學校願景及學生圖像，發展學校本位課程。

(二)統整及審議學校課程計畫。

(三)修訂及審議本校選用教科用書辦法。

(四)推動學校課程自我評鑑，並定期追蹤、檢討及修正。

(五)審查全年級或全校且全學期使用之自編教材。

五、本委員會運作方式如下：

(一)本委員會由校長召集並擔任主席，每學期舉行一次會議，以十一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)本委員會每年十一月前召開會議時，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，實習處和學務處協辦。

六、本委員會設下列組織(以下簡稱研究會)：

(一)各學科教學研究會：由學科教師組成之，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。

(四)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。

七、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)協助所屬教師發展及建置教學檔案。
- (十)其他課程研究和發展之相關事宜。

八、各研究會之運作原則如下：

- (一)各學科及專業群科教學研究會每學期舉行二次會議，必要時得召開臨時會議；各群課程研究會每學期舉行一次會議。
 - (二)每學期召開會議時，必須提出各學科和專業群科之課程計畫、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，應有出席委員二分之一（含）以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一（含）以上之同意，方得議決，投票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，由各科(群)召集人主辦，教務處和實習處協助之。
- 九、本要點經校務會議通過，陳校長核定後施行，修正時亦同。

體育班課程發展委員會組織成員修正會議紀錄及成員名單

臺北市立松山家商體育班發展委員會組織要點

111.08.29校務會議通過

壹、依據教育部110年3月2日臺教授體部字第1100006595B號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」修正訂定。

貳、為銜續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、體育班發展委員會（以下簡稱本會）主任委員由校長擔任之，委員為學務主任為兼執行秘書，教務主任、總務主任、體育組長、家長代表1人、專任運動教練代表2人（跆拳道教練、桌球專任教練）、體育班導師代表1人（三年級導師）、體育班教師代表3人（教師兼桌球隊教練、教師兼游泳隊教練、教師兼田徑隊教練）、學生代表1人（體育班學生），等委員組成共計13人。

肆、本會之任務如下：

成立體育班課程規劃小組，成員應包括教務主任、學務主任、輔導主任、教學組長、註冊組長、體育實驗組、體育組組長、各科召集人、體育班學生代表、家長代表、體育班導師及專任運動教練代表擔任委員，召集人由委員互選之。

一、課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。

二、運動訓練督導。

三、體育班校內自評。

四、學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。

五、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。

六、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之審議。

七、其他有關體育班發展事項。

伍、為順利推動會務，本會下設工作小組：課程規劃及課業輔導組；訓練規劃及競賽督導組；生活輔導及進路規劃組；招生規劃及評鑑檢核組。

陸、本會召集人、副召集人、執行秘書及委員均為無給職，任期壹年（每年8月1日起至翌年7月31日止），委員隨其職務進退之。

柒、本會由校長召集，或由委員二分之一以上連署召集，並由連署委員互推一人召集之。本會開會時，以召集人擔任主席，召集人因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。

捌、本會應有體育班家長代表及專任運動教練出席，且出席人數需達全體委員二分之一以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。

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

壹拾、本章程經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

[323401_市立松山家商課程地圖\(PDF格式\)](#)

| | 高一 | | 高二 | | 高三 | |
|------|---|---|---|---|---|---|
| 部定必修 | 國語文 4 英語文 4 數學 4 自然 4 生涯 1 國防 1 本土語文 1 | 國語文 4 英語文 4 數學 4 自然 4 生命 1 國防 1 本土語文 1 | 國語文 4 英語文 4 數學 4 社會 6 體育 1 資訊 1 | 國語文 4 英語文 4 數學 4 社會 6 體育 1 資訊 1 | 國語文 2 英語文 2 美術 1 資訊 1 健康與護理 1 體育 2 音樂 1 | 美術 1 健康與護理 1 體育 2 音樂 1 |
| 專業必修 | 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 |
| 校定必修 | 閱思歷辛 1 | 閱思歷辛 1 | | | | |
| 加深加廣 | | | | | 社會(歷史學探究) 英語文(英語聽講)1 數學(數學乙)2 自然領域(選修化學)1 自然領域(選修生物)1 | 國語文(各類文學選讀)2 英語文(英語聽講)3 數學(數學乙)2 自然領域(選修化學)1 自然領域(選修生物)1 社會(地理人文)1 |
| 多元選修 | | | | | 設計應用模組:手機 運動攝影、創意市集 2 資訊應用模組:多媒 體製作與應用、數位 科技 2 | 設計應用模組:手機 運動攝影、創意市集 2 資訊應用模組:多媒 體製作與應用、數位 科技 2 |
| 特殊需求 | 專項戰術應用 2 | 專項戰術應用 2 | 專項戰術應用 2 | 專項戰術應用 2 | 專項戰術應用 2 專項戰術進階 1 | 專項戰術進階 1 專項戰術應用 2 |
| 彈性學習 | 選手培訓:專長 訓練 2 | 選手培訓:專長 訓練 2 | 選手培訓:專長 訓練 2 | 選手培訓:專長 訓練 2 | 選手培訓:專長訓練 2 | 選手培訓:專長訓練 1 |

【備查版】

| | 高一 | | 高二 | | 高三 | |
|------|---|---|---|---|---|---|
| 部定必修 | 國語文 4 英語文 4 數學 4 自然 4 生涯 1 國防 1 本土語文 1 | 國語文 4 英語文 4 數學 4 自然 4 生命 1 國防 1 本土語文 1 | 國語文 4 英語文 4 數學 4 社會 6 體育 1 資訊 1 | 國語文 4 英語文 4 數學 4 社會 6 體育 1 資訊 1 | 國語文 2 英語文 2 美術 1 資訊 1 健康與護理 1 體育 2 音樂 1 | 美術 1 健康與護理 1 體育 2 音樂 1 |
| 專業必修 | 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 |
| 校定必修 | 閱思歷萃 1 | 閱思歷萃 1 | | | | |
| 加深加廣 | | | | | 社會(歷史學探究) 英語文(英語聽講)1 數學(數學乙)2 自然領域(選修化學)1 自然領域(選修生物)1 | 國語文(各類文學選讀)2 英語文(英語聽講)3 數學(數學乙)2 自然領域(選修化學)1 自然領域(選修生物)1 社會(地理人文)1 |
| 多元選修 | | | | | 設計應用模組:手機 運動攝影、創意市集 2 資訊應用模組:多媒 體製作與應用、數位 科技 2 | 設計應用模組:手機 運動攝影、創意市集 2 資訊應用模組:多媒 體製作與應用、數位 科技 2 |
| 特殊需求 | 專項戰術應用 2 | 專項戰術應用 2 | 專項戰術應用 2 | 專項戰術應用 2 | 專項戰術應用 2 專項戰術進階 1 | 專項戰術進階 1 專項戰術應用 2 |
| 彈性學習 | 選手培訓:專長 訓練 2 | 選手培訓:專長 訓練 2 | 選手培訓:專長 訓練 2 | 選手培訓:專長 訓練 2 | 選手培訓:專長訓練 2 | 選手培訓:專長訓練 1 |

【備查版】

二、學校特色說明

(一)以「文創松商」為學校願景，並致力打造文創松商品牌

1.能提出具體、明確、可行的辦學理念與校務發展重點。

提出「文創松商」的學校願景，以閱讀為基底，提升學生人文素養，落實生活品格教育。尊重教師專業自主，鼓勵組織教學團隊，自我成長並相互學習。發展商管、設計、應外三大學群特色課程，深耕專業，同時跨域學習。善用學校既有優勢與機會，達成創新、優質、卓越的文創松商願景。

2.打造文創松商品牌，增加學校競爭優勢，贏得各界肯定。

本校現有商管群、設計群與外語群等專業群科，具有推動跨領域及科本位特色課程的環境，可讓學生可依其興趣、性向及能力跨域學習，並提供學生各式專業發展的舞台，啟發學生信心與學習動機，發展出文創松商特色，以建立專屬的品牌價值，永續發展，贏得家長肯定，吸引更多學生。

3.體育班由正式、優秀教練安排各專項課程，在各項競賽中均獲得優異的成績。學科除了普通高中課程外，高三配合職校特色，增加創意市集商品設計、手機運動攝影；多媒體製作、數位科技應用等分組課程。授課教師會依據該班學生情況，有所調整或自編教材，在評量上也與普通班不同。

文創松商

(二)教師專業

1.以學校願景、學生圖像為基礎發展課程，並推動教師社群與團隊精進成長

(1)推動「學校本位課程」、「教師專業發展評鑑」、「教師專業學習社群」，規劃開發各科專業課程，獲臺北市優質學校「教師教學」、「課程發展」與「專業發展」等向度單項優質獎。

(2)開發「特色課程」，讓學生能跨領域學習，擴大學生視野，增進學生問題解決能力，達到學生多元適性學習目標。

(3)105年以「文創藝起來-做中學的教學設計」獲教育部教學卓越獎金質獎。

(4)教師參與教師發展評鑑的比例超過90%，106學年逐步辦理教師公開授課。

2.教師積極參與社群及教師專業活動

(1)配合新課綱，各科社群討論課程開發及教材研發。

(2)持續推動教師專業發展評鑑。

(3)邀請學者專家、業界代表至各科社群，給予各科課程發展建議。

(4)鼓勵教師參加校外課程發展組織，將課程發展相關資訊帶回校內。

3.鼓勵教師參與寒暑假之公民營研習或參與企業深耕研習，將產業界經驗帶回學校並融入於教學。

(1)教師公民營研習—廣度與深度研習

(2)教師公民營研習—深耕研習

(三)技職專業

1.辦理國際海外學產交流為全校教師及學生開拓國際視野及先進技術之養成

2.建教合作成果豐碩

(1)台北富邦銀行：本校與台北富邦銀行簽訂建教合作契約，提供商業大樓一樓供該公司永春分行使用。每年該公司則提供本校場地使用費、電費分攤、建教合作經費、建教合作獎學金及相關演講、參觀、研習及學生暑期銀行實務課程(銀行實習)等回饋措施，供本校辦理提升教師及學生專業知能之用。對本校助益甚鉅。實習處亦妥善運用此項資源，辦理活動如下：

(2)國稅局稅務講座、租稅測驗與稅務實習：本校為商業類學校，租稅相關知能對學生十分重要，故與鄰近之財政部國稅局信義分局合作，辦理租稅相關活動，並於暑假期間辦理為期10天的稅務實習藉以提升學生稅務知識。

(3)亞東會計師事務所會計實務工讀：每年5月適逢會計師事務所查帳忙碌之期，亞東會計師事務所特別開放9個工讀生名額，供本校商管群學生至事務所實务工讀，從事文件繕打及查帳助理工作，提供學生驗證所學、職場體驗的機會。同學參加意願高，實習工讀狀況亦佳，實習後並編有實务工讀心得報告，學生參加普遍反映收穫豐富。

3.參加全國商業類、家事類技藝競賽及各類專業競賽成績優異

(1)參加全國商業類、家事類技藝競賽成績優異。

(2)指導參加全國學生美術比賽，成績亮眼，2優等、3佳作。

(3)高中生國際交流攝影節：林博楷、廖銘佑、戴靖盈同學榮獲「第四屆日本東川町國際高中攝影交流賽」台灣唯一代表隊，食宿全額補助前往日本參加決賽，指導老師溫婉伶。

(4)WGP金融戰略王競賽榮獲全國冠軍及獎金10萬元：本校國貿科、會計科、商經科、資處科同學參加「WGP金融戰略王 台灣示範賽」榮獲全國冠軍！

(5)全國高級中等學校設計群專題及創意製作競賽複賽獲獎

(6)全國高級中等學校外語群專題及創意製作競賽複賽獲獎

(7)參與科技大學辦理的專題製作競賽獲獎

(8)體育班各代表隊參加桌球、游泳、田徑、跆拳道各項運動比賽成績優異。

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

113學年度入學新生適用

班別：體育班

| 類別 | 領域 | 科目名稱 | 第一學年 | | 第二學年 | | 第三學年 | | 學分數 小計 | 備註 | |
|--------|-------|---------------|------|-----|------|-----|------|---|-----------|----|--|
| | | | 一 | 二 | 一 | 二 | 一 | 二 | | | |
| 必修 | 語文領域 | 國語文 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 0 | 18 | | |
| | | 客語文 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 閩南語文 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-阿美語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-泰雅語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-賽夏語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-邵語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-賽德克語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-布農語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-排灣語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-魯凱語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-太魯閣語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-噶瑪蘭語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-鄒語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-卑南語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-雅美語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-撒奇萊雅語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-卡那卡那富語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 原住民族語文-拉阿魯哇語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 閩東語文 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | |
| | | 臺灣手語 | (1) | (1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 英語文 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 0 | 18 | | |
| | | 數學領域 | 數學A | | | (4) | (4) | 0 | | 16 | |
| 數學B | 4 | | 4 | 4 | 4 | 0 | | | | | |
| 社會領域 | 歷史 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | | 4 | | | |
| | 地理 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | | 4 | | | |
| | 公民與社會 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | | 4 | | | |
| 自然科學領域 | 物理 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 2 | | | |
| | 化學 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | | 2 | | | |
| | 生物 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 2 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------|----------------------|-------------------|----|----|----|----|----|-----|----------------------|
| | | 地球科學 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | | |
| | 藝術領域 | 音樂 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | |
| | | 美術 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | |
| | | 藝術生活 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 綜合活動領域 | 生命教育 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | | 生涯規劃 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | | 家政 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 科技領域 | 生活科技 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 資訊科技 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | |
| | 健康與體育領域 | 健康與護理 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | |
| | | 體育 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 6 | |
| | 全民國防教育 | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | | 27 | 27 | 28 | 28 | 18 | 14 | 142 | |
| | 每週團體活動時間 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17 | 班會，社團或週會。 |
| | 每週彈性學習時間 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 11 | 選手培訓、自主學習。 |
| | 每週節數小計 | | 32 | 32 | 33 | 33 | 22 | 18 | 170 | |
| 校訂必修 | 跨領域/科目統整 | 閱思歷李 | 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 | 0 | 2 | 2 | |
| | | 英語聽講 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | 4 | |
| | 數學領域 | 數學乙 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | |
| | 社會領域 | 探究與實作：歷史學探究 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | |
| | | 探究與實作：地理與人文社會科學研究 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | |
| | 自然科學領域 | 選修化學-物質與能量 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | |
| | | 選修化學-有機化學與應用科技 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | |
| | | 選修生物-生命的起源與植物體的構造與功能 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | |
| | | 選修生物-生態、演化及生物多樣性 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | |
| | 多元選修 | 實作(實驗)及探索體驗 | 設計應用模組：手機運動攝影(三下) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 設計應用模組：手機運動攝影(三上) | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 4擇2(相同模組)，此課程為整學年課程。 |
| 設計應用模組：創意市集商品設計(三下) | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4擇2(相同模組)，此課程為整學年課程。 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------|---|--|
| | 設計應用模組： 創意市集商品 設計(三上) | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 4擇2(相同模組)，此 課程為整學年課程。 | | |
| | 資訊應用模組： 多媒體製作與 應用(三下) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | (2) | 0 | 4擇2(相同模組)，此 課程為整學年課程。 | | |
| | 資訊應用模組： 多媒體製作與 應用(三上) | 0 | 0 | 0 | 0 | (2) | 0 | 0 | 4擇2(相同模組)，此 課程為整學年課程。 | | |
| | 資訊應用模組： 數位科技應用 (三下) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | (2) | 0 | 4擇2(相同模組)，此 課程為整學年課程。 | | |
| | 資訊應用模組： 數位科技應用 (三上) | 0 | 0 | 0 | 0 | (2) | 0 | 0 | 4擇2(相同模組)，此 課程為整學年課程。 | | |
| 其他 | 特殊需求領域 (身心障礙) | 生活管理 | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) | 0 | | |
| | | 社會技巧 | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) | 0 | |
| | | 學習策略 | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) | 0 | |
| | | 職業教育 | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) | 0 | |
| | 特殊需求領域 (體育專長) | 田徑(一) | (0) | (0) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 田徑(二) | 0 | 0 | (0) | (0) | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 田徑(三) | 0 | 0 | 0 | 0 | (0) | (0) | 0 | 0 | |
| | | 桌球(一) | (0) | (0) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 桌球(二) | 0 | 0 | (0) | (0) | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 桌球(三) | 0 | 0 | 0 | 0 | (0) | (0) | 0 | 0 | |
| | | 專項戰術進階 (田徑) | 0 | 0 | 0 | 0 | (1) | (1) | 0 | 0 | |
| | | 專項戰術進階 (桌球) | 0 | 0 | 0 | 0 | (1) | (1) | 0 | 0 | |
| | | 專項戰術進階 (游泳) | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | |
| | | 專項戰術進階 (跆拳道) | 0 | 0 | 0 | 0 | (1) | (1) | 0 | 0 | |
| | | 專項戰術應用 (田徑1) | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | |
| | | 專項戰術應用 (田徑2) | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | |
| | | 專項戰術應用 (田徑3) | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | |
| | | 專項戰術應用 (田徑4) | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | |
| | | 專項戰術應用 (田徑5) | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | |
| | | 專項戰術應用 (田徑6) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | |
| | | 專項戰術應用 (桌球1) | (2) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 專項戰術應用 (桌球2) | 0 | (2) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 專項戰術應用 (桌球3) | 0 | 0 | (2) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 專項戰術應用 (桌球4) | 0 | 0 | 0 | (2) | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 專項戰術應用 (桌球5) | 0 | 0 | 0 | 0 | (2) | 0 | 0 | 0 | |
| | | 專項戰術應用 (桌球6) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | (2) | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|---------|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 專項戰術應用 (游泳1) | (2) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 專項戰術應用 (游泳2) | 0 | (2) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 專項戰術應用 (游泳3) | 0 | 0 | (2) | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 專項戰術應用 (游泳4) | 0 | 0 | 0 | (2) | 0 | 0 | 0 |
| | 專項戰術應用 (游泳5) | 0 | 0 | 0 | 0 | (2) | 0 | 0 |
| | 專項戰術應用 (游泳6) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | (2) | 0 |
| | 專項戰術應用 (跆拳道1) | (2) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 專項戰術應用 (跆拳道2) | 0 | (2) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 專項戰術應用 (跆拳道3) | 0 | 0 | (2) | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 專項戰術應用 (跆拳道4) | 0 | 0 | 0 | (2) | 0 | 0 | 0 |
| | 專項戰術應用 (跆拳道5) | 0 | 0 | 0 | 0 | (2) | 0 | 0 |
| | 專項戰術應用 (跆拳道6) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | (2) | 0 |
| | 游泳(一) | (0) | (0) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 游泳(二) | 0 | 0 | (0) | (0) | 0 | 0 | 0 |
| | 游泳(三) | 0 | 0 | 0 | 0 | (0) | (0) | 0 |
| | 跆拳道(一) | (0) | (0) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 跆拳道(二) | 0 | 0 | (0) | (0) | 0 | 0 | 0 |
| | 跆拳道(三) | 0 | 0 | 0 | 0 | (0) | (0) | 0 |
| 選修學分數總計 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 13 | 17 | 38 |
| 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 |

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

| | | | |
|-------|--|--------|------|
| 課程名稱： | 中文名稱：探究與實作：地理與人文社會科學研究 | | |
| | 英文名稱：Inquiry and Practice: Geographic Perspectives in the Humanities and Social Sciences | | |
| 授課年段： | | 學分總數：1 | |
| 課程屬性： | | | |
| 師資來源： | | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | | |
| | 二 | | |
| | 三 | | |
| | 四 | | |
| | 五 | | |
| | 六 | | |
| | 七 | | |
| | 八 | | |
| | 九 | | |
| | 十 | | |
| | 十一 | | |
| | 十二 | | |
| | 十三 | | |
| | 十四 | | |
| | 十五 | | |
| | 十六 | | |
| | 十七 | | |
| | 十八 | | |
| | 十九 | | |
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------|---|--------|------|
| 課程名稱： | 中文名稱：探究與實作：歷史學探究 | | |
| | 英文名稱：Inquiry and Practice: Historical Inquiry | | |
| 授課年段： | 三上三下 | 學分總數：1 | |
| 課程屬性： | | | |
| 師資來源： | | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | | |
| | 二 | | |
| | 三 | | |
| | 四 | | |
| | 五 | | |
| | 六 | | |
| | 七 | | |
| | 八 | | |
| | 九 | | |
| | 十 | | |
| | 十一 | | |
| | 十二 | | |
| | 十三 | | |
| | 十四 | | |
| | 十五 | | |
| | 十六 | | |
| | 十七 | | |
| | 十八 | | |
| | 十九 | | |
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | | | |
| 備註： | | | |

二、校訂必修課程

| | | | |
|-------------|--|-------------------------|--|
| 課程名稱： | 中文名稱：閱思歷享 | | |
| | 英文名稱：Read, Think & Rethink | | |
| 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： | | | |
| 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： | <p>1. 引導學生觀察現象、發現問題、蒐集分析及解讀資料、形成立論、訂為社會責任、提出解方。</p> <p>2. 培養學生理解、表達及溝通互動的能力。</p> <p>3. 增進學生對周遭環境及國際世界的理解、尊重、欣賞。</p> <p>4. 強化學生運用不同語言與文化的視角進行思辨。 5. 以聯合國「2030永續發展目標」(Sustainable Development Goals, SDGs)</p> | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 團體共創 | 透過分組活動，讓學生經由團隊合作完成任務，學生明瞭每一份子對團隊的貢獻度，進而理解合作學習的重要性。 |
| | 二 | 討論與表達 | 透過討論、協商、工作分配與協調，學習適切表達的溝通能力，進而理解尊重包容的涵養。 |
| | 三 | 觀察現象 | 讓學生覺察校園生活中任何現象並記錄，進而與全班分享討論。 |
| | 四 | 發現問題 | 透過教師設計的問題，藉由學習單的問題引導，讓學生了解核心問題的主軸與脈絡。 |
| | 五 | 資料蒐集 | 透過小組文獻資料蒐集、訪談與調查，整理出現象與問題的關聯性 |
| | 六 | 資料解讀與檢核 | 透過閱讀文獻，擷取訊息(文獻大意)，能提出說明並歸納及揀取所需要的資料。 |
| | 七 | 檢視關係 | 透過文獻解讀，檢核主題扣合性，檢視自己與外在的關係，引出學生與题目的關係，並產生當責意識 |
| | 八 | 建立連結 | 透過教師的案例引導，學生能主動連結與松商的關係與意義，進而自我期許與規劃行動 |
| | 九 | 省思與反饋 | 透過整個學習過程的回顧，反省思考過程中的收穫、問題與期待，具體呈現學習歷程的真實樣貌。 |
| | 十 | SDGs議題發想 | 每學年選定一指標做為議題思考與問題解決 |
| | 十一 | 小組觀察現象 | 學生針對SDGs指標觀察現象 |
| | 十二 | 小組提出問題 | 學生針對觀察到的現象提出問題 |
| | 十三 | 小組資料蒐集 | 學生利用上學期所學蒐集資料的方法，進行資料蒐集及彙整 |
| | 十四 | 小組資料解讀與檢核 | 學生解讀、分類、爬梳所蒐集到的資料 |
| | 十五 | 小組檢視關係 | 透過文獻，學生檢視自己與外在的關係，引出學生與题目的關係，並產生當責意識 |
| | 十六 | 小組確定立論 | 學生將問題定錨後，蒐集相關資料，產生立論 |
| 十七 | 小組建構(美善)社會責任 | 學生針對問題，提出有理有據的批判及創意提案解方 | |

| | | | |
|-------|--|--------|---------|
| | 十八 | 小組提案發表 | 小組發表 |
| | 十九 | 省思與反饋 | 學生省思與反饋 |
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| | 二十二 | | |
| 學習評量： | 採多元評量之方式，可採用口試、筆試、分組報告、書面心得報告、學習單、課堂參與觀察作品評量等方式。 | | |
| 備註： | | | |

【備查版】

三、多元選修課程

| | | | |
|-------------|--|---------|------------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：設計應用模組:手機運動攝影(三上) | | |
| | 英文名稱：Mobile sports photography | | |
| 授課年段： | 三上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 實作(實驗)及探索體驗 | | |
| 議題融入： | | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動：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： | 專業力，創新力，合作力， | | |
| 學習目標： | 1.瞭解攝影之基本概念與原理。2.具備手機攝影器材之基礎知識。3.養成手機攝影之操作能力，以利實務創作。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 概說 | 光圈的基本認識、快門的基本認識 |
| | 二 | 概說 | 鏡頭的基本認識、感光體的基本認識 |
| | 三 | 器材 | 像素與白平衡、鏡頭 |
| | 四 | 準備 | 設定、對焦操作 |
| | 五 | 構圖 | 畫面創意 |
| | 六 | 構圖 | 構圖原理的應用 |
| | 七 | 光源與色溫 | 光源的認識 |
| | 八 | 光源與色溫 | 光質認識 |
| | 九 | 光源與色溫 | 色溫的認識 |
| | 十 | 光源與色溫 | 白平衡調整 |
| | 十一 | 相機app應用 | 拍攝app介紹 |
| | 十二 | 相機app應用 | 拍攝app介紹、後製app介紹 |
| | 十三 | 相機app應用 | 後製app介紹 |
| | 十四 | 人像拍攝 | 人物表情、動作與角度選擇 |
| | 十五 | 人像拍攝 | 人物表情、動作與角度選擇 |
| | 十六 | 人像拍攝 | 人物表情、動作與角度選擇、人像實拍及美顏修圖 |
| | 十七 | 人像拍攝 | 人像實拍及美顏修圖 |
| | 十八 | 人像拍攝 | 人像實拍及美顏修圖 |
| | 十九 | | |
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 平時成績40%、期中成績30%、期末成績30% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|--|--------|-------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：設計應用模組:創意市集商品設計(三上) | | |
| | 英文名稱：Creative product design | | |
| 授課年段： | 三上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 實作(實驗)及探索體驗 | | |
| 議題融入： | | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動：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： | 專業力, 創新力, 合作力, | | |
| 學習目標： | 1.瞭解文創商品設計的程序。2.認識各種文創製作技法。3.培養文創商品創作能力, 培養學生實作專長。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 概說 | 認識文化創意產業 |
| | 二 | 概說 | 商品設計開發的市場現況 |
| | 三 | 木材工藝 | 木製文創產品認識、木料介紹 |
| | 四 | 木材工藝 | 木工工具認識與操作練習-刀具、機械 |
| | 五 | 木材工藝 | 木工工具認識與操作練習-刀具、機械 |
| | 六 | 木材工藝 | 木工工具認識與操作練習-刀具、機械 |
| | 七 | 木材工藝 | 木製小物設計與製作(一) |
| | 八 | 木材工藝 | 木製小物設計與製作(一) |
| | 九 | 木材工藝 | 木製小物設計與製作(一) |
| | 十 | 木材工藝 | 木製小物設計與製作(一) |
| | 十一 | 木材工藝 | 木製小物設計與製作(一) |
| | 十二 | 木材工藝 | 木製小物設計與製作(一) |
| | 十三 | 木材工藝 | 木製小物設計與製作(二) |
| | 十四 | 木材工藝 | 木製小物設計與製作(二) |
| | 十五 | 木材工藝 | 木製小物設計與製作(二) |
| | 十六 | 木材工藝 | 木製小物設計與製作(二) |
| | 十七 | 木材工藝 | 木製小物設計與製作(二) |
| | 十八 | 木材工藝 | 木製小物設計與製作(二) |
| | 十九 | | |
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 平時成績40%、期中成績30%、期末成績30% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|---|---------|---------|
| 課程名稱： | 中文名稱： 資訊應用模組:多媒體製作與應用(三上) | | |
| | 英文名稱： Multimedia Production and Application | | |
| 授課年段： | 三上 | 學分總數： 2 | |
| 課程屬性： | 實作(實驗)及探索體驗 | | |
| 議題融入： | | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動： 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： | 品格力，專業力，創新力，合作力，移動力， | | |
| 學習目標： | 培養多媒體製作與應用之興趣。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 多媒體簡介 | 多媒體概念 |
| | 二 | 多媒體簡介 | 多媒體格式 |
| | 三 | 影音處理 | 影音處理簡介 |
| | 四 | 影音處理 | 軟體基本操作 |
| | 五 | 影音處理 | 軟體基本操作 |
| | 六 | 影音處理 | 軟體基本操作 |
| | 七 | 影音處理 | 軟體基本操作 |
| | 八 | 影音處理 | 軟體基本操作 |
| | 九 | 影音處理 | 影音剪輯與製作 |
| | 十 | 影音處理 | 影音剪輯與製作 |
| | 十一 | 影音處理 | 影音剪輯與製作 |
| | 十二 | 影音處理 | 影音剪輯與製作 |
| | 十三 | 影音處理 | 影音特效處理 |
| | 十四 | 影音處理 | 影音特效處理 |
| | 十五 | 影音處理 | 影音特效處理 |
| | 十六 | 影音處理 | 影音特效處理 |
| | 十七 | 影音處理 | 影音輸出處理 |
| | 十八 | 影音處理 | 影音輸出處理 |
| | 十九 | | |
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 平時成績50%.測驗50% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|--------------------------------------|---------|-----------|
| 課程名稱： | 中文名稱： 資訊應用模組:數位科技應用(三上) | | |
| | 英文名稱： Digital Technology Application | | |
| 授課年段： | 三上 | 學分總數： 2 | |
| 課程屬性： | 實作(實驗)及探索體驗 | | |
| 議題融入： | | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動： 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： | 品格力，專業力，創新力，合作力，移動力, | | |
| 學習目標： | 操作商業辦公室軟體之應用 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 商業文書應用 | 軟體介紹及基本操作 |
| | 二 | 商業文書應用 | 版面設定 |
| | 三 | 商業文書應用 | 表格設計 |
| | 四 | 商業文書應用 | 圖文排版 |
| | 五 | 商業文書應用 | 圖文排版 |
| | 六 | 商業文書應用 | 文件輸出格式與列印 |
| | 七 | 商業文書應用 | 合併列印 |
| | 八 | 商業文書應用 | 商業文書排版應用 |
| | 九 | 商業文書應用 | 商業文書排版應用 |
| | 十 | 商業文書應用 | 多頁文件製作 |
| | 十一 | 商業簡報應用 | 軟體介紹及基本操作 |
| | 十二 | 商業簡報應用 | 版面設定 |
| | 十三 | 商業簡報應用 | 多媒體簡報製作 |
| | 十四 | 商業簡報應用 | 多媒體簡報製作 |
| | 十五 | 商業簡報應用 | 簡報播放設計 |
| | 十六 | 商業簡報應用 | 簡報播放設計 |
| | 十七 | 商業簡報應用 | 文件輸出格式與應用 |
| | 十八 | 商業簡報應用 | 文件輸出格式與應用 |
| | 十九 | | |
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 平時成績50%.測驗50% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|--|----------|---------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：設計應用模組:手機運動攝影(三下) | | |
| | 英文名稱：Mobile sports photography | | |
| 授課年段： | 三下 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 實作(實驗)及探索體驗 | | |
| 議題融入： | | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動：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： | 專業力，創新力，合作力， | | |
| 學習目標： | 1.瞭解攝影之基本概念與原理。2.具備手機攝影器材之基礎知識。3.養成手機攝影之操作能力，以利實務創作。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 運動拍攝 | 場景選擇、拍攝角度 |
| | 二 | 運動拍攝 | 場景選擇、拍攝角度 |
| | 三 | 運動拍攝 | 速度與快門 |
| | 四 | 運動拍攝 | 速度與快門 |
| | 五 | 運動拍攝 | 各類運動實拍練習 |
| | 六 | 運動拍攝 | 各類運動實拍練習 |
| | 七 | 實拍實務練習 | 人像拍攝實務 |
| | 八 | 實拍實務練習 | 人像拍攝實務、食物拍攝實務 |
| | 九 | 實拍實務練習 | 食物拍攝實務 |
| | 十 | 實拍實務練習 | 生活拍攝實務 |
| | 十一 | 實拍實務練習 | 生活拍攝實務、運動拍攝實務 |
| | 十二 | 實拍實務練習 | 運動拍攝實務 |
| | 十三 | 簡易手機影片剪輯 | 影像素材 |
| | 十四 | 簡易手機影片剪輯 | 影像素材 |
| | 十五 | 簡易手機影片剪輯 | 音樂 |
| | 十六 | 簡易手機影片剪輯 | 音樂 |
| | 十七 | 簡易手機影片剪輯 | 字幕 |
| | 十八 | 簡易手機影片剪輯 | 字幕 |
| | 十九 | | |
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 平時成績40%、期中成績30%、期末成績30% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|------------------------------|--------|------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：設計應用模組:創意市集商品設計(三下) | | |
| | 英文名稱：Creative product design | | |
| 授課年段： | 三下 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 實作(實驗)及探索體驗 | | |
| 議題融入： | | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動：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： | 專業力，創新力，合作力， | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 皮革工藝 | 皮製文創產品認識、皮料介紹 |
| | 二 | 皮革工藝 | 皮革處理工具認識與操作練習 |
| | 三 | 皮革工藝 | 創意皮製手機套設計與製作 |
| | 四 | 皮革工藝 | 創意皮製手機套設計與製作 |
| | 五 | 皮革工藝 | 創意皮製手機套設計與製作 |
| | 六 | 皮革工藝 | 創意皮製手機套設計與製作 |
| | 七 | 皮革工藝 | 創意皮製手機套設計與製作 |
| | 八 | 皮革工藝 | 文創產品-皮製個性皮夾設計與製作 |
| | 九 | 皮革工藝 | 文創產品-皮製個性皮夾設計與製作 |
| | 十 | 皮革工藝 | 文創產品-皮製個性皮夾設計與製作 |
| | 十一 | 皮革工藝 | 文創產品-皮製個性皮夾設計與製作 |
| | 十二 | 皮革工藝 | 文創產品-皮製個性皮夾設計與製作 |
| | 十三 | 皮革工藝 | 文創產品-皮製個性皮夾設計與製作 |
| | 十四 | 皮革工藝 | 文創產品-水洗牛皮提袋設計與製作 |
| | 十五 | 皮革工藝 | 文創產品-水洗牛皮提袋設計與製作 |
| | 十六 | 皮革工藝 | 文創產品-水洗牛皮提袋設計與製作 |
| | 十七 | 皮革工藝 | 文創產品-水洗牛皮提袋設計與製作 |
| | 十八 | 皮革工藝 | 文創產品-水洗牛皮提袋設計與製作 |
| | 十九 | | |
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 平時成績40%、期中成績30%、期末成績30% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|---|---------|-------------|
| 課程名稱： | 中文名稱： 資訊應用模組:多媒體製作與應用(三下) | | |
| | 英文名稱： Multimedia Production and Application | | |
| 授課年段： | 三下 | 學分總數： 2 | |
| 課程屬性： | 實作(實驗)及探索體驗 | | |
| 議題融入： | | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動： 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： | 品格力，專業力，創新力，合作力，移動力， | | |
| 學習目標： | 培養多媒體製作與應用之興趣。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 影像處理應用 | 色彩原理與數位影像類型 |
| | 二 | 影像處理應用 | 影像的尺寸與解析度設定 |
| | 三 | 影像處理應用 | 軟體介紹及基本操作 |
| | 四 | 影像處理應用 | 軟體介紹及基本操作 |
| | 五 | 影像處理應用 | 基礎繪圖工具的操作 |
| | 六 | 影像處理應用 | 基礎繪圖工具的操作 |
| | 七 | 影像處理應用 | 影像光線與色彩處理 |
| | 八 | 影像處理應用 | 影像光線與色彩處理 |
| | 九 | 影像處理應用 | 影像光線與色彩處理 |
| | 十 | 影像處理應用 | 影像輸出格式與列印 |
| | 十一 | 網頁設計應用 | 全球資訊網簡介 |
| | 十二 | 網頁設計應用 | 網頁檔案格式 |
| | 十三 | 網頁設計應用 | 網站規劃 |
| | 十四 | 網頁設計應用 | 網頁版面設計 |
| | 十五 | 網頁設計應用 | 網頁版面設計 |
| | 十六 | 網頁設計應用 | 網頁版面設計 |
| | 十七 | 網頁設計應用 | 超連結 |
| | 十八 | 網頁設計應用 | 網站架設與管理 |
| | 十九 | | |
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 平時成績50%.測驗50% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|--------------------------------------|---------|---------------|
| 課程名稱： | 中文名稱： 資訊應用模組:數位科技應用(三下) | | |
| | 英文名稱： Digital Technology Application | | |
| 授課年段： | 三下 | 學分總數： 2 | |
| 課程屬性： | 實作(實驗)及探索體驗 | | |
| 議題融入： | | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動： 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： | 品格力，專業力，創新力，合作力，移動力， | | |
| 學習目標： | 操作商業辦公室軟體之應用 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 商業試算表應用 | 軟體介紹及基本操作 |
| | 二 | 商業試算表應用 | 版面設定 |
| | 三 | 商業試算表應用 | 公式與函數的應用 |
| | 四 | 商業試算表應用 | 公式與函數的應用 |
| | 五 | 商業試算表應用 | 統計圖表的製作 |
| | 六 | 商業試算表應用 | 統計圖表的製作 |
| | 七 | 商業試算表應用 | 排序、小計與篩選 |
| | 八 | 商業試算表應用 | 排序、小計與篩選 |
| | 九 | 商業試算表應用 | 樞紐分析表的應用 |
| | 十 | 商業試算表應用 | 樞紐分析表的應用 |
| | 十一 | 商業試算表應用 | 巨集的應用 |
| | 十二 | 商業試算表應用 | 文件輸出格式與列印 |
| | 十三 | 雲端應用 | 網路帳號設定及應用 |
| | 十四 | 雲端應用 | 網路行事曆設定及應用 |
| | 十五 | 雲端應用 | 網路問卷設定及應用 |
| | 十六 | 雲端應用 | 雲端儲存之應用 |
| | 十七 | 雲端應用 | 雲端影音資源之應用 |
| | 十八 | 雲端應用 | 行動裝置 App 應用介紹 |
| | 十九 | | |
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 平時成績50%.測驗50% | | |
| 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：專長訓練(田徑1) | |
| | 英文名稱：Track & 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： | 一：培養田徑專項體能，提升田徑競爭表現。(P-V-2) 二：精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三：發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 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 | 上：專項速度及技術訓練 下：臺北市全國春季田徑賽 |
| | 二 | 上：臺北市全國秋季田徑賽 下：港都盃全國田徑錦標賽 |
| | 三 | 上：新北城市盃全國田徑公開賽 下：臺北市中等學校運動會 |
| | 四 | 上：桃園盃全國田徑分齡賽 下：新北市青年盃全國田徑公開賽 |
| | 五 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 |
| | 六 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 |
| | 七 | 上：第一次段考 下：專項速度及技術訓練 |
| | 八 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 |
| | 九 | 上：專項速度及技術訓練 下：全國中等學校運動會 |
| | 十 | 上：全國中等學校田徑錦標賽 下：身體素質培養 |
| | 十一 | 上：專項速度訓練 下：身體素質培養 |
| | 十二 | 上：專項速度訓練 下：身體素質培養 |
| | 十三 | 上：屏東盃中小學田徑錦標賽 下：身體素質培養 |
| | 十四 | 上：第二次段考 下：第二次段考 |
| | 十五 | 上：身體素質培養 下：身體素質培養 |
| | 十六 | 上：身體素質培養 下：身體素質培養 |
| | 十七 | 上：身體素質培養 下：身體素質培養 |
| | 十八 | 上：期末考 下：期末考 |
| | 十九 | |
| | | 內容綱要 |
| | | 上：30公尺X3、起跑訓練、傳接訓練 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | | 上：30公尺X3、60公尺X3、傳接訓練 下：起跑30公尺訓練X4、60公尺途中跑訓練X4、傳接訓練 |
| | | 上：30公尺X3、60公尺X1、80公尺X1、起跑訓練 下：起跑訓練30公尺X4、80公尺途中跑訓練X4、傳接訓練 |
| | | 上：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 下：起跑30公尺訓練X4、60公尺途中跑訓練X6 |
| | | 上：30公尺X3、60公尺X1、80公尺X1、傳接訓練 下：起跑30公尺訓練X4、80公尺途中跑訓練X4、傳接訓練 |
| | | 上：30公尺X3、60公尺X1、80公尺X1、起跑訓練 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：馬克操修正(一)、跑步基本動作調整 |
| | | 上：30公尺X3、60公尺X1、80公尺X1、起跑訓練 下：馬克操修正(一)、小欄架跑姿調整 |
| | | 上：30公尺X3、60公尺X1、80公尺X1、傳接訓練 下：馬克操修正(一)、重量訓練(一) |
| | | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：巴西操修正(二)、重量訓練(一) |
| | | 上：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 |
| | | 上：400公尺X10、斜坡訓練、重量訓練 下：400公尺X12、 |
| | | 上：400公尺X10、斜坡訓練、重量訓練(一) 下：400公尺X12、重量訓練(一) |
| | | 上：200公尺X20、欄架動作訓練、重量訓練(一) 下：400公尺X12、重量訓練(一) |
| | | 上：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 |

| | | | |
|-----|----------------------|--|--|
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| | 二十二 | | |
| 備註： | 出缺勤20%、訓練50%、比賽成績30% | | |

【備查版】

【備查版】

| | | | |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 名稱： | 中文名稱：專長訓練(桌球1) | | |
| | 英文名稱：Player training(table tennis1) | | |
| 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： | 強化桌球之基本動作及比賽戰術執行應用於比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：反手推球基本功 下：正手拉下旋球 | 上：推球動作揮拍練習結合擊球、對打 下：練習拉下旋球揮拍動作與多球練習 |
| | 二 | 上：認識反手推球 下：認識正手拉下旋球 | 上：推球多球訓練 下：發下旋球結合正手拉球 |
| | 三 | 上：執行反手推球 下：執行正手拉下旋球 | 上：反手推球介紹與練習 下：正手拉球多球訓練 |
| | 四 | 上：反覆訓練正手擊球 下：反覆訓練正手拉下旋球 | 上：正手動作空揮拍練習與對打 下：正手拉球結合步法多球訓練 |
| | 五 | 上：認識正手擊球 下：認識反手拉下旋球 | 上：正手擊球多球訓練 下：反手拉下旋球空揮拍與多球練習 |
| | 六 | 上：執行正手擊球 下：執行反手拉下旋球 | 上：正手攻球介紹與練習 下：發下旋球結合反手拉球 |
| | 七 | 上：反覆訓練正,反手擊球結合 下：反覆訓練反手拉下旋球 | 上：左推兩球右攻兩球 下：反手拉下旋球多球訓練 |
| | 八 | 上：執行正,反手擊球結合 下：執行反手拉上旋球結合下旋球 | 上：中線與兩側定點結合 下：上旋結合下旋補板多球練習 |
| | 九 | 上：反覆訓練正,反手擊球結合 下：反覆訓練反手拉上旋結合下旋球 | 上：正反手不定點訓練 下：上旋結合下旋連續球多球練習 |
| | 十 | 上：認識反手拉球 下：執行反手拉上旋結合下旋 | 上：反手拉球揮拍與對打 下：上旋結合下旋連續球單球練習 |
| | 十一 | 上：執行反手拉球 下：執行反手拉上旋結合下旋 | 上：反手拉球單、多球訓練 下：反手的攻防轉換 |
| | 十二 | 上：認識正手拉球 下：執行反手拉上旋結合下旋 | 上：正手拉球空揮拍與對打 下：反手的攻防轉換 |
| | 十三 | 上：執行正手拉球 下：執行反手上旋結合下旋 | 上：正手拉球單、多球訓練 下：反手的攻防轉換 |
| | 十四 | 上：反覆訓練正,反手拉球結合 下：反覆訓練反手上旋結合下旋 | 上：正,反手拉球步法講解與練習 下：反手上下旋交叉多球訓練 |
| | 十五 | 上：執行正,反手拉球結合 下：加強訓練反手上旋結合下旋 | 上：正,反手拉球多球訓練 下：上下旋交叉多球訓練 |
| | 十六 | 上：反覆訓練正,反手拉球結合 下：執行正反手下旋上旋左右銜接 | 上：正,反手拉單球訓練 下：反手起下旋銜接正手上旋球多球訓練 |
| | 十七 | 上：加強訓練正,反手拉球結合 下：反覆訓練正反手下旋上旋左右銜接 | 上：推側撲右正反手拉球多球訓練 下：反手起下旋銜接正手上旋球單球訓練 |
| | 十八 | 上：複習正,反手拉球結合 下：反覆訓練正反手下旋上旋左右銜接 | 上：推側撲右正反手拉球單球訓練 下：正手起下旋銜接反手上旋球多球、單球訓練 |
| | 十九 | 上：測驗,評量 下：測驗,評量 | 上：測驗,評量 下：測驗,評量 |
| | 二十 | 上：測驗,評量 下：測驗,評量 | 上：測驗,評量 下：測驗,評量 |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------|---|--------------------------|----------------------------------|
| 名稱： | 中文名稱：專長訓練(游泳1) | | |
| | 英文名稱：Plaryer training(swin1) | | |
| 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、培養游泳專項體能，提升游泳競技表現。 二、精進游泳專項之基本動作與技術水準。 三、發展游泳專項競賽策略之運用。 四、提升游泳專項運動之心理素質。 五、預防游泳專項之運動傷害。 六、落實游泳專項能力之全面發展。 | | |
| 教學大綱： | 週次/序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上:基礎水感 下:捷泳式基本動作 | 上:基礎水感-搖櫓動作分析 下:划手動作分析 |
| | 二 | 上:基礎水感 下:捷泳式基本動作 | 上:搖櫓岸上操作練習 下:划手動作岸上操作練習 |
| | 三 | 上:基礎水感 下:捷泳式基本動作 | 上:搖櫓水中實際操作練習 下:划手動作水中實際操作練習 |
| | 四 | 上:捷泳基本動作 下:仰式基本動作 | 上:踢水動作分析 下:划手動作分析 |
| | 五 | 上:捷泳基本動作-推水 下:仰式基本動作-推水 | 上:推水動作岸上操作練習 下:推水動作岸上操作練習 |
| | 六 | 上:捷泳基本動作-協調 下:仰式基本動作-協調 | 上:協調動作水中實際操作練習 下:協調動作水中實際操作練習 |
| | 七 | 上:仰式基本動作-抓水 下:蛙式基本動作-推水 | 上:抓水動作分析 下:推水動作分析 |
| | 八 | 上:仰式基本動作-配合 下:蛙式基本動作-協調 | 上:配合動作岸上操作練習 下:協調動作岸上操作練習 |
| | 九 | 上:仰式基本動作-轉肩 下:蛙式基本動作-配合 | 上:轉肩動作水中實際操作練習 下:配合動作水中實際操作練習 |
| | 十 | 上:蛙式基本動作-節奏 下:蝶式基本動作-抓水 | 上:節奏動作岸上操作練習 下:抓水動作分析 |
| | 十一 | 上:蛙式基本動作-夾水 下:蝶式基本動作-推水 | 上:夾水動作陸上操作練習 下:推水動作岸上操作練習 |
| | 十二 | 上:蛙式基本動作-延伸 下:蝶式基本動作-協調 | 上:延伸動作水中實際操作練習 下:協調動作水中實際操作練習 |
| | 十三 | 上:蝶式基本動作-配合 下:捷泳式基本動作-轉肩 | 上:配合動作分析 下:轉肩動作水中實際操作練習 |
| | 十四 | 上:蝶式基本動作-節奏 下:捷泳式基本動作-節奏 | 上:-節奏動作岸上操作練習 下:節奏搭配分解動作分析 |
| | 十五 | 上:蝶式基本動作-延伸 下:仰式基本動作-延伸 | 上:延伸動作水中實際操作練習 下:延伸搭配分解分組練習 |
| | 十六 | 上:綜合動作練習 下:仰式基本動作 | 上:混合式動作分析 下:踢水與划手搭配分解動作分析 |
| | 十七 | 上:綜合動作練習 下:蛙式基本動作 | 上:混合式動作岸上操作練習 下:踢水與划手搭配分解分組練習 |
| | 十八 | 上:綜合動作練習 下:蛙式基本動作 | 上:混合式水中實際操作練習 下:踢水與划手搭配分解動作分析 |
| | 十九 | 上:技術訓練 下:蝶式基本動作 | 上:游泳規則、技術講解 下:踢水與划手搭配分解分組練習 |
| | 二十 | 上:技術訓練 下:蝶式基本動作 | 上:綜合測驗 下:踢水與划手搭配分解動作分析 |
| 二十一 | | | |

| | | | |
|-----|----------------------|--|--|
| | 二十 二 | | |
| 備註： | 出缺勤20%、訓練50%、比賽成績30% | | |

【備查版】

【備查版】

| | | | |
|-------|--|--|--|
| 名稱： | 中文名稱：專長訓練(跆拳道1) | | |
| | 英文名稱：Player training(taekwondo1) | | |
| 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：培養跆拳道專項體能，提升跆拳道競爭表現。(P-V-2) 二：精進跆拳道專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三：發展跆拳道專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四：提升跆拳道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 | 上：臺北市中正盃跆拳道賽 下：專項速度及技術訓練 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 二 | 上：臺北市全民盃跆拳道賽 下：專項速度及技術訓練 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 三 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 四 | 上：專項速度及技術訓練 下：國手選拔 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：賽前模擬訓練、意象訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 五 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 六 | 上：全國跆拳道賽品勢錦標賽 下：專項速度及技術訓練 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 七 | 上：第一次期中考 下：第一次期中考 | 上：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 |
| | 八 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 九 | 上：專項速度及技術訓練 下：國手選拔 | 上：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 下：賽前模擬訓練、意象訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 十 | 上：專項速度訓練 下：身體素質培養 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 十一 | 上：專項速度訓練 下：身體素質培養 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 十二 | 上：專項速度訓練 下：全國中等學校運動會 | 上：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 下：賽前模擬訓練、意象訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 十三 | 上：臺北市理事長盃跆拳道賽 下：專項速度及技術訓練 | 上：賽前模擬訓練、意象訓練、心理建設、影片欣賞 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 十四 | 上：第二次段考 下：期末考 | 上：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 |
| | 十五 | 上：身體素質培養 下：身體素質培養 | 上：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊、重量訓練 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊、重量訓練 |
| | 十六 | 上：身體素質培養 下：身體素質培養 | 上：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊、重量訓練 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊、重量訓練 |
| 十七 | 上：身體素質培養 下：身體素質培養 | 上：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊、重量訓練 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊、重量訓練 | |

| | | | |
|-----|----------------------|-------------|--|
| | 十八 | 上：期末考 下：期末考 | 上：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 |
| | 十九 | | |
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| | 二十二 | | |
| 備註： | 出缺勤20%、訓練50%、比賽成績30% | | |

【備查版】

| | | | |
|-------|---|------------------------------|--|
| 名稱： | 中文名稱：專長訓練(田徑2) | | |
| | 英文名稱：Track & 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： | 一：培養田徑專項體能，提升田徑競爭表現。(P-V-2) 二：精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三：發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 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 | 上：專項速度及技術訓練 下：臺北市全國春季田徑賽 | 上：30公尺X5、起跑訓練、傳接訓練 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 二 | 上：臺北市全國秋季田徑賽 下：港都盃全國田徑錦標賽 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 三 | 上：新北城市盃全國田徑公開賽 下：臺北市中等學校運動會 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 四 | 上：桃園盃全國田徑分齡賽 下：新北市青年盃全國田徑公開賽 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 五 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：30公尺X5、60公尺X5、傳接訓練 下：起跑30公尺訓練X5、60公尺途中跑訓練X5、傳接訓練 |
| | 六 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：30公尺X5、60公尺X2、80公尺X2、起跑訓練 下：起跑訓練30公尺X4、80公尺途中跑訓練X5、傳接訓練 |
| | 七 | 上：第一次段考 下：專項速度及技術訓練 | 上：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 下：起跑30公尺訓練X5、60公尺途中跑訓練X7 |
| | 八 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：30公尺X5、60公尺X2、80公尺X2、傳接訓練 下：起跑30公尺訓練X5、80公尺途中跑訓練X5、傳接訓練 |
| | 九 | 上：專項速度及技術訓練 下：全國中等學校運動會 | 上：30公尺X5、60公尺X2、80公尺X2、起跑訓練 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 十 | 上：全國中等學校田徑錦標賽 下：身體素質培養 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：馬克操修正(二)、跑步基本動作調整 |
| | 十一 | 上：專項速度訓練 下：身體素質培養 | 上：30公尺X5、60公尺X2、80公尺X2、起跑訓練 下：馬克操修正(二)、小欄架跑姿調整 |
| | 十二 | 上：專項速度訓練 下：身體素質培養 | 上：30公尺X5、60公尺X2、80公尺X2、傳接訓練 下：馬克操修正(二)、重量訓練(二) |
| | 十三 | 上：屏東盃中小學田徑錦標賽 下：身體素質培養 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：巴西操修正(二)、重量訓練(二) |
| | 十四 | 上：第二次段考 下：第二次段考 | 上：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 |
| | 十五 | 上：身體素質培養 下：身體素質培養 | 上：400公尺X14、斜坡訓練、重量訓練(二) 下：400公尺X16、重量訓練(二) |
| | 十六 | 上：身體素質培養 下：身體素質培養 | 上：400公尺X14、斜坡訓練、重量訓練(二) 下：400公尺X16、重量訓練(二) |
| | 十七 | 上：身體素質培養 下：身體素質培養 | 上：200公尺X25、欄架動作訓練、重量訓練(二) 下：400公尺X16、重量訓練(二) |
| | 十八 | 上：期末考 下：期末考 | 上：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 |
| | 十九 | | |
| | 二十 | | |
| 二十一 | | | |

| | | | |
|-----|----------------------|--|--|
| | 二十 二 | | |
| 備註： | 出缺勤20%、訓練50%、比賽成績30% | | |

【備查版】

【備查版】

| | | | |
|-------|--------------------------------------|-----------------------------|---|
| 名稱： | 中文名稱：專長訓練(桌球2) | | |
| | 英文名稱：Plaryer training(table tennis2) | | |
| 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： | 強化桌球之基本動作及比賽戰術執行應用於比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：認識左、右擊球銜接 下：認識左、右步法銜接 | 左右步法 一 上：認識左、右擊球銜接 下：認識左、右步法銜接 上：多球上下旋球結合左右正反手銜接訓練 下：左右步法跑位結合對打訓練與多球訓練 |
| | 二 | 上：執行左、右擊球銜接 下：執行左、右步法銜接 | 上：單球上下旋左右正反手銜接 下：左右跑位單球訓練 |
| | 三 | 上：反覆訓練左、右擊球銜接 下：反覆訓練左、右步法銜接 | 上：前三板結合正反手起板後連續球訓練 下：左右步伐影片欣賞、討論、練習 |
| | 四 | 上：加強訓練左、右擊球銜接 下：加強訓練左、右步法銜接 | 上：前三板結合正反手起板後連續球訓練 下：左右步伐影片欣賞、討論、練習 |
| | 五 | 上：複習左、右擊球銜接 下：複習前、後步法銜接 | 上：控制反控制銜接正反手起板後連續球訓練 下：前後跑位多球訓練 |
| | 六 | 上：認識正手步法 下：認識前、後步法銜接 | 上：正手步法跑位多球訓練 下：前後跑位多球訓練 |
| | 七 | 上：執行正手步法 下：執行前、後步法銜接 | 上：正手步法跑位多球訓練 下：長短啟動訓練 |
| | 八 | 上：反覆訓練正手步法 下：反覆訓練前、後步法銜接 | 上：正手步法跑位單球訓練 下：長短啟動訓練 |
| | 九 | 上：加強訓練正手步法 下：加強訓練前、後步法銜接 | 上：正手步法跑位單球訓練 下：長短啟動訓練 |
| | 十 | 上：複習正手步法 下：複習前、後步法銜接 | 上：前三板上手結合正手跑位連續球訓練 下：短球結合三板單球訓練 |
| | 十一 | 上：認識反手步法 下：認識左、右步法銜接 | 上：反手步法跑位多球訓練 下：基本功正反手左右跑位 |
| | 十二 | 上：執行反手步法 下：執行左、右步法銜接 | 上：反手步法跑位多球訓練 下：前三板結合正反手左右跑位 |
| | 十三 | 上：反覆訓練反手步法 下：反覆訓練左、右步法銜接 | 上：反手步法跑位單球訓練 下：正反手防守左右步伐訓練 |
| | 十四 | 上：加強訓練反手步法 下：加強訓練左、右步法銜接 | 上：反手步法跑位單球訓練 下：正反手防守左右步伐訓練 |
| | 十五 | 上：複習反手步法 下：認識前、後步法銜接 | 上：前三板上手結合反手跑位連續球訓練 下：近、遠台步法跑位訓練 |
| | 十六 | 上：複習反手步法 下：執行前、後步法銜接 | 上：前三板上手結合反手跑位連續球訓練 下：近、遠台步法跑位訓練 |
| | 十七 | 上：認識左、右步法銜接 下：認識全台步法 | 上：左右跑位多球訓練 下：全台步法跑位多球訓練 |
| | 十八 | 上：執行左、右步法銜接 下：執行全台步法 | 上：左右跑位單球訓練 下：全台步法跑位單球訓練 |
| | 十九 | 上：測驗、評量 下：測驗、評量 | 上：測驗、評量 下：測驗、評量 |
| | 二十 | 上：測驗、評量 下：測驗、評量 | 上：測驗、評量 下：測驗、評量 |
| 二十一 | | | |
| 二十二 | | | |

【備查版】

【備查版】

| | | | |
|-------|---|---------------------|---|
| 名稱： | 中文名稱：專長訓練(游泳2) | | |
| | 英文名稱：Plaryer training(swin2) | | |
| 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、培養游泳專項體能，提升游泳競技表現。 二、精進游泳專項之基本動作與技術水準。 三、發展游泳專項競賽策略之運用。 四、提升游泳專項運動之心理素質。 五、預防游泳專項之運動傷害。 六、落實游泳專項能力之全面發展。 | | |
| 教學大綱： | 週次/序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：捷泳基本動作 下：捷式基本動作訓練 | 上：捷式動作解析 下：捷式分解(右二左二)動作解析 |
| | 二 | 上：捷泳基本動作 下：捷式基本動作訓練 | 上：捷式陸上練習 下：捷式分解(右二左二)陸上分解練習 |
| | 三 | 上：捷泳基本動作 下：捷式基本動作訓練 | 上：捷式水中實際操做練習 下：捷式分解(右二左二)水中實際操做練習 |
| | 四 | 上：仰式基本動作 下：分組對抗競賽 | 上：仰式動作解析 下：捷式分解(右二左二)接力競賽 |
| | 五 | 上：仰式基本動作 下：仰式基本動作訓練 | 上：仰式動作陸上分解練習 下：仰式分解((六腳一手)動作解析 |
| | 六 | 上：仰式基本動作 下：仰式基本動作訓練 | 上：仰式動作水中實際操做練習 下：仰式分解(六腳一手)動作陸上分解練習 |
| | 七 | 上：蛙式基本動作 下：仰式基本動作訓練 | 上：蛙式動作解析 下：仰式分解(六腳一手)動作水中實際操做練習 |
| | 八 | 上：蛙式基本動作 下：分組對抗競賽 | 上：蛙式動作陸上練習 下：仰式分解(六腳一手)接力競賽 |
| | 九 | 上：蛙式基本動作 下：蛙式基本動作訓練 | 上：蝶式動作解析 下：蛙式分解(兩腿一聯合)動作陸上分解練習 |
| | 十 | 上：蝶式基本動作 下：蛙式基本動作訓練 | 上：蝶式動作陸上分解練習 下：蛙式分解(兩腿一聯合)動作水中實際操做練習 |
| | 十一 | 上：蝶式基本動作 下：蛙式基本動作訓練 | 上：蝶式動作水中實際操做練習 下：蛙式分解(兩腿一聯合)接力競賽 |
| | 十二 | 上：蝶式基本動作 下：分組對抗競賽 | 上：轉身動作分析 下：蝶式分解(右二左二聯合二)動作解析 |
| | 十三 | 上：捷泳基本動作 下：蝶式基本動作訓練 | 上：轉身動作水中實際操作練習 下：蝶式分解(右二左二聯合二)動作陸上分解練習 |
| | 十四 | 上：捷泳基本動作 下：蝶式基本動作訓練 | 上：轉身動作分析 下：蝶式分解(右二左二聯合二)動作水中實際操做練習 |
| | 十五 | 上：仰式基本動作 下：蝶式基本動作訓練 | 上：轉身動作水中實際操作練習 下：蝶式分解(右二左二聯合二)接力競賽 |
| | 十六 | 上：仰式基本動作 下：分組對抗競賽 | 上：轉身動作水中實際操作練習 下：蝶式分解(右二左二聯合二)接力競賽 |
| | 十七 | 上：蛙式基本動作 下：混合式綜合練習 | 上：轉身動作分析 下：混合式打水練習 |
| | 十八 | 上：蛙式基本動作 下：混合式綜合練習 | 上：轉身動作水中實際操作練習 下：混合式分解練習 |
| | 十九 | 上：蝶式基本動作 下：混合式綜合練習 | 上：轉身動作分析 下：混合式綜合練習 |
| 二十 | 上：蝶式基本動作 下：分組對抗競賽 | 上：轉身動作水中實際操作練習 | |

| | | |
|-----|----------------------|-----------|
| | 賽 | 下:混合式接力競賽 |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 備註: | 出缺勤20%、訓練50%、比賽成績30% | |

【備查版】

【備查版】

| | | | |
|-------|--|---------------------------|--|
| 名稱： | 中文名稱：專長訓練(跆拳道2) | | |
| | 英文名稱：Player training(taekwondo2) | | |
| 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：培養跆拳道專項體能，提升跆拳道競爭表現。(P-V-2) 二：精進跆拳道專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三：發展跆拳道專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四：提升跆拳道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 | 上：臺北市中正盃跆拳道賽 下：專項速度及技術訓練 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 二 | 上：臺北市全民盃跆拳道賽 下：專項速度及技術訓練 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 三 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 四 | 上：專項速度及技術訓練 下：國手選拔 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 五 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 六 | 上：全國跆拳道賽品勢錦標賽 下：專項速度及技術訓練 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 七 | 上：第一次期中考 下：第一次期中考 | 上：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 |
| | 八 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 九 | 上：專項速度及技術訓練 下：國手選拔 | 上：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 十 | 上：專項速度訓練 下：身體素質培養 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 十一 | 上：專項速度訓練 下：身體素質培養 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 十二 | 上：專項速度訓練 下：全國中等學校運動會 | 上：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 十三 | 上：臺北市理事長盃跆拳道賽 下：專項速度及技術訓練 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 十四 | 上：第二次段考 下：期末考 | 上：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 |
| | 十五 | 上：身體素質培養 下：身體素質培養 | 上：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊、重量訓練 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊、重量訓練 |
| | 十六 | 上：身體素質培養 下：身體素質培養 | 上：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊、重量訓練 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊、重量訓練 |
| | 十七 | 上：身體素質培養 下：身體素質培養 | 上：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊、重量訓練 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊、重量訓練 |
| | 十八 | 上：期末考 下：期末考 | 上：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 |
| 十九 | | | |

| | | | |
|-----|----------------------|--|--|
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| | 二十二 | | |
| 備註： | 出缺勤20%、訓練50%、比賽成績30% | | |

【備查版】

【備查版】

| | | | |
|-------|---|--|---|
| 名稱： | 中文名稱：專長訓練(田徑3) | | |
| | 英文名稱：Track & 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： | 一：培養田徑專項體能，提升田徑競爭表現。(P-V-2) 二：精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三：發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 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 | 上：專項速度及技術訓練 下：臺北市全國春季田徑賽 | 高三(上):1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步+跳躍基本動作 3.平衡感訓練-核心肌群訓練 4.敏捷性訓練 5.肌力訓練 6.協調性訓練 7.爆發力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩 1.速度訓練-起跑+加速跑訓練 2.助跑訓練-短程助跑訓練 3.起跳訓練 4.助跑+單腳跳(第一步)動作組合訓練。 高三(下):體適能檢測:體前彎立定跳仰臥起坐 800/1600m。專項柔韌度訓練。100、400公尺跨欄整段技術分析。 上：30公尺X7、起跑訓練、傳接訓練 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 二 | 上：臺北市全國秋季田徑賽 下：港都盃全國田徑錦標賽 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 三 | 上：新北城市盃全國田徑公開賽 下：臺北市中等學校運動會 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 四 | 上：桃園盃全國田徑分齡賽 下：新北市青年盃全國田徑公開賽 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 五 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：30公尺X7、60公尺X7、傳接訓練 下：起跑30公尺訓練X7、60公尺途中跑訓練X7、傳接訓練 |
| | 六 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：30公尺X7、60公尺X3、80公尺X3、起跑訓練 下：起跑訓練30公尺X6、80公尺途中跑訓練X7、傳接訓練 |
| | 七 | 上：第一次期中考 下：第一次期中考 | 上：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 |
| | 八 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：30公尺X7、60公尺X3、80公尺X3、傳接訓練 下：起跑訓練30公尺X7、80公尺途中跑訓練X6、傳接訓練 |
| | 九 | 上：專項速度及技術訓練 下：全國中等學校運動會 | 上：30公尺X7、60公尺X3、80公尺X3、起跑訓練 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 十 | 上：全國中等學校田徑錦標賽 下：身體素質培養 | 高三(上):肌力與平衡訓練專項核心訓練懸吊系統不穩定核心訓練槓鈴馬克。欄間三步步幅、步頻加強。欄間三步步幅、步頻技術分析。專注力訓練。 高三(下):肌肉肥大訓練速耐力訓練:金字塔跑。起跑接第一欄步幅、步頻加強。 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：馬克操修正(三)、跑步基本動作調整 |
| | 十一 | 上：專項速度訓練 下：身體素質培養 | 上：30公尺X7、60公尺X3、80公尺X3、起跑訓練 下：馬克操修正(三)、小欄架跑姿調整 |
| | 十二 | 上：專項速度訓練 下：身體素質培養 | 上：30公尺X7、60公尺X3、80公尺X3、傳接訓練 下：馬克操修正(三)、重量訓練(三) |
| 十三 | 上：屏東盃中小學田徑錦標賽 下：身體素質培養 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：巴西操修正(三)、重量訓練(三) | |

| | | |
|-----|----------------------|--|
| 十四 | 上：第二次段考 下：期末考 | 上：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 |
| 十五 | 上：身體素質培養 | 上：400公尺X18、斜坡訓練、重量訓練(三) |
| 十六 | 上：身體素質培養 | 上：400公尺X18、斜坡訓練、重量訓練(三) |
| 十七 | 上：身體素質培養 | 上：200公尺X30、欄架動作訓練、重量訓練(三) |
| 十八 | 上：期末考 | 上：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 |
| 十九 | | |
| 二十 | | |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 備註： | 出缺勤20%、訓練50%、比賽成績30% | |

【備查版】

【備查版】

| | | | |
|-------|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 名稱： | 中文名稱：專長訓練(桌球3) | | |
| | 英文名稱：Plaryer training(table tennis3) | | |
| 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： | 強化桌球之基本動作及比賽戰術執行應用於比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：反覆訓練全台步法 下：認識防守訓練 | 上：全台步法跑位練習結合多球訓練 下：全台防守多球訓練 |
| | 二 | 上：加強訓練全台步法 下：執行防守訓練 | 上：全台步法跑位單、多球訓練 下：全台防守單球訓練 |
| | 三 | 上：複習全台步法 下：反覆練習防守訓練 | 上：全台步法跑位單、多球訓練 下：全台防守多球訓練 |
| | 四 | 上：進階訓練全台步法 下：加強訓練防守訓練 | 上：合併兩球檯步法跑位訓練 下：全台防守單球演練 |
| | 五 | 上：認識發球搶攻 下：進階訓練防守訓練 | 上：發下旋球為主進行正反手搶攻 下：影片探討、分析 |
| | 六 | 上：執行發球搶攻 下：強化訓練防守訓練 | 上：發側旋球為主進行正反手搶攻 下：影片探討、分析 |
| | 七 | 上：反覆訓練發球搶攻 下：認識防守轉進攻 | 上：發逆側旋球為主進行正反手搶攻 下：全台防守轉進攻多球訓練 |
| | 八 | 上：加強訓練發球搶攻 下：執行防守轉進攻 | 上：發球搶攻結合計分比賽 下：全台防守轉進攻單球訓練 |
| | 九 | 上：進階訓練發球搶攻 下：反覆練習防守轉進攻 | 上：發球搶攻結合計分比賽 下：全台防守轉進攻多球訓練 |
| | 十 | 上：強化訓練發球搶攻 下：加強訓練防守轉進攻 | 上：發球搶攻結合計分比賽 下：全台防守轉進攻單球訓練 |
| | 十一 | 上：針對性戰術發球搶攻 下：進階訓練防守轉進攻 | 上：發球搶攻結合計分比賽 下：影片探討、分析 |
| | 十二 | 上：認識接發球搶攻 下：強化訓練防守轉進攻 | 上：接發球搶攻結合多球訓練 下：影片探討、分析 |
| | 十三 | 上：執行接發球搶攻 下：認識戰術應用 | 上：接發球搶攻結合多球訓練 下：影片探討技戰術、實際應用 |
| | 十四 | 上：反覆練習接發球搶攻 下：執行戰術應用 | 上：接發球搶攻結合單球訓練 下：影片探討技戰術、實際應用 |
| | 十五 | 上：複習發球搶攻 下：反覆訓練戰術應用 | 上：影片欣賞、探討發球搶攻技戰術 下：戰術應用結合比賽 |
| | 十六 | 上：提升訓練發球搶攻 下：比賽 | 上：影片欣賞、探討發球搶攻技戰術 下：分組對抗賽 |
| | 十七 | 上：複習接發球搶攻 下：比賽 | 上：影片欣賞、探討發球搶攻技戰術 下：團隊循環賽 |
| | 十八 | 上：提升訓練接發球搶攻 下：比賽 | 上：影片欣賞、探討發球搶攻技戰術 下：團隊循環賽 |
| | 十九 | 上：測驗, 評量 下：測驗, 評量 | 上：測驗, 評量 下：測驗, 評量 |
| | 二十 | 上：測驗, 評量 下：測驗, 評量 | 上：測驗, 評量 下：測驗, 評量 |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 備註： | 出缺勤20%、訓練50%、比賽成績30% | | |

| | | | |
|-------|---|-----------------------|--------------------------------|
| 名稱： | 中文名稱：專長訓練(游泳3) | | |
| | 英文名稱：Player training(swin3) | | |
| 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、培養游泳專項體能，提升游泳競技表現。 二、精進游泳專項之基本動作與技術水準。 三、發展游泳專項競賽策略之運用。 四、提升游泳專項運動之心理素質。 五、預防游泳專項之運動傷害。 六、落實游泳專項能力之全面發展。 | | |
| 教學大綱： | 週次/序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：游泳技術分析-專項 下：游泳間歇設計 | 上：專項綜合訓練 下：游泳間歇訓練 |
| | 二 | 上：游泳基礎動作 下：基礎技術訓練 | 上：捷式基本動作分解 下：划手、踢水進階訓練 |
| | 三 | 上：自由式技術訓練 下：競賽基本技術 | 上：捷式速耐力訓練 下：50公尺*10、25公尺*10 |
| | 四 | 上：自由式技術訓練 下：技術訓練、體能續練 | 上：捷式心肺耐力訓練 下：800公尺*5 |
| | 五 | 上：仰式技術訓練 下：技術訓練、重量訓練 | 上：仰式基本動作分解 下：50公尺*4、100公尺*5 |
| | 六 | 上：仰式技術訓練 下：心肺耐力綜合訓練 | 上：仰式速耐力訓練 下：1000公尺*2 |
| | 七 | 上：仰式技術訓練 下：敏捷、協調訓練 | 上：仰式心肺耐力訓練 下：100公尺*8 |
| | 八 | 上：蛙式技術訓練 下：接力動作進階訓練 | 上：蛙式基本動作分解 下：跳接轉身15公尺*10 |
| | 九 | 上：蛙式技術訓練 下：模擬比賽訓練 | 上：蛙式速耐力訓練 下：跳水衝刺練習 |
| | 十 | 上：蛙式技術訓練 下：參加區域性分齡比賽 | 上：蛙式心肺耐力訓練 下：前模擬訓練、心理建設 |
| | 十一 | 上：蝶式技術訓練 下：賽式檢討、分析心理 | 上：蝶式基本動作分解 下：基本體能維持、影片賞析 |
| | 十二 | 上：蝶式技術訓練 下：基本技術、體能訓練 | 上：蝶式速耐力訓練 下：50公尺*10、25公尺*10 |
| | 十三 | 上：蝶式進階訓練 下：基本技術、體能訓練 | 上：蝶式心肺耐力訓練 下：100公尺*4、50公尺*8 |
| | 十四 | 上：自由式專項訓練 下：游泳有氧訓練 | 上：捷式轉身練習 下：400公尺*5 |
| | 十五 | 上：仰式專項訓練 下：游泳無氧訓練 | 上：仰式轉身練習 下：25公尺*10、15公尺*8 |
| | 十六 | 上：蛙式專項訓練 下：游泳間歇訓練 | 上：蛙式轉身練習 下：50公尺*4、100公尺*5 |
| | 十七 | 上：蝶式專項訓練 下：游泳循環訓練 | 上：蝶式轉身練習 下：100公尺*4*3組 |
| | 十八 | 上：混合式專項訓練 下：游泳技術動作調整 | 上：混合式轉身練習 下：25公尺*4、50公尺*4 |
| | 十九 | 上：游有技術綜合訓練 下：游泳綜合訓練 | 上：跳水練習 下：綜合訓練調整 |
| | 二十 | 上：期末考 下：期末考 | 上：準備期末考、影片賞析 下：準備期末考、影片賞析 |
| 二十一 | | | |

| | | | |
|-----|----------------------|--|--|
| | 二十 二 | | |
| 備註： | 出缺勤20%、訓練50%、比賽成績30% | | |

【備查版】



| | | | |
|-------|--|---------------------------|---|
| 名稱： | 中文名稱：專長訓練(跆拳道3) | | |
| | 英文名稱：Player training(taekwondo3) | | |
| 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：培養跆拳道專項體能，提升跆拳道競爭表現。(P-V-2) 二：精進跆拳道專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三：發展跆拳道專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四：提升跆拳道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 | 上：臺北市中正盃跆拳道賽 下：專項速度及技術訓練 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 二 | 上：臺北市全民盃跆拳道賽 下：專項速度及技術訓練 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 三 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 四 | 上：專項速度及技術訓練 下：國手選拔 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 五 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 六 | 上：全國跆拳道賽品勢錦標賽 下：專項速度及技術訓練 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 七 | 上：第一次期中考 下：第一次期中考 | 上：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 |
| | 八 | 上：專項速度及技術訓練 下：專項速度及技術訓練 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 九 | 上：專項速度及技術訓練 下：國手選拔 | 上：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 十 | 上：專項速度訓練 下：身體素質培養 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 十一 | 上：專項速度訓練 下：身體素質培養 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 十二 | 上：專項速度訓練 下：全國中等學校運動會 | 上：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 下：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 十三 | 上：臺北市理事長盃跆拳道賽 下：專項速度及技術訓練 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 下：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 十四 | 上：第二次段考 下：期末考 | 上：準備期中考、基本體能維持、影片賞析 下：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 |
| | 十五 | 上：專項速度及技術訓練 | 上：模式踢擊、意象訓練、約束對練、無氧踢擊 |
| | 十六 | 上：臺北市教育盃跆拳道賽 | 上：賽前模擬訓練、心理建設、影片欣賞 |
| | 十七 | 上：身體素質培養 | 上：基本體能、基本動作(分解連續)、模式踢擊 |
| | 十八 | 上：期末考 | 上：準備期末考、基本體能維持、影片賞析 |
| | 十九 | | |
| | 二十 | | |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 備註： | 出缺勤20%、訓練50%、比賽成績30% | | |

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： | | |
| 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、多元文化、閱讀素養、戶外教育、原住民族教育 | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 | | |
| | B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養 | | |
| | C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解 | | |
| 學生圖像： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 | 上："平衡感訓練-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" 下："1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2.速度訓練-0-80 公尺加速跑 3.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 4.節奏跑訓練-步幅&步頻 5.回饋、技術講解" |
| | 二 | 上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 | 上："1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.平衡感訓練-核心肌群訓練 4.敏捷性訓練 5.肌力訓練 6.協調性訓練 7.爆發力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩" 下："1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2.速度訓練-0-80 公尺加速跑 3.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 4.節奏跑訓練-步幅&步頻" |
| | 三 | 上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 | 上："1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.平衡感訓練-核心肌群訓練 4.敏捷性訓練 5.肌力訓練 6.協調性訓練 7.爆發力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩" 下："1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2.速度訓練-0-80 公尺加速跑 3.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 4.節奏跑訓練-步幅&步頻" |
| | 四 | 上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 | 上："1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑 2.節奏跑訓練-步幅&步頻 3.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 |

| | | |
|---|--------------------------------------|--|
| | | <p>4. 回饋、技術講解" 下："1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 敏捷性訓練 5. 肌力訓練 6. 協調性訓練 7. 爆發力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻"</p> |
| 五 | 上：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | <p>上："1. 速度檢測 2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解" 下："1. 速度檢測 2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解"</p> |
| 六 | 上：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | <p>上："1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑 2. 節奏跑訓練-步幅&步頻 3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑" 下：1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑 2. 節奏跑訓練-步幅&步頻 3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑</p> |
| 七 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | <p>上："1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑 2. 節奏跑訓練-步幅&步頻 3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑" 下："1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑 4. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 5. 節奏跑訓練-步幅&步頻"</p> |
| 八 | 上：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | <p>上："1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑 2. 節奏跑訓練-步幅&步頻 3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑" 下："1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑 4. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 5. 節奏跑訓練-步幅&步頻"</p> |
| 九 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | <p>上："1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑 2. 節奏跑訓練-步幅&步頻 3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑" 下："1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑 4. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 5. 節奏跑訓練-步幅&步頻"</p> |

| | | |
|----|--------------------------------------|---|
| 十 | 上：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 上："1. 速度檢測 2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解" 下："1. 速度檢測 2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解" |
| 十一 | 上：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 上："1. 速度訓練-蹲踞式起跑 2. 速度訓練-0-60 公尺加速跑 3. 速耐力訓練-120-200 公尺加速跑 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻" 下："1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻 5. 回饋、技術講解" |
| 十二 | 上：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 上："1. 速度訓練-蹲踞式起跑 2. 速度訓練-0-60 公尺加速跑 3. 速耐力訓練-120-200 公尺加速跑 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻" 下："1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻 5. 回饋、技術講解" |
| 十三 | 上：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 上："1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持 3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 4. 回饋、技術講解" 下："1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻 5. 回饋、技術講解" |
| 十四 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | 上："1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持 3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑" 下："1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻" |
| 十五 | 上：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 上："1. 速度檢測 2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解" 下："1. 速度檢測 2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解" |
| 十六 | 上：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 上："1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持 |

| | | |
|-------|---|--|
| | | 3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑" 下："1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻 5. 回饋、技術講解" |
| 十七 | 上：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 上："1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持 3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑" 下："1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻 5. 回饋、技術講解" |
| 十八 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | 上："1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻 5. 回饋、技術講解" 下："1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻" |
| 十九 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | 上："1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻 5. 回饋、技術講解" 下："1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻" |
| 二十 | 上：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下：技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 上："1. 速度檢測 2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解" 下："1. 速度檢測 2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解" |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量： | 成績評量，按選手身心發展及個別差異，兼顧科目認知、技能及情意之教學目標，採多元評量方式，並於日常訓練80%及比賽成績20%為之 | |
| 備註： | | |

| | | | |
|-------------|--|--------------------------|--|
| 課程名稱： | 中文名稱：桌球(一) | | |
| | 英文名稱：Plaryer training(table tennis) | | |
| 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、科技、資訊、安全、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育 | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 | | |
| | B溝通互動：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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：反手推球基本功 下：正手拉下旋球 | 上：推球動作揮拍練習結合擊球、對打 下：練習拉下旋球揮拍動作與多球練習 |
| | 二 | 上：反手推球 下：正手拉下旋球 | 上：推球多球訓練 下：發下旋球結合正手拉球 |
| | 三 | 上：反手推球 下：正手拉下旋球 | 上：反手推球介紹與練習 下：正手拉球多球訓練 |
| | 四 | 上：正手擊球 下：正手拉下旋球 | 上：正手動作空揮拍練習與對打 下：正手拉球結合步法多球訓練 |
| | 五 | 上：正手擊球 下：反手拉下旋球 | 上：正手擊球多球訓練 下：反手拉下旋球空揮拍與多球練習 |
| | 六 | 上：正手擊球 下：反手拉下旋球 | 上：正手攻球介紹與練習 下：發下旋球結合反手拉球 |
| | 七 | 上：正,反手擊球結合 下：反手拉下旋球 | 上：左推兩球右攻兩球 下：反手拉下旋球多球訓練 |
| | 八 | 上：正,反手擊球結合 下：反手拉上旋球結合下旋球 | 上：中線與兩側定點結合 下：上旋結合下旋補板多球練習 |
| | 九 | 上：正,反手擊球結合 下：反手拉上旋結合下旋 | 上：正反手不定點訓練 下：上旋結合下旋連續球多球練習 |
| | 十 | 上：反手拉球 下：反手拉上旋結合下旋 | 上：反手拉球揮拍與對打 下：上旋結合下旋連續球單球練習 |
| | 十一 | 上：反手拉球 下：反手拉上旋結合下旋 | 上：反手拉球單、多球訓練 下：反手的攻防轉換 |
| | 十二 | 上：正手拉球 下：反手拉上旋結合下旋 | 上：正手拉球空揮拍與對打 下：反手的攻防轉換 |
| | 十三 | 上：正手拉球 下：反手上旋結合下旋 | 上：正手拉球單、多球訓練 下：反手的攻防轉換 |
| | 十四 | 上：正,反手拉球結合 下：反手上旋結合下旋 | 上：正,反手拉球步法講解與練習 下：反手上下旋交叉多球訓練 |
| | 十五 | 上：正,反手拉球結合 下：反手上旋結合下旋 | 上：正,反手拉球多球訓練 下：上下旋交叉多球訓練 |
| | 十六 | 上：正,反手拉球結合 下：正反手下旋上旋左右銜接 | 上：正,反手拉單球訓練 下：反手起下旋銜接正手上旋球多球訓練 |
| | 十七 | 上：正,反手拉球結合 下：正反手下旋上旋左右銜接 | 上：推側撲右正反手拉球多球訓練 下：反手起下旋銜接正手上旋球單球訓練 |
| | 十八 | 上：正,反手拉球結合 下：正反手下旋上旋左右銜接 | 上：推側撲右正反手拉球單球訓練 下：正手起下旋銜接反手上旋球多球、單球訓練 |
| 十九 | 上：測驗,評量 下：測驗,評量 | 上：測驗,評量 下：測驗,評量 | |

| | | | |
|-------|---|-----------------|--------------------|
| | 二十 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 |
| | 二十一 | | |
| | 二十二 | | |
| 學習評量： | 成績評量，按選手身心發展及個別差異，兼顧科目認知、技能及情意之教學目標，採多元評量方式，並於日常訓練80%及比賽成績20%為之 | | |
| 備註： | | | |

【備查版】

【備查版】

| | | | |
|-------------|---|--|--|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(田徑1) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(track and field) | | |
| 授課年段： | 一上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 課程共分為體能訓練、技術訓練、戰術訓練以及心理訓練之四大訓練面向。體能訓練方面:透過競技體適能核心要素,包含動、靜態伸展操、速度訓練、肌力訓練、敏捷性訓練、協調性訓練以及平衡性訓練,建構身體基礎能力,強化身體素質。技術訓練方面:能做出起跑、加速度、節奏跑等組合技術訓練為目標。戰術訓練方面:能說出短距離跑的相關規則與技術為目標。心理訓練方面:建立雙向溝通之訓練環境,強化心理技能訓練,並以競技導向之訓練情境為依歸。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高一(上):體能訓練、技術訓練 | 高一(上):1.平衡感訓練-核心肌群訓練、2.敏捷性訓練、3.肌力訓練、4.協調性訓練、5.爆發力訓練。 |
| | 二 | 高一(上):體能訓練、技術訓練 | 高一(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩。 |
| | 三 | 高一(上):體能訓練、技術訓練 | 高一(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩。 |
| | 四 | 高一(上):體能訓練、技術訓練 | 高一(上):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| | 五 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 六 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑。 |
| | 七 | 高一(上):技術訓練 | 高一(上):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑。 |
| | 八 | 高一(上):技術訓練 | 高一(上):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑。 |
| | 九 | 高一(上):技術訓練 | 高一(上):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑。 |
| | 十 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 十一 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1.速度訓練-蹲踞式起跑、2.速度訓練-0-60 公尺加速跑、3.速耐力訓練-120-200 公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| 十二 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1.速度訓練-蹲踞式起跑、2.速度訓練-0-60 公尺加速跑、3.速耐力訓練-120-200 | |

| | | |
|-------|----------------------|---|
| | | 公尺加速跑、4. 節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| 十三 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持、3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑、4. 回饋、技術講解。 |
| 十四 | 高一(上):技術訓練 | 高一(上):1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持、3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑。 |
| 十五 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1. 速度檢測、2. 速耐力檢測、3. 肌力檢測、4. 規則、技術講解。 |
| 十六 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持、3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑。 |
| 十七 | 高一(上):技術訓練 | 高一(上):1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑、2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑、3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑、4. 節奏跑訓練-步幅&步頻、5. 回饋、技術講解。 |
| 十八 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1. 速度檢測、2. 速耐力檢測、3. 肌力檢測、4. 規則、技術講解。 |
| 十九 | | |
| 二十 | | |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量: | 比賽成績70%、平時成績30%。 | |
| 備註: | | |

【備查版】

| | | | |
|-------------|---|------------------------|---------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(桌球1) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(table tennis1) | | |
| 授課年段： | 一上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術策略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高一(上):反手擊球 | 高一(上):推球動作介紹。 |
| | 二 | 高一(上):反手定點擊球 | 高一(上):推球動作演練。 |
| | 三 | 高一(上):反手不定點擊球 | 高一(上):推球擊球步法。 |
| | 四 | 高一(上):正手擊球 | 高一(上):正手動作介紹。 |
| | 五 | 高一(上):正手定點擊球 | 高一(上):正手動作演練。 |
| | 六 | 高一(上):正手不定點擊球 | 高一(上):正手擊球步法 |
| | 七 | 高一(上):正.反手銜接擊球 | 高一(上):推球閃身。 |
| | 八 | 高一(上):正.反手擊球加摩擦 | 高一(上):左推右攻。 |
| | 九 | 高一(上):正.反手擊球結合步伐移 動 | 高一(上):推球閃身撲右。 |
| | 十 | 高一(上):反手拉球 | 高一(上):反手拉球講解。 |
| | 十一 | 高一(上):反手拉上旋球 | 高一(上):反手拉球演練。 |
| | 十二 | 高一(上):正手拉球 | 高一(上):正手拉球講解。 |
| | 十三 | 高一(上):正手拉上旋球 | 高一(上):正手拉球演練。 |
| | 十四 | 高一(上):正.反手拉球結合 | 高一(上):正.反手拉球講解。 |
| | 十五 | 高一(上):正.反手拉球結合加轉腰 | 高一(上):正.反手拉球演練。 |
| | 十六 | 高一(上):正.反手拉上旋球結合 | 高一(上):正.反手拉球加步伐。 |
| | 十七 | 高一(上):正.反手拉下旋球 | 高一(上):左2.右2拉球練習。 |
| | 十八 | 高一(上):正手拉下旋球反手拉上旋 球 | 高一(上):左2.右2拉球加發力練習。 |
| | 十九 | 高一(上):測驗.評量 | 高一(上):測驗.評量 |
| | 二十 | 高一(上):測驗.評量 | 高一(上):測驗.評量 |
| 二十一 | | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 比賽成績70%、平時成績30% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|---|--|---|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(游泳1) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(swin1) | | |
| 授課年段： | 一上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 一、培養游泳專項體能，提升游泳競技表現。 二、精進游泳專項之基本動作與技術水準。 三、發展游泳專項競賽策略之運用。 四、提升游泳專項運動之心理素質。 五、預防游泳專項之運動傷害。 六、落實游泳專項能力之全面發展。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高一(上):體能訓練、技術訓練 | 高一(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。 |
| | 二 | 高一(上):體能訓練、技術訓練 | 高一(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.核心肌群訓練、3.游泳分解打水訓練、4.緩和活動-放鬆慢游。 |
| | 三 | 高一(上):體能訓練、技術訓練 | 高一(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.核心肌群訓練、3.游泳分解打水訓練、4.緩和活動-放鬆慢游。 |
| | 四 | 高一(上):體能訓練、技術訓練 | 高一(上):1.速度訓練-短距離跳水訓練、2.中長距離訓練-划幅&划頻 3.速耐力訓練10*200公尺、4.回饋、技術講解。 |
| | 五 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 六 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1.速度訓練-50公尺跳衝*20、2.划幅&划頻練習、3.速耐力訓練-200公尺配速。 |
| | 七 | 高一(上):技術訓練 | 高一(上):1.速度訓練-50公尺跳衝*20、2.划幅&划頻練習、3.轉身出發練習。 |
| | 八 | 高一(上):技術訓練 | 高一(上):1.速度訓練-50公尺跳衝*20、2.划幅&划頻練習、3.轉身出發練習。 |
| | 九 | 高一(上):技術訓練 | 高一(上):1.速度訓練-50公尺跳衝*20、2.划幅&划頻練習、3.轉身出發練習。 |
| | 十 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 十一 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1.速度訓練-跳水練習、2.速度訓練-50公尺衝刺觸壁、3.速耐力訓練-200公尺配速、4.中長距離訓練-划幅&划頻。 |
| | 十二 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1.速度訓練-跳水練習、2.速度訓練-50公尺衝刺觸壁、3.速耐力訓練-200公尺配速、4.中長距離訓練-划幅&划頻。 |
| | 十三 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1.速度訓練-跳水練習、2.速度訓練-50公尺衝刺觸壁、3.速度訓練-15公尺、4.中長距離訓練-划幅&划頻。 |
| 十四 | 高一(上):技術訓練 | 高一(上):1.速度訓練-跳水練習、2.速度訓練-50公尺衝刺觸壁、3.速度訓練-100公尺轉身、4.中長距離訓練-划幅&划頻。 | |

| | | |
|-------|----------------------|---|
| 十五 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1. 速度檢測、2. 速耐力檢測、3. 肌力檢測、4. 規則、技術講解。 |
| 十六 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1. 技術訓練-出發、轉身練習、2. 速度訓練-換氣、划手持 3. 速耐力訓練200-400 公尺。 |
| 十七 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1. 四式出發轉身、2. 檢測專業項目、 3. 回饋、技術講解。 |
| 十八 | 高一(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(上):1. 四式出發轉身、2. 檢測專業項目、 3. 回饋、技術講解。 |
| 十九 | 測驗評量 | |
| 二十 | 測驗評量 | |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量: | 比賽成績70%、平時成績30% | |
| 備註: | | |

【備查版】

【備查版】

| | | | |
|-------------|--|--------------------|-----------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(跆拳道1) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(taekwondol) | | |
| 授課年段： | 一上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術戰略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高一(上):跆拳道基本動作-前踢介紹 | 高一(上):跆拳道基本動作-前踢練習。 |
| | 二 | 高一(上):前踢加步法移位 | 高一(上):前踢加步法移位練習。 |
| | 三 | 高一(上):前踢主動攻擊模式 | 高一(上):前踢主動攻擊模式練習。 |
| | 四 | 高一(上):前踢反擊模式 | 高一(上):前踢反擊模式練習。 |
| | 五 | 高一(上):跳躍式前踢攻擊模式 | 高一(上):跳躍式前踢攻擊模式練習。 |
| | 六 | 高一(上):主動+反擊前踢變化 | 高一(上):主動+反擊前踢變化練習。 |
| | 七 | 高一(上):步法+跳躍式前踢變化 | 高一(上):步法+跳躍式前踢變化練習。 |
| | 八 | 高一(上):假動作搭配前踢模式 | 高一(上):假動作搭配前踢模式練習。 |
| | 九 | 高一(上):連續主動前踢模式 | 高一(上):連續主動前踢模式練習。 |
| | 十 | 高一(上):連續反擊前踢模式 | 高一(上):連續反擊前踢模式練習。 |
| | 十一 | 高一(上):三拍以上主動前踢變化攻擊 | 高一(上):三拍以上主動前踢變化攻擊練習。 |
| | 十二 | 高一(上):三拍以上反擊前踢變化攻擊 | 高一(上):三拍以上反擊前踢變化攻擊練習。 |
| | 十三 | 高一(上):針對前踢戰術運用講解 | 高一(上):針對前踢戰術運用練習。 |
| | 十四 | 高一(上):綜合性體能加強 | 高一(上):綜合性體能加強練習。 |
| | 十五 | 高一(上):肌力、肌耐力、爆發力加強 | 高一(上):重量訓練。 |
| | 十六 | 高一(上):模擬比賽戰術檢討 | 高一(上):模擬比賽戰術檢討。 |
| | 十七 | 高一(上):模擬比賽戰術檢討 | 高一(上):模擬比賽戰術檢討。 |
| | 十八 | 高一(上):前踢自由變化模式 | 高一(上):前踢自由變化模式練習。 |
| | 十九 | 高一(上):測驗,評量 | 高一(上):測驗,評量。 |
| | 二十 | 高一(上):測驗,評量 | 高一(上):測驗,評量。 |
| 二十一 | | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 比賽成績70%、平時成績30% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱： 游泳(一) | | |
| | 英文名稱： Special item tactical application(swim) | | |
| 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、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育 | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 | | |
| | B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養 | | |
| | C社會參與： C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解 | | |
| 學生圖像： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上:基礎水感 下:捷泳式基本動作 | 上:基礎水感-搖櫓動作分析 下: 划手動作分析 |
| | 二 | 上:基礎水感 下:捷泳式基本動作 | 上:搖櫓岸上操作練習 下: 划手動作岸上操作練習 |
| | 三 | 上:基礎水感 下:捷泳式基本動作 | 上:搖櫓水中實際操作練 下: 划手動作水中實際操作練習 |
| | 四 | 上:捷泳基本動作 下:仰式基本動作 | 上:踢水動作分析 下: 划手動作分析 |
| | 五 | 上:捷泳基本動作-推水 下:仰式基本動作-推水 | 上: 推水動作岸上操作練習 下: 推水動作岸上操作練習 |
| | 六 | 上:捷泳基本動作-協調 下:仰式基本動作-協調 | 上: 協調動作水中實際操作練習 下: 協調動作水中實際操作練習 |
| | 七 | 上:仰式基本動作-抓水 下:蛙式基本動作-推水 | 上: 抓水動作分析 下: 推水動作分析 |
| | 八 | 上:仰式基本動作-配合 下:蛙式基本動作-協調 | 上: 配合動作岸上操作練習 下: 協調動作岸上操作練習 |
| | 九 | 上:仰式基本動作 下:蛙式基本動作 | 上:踢水動作水中實際操作練習 下: 划手動作水中實際操作練習 |
| | 十 | 上:蛙式基本動作 下:蝶式基本動作 | 上: 踢水動作岸上操作練習 下: 划手動作分析 |
| | 十一 | 上:蛙式基本動作 下:蝶式基本動作 | 上: 踢水動作陸上操作練習 下: 划手動作岸上操作練習 |
| | 十二 | 上:蛙式基本動作 下:蝶式基本動作 | 上:踢水動作水中實際操作練習 下: 划手動作水中實際操作練習 |
| | 十三 | 上: 蝶式基本動作 下: 捷泳式基本動作 | 上:踢水動作分析 下: 划手動作水中實際操作練習 |
| | 十四 | 上:蝶式基本動作 下: 捷泳式基本動作 | 上:踢水動作岸上操作練習 下: 踢水與划手搭配分解動作分析 |
| | 十五 | 上:蝶式基本動作 下: 仰式基本動作 | 上: 踢水動作水中實際操作練習 下: 踢水與划手搭配分解分組練習 |
| | 十六 | 上:綜合動作練習 下: 仰式基本動作 | 上:混合式動作分析 下: 踢水與划手搭配分解動作分析 |
| | 十七 | 上:綜合動作練習 下: 蛙式基本動作 | 上:混合式動作岸上操作練習 下: 踢水與划手搭配分解分組練習 |
| | 十八 | 上:綜合動作練習 下: 蛙式基本動作 | 上:混合式水中實際操作練習 下: 踢水與划手搭配分解動作分析 |
| 十九 | 上:技術訓練 下: 蝶式基本動作 | 上:游泳規則、技術講解 下: 踢水與划手搭配分解分組練習 | |

| | | | |
|-------|---|-----------------|---------------------------|
| | 二十 | 上:技術訓練 下:蝶式基本動作 | 上:綜合測驗 下:踢水與划手搭配分解動作分析 |
| | 二十一 | | |
| | 二十二 | | |
| 學習評量: | 成績評量,按選手身心發展及個別差異,兼顧科目認知、技能及情意之教學目標,採多元評量方式,並於日常訓練80%及比賽成績20%為之 | | |
| 備註: | | | |

【備查版】

【備查版】

| | | | |
|---------|--|------------------------------------|--|
| 課程名稱： | 中文名稱：跆拳道(一) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(taekwondo) | | |
| 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、科技、資訊、安全、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育 | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 | | |
| | B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養 | | |
| | C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解 | | |
| 學生圖像： | 品格力、專業力、創新力、合作力 | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：跆拳道基本動作介紹-前踢 下：跆拳道基本動作介紹-旋踢 | 上：跆拳道基本動作練習-前踢 下：跆拳道基本動作練習-旋踢 |
| | 二 | 上：基本動作加步法移位-前踢 下：基本動作加步法移位-旋踢 | 上：基本動作加步法移位練習-前踢 下：基本動作加步法移位練習-旋踢 |
| | 三 | 上：基本動作主動攻擊模式-前踢 下：基本動作主動攻擊模式-旋踢 | 上：基本動作主動攻擊模式練習-前踢 下：基本動作主動攻擊模式練習-旋踢 |
| | 四 | 上：基本動作反擊模式-前踢 下： 基本動作反擊模式-旋踢 | 上：基本動作反擊模式練習-前踢 下：基本動作反擊模式練習-旋踢 |
| | 五 | 上：跳躍式前踢攻擊模式 下：跳躍式旋踢攻擊模式 | 上：跳躍式前踢攻擊模式練習 下：跳躍式旋踢攻擊模式練習 |
| | 六 | 上：主動+反擊前踢變化 下：主動+反擊旋踢變化 | 上：主動+反擊前踢變化練習 下：主動+反擊旋踢變化練習 |
| | 七 | 上：步法+跳躍式前踢變化 下：步法+跳躍式旋踢變化 | 上：步法+跳躍式前踢變化練習 下：步法+跳躍式旋踢變化練習 |
| | 八 | 上：假動作搭配前踢模式 下：假動作搭配旋踢模式 | 上：假動作搭配前踢模式練習 下：假動作搭配旋踢模式練習 |
| | 九 | 上：連續主動前踢模式 下：連續主動旋踢模式 | 上：連續主動前踢模式練習 下：連續主動旋踢模式練習 |
| | 十 | 上：連續反擊前踢模式 下：連續反擊旋踢模式 | 上：連續主動前踢模式練習 下：連續主動旋踢模式練習 |
| | 十一 | 上：三拍以上主動前踢變化攻擊 下：三拍以上主動旋踢變化攻擊 | 上：三拍以上主動前踢變化攻擊練習 下：三拍以上主動旋踢變化攻擊練習 |
| | 十二 | 上：三拍以上反擊前踢變化攻擊 下：三拍以上反擊旋踢變化攻擊 | 上：三拍以上反擊前踢變化攻擊練習 下：三拍以上反擊旋踢變化攻擊練習 |
| | 十三 | 上：針對前踢戰術運用講解 下：針對旋踢戰術運用講解 | 上：針對前踢戰術運用練習 下：針對旋踢戰術運用練習 |
| | 十四 | 上：綜合性體能加強 下：綜合性體能加強 | 上：綜合性體能加強練習 下：綜合性體能加強練習 |
| | 十五 | 上：肌力、肌耐力、爆發力加強 下：肌力、肌耐力、爆發力加強 | 上：重量訓練 下：重量訓練 |
| | 十六 | 上：模擬比賽戰術檢討 下：模擬比賽戰術檢討 | 上：模擬比賽戰術檢討 下：模擬比賽戰術檢討 |
| | 十七 | 上：模擬比賽戰術檢討 下：模擬比賽戰術檢討 | 上：模擬比賽戰術檢討 下：模擬比賽戰術檢討 |
| | 十八 | 上：後旋踢自由變化模式 下：下壓自由變化模式 | 上：後旋踢自由變化模式練習 下：下壓自由變化模式練習 |
| 十九 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 | |

| | | | |
|-------|---|-----------------|--------------------|
| | 二十 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 |
| | 二十一 | | |
| | 二十二 | | |
| 學習評量： | 成績評量，按選手身心發展及個別差異，兼顧科目認知、技能及情意之教學目標，採多元評量方式，並於日常訓練80%及比賽成績20%為之 | | |
| 備註： | | | |

【備查版】

| | | | |
|-------------|---|----------------------|---|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(田徑2) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(track and field) | | |
| 授課年段： | 一下 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 課程共分為體能訓練、技術訓練、戰術訓練以及心理訓練之四大訓練面向。體能訓練方面:透過競技體適能核心要素,包含動、靜態伸展操、速度訓練、肌力訓練、敏捷性訓練、協調性訓練以及平衡性訓練,建構身體基礎能力,強化身體素質。技術訓練方面:能做出起跑、加速度、節奏跑等組合技術訓練為目標。戰術訓練方面:能說出短距離跑的相關規則與技術為目標。心理訓練方面:建立雙向溝通之訓練環境,強化心理技能訓練,並以競技導向之訓練情境為依歸。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高一(下):體能訓練、技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| | 二 | 高一(下):體能訓練、技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| | 三 | 高一(下):體能訓練、技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| | 四 | 高一(下):體能訓練、技術訓練 | 高一(下):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩、1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| | 五 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 高二(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解 |
| | 六 | 高一(下):技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑、4.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、5.節奏跑訓練-步幅&步頻、6.回饋、技術講解。 |
| | 七 | 高一(下):技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑、4.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、5.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| | 八 | 高一(下):技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑、4.速耐力訓 |

| | | |
|-------|----------------------|--|
| | | 練-100-300公尺加速跑、5.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| 九 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑、4.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、5.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| 十 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十一 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十二 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十三 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十四 | 高一(下):技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| 十五 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十六 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十七 | 高一(下):技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| 十八 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十九 | | |
| 二十 | | |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量: | 比賽成績70%、平時成績30% | |
| 備註: | | |

| | | | |
|-------------|---|----------------------|-----------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(桌球2) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(table tennis2) | | |
| 授課年段： | 一下 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術戰略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高一(下):正手擊下旋球 | 拉下旋球動作介紹。 |
| | 二 | 高一(下):正手擊下旋球如何發力 | 拉下旋球動作演練。 |
| | 三 | 高一(下):左、右邊正手擊下旋球 | 左、右兩邊拉球演練。 |
| | 四 | 高一(下):正手擊下旋球往左、右方向 | 拉往左、右兩邊拉球演練。 |
| | 五 | 高一(下):反手擊下旋球 | 反手拉下旋球動作介紹。 |
| | 六 | 高一(下):反手發力擊下旋球 | 反手發力拉下旋球動作演練。 |
| | 七 | 高一(下):反手擊上旋球 | 反手拉上旋球動作演練。 |
| | 八 | 高一(下):下旋球結合上旋球 | 下旋結合上旋講解。 |
| | 九 | 高一(下):下旋結合上旋如何發力 | 上旋結合下旋演練。 |
| | 十 | 高一(下):下旋結合上旋拍面如何擺放 | 下旋結合上旋拍面擺放演練 |
| | 十一 | 高一(下):下旋結合上旋步伐結合 | 下旋結合上旋步伐演練。 |
| | 十二 | 高一(下):下旋結合上旋多球操作 | 多球練習演練。 |
| | 十三 | 高一(下):下旋結合上旋多球操作 | 多球練習演練。 |
| | 十四 | 高一(下):下旋結合上旋單球操作 | 單球練習演練。 |
| | 十五 | 高一(下):下旋結合上旋單球操作結合戰術 | 單球戰術練習演練。 |
| | 十六 | 高一(下):下旋上旋左右銜接 | 下旋上旋左右銜接講解。 |
| | 十七 | 高一(下):下旋上旋左右銜接拍面擺放 | 左2、右2拉球練習。 |
| | 十八 | 高一(下):下旋上旋左右銜接腰部轉換 | 下旋上旋左右銜接腰部轉換演練。 |
| | 十九 | 高一(下):測驗、評量 | 測驗、評量 |
| | 二十 | 高一(下):測驗、評量 | 測驗、評量 |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 比賽成績70%、平時成績30% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|--|--|--|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(游泳2) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(swin2) | | |
| 授課年段： | 一下 學分總數：2 | | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | <p>一、培養游泳專項體能，提升游泳競技表現。</p> <p>二、精進游泳專項之基本動作與技術水準。</p> <p>三、發展游泳專項競賽策略之運用。</p> <p>四、提升游泳專項運動之心理素質。</p> <p>五、預防游泳專項之運動傷害。</p> <p>六、落實游泳專項能力之全面發展。</p> | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高一(下):體能訓練、技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-25-50公尺衝刺、2.速耐力訓練-200-400公尺、3.配速訓練-划幅&划頻、4.回饋、技術講解。 |
| | 二 | 高一(下):體能訓練、技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-25-50公尺衝刺、2.速耐力訓練-200-400公尺 3.配速訓練-划幅&划頻、4.回饋、技術講解。 |
| | 三 | 高一(下):體能訓練、技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-25-50公尺衝刺、2.速度訓練-50-100公尺、3.速耐力訓練-200-400公尺、4.配速訓練-划幅&划頻。 |
| | 四 | 高一(下):體能訓練、技術訓練 | 高一(下):1.熱身活動-靜態伸展操、2.游泳基本動作、3.核心肌群訓練、4.肌力訓練、5.肌耐力訓練、6.協調性訓練、7.柔軟度訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩。 |
| | 五 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 六 | 高一(下):技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-25-50公尺衝刺、2.速度訓練-50-100公尺、3.速耐力訓練-200-400公尺、4.配速訓練-划幅&划頻。 |
| | 七 | 高一(下):技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練25-50公尺、2.速度訓練-50-100公尺、3.速度訓練-出發、4.速耐力訓練-400公尺加速跑、5.配速-400公尺配速。 |
| | 八 | 高一(下):技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練25-50公尺、2.速度訓練-50-100公尺、3.速度訓練-出發、4.速耐力訓練-400公尺加速跑、5.配速-400公尺配速。 |
| | 九 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度訓練25-50公尺、2.速度訓練-50-100公尺、3.速度訓練-出發、4.速耐力訓練-400公尺加速跑、5.配速-400公尺配速。 |
| | 十 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 十一 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度訓練-50公尺、2.速度訓練-15-20公尺、3.速耐力訓練、4.配速訓練-200公尺、5.回饋、技術講解。 |
| 十二 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度訓練-50公尺、2.速度訓練-15-20公尺、3.速耐力訓練 4.配速訓練-200公尺、5.回饋、技術講解。 | |

| | | |
|-------|----------------------|--|
| 十三 | 高一(下):技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-50公尺、2.速度訓練-15-20公尺、3.速耐力訓練、4.配速訓練-200公尺、5.回饋、技術講解。 |
| 十四 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度訓練-短距離衝刺、2.速度訓練-觸牆、3.速耐力訓練、4.配速800公尺訓練。 |
| 十五 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):分項測驗與講解。 |
| 十六 | 高一(下):技術訓練 | 高一(下):1.速度訓練-50-100公尺、2.中長速度訓練-200公尺-800公尺 3.配速訓練、4.回饋、技術講解。 |
| 十七 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度訓練-短距離衝刺、2.速度訓練-觸牆 3.速耐力訓練、4.配速800公尺訓練。 |
| 十八 | 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高一(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十九 | 測驗評量 | |
| 二十 | 測驗評量 | |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量: | 比賽成績70%、平時成績30% | |
| 備註: | | |

【備查版】

| | | | |
|-------------|--|--------------------|-----------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(跆拳道2) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(taekwondo2) | | |
| 授課年段： | 一下 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術戰略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高一(下):跆拳道基本動作-旋踢介紹 | 高一(下):跆拳道基本動作-旋踢練習。 |
| | 二 | 高一(下):旋踢加步法移位 | 高一(下):旋踢加步法移位練習。 |
| | 三 | 高一(下):旋踢主動攻擊模式 | 高一(下):旋踢主動攻擊模式練習。 |
| | 四 | 高一(下):旋踢反擊模式 | 高一(下):旋踢反擊模式練習。 |
| | 五 | 高一(下):跳躍式旋踢攻擊模式 | 高一(下):跳躍式旋踢攻擊模式練習。 |
| | 六 | 高一(下):主動+反擊旋踢變化 | 高一(下):主動+反擊旋踢變化練習。 |
| | 七 | 高一(下):步法+跳躍式旋踢變化 | 高一(下):步法+跳躍式旋踢變化練習。 |
| | 八 | 高一(下):假動作搭配旋踢模式 | 高一(下):假動作搭配旋踢模式練習。 |
| | 九 | 高一(下):連續主動旋踢模式 | 高一(下):連續主動旋踢模式練習。 |
| | 十 | 高一(下):連續反擊旋踢模式 | 高一(下):連續反擊旋踢模式練習。 |
| | 十一 | 高一(下):三拍以上主動旋踢變化攻擊 | 高一(下):三拍以上主動旋踢變化攻擊練習。 |
| | 十二 | 高一(下):三拍以上反擊旋踢變化攻擊 | 高一(下):三拍以上反擊旋踢變化攻擊練習。 |
| | 十三 | 高一(下):針對旋踢戰術運用講解 | 高一(下):針對旋踢戰術運用練習。 |
| | 十四 | 高一(下):綜合性體能加強 | 高一(下):綜合性體能加強練習。 |
| | 十五 | 高一(下):肌力、肌耐力、爆發力加強 | 高一(下):重量訓練。 |
| | 十六 | 高一(下):模擬比賽戰術檢討 | 高一(下):模擬比賽戰術檢討。 |
| | 十七 | 高一(下):模擬比賽戰術檢討 | 高一(下):模擬比賽戰術檢討。 |
| | 十八 | 高一(下):旋踢自由變化模式 | 高一(下):旋踢自由變化模式練習。 |
| | 十九 | 高一(下):測驗,評量 | 高一(下):測驗,評量。 |
| | 二十 | 高一(下):測驗,評量 | 高一(下):測驗,評量。 |
| 二十一 | | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 比賽成績70%、平時成績30% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|--|-------------------------|---|
| 課程名稱： | 中文名稱： 田徑(二) | | |
| | 英文名稱： Special item tactical application (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、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、原住民族教育 | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 | | |
| | B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養 | | |
| | C社會參與： C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解 | | |
| 學生圖像： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 | <p>上：1.熱身活動-動態伸展操2.馬克操-跑步基本動作3.平衡感訓練-核心肌群訓練4.敏捷性訓練5.肌力訓練6.協調性訓練7.爆發力訓練8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑10.節奏跑訓練-步幅&步頻</p> <p>11.速耐力訓練-100-400 公尺加速跑12.回饋、技術講解</p> <p>下：1.熱身活動-動態伸展操2.馬克操-跑步基本動作3.平衡感訓練-核心肌群訓練4.敏捷性訓練5.肌力訓練6.協調性訓練7.爆發力訓練8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑10.速度訓練-0-80 公尺加速跑11.速耐力組合訓練12.節奏跑訓練-步幅&步頻13.回饋、技術講解</p> |
| | 二 | 上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 | <p>上：1.熱身活動-動態伸展操2.馬克操-跑步基本動作.平衡感訓練-核心肌群訓練4.敏捷性訓練5.肌力訓練6.協調性訓練7.爆發力訓練8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑10.速度訓練-0-80 公尺加速跑11.速耐力組合訓練12.節奏跑訓練-步幅&步頻13.回饋、技術講解</p> <p>下：1.熱身活動-動態伸展操2.馬克操-跑步基本動作3.平衡感訓練-核心肌群訓練4.敏捷性訓練5.肌力訓練6.協調性訓練7.爆發力訓練8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑10.速度訓練-0-80 公尺加速跑11.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑12.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑13.節奏跑訓練-步幅&步頻14.回饋、技術講解</p> |
| | 三 | 上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 | <p>上：1.熱身活動-動態伸展操2.馬克操-跑步基本動作3.平衡感訓練-核心肌群訓練4.敏捷性訓練5.肌力訓練6.協調性訓練7.爆發力訓練8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑10.速度訓練-0-80 公尺加速跑11.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑12.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑13.節奏跑訓練</p> |

| | | |
|---|---------------------------|--|
| | | <p>練-步幅&步頻14. 回饋、技術講解</p> <p>下：1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作3. 平衡感訓練-核心肌群訓練4. 敏捷性訓練5. 肌力訓練6. 協調性訓練 7. 爆發力訓練8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩9. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑10. 節奏跑訓練-步幅&步頻 11. 速耐力訓練-100-400 公尺加速跑12. 回饋、技術講解</p> |
| 四 | 上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 | <p>上：1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑2. 節奏跑訓練-步幅&步頻3. 速耐力訓練-100-400 公尺加速跑</p> <p>下：1. 熱身活動-動態伸展操2. 馬克操-跑步基本動作3. 平衡感訓練-核心肌群訓練4. 敏捷性訓練5. 肌力訓練6. 協調性訓練7. 爆發力訓練8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩9. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑10. 速度訓練-0-80 公尺加速跑11. 速耐力組合訓練12. 節奏跑訓練-步幅&步頻13. 回饋、技術講解</p> |
| 五 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | <p>上：1. 速度檢測2. 速耐力檢測3. 肌力檢測4. 規則、技術講解</p> <p>下：1. 速度檢測2. 速耐力檢測3. 肌力檢測4. 規則、技術講解</p> |
| 六 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | <p>上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力訓練-120-250 公尺加速跑4. 節奏跑訓練-步幅&步頻5. 回饋、技術講解</p> <p>下：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑4. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑5. 節奏跑訓練-步幅&步頻6. 回饋、技術講解</p> |
| 七 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | <p>上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力訓練-120-250 公尺加速跑4. 節奏跑訓練-步幅&步頻</p> <p>下：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑4. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 5. 節奏跑訓練-步幅&步頻6. 回饋、技術講解</p> |
| 八 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | <p>上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力訓練-120-250 公尺加速跑4. 節奏跑訓練-步幅&步頻</p> <p>下：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑4. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑5. 節奏跑訓練-步幅&步頻6. 回饋、技術講解</p> |
| 九 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | <p>上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力訓練-120-250 公尺加速跑4. 節奏跑訓練-步幅&步頻</p> <p>下：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑4. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑5. 節奏跑訓練-步幅&步頻</p> |

| | | |
|----|---------------------------|--|
| 十 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | 上：1. 速度檢測2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測4. 規則、技術講解 下：1. 速度檢測2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測4. 規則、技術講解 |
| 十一 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | 上：1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-60 公尺加速跑2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持3. 速耐力訓練-100-400 公尺加速跑4. 回饋、技術講解 下：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑4. 節奏跑訓練-步幅&步頻5. 回饋、技術講解 |
| 十二 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | 上：1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-60 公尺加速跑2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持3. 速耐力訓練-100-400 公尺加速跑4. 回饋、技術講解 下：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑4. 節奏跑訓練-步幅&步頻5. 回饋、技術講解 |
| 十三 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 |
| 十四 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | 十四 上：技術訓練 下：技術訓練 上：1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-60 公尺加速跑2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持3. 速耐力訓練-100-400 公尺加速跑 下： 1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑4. 節奏跑訓練-步幅&步頻5. 回饋、技術講解 |
| 十五 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | 上：1. 速度檢測2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測4. 規則、技術講解 下：1. 速度檢測2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測4. 規則、技術講解 |
| 十六 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | 上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻5. 回饋、技術講解 下：1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑2. 節奏跑訓練-步幅&步頻3. 速耐力訓練-100-400 公尺加速跑4. 回饋、技術講解 |
| 十七 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | 上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻5. 回饋、技術講解 下：1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑2. 節奏跑訓練-步幅&步頻3. 速耐力訓練-100-400 公尺加速跑4. 回饋、技術講解 |
| 十八 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | 上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻 下：1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑2. 節奏跑訓練-步幅&步頻3. 速耐力訓練-100-400 公尺加速跑 |
| 十九 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | 上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力組合訓練 |

| | | |
|-------|---|---|
| | | 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻 下： 1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑0-40 公尺加速跑 2. 節奏跑訓練-步幅&步頻 3. 速耐力訓練-100-400 公尺加速跑 |
| | 二十 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 二十 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 上：1. 速度檢測 2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解 下：1. 速度檢測 2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解 |
| | 二十一 | |
| | 二十二 | |
| 學習評量： | 成績評量，按選手身心發展及個別差異，兼顧科目認知、技能及情意之教學目標，採多元評量方式，並於日常訓練80%及比賽成績20%為之 | |
| 備註： | | |

【備查版】

| | | | |
|-------------|---|----------------------------|--|
| 課程名稱： | 中文名稱：桌球(二) | | |
| | 英文名稱：Plaryer training(table tennis) | | |
| 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、能源、安全、生涯規劃、多元文化、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、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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：左、右擊球銜接 下：左、右步法銜接 | 上：多球上下旋球結合左右正反手銜接訓練 下：左右步法跑位結合對打訓練與多球訓練 |
| | 二 | 上：左、右擊球銜接 下：左、右步法銜接 | 上：單球上下旋左右正反手銜接 下：左右跑位單球訓練 |
| | 三 | 上：左、右擊球銜接 下：左、右步法銜接 | 上：前三板結合正反手起板後連續球訓練 下：左右步伐影片欣賞、討論、練習 |
| | 四 | 上：左、右擊球銜接 下：左、右步法銜接 | 上：前三板結合正反手起板後連續球訓練 下：左右步伐影片欣賞、討論、練習 |
| | 五 | 上：左、右擊球銜接 下：前、後步法銜接 | 上：控制反控制銜接正反手起板後連續球訓練 下：前後跑位多球訓練 |
| | 六 | 上：正手步法 下：前、後步法銜接 | 上：正手步法跑位多球訓練 下：前後跑位多球訓練 |
| | 七 | 上：正手步法 下：前、後步法銜接 | 上：正手步法跑位多球訓練 下：長短啟動訓練 |
| | 八 | 上：正手步法 下：前、後步法銜接 | 上：正手步法跑位單球訓練 下：長短啟動訓練 |
| | 九 | 上：正手步法 下：前、後步法銜接 | 上：正手步法跑位單球訓練 下：長短啟動訓練 |
| | 十 | 上：正手步法 下：前、後步法銜接 | 上：前三板上手結合正手跑位連續球訓練 下：短球結合三板單球訓練 |
| | 十一 | 上：反手步法 下：左、右步法銜接 | 上：反手步法跑位多球訓練 下：基本功正反手左右跑位 |
| | 十二 | 上：反手步法 下：左、右步法銜接 | 上：反手步法跑位多球訓練 下：前三板結合正反手左右跑位 |
| | 十三 | 上：反手步法 下：左、右步法銜接 | 上：反手步法跑位單球訓練 下：正反手防守左右步伐訓練 |
| | 十四 | 上：反手步法 下：左、右步法銜接 | 上：反手步法跑位單球訓練 下：正反手防守左右步伐訓練 |
| | 十五 | 上：反手步法 下：前、後步法銜接 | 上：前三板上手結合反手跑位連續球訓練 下：近、遠台步法跑位訓練 |
| | 十六 | 上：反手步法 下：前、後步法銜接 | 上：前三板上手結合反手跑位連續球訓練 下：近、遠台步法跑位訓練 |
| | 十七 | 上：左、右步法銜接 下：全台步法 | 上： 左右跑位多球訓練 下： 全台步法跑位多球訓練 |
| 十八 | 上：左、右步法銜接 下：全台步法 | 上：左右跑位單球訓練 下：全台步法跑位單球訓練 | |

| | | | |
|-------|---|-----------------|--------------------|
| | 十九 | 上：測驗、評量 下：測驗、評量 | 上：測驗、評量 下：測驗、評量 |
| | 二十 | 上：測驗、評量 下：測驗、評量 | 上：測驗、評量 下：測驗、評量 |
| | 二十一 | | |
| | 二十二 | | |
| 學習評量： | 成績評量，按選手身心發展及個別差異，兼顧科目認知、技能及情意之教學目標，採多元評量方式，並於日常訓練80%及比賽成績20%為之 | | |
| 備註： | | | |

【備查版】

【備查版】

| | | | |
|-------------|---|--|---|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(田徑3) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application | | |
| 授課年段： | 二上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 課程共分為體能訓練、技術訓練、戰術訓練以及心理訓練之四大訓練面向。體能訓練方面:透過競技體適能核心要素,包含動、靜態伸展操、速度訓練、肌力訓練、敏捷性訓練、協調性訓練以及平衡性訓練,建構身體基礎能力,強化身體素質。技術訓練方面:能做出起跑、加速度、節奏跑等組合技術訓練為目標。戰術訓練方面:能說出短距離跑的相關規則與技術為目標。心理訓練方面:建立雙向溝通之訓練環境,強化心理技能訓練,並以競技導向之訓練情境為依歸。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高二(上):體能訓練、技術訓練 | 高二(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、10.節奏跑訓練-步幅&步頻、11.速耐力訓練-100-400 公尺加速跑、12.回饋、技術講解。 |
| | 二 | 高二(上):體能訓練、技術訓練 | 高二(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、10.節奏跑訓練-步幅&步頻、11.速耐力訓練-100-400 公尺加速跑、12.回饋、技術講解。 |
| | 三 | 高二(上):體能訓練、技術訓練 | 高二(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、10.節奏跑訓練-步幅&步頻、11.速耐力訓練-100-400 公尺加速跑、12.回饋、技術講解。 |
| | 四 | 高二(上):體能訓練、技術訓練 | 高二(上):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-400 公尺加速跑。 |
| | 五 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解 |
| | 六 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1.速度訓練-蹲踞式起跑、2.速度訓練-0-80 公尺加速跑、3.速耐力訓練-120-250 公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| | 七 | 高二(上):技術訓練 | 高二(上):1.速度訓練-蹲踞式起跑、2.速度訓練-0-80 公尺加速跑、3.速耐力訓練-120-250 公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| | 八 | 高二(上):技術訓練 | 高二(上):1.速度訓練-蹲踞式起跑、2.速度訓練-0-80 公尺加速跑、3.速耐力訓練-120-250 公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| 九 | 高二(上):技術訓練 | 高二(上):1.速度訓練-蹲踞式起跑、2.速度訓練-0-80 公尺加速跑、3.速耐力訓練-120-250 | |

| | | |
|-------|----------------------|---|
| | | 公尺加速跑、4. 節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| 十 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1. 速度檢測、2. 速耐力檢測、3. 肌力檢測、4. 規則、技術講解 |
| 十一 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-60 公尺加速跑、2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持、3. 速耐力訓練-100-400 公尺加速跑、4. 回饋、技術講解。 |
| 十二 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-60 公尺加速跑、2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持、3. 速耐力訓練-100-400 公尺加速跑、4. 回饋、技術講解。 |
| 十三 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-60 公尺加速跑、2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持、3. 速耐力訓練-100-400 公尺加速跑、4. 回饋、技術講解。 |
| 十四 | 高二(上):技術訓練 | 高二(上):1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-60 公尺加速跑、2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持、3. 速耐力訓練-100-400 公尺加速跑。 |
| 十五 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1. 速度檢測、2. 速耐力檢測、3. 肌力檢測、4. 規則、技術講解。 |
| 十六 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑、2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑、3. 速耐力組合訓練、4. 節奏跑訓練-步幅&步頻、5. 回饋、技術講解。 |
| 十七 | 高二(上):技術訓練 | 高二(上):1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑、2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑、3. 速耐力組合訓練、4. 節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| 十八 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1. 速度檢測、2. 速耐力檢測、3. 肌力檢測、4. 規則、技術講解 |
| 十九 | | |
| 二十 | | |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量: | 比賽成績70%、平時成績30%。 | |
| 備註: | | |

【備查版】

| | | | |
|-------------|---|-------------------|--------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(桌球3) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(table tennis3) | | |
| 授課年段： | 二上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術戰略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高二(上):左.右擊球銜接 | 高二(上):左.右擊球銜接介紹。 |
| | 二 | 高二(上):左.右擊球銜接 | 高二(上):左.右擊球銜接演練。 |
| | 三 | 高二(上):左.右擊球步法銜接 | 高二(上):左.右擊球步法銜接演練。 |
| | 四 | 高二(上):左.右擊球銜接多球訓練 | 高二(上):左.右擊球銜接多球演練。 |
| | 五 | 高二(上):左.右擊球銜接單球訓練 | 高二(上):左.右擊球單球銜接演練。 |
| | 六 | 高二(上):正脚步法 | 高二(上):正脚步法講解。 |
| | 七 | 高二(上):正脚步法結合轉腰 | 高二(上):正脚步法演練。 |
| | 八 | 高二(上):正脚步法重心轉移 | 高二(上):正脚步法重心轉移演練。 |
| | 九 | 高二(上):正脚步法移動中擊球發力 | 高二(上):正脚步法擊球發力演練。 |
| | 十 | 高二(上):正脚步法移動中擊球發力 | 高二(上):正脚步法擊球發力演練。 |
| | 十一 | 高二(上):反脚步法 | 高二(上):反脚步法演練。 |
| | 十二 | 高二(上):反脚步法移動 | 高二(上):反脚步法移動演練。 |
| | 十三 | 高二(上):反脚步法移動中拍面擺放 | 高二(上):反脚步法拍面擺放演練。 |
| | 十四 | 高二(上):反脚步法移動中拍面擺放 | 高二(上):反脚步法拍面擺放演練。 |
| | 十五 | 高二(上):反脚步法移動中擊球 | 高二(上):反脚步法移動中擊球演練。 |
| | 十六 | 高二(上):反脚步法擊球如何發力 | 高二(上):反脚步法發力演練。 |
| | 十七 | 高二(上):左.右步法銜接 | 高二(上):左.右步法銜接講解。 |
| | 十八 | 高二(上):左.右步法銜接 | 高二(上):左.右步法銜接演練。 |
| | 十九 | 高二(上):測驗.評量 | 高二(上):測驗.評量 |
| | 二十 | 高二(上):測驗.評量 | 高二(上):測驗.評量 |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 比賽成績70%、平時成績30% | | |
| 備註： | | | |

【備查版】

| | | | |
|-------------|--|----------------------|---|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(游泳3) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(swin3) | | |
| 授課年段： | 二上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | <p>一、培養游泳專項體能，提升游泳競技表現。</p> <p>二、精進游泳專項之基本動作與技術水準。</p> <p>三、發展游泳專項競賽策略之運用。</p> <p>四、提升游泳專項運動之心理素質。</p> <p>五、預防游泳專項之運動傷害。</p> <p>六、落實游泳專項能力之全面發展。</p> | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高二(上):體能訓練、技術訓練 | 高二(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。 |
| | 二 | 高二(上):體能訓練、技術訓練 | 高二(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.四式基本動作、3.核心肌群訓練、4.肌力訓練、5.協調性訓練、6.爆發力訓練、7.緩和活動-放鬆 8.配速訓練、9.回饋、技術講解。 |
| | 三 | 高二(上):體能訓練、技術訓練 | 高二(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.四式基本動作、3.核心肌群訓練 4.肌力訓練、5.協調性訓練、6.爆發力訓練、7.緩和活動-放鬆、8.配速訓練、9.回饋、技術講解。 |
| | 四 | 高二(上):體能訓練、技術訓練 | 高二(上):1.速度訓練-出發、2.速耐力訓練-200-400公尺。 |
| | 五 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 六 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1.速度訓練-50公尺跳衝*20、2.划幅&划頻練習、3.速耐力訓練-200公尺配速。 |
| | 七 | 高二(上):技術訓練 | 高二(上):1.速度訓練-跳水和蹬牆出發、2.速度訓練-0-15公尺出發、3.速耐力訓練-200-400公尺、4.配速訓練。 |
| | 八 | 高二(上):技術訓練 | 高二(上):1.速度訓練-蹲踞式起跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力訓練-120-250公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| | 九 | 高二(上):技術訓練 | 高二(上):1.速度訓練-蹬牆出發衝刺、2.速度訓練-0-15公尺閉氣、3.速耐力訓練-200-400公尺、4.配速訓練-划幅&划頻。 |
| | 十 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 十一 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1.速度訓練-15-25公尺、2.速度訓練-50公尺跳衝、3.速耐力訓練-400公尺、4.回饋、技術講解。 |
| | 十二 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1.速度訓練-15-25公尺、2.速耐力訓練-200公尺、3.回饋、技術講解。 |
| | 十三 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1.速度訓練-15-25公尺、2.速耐力訓練-200公尺、3.回饋、技術講解。 |

| | | |
|-------|----------------------|--|
| 十四 | 高二(上):技術訓練 | 高二(上):1. 速度訓練-短距離衝刺、2. 速度訓練-觸牆、3. 速耐力訓練、4. 配速800公尺訓練。 |
| 十五 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):分項測驗與講解。 |
| 十六 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1. 速度訓練-50-100公尺、2. 中長速度訓練-200公尺-800公尺、3. 配速訓練、4. 回饋、技術講解。 |
| 十七 | 高二(上):技術訓練 | 高二(上):1. 速度訓練-跳水出發20公尺、2. 速度訓練-25公尺技術、3. 耐力訓練、4. 配速訓練-划幅&划頻。 |
| 十八 | 高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(上):1. 速度檢測、2. 速耐力檢測、3. 肌力檢測、4. 規則、技術講解。 |
| 十九 | 測驗評量 | |
| 二十 | 測驗評量 | |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量: | 比賽成績70%、平時成績30% | |
| 備註: | | |

【備查版】



| | | | |
|-------------|--|--------------------|-----------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(跆拳道3) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(taekwondo3) | | |
| 授課年段： | 二上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術戰略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高二(上):跆拳道基本動作-側踢介紹 | 高二(上):跆拳道基本動作-側踢練習。 |
| | 二 | 高二(上):側踢加步法移位 | 高二(上):側踢加步法移位練習。 |
| | 三 | 高二(上):側踢主動攻擊模式 | 高二(上):側踢主動攻擊模式練習。 |
| | 四 | 高二(上):側踢反擊模式 | 高二(上):側踢反擊模式練習。 |
| | 五 | 高二(上):跳躍式側踢攻擊模式 | 高二(上):跳躍式側踢攻擊模式練習。 |
| | 六 | 高二(上):主動+反擊側踢變化 | 高二(上):主動+反擊側踢變化練習。 |
| | 七 | 高二(上):步法+跳躍式側踢變化 | 高二(上):步法+跳躍式側踢變化練習。 |
| | 八 | 高二(上):假動作搭配側踢模式 | 高二(上):假動作搭配側踢模式練習。 |
| | 九 | 高二(上):連續主動側踢模式 | 高二(上):連續主動側踢模式練習。 |
| | 十 | 高二(上):連續反擊側踢模式 | 高二(上):連續反擊側踢模式練習。 |
| | 十一 | 高二(上):三拍以上主動側踢變化攻擊 | 高二(上):三拍以上主動側踢變化攻擊練習。 |
| | 十二 | 高二(上):三拍以上反擊側踢變化攻擊 | 高二(上):三拍以上反擊側踢變化攻擊練習。 |
| | 十三 | 高二(上):針對側踢戰術運用講解 | 高二(上):針對側踢戰術運用練習。 |
| | 十四 | 高二(上):綜合性體能加強 | 高二(上):綜合性體能加強練習。 |
| | 十五 | 高二(上):肌力、肌耐力、爆發力加強 | 高二(上):重量訓練。 |
| | 十六 | 高二(上):模擬比賽戰術檢討 | 高二(上):模擬比賽戰術檢討。 |
| | 十七 | 高二(上):模擬比賽戰術檢討 | 高二(上):模擬比賽戰術檢討。 |
| | 十八 | 高二(上):側踢自由變化模式 | 高二(上):側踢自由變化模式練習。 |
| | 十九 | 高二(上):測驗,評量 | 高二(上):測驗,評量。 |
| | 二十 | 高二(上):測驗,評量 | 高二(上):測驗,評量。 |
| 二十一 | | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 比賽成績70%、平時成績30% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|---|---------------------|---|
| 課程名稱： | 中文名稱： 游泳(二) | | |
| | 英文名稱： Special item tactical application (swim) | | |
| 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、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育 | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 | | |
| | B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養 | | |
| | C社會參與： C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解 | | |
| 學生圖像： | 品格力、專業力、創新力、合作力 | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：捷泳基本動作 下：捷式基本動作訓練 | 上：捷式動作解析 下：捷式分解(右二左二)動作解析 |
| | 二 | 上：捷泳基本動作 下：捷式基本動作訓練 | 上：捷式陸上練習 下：捷式分解(右二左二)陸上分解練習 |
| | 三 | 上：捷泳基本動作 下：捷式基本動作訓練 | 上：捷式水中實際操做練習 下：捷式分解(右二左二)水中實際操做練習 |
| | 四 | 上：仰式基本動作 下：分組對抗競賽 | 上：仰式動作解析 下：捷式分解(右二左二)接力競賽 |
| | 五 | 上：仰式基本動作 下：仰式基本動作訓練 | 上：仰式動作陸上分解練習 下：仰式分解((六腳一手)動作解析 |
| | 六 | 上：仰式基本動作 下：仰式基本動作訓練 | 上：仰式動作水中實際操做練習 下：仰式分解(六腳一手)動作陸上分解練習 |
| | 七 | 上：蛙式基本動作 下：仰式基本動作訓練 | 上：蛙式動作解析 下：仰式分解(六腳一手)動作水中實際操做練習 |
| | 八 | 上：蛙式基本動作 下：分組對抗競賽 | 上：蛙式動作陸上練習 下：仰式分解(六腳一手)接力競賽 |
| | 九 | 上：蛙式基本動作 下：蛙式基本動作訓練 | 上：蛙式動作水中實際操做練習 下：蛙式分解(兩腿一聯合)動作解析 |
| | 十 | 上：蝶式基本動作 下：蛙式基本動作訓練 | 上：蝶式動作解析 下：蛙式分解(兩腿一聯合)動作陸上分解練習 |
| | 十一 | 上：蝶式基本動作 下：蛙式基本動作訓練 | 上：蝶式動作陸上分解練習 下：蛙式分解(兩腿一聯合)動作水中實際操做練習 |
| | 十二 | 上：蝶式基本動作 下：分組對抗競賽 | 上：蝶式動作水中實際操做練習 下：蛙式分解(兩腿一聯合)接力競賽 |
| | 十三 | 上：捷泳基本動作 下：蝶式基本動作訓練 | 上：轉身動作分析 下：蝶式分解(右二左二聯合二)動作解析 |

| | | |
|-------|---|---|
| 十四 | 上：捷泳基本動作 下：蝶式基本動作訓練 | 上：轉身動作水中實際操作練習 下：蝶式分解(右二左二聯合二)動作陸上分解練習 |
| 十五 | 上：仰式基本動作 下：蝶式基本動作訓練 | 上：轉身動作分析 下：蝶式分解(右二左二聯合二)動作水中實際操作練習 |
| 十六 | 上：仰式基本動作 下：分組對抗競賽 | 上：轉身動作水中實際操作練習 下：蝶式分解(右二左二聯合二)接力競賽 |
| 十七 | 上：蛙式基本動作 下：混合式綜合練習 | 上：轉身動作分析 下：混合式打水練習 |
| 十八 | 上：蛙式基本動作 下：混合式綜合練習 | 上：轉身動作水中實際操作練習 下：混合式分解練習 |
| 十九 | 上：蝶式基本動作 下：混合式綜合練習 | 上：轉身動作分析 下：混合式綜合練習 |
| 二十 | 上：蝶式基本動作 下：分組對抗競賽 | 上：轉身動作水中實際操作練習 下：混合式接力競賽 |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量： | 成績評量，按選手身心發展及個別差異，兼顧科目認知、技能及情意之教學目標，採多元評量方式，並於日常訓練80%及比賽成績20%為之 | |
| 備註： | | |

【備查版】

| | | | |
|---------|---|------------------------------------|--|
| 課程名稱： | 中文名稱：跆拳道(二) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(taekwondo) | | |
| 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、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育 | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A1.身心素質與自我精進、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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：跆拳道基本動作介紹-側踢 下：跆拳道基本動作介紹-後踢 | 上：跆拳道基本動作練習-側踢 下：跆拳道基本動作練習-下壓 |
| | 二 | 上：基本動作加步法移位-側踢 下：基本動作加步法移位-下壓 | 上：基本動作加步法移位練習-側踢 下：基本動作加步法移位練習-下踢 |
| | 三 | 上：基本動作主動攻擊模式-側踢 下：基本動作主動攻擊模式-下壓 | 上：基本動作主動攻擊模式練習-側踢 下：基本動作主動攻擊模式練習-下壓 |
| | 四 | 上：基本動作反擊模式-側踢 下： 基本動作反擊模式-下壓 | 上：基本動作反擊模式練習-側踢 下：基本動作反擊模式練習-下壓 |
| | 五 | 上：跳躍式側踢攻擊模式 下：跳躍 式下壓攻擊模式 | 上：跳躍式側踢攻擊模式練習 下：跳躍式下壓攻擊模式練習 |
| | 六 | 上：主動+反擊側踢變化 下：主動 +反擊下壓變化 | 上：主動+反擊側踢變化練習 下：主動+反擊下壓變化練習 |
| | 七 | 上：步法+跳躍式側踢變化 下：步 法+跳躍式下壓變化 | 上：步法+跳躍式側踢變化練習 下：步法+跳躍式下壓變化練習 |
| | 八 | 上：假動作搭配側踢模式 下：假動 作搭配下壓模式 | 上：假動作搭配側踢模式練習 下：假動作搭配下壓模式練習 |
| | 九 | 上：連續主動側踢模式 下：連續主 動下壓模式 | 上：連續主動側踢模式練習 下：連續主動下壓模式練習 |
| | 十 | 上：連續反擊側踢模式 下：連續反 擊下壓模式 | 上：連續反擊側踢模式練習 下：連續反擊下壓模式練習 |
| | 十一 | 上：三拍以上主動側踢變化攻擊 下：三拍以上主動下壓變化攻擊 | 上：三拍以上主動側踢變化攻擊練習 下：三拍以上主動下壓變化攻擊練習 |
| | 十二 | 上：三拍以上反擊側踢變化攻擊 下：三拍以上反擊下壓變化攻擊 | 上：三拍以上反擊側踢變化攻擊練習 下：三拍以上反擊下壓變化攻擊練習 |
| | 十三 | 上：針對側踢戰術運用講解 下：針 對下壓戰術運用講解 | 上：針對側踢戰術運用練習 下：針對下壓戰術運用練習 |
| | 十四 | 上：綜合性體能加強 下：綜合性體 能加強 | 上：綜合性體能加強練習 下：綜合性體能加強練習 |
| | 十五 | 上：肌力、肌耐力、爆發力加強 下：肌力、肌耐力、爆發力加強 | 上：重量訓練 下：重量訓練 |
| | 十六 | 上：模擬比賽戰術檢討 下：模擬比 賽戰術檢討 | 上：模擬比賽戰術檢討 下：模擬比賽戰術檢討 |
| | 十七 | 上：模擬比賽戰術檢討 下：模擬比 賽戰術檢討 | 上：模擬比賽戰術檢討 下：模擬比賽戰術檢討 |
| | 十八 | 上：後旋踢自由變化模式 下：下壓 自由變化模式 | 上：後旋踢自由變化模式練習 下：下壓自由變化模式練習 |
| 十九 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 | |

| | | | |
|-------|---|-----------------|--------------------|
| | 二十 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 |
| | 二十一 | | |
| | 二十二 | | |
| 學習評量： | 成績評量，按選手身心發展及個別差異，兼顧科目認知、技能及情意之教學目標，採多元評量方式，並於日常訓練80%及比賽成績20%為之 | | |
| 備註： | | | |

【備查版】

| | | | |
|-------------|---|----------------------|--|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(田徑4) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(track and field) | | |
| 授課年段： | 二下 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 課程共分為體能訓練、技術訓練、戰術訓練以及心理訓練之四大訓練面向。體能訓練方面:透過競技體適能核心要素,包含動、靜態伸展操、速度訓練、肌力訓練、敏捷性訓練、協調性訓練以及平衡性訓練,建構身體基礎能力,強化身體素質。技術訓練方面:能做出起跑、加速度、節奏跑等組合技術訓練為目標。戰術訓練方面:能說出短距離跑的相關規則與技術為目標。心理訓練方面:建立雙向溝通之訓練環境,強化心理技能訓練,並以競技導向之訓練情境為依歸。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高二(下):體能訓練、技術訓練 | 高二(下):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩、1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| | 二 | 高二(下):體能訓練、技術訓練 | 高二(下):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩、1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| | 三 | 高二(下):體能訓練、技術訓練 | 高二(下):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩、1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| | 四 | 高二(下):體能訓練、技術訓練 | 高二(下):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩、1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| | 五 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解 |
| | 六 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑、4.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、5.節奏跑訓練-步幅&步頻、6.回饋、技術講解。 |

| | | |
|-------|----------------------|--|
| 七 | 高二(下):技術訓練 | 高二(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑、4.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、5.節奏跑訓練-步幅&步頻、6.回饋、技術講解。 |
| 八 | 高二(下):技術訓練 | 高二(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑、4.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、5.節奏跑訓練-步幅&步頻、6.回饋、技術講解。 |
| 九 | 高二(下):技術訓練 | 高二(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑、4.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、5.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| 十 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解 |
| 十一 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十二 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十三 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十四 | 高二(下):技術訓練 | 高二(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十五 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十六 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-400公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| 十七 | 高二(下):技術訓練 | 高二(下):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-400公尺加速跑。 |
| 十八 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解 |
| 十九 | | |
| 二十 | | |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量: | 比賽成績70%、平時成績30% | |
| 備註: | | |

| | | | |
|-------------|---|-------------------|--------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(桌球4) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(table tennis4) | | |
| 授課年段： | 二下 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術戰略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高二(下):左.右步法拍面擺放銜接 | 高二(下):左.右步法拍面擺放演練。 |
| | 二 | 高二(下):左.右步法拍面擺放銜接 | 高二(下):左.右步法拍面擺放演練。 |
| | 三 | 高二(下):左.右步法腰部銜接 | 高二(下):左.右步法腰部銜接演練。 |
| | 四 | 高二(下):左.右步法腰部銜接 | 高二(下):左.右步法腰部銜接演練。 |
| | 五 | 高二(下):前.後步法擊球如何發力 | 高二(下):前.後步法擊球發力演練。 |
| | 六 | 高二(下):前.後步法擊球如何發力 | 高二(下):前.後步法擊球發力演練。 |
| | 七 | 高二(下):前.後步法拍面擺放 | 高二(下):前.後步法拍面擺放演練。 |
| | 八 | 高二(下):前.後步法拍面擺放 | 高二(下):前.後步法拍面擺放演練。 |
| | 九 | 高二(下):左.右步法銜接 | 高二(下):單球練習。 |
| | 十 | 高二(下):左.右步法璇接 | 高二(下):多球練習。 |
| | 十一 | 高二(下):前.後步法銜接 | 高二(下):單球練習。 |
| | 十二 | 高二(下):前.後步法銜接 | 高二(下):多球練習。 |
| | 十三 | 高二(下):左2.右2步法銜接 | 高二(下):移動中如何擊球。 |
| | 十四 | 高二(下):左2.右2步法銜接 | 高二(下):移動中如何擊球。 |
| | 十五 | 高二(下):前2.後2步法銜接 | 高二(下):多球練習。 |
| | 十六 | 高二(下):前2.後2步法銜接 | 高二(下):單球練習。 |
| | 十七 | 高二(下):全台步法 | 高二(下):全台步法講解。 |
| | 十八 | 高二(下):全台步法拍面擺放 | 高二(下):全台步法演練。 |
| | 十九 | 高二(下):測驗.評量 | 高二(下):測驗.評量 |
| | 二十 | 高二(下):測驗.評量 | 高二(下):測驗.評量 |
| | 二十一 | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | | | |
| 備註： | 比賽成績70%、平時成績30% | | |

| | | | |
|-------------|---|--|---|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(游泳4) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(swin4) | | |
| 授課年段： | 二下 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 一、培養游泳專項體能，提升游泳競技表現。 二、精進游泳專項之基本動作與技術水準。 三、發展游泳專項競賽策略之運用。 四、提升游泳專項運動之心理素質。 五、預防游泳專項之運動傷害。 六、落實游泳專項能力之全面發展。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高二(下):體能訓練、技術訓練 | 高二(下):1.速度訓練-25-50公尺衝刺、2.速耐力訓練-200-400公尺、3.配速訓練-划幅&划頻、4.回饋、技術講解。 |
| | 二 | 高二(下):體能訓練、技術訓練 | 高二(下):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。 |
| | 三 | 高二(下):體能訓練、技術訓練 | 高二(下):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。 |
| | 四 | 高二(下):體能訓練、技術訓練 | 高二(下):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。 |
| | 五 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 六 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度訓練-跳水25-100公尺、2.速度訓練-四式技術、3.速耐力訓練-200-400公尺、4.配速訓練-划幅&划頻、5.回饋、技術講解。 |
| | 七 | 高二(下):技術訓練 | 高二(下):1.速度訓練-跳水25-100公尺、2.速度訓練-四式技術、3.速耐力訓練-200-400公尺、4.配速訓練-划幅&划頻。 |
| | 八 | 高二(下):技術訓練 | 高二(下):1.速度訓練-四式出發15公尺、2.技術訓練、3.速耐力訓練100公尺*15。 |
| | 九 | 高二(下):技術訓練 | 高二(下):1.速度訓練-四式出發15公尺、2.技術訓練、3.速耐力訓練100公尺*15。 |
| | 十 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 十一 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度訓練-跳水25-100公尺、2.速度訓練-四式技術、3.速耐力訓練-200-400公尺、4.配速訓練-划幅&划頻、5.回饋、技術講解。 |
| | 十二 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度訓練-跳水25-100公尺、2.速度訓練-四式技術、3.速耐力訓練-200-400公尺、4.配速訓練-划幅&划頻、5.回饋、技術講解。 |
| | 十三 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1.速度訓練-跳水50-100公尺、2.速度訓練-出發觸壁技術、3.速耐力訓練-100-200公尺、4.配速訓練-划幅&划頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十四 | 高二(下):技術訓練 | 高二(下):1.速度訓練-跳水50-100公尺、2.速度訓練-出發觸壁技術 3.速耐力訓練-100-200公 | |

| | | |
|-------|----------------------|---|
| | | 尺、4. 配速訓練-划幅&划頻、5. 回饋、技術講解。 |
| 十五 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1. 速度檢測、2. 速耐力檢測、3. 肌力檢測、4. 規則、技術講解。 |
| 十六 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1. 速度訓練-15-25公尺、2. 速耐力訓練-200公尺、3. 回饋、技術講解。 |
| 十七 | 高二(下):技術訓練 | 高二(下):1. 速度訓練-短距離衝刺、2. 速度訓練-觸牆、3. 速耐力訓練、4. 配速800公尺訓練。 |
| 十八 | 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高二(下):1. 速度檢測、2. 速耐力檢測、3. 肌力檢測、4. 規則、技術講解。 |
| 十九 | 測驗評量 | |
| 二十 | 測驗評量 | |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量： | 比賽成績70%、平時成績30% | |
| 備註： | | |

【備查版】

| | | | |
|-------------|--|--------------------|-----------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(跆拳道4) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(taekwondo4) | | |
| 授課年段： | 二下 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術戰略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高二(下):跆拳道基本動作-後踢介紹 | 高二(下):跆拳道基本動作-後踢練習。 |
| | 二 | 高二(下):後踢加步法移位 | 高二(下):後踢加步法移位練習。 |
| | 三 | 高二(下):後踢主動攻擊模式 | 高二(下):後踢主動攻擊模式練習。 |
| | 四 | 高二(下):後踢反擊模式 | 高二(下):後踢反擊模式練習。 |
| | 五 | 高二(下):跳躍式後踢攻擊模式 | 高二(下):跳躍式後踢攻擊模式練習。 |
| | 六 | 高二(下):主動+反擊後踢變化 | 高二(下):主動+反擊後踢變化練習。 |
| | 七 | 高二(下):步法+跳躍式後踢變化 | 高二(下):步法+跳躍式後踢變化練習。 |
| | 八 | 高二(下):假動作搭配前後踢模式 | 高二(下):假動作搭配前後踢模式練習。 |
| | 九 | 高二(下):連續主動後踢模式 | 高二(下):連續主動後踢模式練習。 |
| | 十 | 高二(下):連續反擊後踢模式 | 高二(下):連續反擊後踢模式練習。 |
| | 十一 | 高二(下):三拍以上主動後踢變化攻擊 | 高二(下):三拍以上主動後踢變化攻擊練習。 |
| | 十二 | 高二(下):三拍以上反擊後踢變化攻擊 | 高二(下):三拍以上反擊後踢變化攻擊練習。 |
| | 十三 | 高二(下):針對後踢戰術運用講解 | 高二(下):針對後踢戰術運用練習。 |
| | 十四 | 高二(下):綜合性體能加強 | 高二(下):綜合性體能加強練習。 |
| | 十五 | 高二(下):肌力、肌耐力、爆發力加強 | 高二(下):重量訓練。 |
| | 十六 | 高二(下):模擬比賽戰術檢討 | 高二(下):模擬比賽戰術檢討。 |
| | 十七 | 高二(下):模擬比賽戰術檢討 | 高二(下):模擬比賽戰術檢討。 |
| | 十八 | 高二(下):後踢自由變化模式 | 高二(下):後踢自由變化模式練習。 |
| | 十九 | 高二(下):測驗,評量 | 高二(下):測驗,評量。 |
| | 二十 | 高二(下):測驗,評量 | 高二(下):測驗,評量。 |
| 二十一 | | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 比賽成績70%、平時成績30% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|--|-------------------------|---|
| 課程名稱： | 中文名稱： 田徑(三) | | |
| | 英文名稱： Special item tactical application (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、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育 | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 | | |
| | B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養 | | |
| | C社會參與： C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解 | | |
| 學生圖像： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 | <p>上：1.熱身活動-動態伸展操2.馬克操-跑步基本動作3.平衡感訓練-核心肌群訓練4.敏捷性訓練5.肌力訓練6.協調性訓練7.爆發力訓練8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑10.速度訓練-0-80公尺加速跑11.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑12.速耐力訓練-100-300公尺加速跑13.節奏跑訓練-步幅&步頻14.回饋、技術講解</p> <p>下：1.熱身活動-動態伸展操2.馬克操-跑步基本動作3.平衡感訓練-核心肌群訓練4.敏捷性訓練5.肌力訓練6.協調性訓練7.爆發力訓練8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑10.速度訓練-0-80公尺加速跑11.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑12.速耐力訓練-100-300公尺加速跑13.節奏跑訓練-步幅&步頻14.回饋、技術講解</p> |
| | 二 | 上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 | <p>上：1.熱身活動-動態伸展操2.馬克操-跑步基本動作3.平衡感訓練-核心肌群訓練4.敏捷性訓練5.肌力訓練6.協調性訓練7.爆發力訓練8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑10.速度訓練-0-80公尺加速跑11.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑12.速耐力訓練-100-300公尺加速跑13.節奏跑訓練-步幅&步頻14.回饋、技術講解</p> <p>下：1.熱身活動-動態伸展操2.馬克操-跑步基本動作3.平衡感訓練-核心肌群訓練4.敏捷性訓練5.肌力訓練6.協調性訓練7.爆發力訓練8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑10.速度訓練-0-80公尺加速跑11.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑12.速耐力訓練-100-300公尺加速跑13.節奏跑訓練-步幅&步頻14.回饋、技術講解</p> |
| | 三 | 上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 | <p>上：1.熱身活動-動態伸展操2.馬克操-跑步基本動作3.平衡感訓練-核心肌群訓練4.敏捷性訓練5.肌力訓練6.協調性訓練7.爆發力訓練8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-蹲踞式起跑</p> |

| | | |
|---|---------------------------|---|
| | | <p>+0-40 公尺加速跑10.速度訓練-0-80 公尺加速 11.速耐力組合訓練12.節奏跑訓練-步幅&步頻 13.回饋、技術講解</p> <p>下：1.熱身活動-動態伸展操2.馬克操-跑步基本動作3.平衡感訓練-核心肌群訓練4.敏捷性訓練 5.肌力訓練6.協調性訓練7.爆發力訓練8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-蹲踞式起跑 +0-40 公尺加速跑10.速度訓練-0-80 公尺加速 11.速耐力組合訓練12.節奏跑訓練-步幅&步頻 13.回饋、技術講解</p> |
| 四 | 上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 | <p>上：1.熱身活動-動態伸展操2.馬克操-跑步基本動作3.平衡感訓練-核心肌群訓練4.敏捷性訓練 5.肌力訓練6.協調性訓練7.爆發力訓練8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-蹲踞式起跑 +0-40 公尺加速跑10.速度訓練-0-80 公尺加速 11.速耐力組合訓練12.節奏跑訓練-步幅&步頻 13.回饋、技術講解</p> <p>下：1.熱身活動-動態伸展操2.馬克操-跑步基本動作3.平衡感訓練-核心肌群訓練4.敏捷性訓練 5.肌力訓練6.協調性訓練7.爆發力訓練8.緩和活動-靜態伸展操、按摩9.速度訓練-蹲踞式起跑 +0-40 公尺加速跑10.速度訓練-0-80 公尺加速 11.速耐力組合訓練12.節奏跑訓練-步幅&步頻 13.回饋、技術講解</p> |
| 五 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | <p>上：1.速度檢測2.速耐力檢測 3.肌力檢測4.規則、技術講解 下：1.速度檢測2.速耐力檢測 3.肌力檢測4.規則、技術講解</p> |
| 六 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | <p>上：1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑2.節奏跑訓練-步幅&步頻3.速耐力訓練-100-400 公尺加速跑4.回饋、技術講解</p> <p>下：1.速度訓練-蹲踞式起跑2.速度訓練-0-60 公尺加速跑3.速耐力訓練-120-200 公尺加速跑 4.節奏跑訓練-步幅&步頻5.回饋、技術講解</p> |
| 七 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | <p>上：1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑2.節奏跑訓練-步幅&步頻3.速耐力訓練-100-400 公尺加速跑4.回饋、技術講解 下：1.速度訓練-蹲踞式起跑2.速度訓練-0-60 公尺加速跑3.速耐力訓練-120-200 公尺加速跑 4.節奏跑訓練-步幅&步頻</p> |
| 八 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | <p>上：1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑2.節奏跑訓練-步幅&步頻3.速耐力訓練-100-400 公尺加速跑4.回饋、技術講解</p> <p>下：1.速度訓練-蹲踞式起跑 2.速度訓練-0-60 公尺加速跑3.速耐力訓練-120-200 公尺加速跑4.節奏跑訓練-步幅&步頻</p> |
| 九 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | <p>上：1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑2.節奏跑訓練-步幅&步頻3.速耐力訓練-100-400 公尺加速跑4.回饋、技術講解</p> <p>下：1.速度訓練-蹲踞式起跑 2.速度訓練-0-60 公尺加速跑 3.速耐力訓練-120-200 公尺加速跑4.節奏跑訓練-步幅&步頻</p> |
| 十 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | <p>上：1.速度檢測2.速耐力檢測 3.肌力檢測4.規則、技術講解</p> |

| | | |
|-----|---------------------------|--|
| | | 下：1. 速度檢測2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測4. 規則、技術講解 |
| 十一 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | 上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力組合訓練4. 節奏跑訓練-步幅&步頻5. 回饋、技術講解 下：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力組合訓練4. 節奏跑訓練-步幅&步頻5. 回饋、技術講解 |
| 十二 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | 上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻5. 回饋、技術講解 下：1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑4. 回饋、技術講解 |
| 十三 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | 上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻5. 回饋、技術講解 下：1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑2. 速度訓練-直、彎道加速度+高速度維持3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 |
| 十四 | 上：技術訓練 下：技術訓練 | 上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻 下： 1. 速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑2. 速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持3. 速耐力訓練-100-300 公尺加速跑 |
| 十五 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | 上：1. 速度檢測2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測4. 規則、技術講解 下：1. 速度檢測2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測4. 規則、技術講解 |
| 十六 | 上：技術、戰術、心理訓練 下：技術、戰術、心理訓練 | 上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻5. 回饋、技術講解 下：. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻5. 回饋、技術講解 |
| 十七 | 上：技術、戰術、心理訓練 | 上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻 5. 回饋、技術講解 |
| 十八 | 上：技術訓練 | 上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻 |
| 十九 | 上：技術訓練 | 上：1. 速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑 2. 速度訓練-0-80 公尺加速跑 3. 速耐力組合訓練 4. 節奏跑訓練-步幅&步頻 |
| 二十 | 上：技術、戰術、心理訓練 | 上：1. 速度檢測2. 速耐力檢測 3. 肌力檢測4. 規則、技術講解 |
| 二十一 | | |

| | | | |
|-------|---|--|--|
| | 二十二 | | |
| 學習評量： | 成績評量，按選手身心發展及個別差異，兼顧科目認知、技能及情意之教學目標，採多元評量方式，並於日常訓練80%及比賽成績20%為之 | | |
| 備註： | | | |

【備查版】

【備查版】

| | | | |
|---------|--|-----------------|-----------------------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：桌球(三) | | |
| | 英文名稱：Plaryer training(table tennis) | | |
| 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、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、原住民族教育 | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 | | |
| | B溝通互動：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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：全台步法 下：防守訓練 | 上：全台步法跑位練習結合多球訓練 下：全台防守多球訓練 |
| | 二 | 上：全台步法 下：防守訓練 | 上：全台步法跑位單、多球訓練 下：全台防守單球訓練 |
| | 三 | 上：全台步法 下：防守訓練 | 上：全台步法跑位單、多球訓練 下：全台防守多球訓練 |
| | 四 | 上：全台步法 下：防守訓練 | 上：合併兩球檯步法跑位訓練 下：全台防守單球演練 |
| | 五 | 上：發球搶攻 下：防守訓練 | 上：發下旋球為主進行正反手搶攻 下：影片探討、分析 |
| | 六 | 上：發球搶攻 下：防守訓練 | 上：發側旋球為主進行正反手搶攻 下：影片探討、分析 |
| | 七 | 上：發球搶攻 下：防守轉進攻 | 上：發逆側旋球為主進行正反手搶攻 下：全台防守轉進攻多球訓練 |
| | 八 | 上：發球搶攻 下：防守轉進攻 | 上：發球搶攻結合計分比賽 下：全台防守轉進攻單球訓練 |
| | 九 | 上：發球搶攻 下：防守轉進攻 | 上：發球搶攻結合計分比賽 下：全台防守轉進攻多球訓練 |
| | 十 | 上：發球搶攻 下：防守轉進攻 | 上：發球搶攻結合計分比賽 下：全台防守轉進攻單球訓練 |
| | 十一 | 上：發球搶攻 下：防守轉進攻 | 上：發球搶攻結合計分比賽 下：影片探討、分析 |
| | 十二 | 上：接發球搶攻 下：防守轉進攻 | 上：接發球搶攻結合多球訓練 下：影片探討、分析 |
| | 十三 | 上：接發球搶攻 下：戰術應用 | 上：接發球搶攻結合多球訓練 下：影片探討技戰術、實際應用 |
| | 十四 | 上：接發球搶攻 下：戰術應用 | 上：接發球搶攻結合單球訓練 下：影片探討技戰術、實際應用 |
| | 十五 | 上：發球搶攻 下：戰術應用 | 上：影片欣賞、探討發球搶攻技戰術 下：戰術應用結合比賽 |
| | 十六 | 上：發球搶攻 下：比賽 | 上：影片欣賞、探討發球搶攻技戰術 下：分組對抗賽 |
| | 十七 | 上：接發球搶攻 下：比賽 | 上：影片欣賞、探討發球搶攻技戰術 下：團隊循環賽 |
| | 十八 | 上：接發球搶攻 下：比賽 | 上：影片欣賞、探討發球搶攻技戰術 下：團隊循環賽 |
| | 十九 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 |

| | | | |
|-------|---|-----------------|--------------------|
| | 二十 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 |
| | 二十一 | | |
| | 二十二 | | |
| 學習評量： | 成績評量，按選手身心發展及個別差異，兼顧科目認知、技能及情意之教學目標，採多元評量方式，並於日常訓練80%及比賽成績20%為之 | | |
| 備註： | | | |

【備查版】



| | | | |
|-------------|--|--|--|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術進階(田徑) | | |
| | 英文名稱： | | |
| 授課年段： | 三上、三下 | 學分總數：1 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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、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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | "發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術戰略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中要發展專項耐力、速度感和跑的節奏，可採用Fartlek（速度遊戲）、間歇跑、反復跑、較長距離的快持續跑、計時跑和參與接近專項、專項、超專項距離的比賽等。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.長時間 歇訓練 6.持續跑訓練(一般耐力) 7.體能循環訓練 8.靜態伸展操、按 摩 3下 速度訓練：測驗30公尺、 120公尺 耐力訓練：有氧耐力跑 | 3上 1.配速跑訓練 2.跑姿調整 3下 跨欄專項操、基本過欄姿勢調整 |
| | 二 | 3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.長時間 歇訓練 6.持續跑訓練(一般耐力) 7.體能循環訓練 8.靜態伸展操、按 摩 3下 速度訓練：測驗30公尺、 120公尺 耐力訓練：有氧耐力跑 | 3上 1.變速跑訓練 2.跑姿調整 3下 前導腿阻力、收腿腳、擺手訓練加強 前導腿阻力、收腿腳技術分析 |
| | 三 | 3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.速度力 量訓練 6.持續跑訓練(一般耐力) 7.Fartlek跑(速度遊戲) 8.靜態 伸展操、按摩 3下 敏捷訓練：繩梯 操作 耐力訓練：有氧耐力跑 | 3上 1.配速跑訓練 2.跑姿調整 3下 起跨腿阻力訓練 起跨腿技術分析 |
| | 四 | 3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.長時間 歇訓練 6.持續跑訓練(一般耐力) 7.體能循環訓練 8.靜態伸展操、按 摩 3下 爆發力訓練:單雙腿原地高 跳(跳箱) 肌耐力訓練:前後左右跑 (半球) | 3上 1.變速跑訓練 2.跑姿調整 3下 欄頂動作訓練加強、速度訓練 欄頂動作技術分析 |
| | 五 | 3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.速度耐 力訓練 6.持續跑訓練(專項耐力) 7.靜態伸展操、按摩 3下 彈跳訓 練：跳繩、深蹲跳、跳箱、欄架左 右側跳 耐力訓練：階梯有氧 | 3上 1.配速跑訓練 2.跑姿調整 3下 過欄軀幹阻力訓練 |
| | 六 | 3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.速度力 量訓練 6.持續跑訓練(一般耐力) 7.Fartlek跑(速度遊戲) 8.靜態 伸展操、按摩 3下 關節力量阻力訓 練：沙包綁腿前導腿動作 沙包綁腿 起垮後收腿動作 速耐力訓練： | 3上 長跑配速要領教學 3下 起跑接第一欄步幅、步頻加強 起跑接第一欄步幅、步頻技術分析 |
| | 七 | 3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.長時間 | 3上 1.變速跑訓練 |

| | | |
|----|--|---|
| | <p>歌訓練 6.持續跑訓練(一般耐力) 7.靜態伸展操、按摩 3下 核心肌群訓練：腹直肌、腹外斜肌、腹內斜肌、腹橫肌、骨盆底肌、多裂肌 速度訓練：30公尺加速跑</p> | <p>2.跑姿調整 3下 跨欄著地點加強 場上的禮節</p> |
| 八 | <p>3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.長時間歌訓練 6.持續跑訓練(一般耐力) 7.體能循環訓練 8.靜態伸展操、按摩 3下 拮抗肌力量訓練：彈力繩牽引跑、阻力傘不定向跑 跨步跳、跨步跑</p> | <p>3上 運動員身心管理教學與日誌撰寫 3下 跨欄著地接第一步加強 專注力訓練</p> |
| 九 | <p>3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.速度力量訓練 6.持續跑訓練(一般耐力) 7.Fartlek跑(速度遊戲) 8.靜態伸展操、按摩 3下 專項核心訓練：俯臥前拋、俯臥側拋、一分鐘屈膝仰臥起坐、棒式 速度訓練：下坡跑</p> | <p>3上 1.配速跑訓練 2.跑姿調整 3下 欄間三步步幅、步頻加強 欄間三步步幅、步頻技術分析</p> |
| 十 | <p>3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.中時間間歇訓練 6.持續跑訓練(一般耐力) 7.體能循環訓練 8.靜態伸展操、按摩 3下 加速能力訓練：30m、80m 加速跑 爆發力訓練：雙腿高跳過欄、倒欄左右側跳</p> | <p>3上 1.變速跑訓練 2.跑姿調整 3下 過欄上下欄著地點加強 過欄上下欄著地點技術分析</p> |
| 十一 | <p>3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.速度耐力訓練 6.持續跑訓練(專項耐力) 7.靜態伸展操、按摩 3下 速度訓練：下坡跑 爆發力訓練：藥球前後拋</p> | <p>3上 專項有氧能力訓練教學 3下 過欄上下欄水平拋物線加強 過欄上下欄拋物線技術分析</p> |
| 十二 | <p>3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.速度力量訓練 6.持續跑訓練(一般耐力) 7.靜態伸展操、按摩 3下 速耐力訓練：間歇跑 肌耐力訓練：斜坡跑</p> | <p>3上 如何避免訓練時造成運動傷害教學 3下 上欄手臂動作加強 節奏訓練</p> |
| 十三 | <p>3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.速度耐力訓練 6.持續跑訓練(專項耐力) 7.Fartlek跑(速度遊戲) 8.靜態伸展操、按摩 3下 肌耐力訓練：拉鋼片跑、槓片擺臂、戰繩訓練</p> | <p>3上 1.變速跑訓練 2.跑姿調整 3.短間歇訓練 3下 欄上雙臂外旋擺動加強</p> |
| 十四 | <p>3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.速度力量訓練 6.持續跑訓練(一般耐力) 7.靜態伸展操、按摩 3下 肌力訓練：重量訓練硬舉、握推、半蹲、拉槓、挺舉</p> | <p>3上 運動員情緒管理教學與日誌撰寫 3下 欄間技術跑、反覆跨欄跑</p> |
| 十五 | <p>3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.速度耐力訓練 6.持續跑訓練(專項耐力) 7.體能循環訓練 8.靜態伸展操、按摩 3下 爆發力訓練：握推、前推、上搏、抓舉、半蹲跳、直膝跳 速度訓練：追球跑</p> | <p>3上 1.配速跑訓練 2.跑姿調整 3下 欄間技術跑、反覆跨欄跑</p> |
| 十六 | <p>3上 1.動態伸展操 2.馬克基本操 3.速度訓練 4.核心訓練 5.速度耐力訓練 6.持續跑訓練(專項耐力) 7.Fartlek跑(速度遊戲) 8.靜態伸展操、按摩 3下 速度訓練：30M 敏捷性訓練：各式蹬階</p> | <p>3上 1.配速跑訓練 2.跑姿調整 3.短間歇訓練 3下 跨欄跑動線強化</p> |

| | | | |
|-------------|--|-------------------------|-------------------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術進階(桌球) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(table tennis) | | |
| 授課年段： | 三上、三下 | 學分總數：1 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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、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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術戰略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 3上 桌球戰術介紹 3下 全隊比賽 | 3上 針對心理介紹 3下 升降賽 |
| | 二 | 3上 桌球戰術介紹 3下 全隊比賽 | 3上 針對技術介紹 3下 分組比賽 |
| | 三 | 3上 設計套路比賽 3下 模擬比賽 | 3上 推一推變線比賽 3下 全隊大循環 |
| | 四 | 3上 設計套路比賽 3下 模擬比賽 | 3上 發球搶攻比賽 3下 全隊大循環 |
| | 五 | 3上 設計套路比賽 3下 模擬比賽 | 3上 接發球搶攻比賽 3下 全隊大循環 |
| | 六 | 3上 設計心理套路比賽 3下 針對性比賽 | 3上 模擬落後比賽 3下 打削球比賽 |
| | 七 | 3上 設計心理套路比賽 3下 針對性比賽 | 3上 模擬平手比賽 3下 打削球比賽 |
| | 八 | 3上 設計心理套路比賽 3下 針對性比賽 | 3上 模擬領先比賽 3下 不習慣球路比賽 |
| | 九 | 3上 設計技術套路比賽 3下 針對比賽對手練習 | 3上 對拉比賽 3下 上風戰術練習 |
| | 十 | 3上 設計技術套路比賽 3下 針對比賽對手練習 | 3上 擺速比賽 3下 下風戰術練習 |
| | 十一 | 3上 設計技術套路比賽 3下 針對比賽團隊練習 | 3上 反手相持比賽 |

| | | |
|-------|-----------------------------|-------------------------------|
| | | 3下 上風戰術練習 |
| 十二 | 3上 設計技術套路比賽 3下 針對比賽 團隊練習 | 3上 推.側身完比賽 3下 下風戰術練習 |
| 十三 | 3上 設計關鍵套路比賽 3下 全隊座 談檢討 | 3上 10:10比賽 3下 優點強化練習 |
| 十四 | 3上 設計關鍵套路比賽 3下 全隊座 談檢討 | 3上 11:10比賽 3下 缺點改進練習 |
| 十五 | 3上 設計關鍵套路比賽 3下 戰略座 談 | 3上 10:11比賽 3下 針對性練習 |
| 十六 | 3上 全隊比賽 3下 戰略座談 | 3上 升降比賽 3下 針對性練習 |
| 十七 | 3上 全隊比賽 3下 模擬比賽 | 3上 分組比賽 3下 實戰練習比賽 |
| 十八 | 3上 全隊比賽 3下 模擬比賽 | 3上 讓球比賽 3下 實戰練習比賽 |
| 十九 | 3上 測驗 3下 測驗 | 3上測驗 3下測驗 |
| 二十 | 3上測驗 3下測驗 | 3上測驗 3下測驗 |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量： | 比賽70%平時30% | |
| 備註： | | |

| | | | |
|-------------|--|---|--|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術進階(游泳) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(swim) | | |
| 授課年段： | 三上、三下 | 學分總數：1 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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、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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 培養優秀游泳選手之理念，本著『專業』之訓練原則，由訓練、課堂中灌輸選手正確的技能、知能。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 3上 1.動態伸展操 2.基本體能 3.速度訓練 4.核心訓練 5.速度訓練 6.靜態伸展操、按摩 3下 專項體能檢測 | 3上 自由式技術訓練 3下 自由式入水分析 |
| | 二 | 3上 陸上靜態操 3下 速度訓練 | 3上 仰式技術訓練 3下 短距離訓練加強 |
| | 三 | 3上 陸上靜態操 3下 敏捷訓練 | 3上 蛙式技術訓練 3下 跳水反應訓練 |
| | 四 | 3上 陸上靜態操 3下 爆發力訓練 | 3上 自由式有氧訓練 3下 上肢動作訓練加強、速度訓練 |
| | 五 | 3上 陸上靜態操 3下 彈跳訓練 | 3上 混合式技術訓練 3下 跳水出發訓練 |
| | 六 | 3上 動態伸展操 3下 力量阻力訓練 | 3上 長距離有氧耐力訓練 3下 出發出水面、肌力加強 |
| | 七 | 3上 動態伸展操 3下 核心肌群訓練 | 3上 專項有氧訓練 3下 推水、打水加強 |
| | 八 | 3上 動態伸展操 3下 肌力力量訓練： | 3上 運動員身心管理教學與日誌撰寫 3下 瞪牆出水面腿部力量加強 專注力訓練 |
| | 九 | 3上 動態伸展操 3下 加速能力訓練 | 3上 運動傷害防護 3下 15、25公尺無氧衝刺 |
| 十 | 3上 動態伸展操 3下 速度訓練 | 3上 自由式有無氧訓練 | |

| | | |
|-------|-----------------------------|--|
| | | 3下 短距離跳水衝刺 |
| 十一 | 3上 動態伸展操 3下 速度訓練 | 3上 自由式有無氧訓練 3下 短距離跳水衝刺 |
| 十二 | 3上 動態伸展操 3下 速耐力訓練 | 3上 專項有無氧訓練 3下 長距離有無氧訓練 節奏訓練 |
| 十三 | 3上 動態伸展操 3下 肌耐力訓練 | 3上 自由式無氧訓練 3下 划手板長距離訓練 |
| 十四 | 3上 動態伸展操 3下 肌力訓練 | 3上 運動員情緒管理教學與日誌撰寫 3下 分解技術游、划手板技術游 |
| 十五 | 3上 動態伸展操 3下 爆發力訓練： 跳水、轉身 | 3上 運動心理學 3下 跳水訓練、反覆轉身衝刺 |
| 十六 | 3上 動態伸展操 3下 速度訓練：主 項出發 | 3上 專項技術分析 3下 出發技術強化 自我對話訓練 |
| 十七 | 3上 動態伸展操 3下 速度訓練：跳 水出發 | 3上 運動員收操訓練注意事項教學 3下 終點碰牆強化 |
| 十八 | 3上 動態伸展操 3下 肌力訓練：瞪 牆出發 | 3上 賽前準備分析 3下 出水注意水平位置 全程模擬 |
| 十九 | 3上 動態伸展操 3下 爆發力訓練：專 項 | 3上 專項衝刺訓練 3下 專項衝刺訓練 |
| 二十 | 3上 綜合測驗 3下 綜合測驗 | 3上 動作技術分析 目標設定 3下 動作技術分析 目標設定 |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量： | 比賽70%平時30% | |
| 備註： | | |

| | | | |
|-------------|---|-------------------------------------|---|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術進階(跆拳道) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(taekwondo) | | |
| 授課年段： | 三上、三下 | 學分總數：1 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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、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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術戰略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 3上 跆拳道基本動作介紹 3下 跆拳道基本動作介紹 | 3上 跆拳道基本動作練習 3下 跆拳道基本動作練習 |
| | 二 | 3上 基本動作踢加步法移位 3下 基本動作加步法移位 | 3上 基本動作加步法移位練習 3下 基本動作加步法移位練習 |
| | 三 | 3上 基本動作主動攻擊模式 3下 基本動作主動攻擊模式 | 3上 基本動作主動攻擊模式練習 3下 基本動作主動攻擊模式練習 |
| | 四 | 3上 基本動作反擊模式 3下 基本動作反擊模式 | 3上 基本動作反擊模式練習 3下 基本動作反擊模式練習 |
| | 五 | 3上 跳躍式後旋踢攻擊模式 3下 跳躍式下壓攻擊模式 | 3上 跳躍式後旋踢攻擊模式練習 3下 跳躍式下壓攻擊模式練習 |
| | 六 | 3上 主動+反擊前後旋踢變化 3下 主動+反擊下壓變化 | 3上 主動+反擊前後旋踢變化練習 3下 主動+反擊下壓變化練習 |
| | 七 | 3上 步法+跳躍式後旋踢變化 3下 步法+跳躍式下壓變化 | 3上 步法+跳躍式後旋踢變化練習 3下 步法+跳躍式下壓變化練習 |
| | 八 | 3上 假動作搭配後旋踢模式 3下 假動作搭配下壓模式 | 3上 假動作搭配後旋踢模式練習 3下 假動作搭配下壓模式練習 |
| | 九 | 3上 連續主動後旋踢模式 3下 連續主動下壓模式 | 3上 連續主動後旋踢模式練習 3下 連續主動下壓模式練習 |
| | 十 | 3上 連續反擊後旋踢模式 3下 連續反擊下壓模式 | 3上 連續反擊後旋踢模式練習 3下 連續反擊下壓模式練習 |
| | 十一 | 3上 三拍以上主動後旋踢變化攻擊 3下 三拍以上主動下壓變化攻擊 | 3上 三拍以上主動後旋踢變化攻擊練習 |

| | | |
|-------|-------------------------------------|---|
| | | 3下 三拍以上主動下壓變化攻擊練習 |
| 十二 | 3上 三拍以上反擊後旋踢變化攻擊 3下 三拍以上反擊下壓變化攻擊 | 3上 三拍以上反擊後旋踢變化攻擊練習 3下 三拍以上反擊下壓變化攻擊練習 |
| 十三 | 3上 針對後旋踢戰術運用講解 3下 針對下壓戰術運用講解 | 3上 針對後旋踢戰術運用練習 3下 針對下壓戰術運用練習 |
| 十四 | 3上 綜合性體能加強 3下 綜合性體 能加強 | 3上 綜合性體能加強練習 3下 綜合性體能加強練習 |
| 十五 | 3上 肌力、肌耐力、爆發力加強 3 下 肌力、肌耐力、爆發力加強 | 3上 重量訓練 3下 重量訓練 |
| 十六 | 3上 模擬比賽戰術檢討 3下 模擬比 賽戰術檢討 | 3上 模擬比賽戰術檢討 3下 模擬比賽戰術檢討 |
| 十七 | 3上 模擬比賽戰術檢討 3下 模擬比 賽戰術檢討 | 3上 模擬比賽戰術檢討 3下 模擬比賽戰術檢討 |
| 十八 | 3上 後旋踢自由變化模式 3下 下壓 自由變化模式 | 3上 後旋踢自由變化模式練習 3下 下壓自由變化模式練習 |
| 十九 | 3上 測驗.評量 3下 測驗.評量 | 3上 測驗.評量 3下 測驗.評量 |
| 二十 | 3上 測驗.評量 3下 測驗.評量 | 3上 測驗.評量 3下 測驗.評量 |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量： | | |
| 備註： | 比賽70%平時30% | |

| | | | |
|-------------|---|----------------------|--|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(田徑5) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application | | |
| 授課年段： | 三上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 課程共分為體能訓練、技術訓練、戰術訓練以及心理訓練之四大訓練面向。體能訓練方面:透過競技體適能核心要素,包含動、靜態伸展操、速度訓練、肌力訓練、敏捷性訓練、協調性訓練以及平衡性訓練,建構身體基礎能力,強化身體素質。技術訓練方面:能做出起跑、加速度、節奏跑等組合技術訓練為目標。戰術訓練方面:能說出短距離跑的相關規則與技術為目標。心理訓練方面:建立雙向溝通之訓練環境,強化心理技能訓練,並以競技導向之訓練情境為依歸。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高三(上):體能訓練、技術訓練 | 高三(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩、1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑、4.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、5.節奏跑訓練-步幅&步頻、6.回饋、技術講解。 |
| | 二 | 高三(上):體能訓練、技術訓練 | 高三(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩、1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑、4.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、5.節奏跑訓練-步幅&步頻、6.回饋、技術講解。 |
| | 三 | 高三(上):體能訓練、技術訓練 | 高三(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩、1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑、4.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、5.節奏跑訓練-步幅&步頻、6.回饋、技術講解。 |
| | 四 | 高三(上):體能訓練、技術訓練 | 高三(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩、1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速度訓練-彎道接直道跑、直道接彎道跑、4.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、5.節奏跑訓練-步幅&步頻、6.回饋、技術講解。 |
| | 五 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |

| | | |
|-------|----------------------|--|
| 六 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-400 公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| 七 | 高三(上):技術訓練 | 高三(上):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-400 公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| 八 | 高三(上):技術訓練 | 高三(上):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-400 公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| 九 | 高三(上):技術訓練 | 高三(上):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-400 公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| 十 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十一 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑、2.速度訓練-0-80 公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十二 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上)1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑、2.速度訓練-0-80 公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十三 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑、2.速度訓練-0-80 公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十四 | 高三(上):技術訓練 | 高三(上):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑、2.速度訓練-0-80 公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| 十五 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十六 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑、2.速度訓練-0-80 公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十七 | 高三(上):技術訓練 | 高三(上):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40 公尺加速跑、2.速度訓練-0-80 公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻 |
| 十八 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十九 | | |
| 二十 | | |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量： | 比賽成績70%、平時成績30%。 | |
| 備註： | | |

| | | | |
|-------------|---|-----------------|-----------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(桌球5) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(table tennis5) | | |
| 授課年段： | 三上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術戰略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高三(上):短球處理 | 高三(上):短球處理講解。 |
| | 二 | 高三(上):短球結合 | 高三(上):短球練習演練。 |
| | 三 | 高三(上):短球擺短 | 高三(上):短球擺短講解。 |
| | 四 | 高三(上):擺不轉球 | 高三(上):擺不轉球演練。 |
| | 五 | 高三(上):擺不轉球 | 高三(上):擺不轉球拍面放法。 |
| | 六 | 高三(上):擺下旋球 | 高三(上):擺下球演練。 |
| | 七 | 高三(上):擺下旋球 | 高三(上):擺下旋球拍面放法。 |
| | 八 | 高三(上):挑球 | 高三(上):挑球講解。 |
| | 九 | 高三(上):挑球 | 高三(上):挑球演練。 |
| | 十 | 高三(上):劈長 | 高三(上):劈長講解。 |
| | 十一 | 高三(上):劈長 | 高三(上):劈長演練。 |
| | 十二 | 高三(上):發球種類 | 高三(上):發球講解。 |
| | 十三 | 高三(上):發球應用 | 高三(上):發球演練。 |
| | 十四 | 高三(上):第三板攻擊 | 高三(上):發球搶攻講解。 |
| | 十五 | 高三(上):發球搶攻 | 高三(上):發球搶攻演練。 |
| | 十六 | 高三(上):第二板攻擊 | 高三(上):接發球搶攻講解。 |
| | 十七 | 高三(上):接發球搶攻 | 高三(上):接發球搶攻演練。 |
| | 十八 | 高三(上):接發球搶攻模擬比賽 | 高三(上):比賽.檢討。 |
| | 十九 | 高三(上):測驗.評量 | 高三(上):測驗.評量。 |
| | 二十 | 高三(上):測驗.評量 | 高三(上):測驗.評量。 |
| 二十一 | | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 比賽成績70%、平時成績30% | | |
| 備註： | | | |

【備查版】

| | | | |
|-------------|--|---|---|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(游泳5) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(swin5) | | |
| 授課年段： | 三上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | <p>一、培養游泳專項體能，提升游泳競技表現。</p> <p>二、精進游泳專項之基本動作與技術水準。</p> <p>三、發展游泳專項競賽策略之運用。</p> <p>四、提升游泳專項運動之心理素質。</p> <p>五、預防游泳專項之運動傷害。</p> <p>六、落實游泳專項能力之全面發展。</p> | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高三(上):體能訓練、技術訓練 | 高三(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.游泳基本動作、3.核心肌群訓練、4.柔軟度訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩。 |
| | 二 | 高三(上):體能訓練、技術訓練 | 高三(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.游泳基本動作、3.核心肌群訓練、4.柔軟度訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩。 |
| | 三 | 高三(上):體能訓練、技術訓練 | 能訓練、技術訓練 高三(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.游泳基本動作、3.核心肌群訓練、4.柔軟度訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩。 |
| | 四 | 高三(上):體能訓練、技術訓練 | 高三(上):1.熱身活動-動態伸展操、2.游泳基本動作、3.核心肌群訓練、4.柔軟度訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩。 |
| | 五 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 六 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度訓練-短距離衝刺15-25公尺、2.中長配速訓練-划幅&划頻、3.速耐力訓練-200-400公尺、4.回饋、技術講解。 |
| | 七 | 高三(上):技術訓練 | 高三(上):1.速度訓練-50公尺跳衝、2.中長距離訓練-划幅&划頻、3.速耐力訓練-100-400公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| | 八 | 高三(上):技術訓練 | 高三(上):1.速度訓練-50公尺跳衝、2.中長距離訓練-划幅&划頻、3.速耐力訓練-100-400公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| | 九 | 高三(上):技術訓練 | 高三(上):1.速度訓練-50公尺跳衝、2.中長距離訓練-划幅&划頻、3.速耐力訓練-100-400公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| | 十 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 十一 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度訓練-四式出發15公尺、2.技術訓練、3.速耐力訓100公尺*15。 |
| 十二 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度訓練-四式出發15公尺、2.技術訓練、3.速耐力訓練100公尺*15。 | |

| | | |
|-------|----------------------|--|
| 十三 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度訓練-四式出發15公尺、2.技術訓練、3.速耐力訓練100公尺*15。 |
| 十四 | 高三(上):技術訓練 | 高三(上):1.速度訓練-跳水練習、2.速度訓練-50公尺衝刺觸壁、3.速度訓練-100公尺轉身、4.中長距離訓練-划幅&划頻。 |
| 十五 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十六 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度訓練-25-50公尺、2.速耐力訓練-400公尺、3.回饋、技術講解。 |
| 十七 | 高三(上):技術訓練 | 高三(上):1.四式出發轉身、2.檢測專業項目、3.回饋、技術講解。 |
| 十八 | 高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(上):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十九 | 測驗評量 | |
| 二十 | 測驗評量 | |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量: | 比賽成績70%、平時成績30% | |
| 備註: | | |

【備查版】

【備查版】

| | | | |
|-------------|--|---------------------|------------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(跆拳道5) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(taekwondo5) | | |
| 授課年段： | 三上 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術戰略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高三(上):跆拳道基本動作-後旋踢介紹 | 高三(上):跆拳道基本動作-後旋踢練習。 |
| | 二 | 高三(上):後旋踢加步法移位 | 高三(上):後旋踢加步法移位練習。 |
| | 三 | 高三(上):後旋踢主動攻擊模式 | 高三(上):後旋踢主動攻擊模式練習。 |
| | 四 | 高三(上):後旋踢反擊模式 | 高三(上):後旋踢反擊模式練習。 |
| | 五 | 高三(上):跳躍式後旋踢攻擊模式 | 高三(上):跳躍式後旋踢攻擊模式練習。 |
| | 六 | 高三(上):主動+反擊前後旋踢變化 | 高三(上):主動+反擊前後旋踢變化練習。 |
| | 七 | 高三(上):步法+跳躍式後旋踢變化 | 高三(上):步法+跳躍式後旋踢變化練習。 |
| | 八 | 高三(上):假動作搭配後旋踢模式 | 高三(上):假動作搭配後旋踢模式練習。 |
| | 九 | 高三(上):連續主動後旋踢模式 | 高三(上):連續主動後旋踢模式練習。 |
| | 十 | 高三(上):連續反擊後旋踢模式 | 高三(上):連續反擊後旋踢模式練習。 |
| | 十一 | 高三(上):三拍以上主動後旋踢變化攻擊 | 高三(上):三拍以上主動後旋踢變化攻擊練習。 |
| | 十二 | 高三(上):三拍以上反擊後旋踢變化攻擊 | 高三(上):三拍以上反擊後旋踢變化攻擊練習。 |
| | 十三 | 高三(上):針對後旋踢戰術運用講解 | 高三(上):針對後旋踢戰術運用練習。 |
| | 十四 | 高三(上):綜合性體能加強 | 高三(上):綜合性體能加強練習。 |
| | 十五 | 高三(上):肌力、肌耐力、爆發力加強 | 高三(上):重量訓練。 |
| | 十六 | 高三(上):模擬比賽戰術檢討 | 高三(上):模擬比賽戰術檢討。 |
| | 十七 | 高三(上):模擬比賽戰術檢討 | 高三(上):模擬比賽戰術檢討。 |
| | 十八 | 高三(上):後旋踢自由變化模式 | 高三(上):後旋踢自由變化模式練習。 |
| | 十九 | 高三(上):測驗,評量 | 高三(上):測驗,評量 |
| | 二十 | 高三(上):測驗,評量 | 高三(上):測驗,評量 |
| 二十一 | | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 比賽成績70%、平時成績30% | | |
| 備註： | | | |

【備查版】

| | | | |
|-------------|--|---------------------|---------------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱： 游泳(三) | | |
| | 英文名稱： Special item tactical application (swim) | | |
| 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、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育 | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 | | |
| | B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養 | | |
| | C社會參與： C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解 | | |
| 學生圖像： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：游泳綜合訓練 下：游泳綜合訓練 | 上：專項綜合訓練 下：游泳間歇訓練 |
| | 二 | 上：捷式綜合訓練 下：捷式綜合訓練 | 上：捷式基本動作分解 下：划手、踢水進階訓練 |
| | 三 | 上：捷式綜合訓練 下：捷式綜合訓練 | 上：捷式速耐力訓練 下：競賽基本技術 |
| | 四 | 上：捷式綜合訓練 下：捷式綜合訓練 | 上：捷式心肺耐力訓練 下：技術訓練、體能訓練 |
| | 五 | 上：仰式綜合訓練 下：仰式綜合訓練 | 上：仰式基本動作分解 下：技術訓練、重量訓練 |
| | 六 | 上：仰式綜合訓練 下：仰式綜合訓練 | 上：仰式速耐力訓練 下：心肺耐力綜合訓練 |
| | 七 | 上：仰式綜合訓練 下：仰式綜合訓練 | 上：仰式心肺耐力訓練 下：敏捷、協調訓練 |
| | 八 | 上：游泳綜合訓練 下：游泳綜合訓練 | 上：蛙式基本動作分解 下：接力動作進階訓練 |
| | 九 | 上：蛙式綜合訓練 下：蛙式綜合訓練 | 上：蛙式速耐力訓練 下：模擬比賽訓練 |
| | 十 | 上：蛙式綜合訓練 下：蛙式綜合訓練 | 上：蛙式心肺耐力訓練 下：參加區域性分齡比賽 |
| | 十一 | 上：蝶式綜合訓練 下：蝶式綜合訓練 | 上：蝶式基本動作分解 下：賽式檢討、分析心理 |
| | 十二 | 上：蝶式綜合訓練 下：蝶式綜合訓練 | 上：蝶式速耐力訓練 下：基本技術、體能訓練 |
| | 十三 | 上：蝶式綜合訓練 下：蝶式綜合訓練 | 上：蝶式心肺耐力訓練 下：基本技術、體能訓練 |
| | 十四 | 上：捷式綜合訓練 下：捷式綜合訓練 | 上：捷式轉身練習 下：游泳有氧訓練 |
| | 十五 | 上：仰式綜合訓練 下：仰式綜合訓練 | 上：仰式轉身練習 下：游泳無氧訓練 |
| | 十六 | 上：游泳綜合訓練 下：游泳綜合訓練 | 上：蛙式轉身練習 下：游泳間歇訓練 |
| | 十七 | 上：蛙式綜合訓練 下：蛙式綜合訓練 | 上：蝶式轉身練習 下：游泳循環訓練 |
| | 十八 | 上：混合式綜合訓練 下：混合式綜合訓練 | 上：混合式轉身練習 下：游泳技術動作調整 |
| 十九 | 上：跳水游泳綜合訓練 下：跳水游泳綜合訓練 | 上：跳水練習 下：綜合訓練調整 | |

| | | | |
|-------|---|---------------------|--------------------|
| | 二十 | 上: 游泳綜合訓練 下: 游泳綜合訓練 | 上: 綜合測驗 下: 綜合測驗 |
| | 二十一 | | |
| | 二十二 | | |
| 學習評量: | 成績評量，按選手身心發展及個別差異，兼顧科目認知、技能及情意之教學目標，採多元評量方式，並於日常訓練80%及比賽成績20%為之 | | |
| 備註: | | | |

【備查版】



| | | | |
|---------|--|------------------------------------|--|
| 課程名稱： | 中文名稱：跆拳道(三) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(taekwondo) | | |
| 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、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育 | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素養： | A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 | | |
| | B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養 | | |
| | C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解 | | |
| 學生圖像： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：跆拳道基本動作介紹-下壓 下：跆拳道基本動作介紹-後旋 | 上：跆拳道基本動作練習-後踢 下：跆拳道基本動作練習-後旋 |
| | 二 | 上：基本動作加步法移位-後踢 下：基本動作加步法移位-後旋 | 上：基本動作加步法移位練習-後踢 下：基本動作加步法移位練習-後旋 |
| | 三 | 上：基本動作主動攻擊模式-後踢 下：基本動作主動攻擊模式-後旋 | 上：基本動作主動攻擊模式練習-後踢 下：基本動作主動攻擊模式練習-後旋 |
| | 四 | 上：基本動作反擊模式-後踢 下： 基本動作反擊模式-後旋 | 上：基本動作反擊模式練習-後踢 下：基本動作反擊模式練習-後旋 |
| | 五 | 上：跳躍式後踢攻擊模式 下：跳躍式後旋攻擊模式 | 上：跳躍式後踢攻擊模式練習 下：跳躍式後旋攻擊模式練習 |
| | 六 | 上：主動+反擊後踢變化 下：主動+反擊後旋變化 | 上：主動+反擊後踢變化練習 下：主動+反擊後旋變化練習 |
| | 七 | 上：步法+跳躍式後踢變化 下： 步法+跳躍式後旋變化 | 上：步法+跳躍式後踢變化練習 下：步法+跳躍式後旋變化練習 |
| | 八 | 上：假動作搭配後踢模式 下：假動作搭配後旋模式 | 上：假動作搭配後踢模式練習 下：假動作搭配後旋模式練習 |
| | 九 | 上：連續主動後踢模式 下：連續主動後旋模式 | 上：連續主動後踢模式練習 下：連續主動後旋模式練習 |
| | 十 | 上：連續反擊後踢模式 下：連續反擊後旋模式 | 上：連續反擊後踢模式練習 下：連續反擊後旋模式練習 |
| | 十一 | 上：三拍以上主動後踢變化攻擊 下：三拍以上主動後旋變化攻擊 | 上：三拍以上主動後踢變化攻擊練習 下：三拍以上主動後旋變化攻擊練習 |
| | 十二 | 上：三拍以上反擊後踢變化攻擊 下：三拍以上反擊後旋變化攻擊 | 上：三拍以上反擊後踢變化攻擊練習 下：三拍以上反擊後旋變化攻擊練習 |
| | 十三 | 上：針對後踢戰術運用講解 下：針對後旋戰術運用講解 | 上：針對後踢戰術運用練習 下：針對後旋戰術運用練習 |
| | 十四 | 上：綜合性體能加強 下：綜合性體能加強 | 上：綜合性體能加強練習 下：綜合性體能加強練習 |
| | 十五 | 上：肌力、肌耐力、爆發力加強 下：肌力、肌耐力、爆發力加強 | 上：重量訓練 下：重量訓練 |
| | 十六 | 上：模擬比賽戰術檢討 下：模擬比賽戰術檢討 | 上：模擬比賽戰術檢討 下：模擬比賽戰術檢討 |
| | 十七 | 上：模擬比賽戰術檢討 下：模擬比賽戰術檢討 | 上：模擬比賽戰術檢討 下：模擬比賽戰術檢討 |
| | 十八 | 上：後旋踢自由變化模式 下：下壓自由變化模式 | 上：後旋踢自由變化模式練習 下：下壓自由變化模式練習 |
| 十九 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 | |

| | | | |
|-------|---|-----------------|--------------------|
| | 二十 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 | 上：測驗.評量 下：測驗.評量 |
| | 二十一 | | |
| | 二十二 | | |
| 學習評量： | 成績評量，按選手身心發展及個別差異，兼顧科目認知、技能及情意之教學目標，採多元評量方式，並於日常訓練80%及比賽成績20%為之 | | |
| 備註： | | | |

【備查版】

| | | | |
|-------------|--|----------------------------|---|
| 課程名稱： | 中文名稱：運動學概論 | | |
| | 英文名稱：Introduction to Sports | | |
| 授課年段： | 三上、三下 | | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 議題融入： | 性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育 | | |
| 師資來源： | 校內單科 | | |
| 課綱核心素 養： | A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 | | |
| | B溝通互動：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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 上：運動的生理機轉1 下：運動的發展歷程與教育價值1 | 上：透過投影片講義介紹生物能量轉換的概念與神經系統與身體活動，並透過期刊與文獻資料進行探究(討) 下：針對體育班專項，透過投影片分別講解個專項起源與發展歷程 |
| | 二 | 上：運動的生理機轉2 下：運動的發展歷程與教育價值2 | 上：利用投影片呈現文字搭配圖片來說明不同運動型態能量消耗的概念以及骨骼肌的構造與功能 下：針對體育班專項以及現今普及率較高之運動，討論現今運動與國際情勢發展，利用影片與文章輔助教學 |
| | 三 | 上：運動的生理機轉3 下：運動的發展歷程與教育價值3 | 上：透過投影片說明心肺系統與有氧性運動之關聯，透過實際操作2週(長跑800m)，檢測心跳率之變化 下：利用不同運動項目之比賽影片，從中探討運動的教育價值、淺在價值，並與學生討論 |
| | 四 | 上：運動的生理機轉4 下：運動的發展歷程與教育價值4 | 上：透過投影片說明運動營養與運動表現之關聯，並分組討論、設計如自己的飲食菜單 下：利用國內有關運動與個體發展相關研究報告進行探討 |
| | 五 | 上：運動的力學概念1 下：運動的發展歷程與教育價值5 | 上：利用投影片對動作表現中的直線運動、拋射體運動、旋轉運動加以說明、並利用題目讓學生練習 下：利用棒球運動來探討我國棒球運動與人類文化之脈絡 |
| | 六 | 上：運動的力學概念2 下：運動的社會議題1 | 上：利用投影片對動作表現中的直線運動、拋射體運動、旋轉運動加以說明、並利用題目讓學生練習 下：利用案例分享古往今來國際比賽有關運動禁藥之判例，建立有關運動禁藥正確觀念 |

| | | |
|----|-----------------------|---|
| 七 | 上：運動的力學概念3 下：運動的社會議題2 | 上：利用文字與影片介紹牛頓三定律與運動之關係，並分組討論個人專項運動與三定律之關聯 下：利用影片觀看世界各地之不同運動，並觀察不同國家所有的不同文化，藉由運動學習尊重不同文化 |
| 八 | 上：運動的力學概念4 下：運動的社會議題3 | 上：實際操作體育班現有之運動專項，並在操作過程中探究與討論與牛頓三定律之關聯性 下：利用影片、文章討論運動與政治之關係，探討我國在國際賽上的名稱問題 |
| 九 | 上：運動的心理機制1 下：運動的社會議題4 | 上：裡用講義介紹心理學溫納的歸因理論，說明不同的歸因所帶來不同的效果，並將歸因理論應運在個人專項運動 下：利用投影片講解運動與社會化的關係，藉由學生反思並分享自己認為摠動與社會相關連所在 |
| 十 | 上：期中測驗 下：期中測驗 | 上：期中測驗 下：期中測驗 |
| 十一 | 上：運動的心理機制2 下：運動防護1 | 上：透過投影片呈現，定義自我效能，利用有關自我效能運動表現的文章與研究進行探討 下：透過投影片講解運動防護的基本概念，並利用文字搭配圖片說明常見的運動傷害類型，請學生分享一則自己過往的運動傷害經驗 |
| 十二 | 上：運動的心理機制3 下：運動防護2 | 上：利用投影片講解焦慮、覺醒與運動間的關係，並透過國內外相關議題之研究與同學進行討論 下：透過投影片講解一般運動傷害處理原則PRICE，並分組操作正確PRICE流程與動作 |
| 十三 | 上：運動的心理機制4 下：運動防護3 | 上：利用投影片講解壓力的定義、分類以及壓力與緊張間的關係，並指定學生上台分享個人過往有關競賽與壓力的個人經驗 下：利用期刊使學生閱讀有關運動與熱傷害之關係，並坦討熱傷害處制原則 |
| 十四 | 上：運動的心理機制5 下：運動防護4 | 上：利用投影片介紹主要的心理技巧訓練的概念與技巧，並請同學試著應用於實際的訓練或比賽中 下：透過影片案例分享運動傷害出現常見的原因種類，以及該如何預防降低運動傷害發生 |
| 十五 | 上：運動的訓練概念1 下：運動防護5 | 上：利用投影片講解體能訓練的類型以及該如何進行這些訓練，以及要注意的地方 下：透握投影片介紹運動按摩的 |

| | | |
|-------|-----------------------|---|
| | | 基本概念以及主要生理效果，並介紹基本的按摩技巧 |
| 十六 | 上：運動的訓練概念2 下：運動防護6 | 上：實際操作體驗重量訓練、心肺耐力訓練，操作過程中提醒學生操作重點 下：利用分組實際進行運動按摩實作 |
| 十七 | 上：運動的訓練概念3 下：運動的倫理素養1 | 上：利用投影片講解戰略、技戰術之定義與意義，並請各專項代表一人說明個人的戰略與常用之技戰術 下：介紹古代奧林匹克運動會與現代奧林匹克運動會之發展與重要精神與意義 |
| 十八 | 上：運動的訓練概念4 下：運動的倫理素養2 | 上：透過投影片介紹運動處方之FITT原則，分享他人完整的運動處方計畫表 下：透過運動比賽影片出現爭議之案例加以探討與討論，指導學生正確的處理方式 |
| 十九 | 上：運動的訓練概念5 下：運動的倫理素養3 | 上：設計自我專項的運動處方FITT原則，完成後上台分享，並於當週利用此份計畫執行訓練 下：利用競技運動比賽影片，說明在比賽中體現的公平競爭與守法自律的部分，並請學生套用在日常生活中 |
| 二十 | 上：運動的訓練概念6 下：運動的倫理素養4 | 上：分享上週執行自我設計之運動處方變之成果發表 下：實際操作一項運動比賽，學生展現正向、守法的精神 |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量： | 平時70%、測驗30% | |
| 備註： | | |

【備查版】

| | | | |
|-------------|---|----------------------|---|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(田徑6) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application | | |
| 授課年段： | 三下 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 課程共分為體能訓練、技術訓練、戰術訓練以及心理訓練之四大訓練面向。體能訓練方面:透過競技體適能核心要素,包含動、靜態伸展操、速度訓練、肌力訓練、敏捷性訓練、協調性訓練以及平衡性訓練,建構身體基礎能力,強化身體素質。技術訓練方面:能做出起跑、加速度、節奏跑等組合技術訓練為目標。戰術訓練方面:能說出短距離跑的相關規則與技術為目標。心理訓練方面:建立雙向溝通之訓練環境,強化心理技能訓練,並以競技導向之訓練情境為依歸。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高三(下):體能訓練、技術訓練 | 高三(下):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩、1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| | 二 | 高三(下):體能訓練、技術訓練 | 高三(下):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩、1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| | 三 | 高三(下):體能訓練、技術訓練 | 高三(下):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩、1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| | 四 | 高三(下):體能訓練、技術訓練 | 高三(下):1.熱身活動-動態伸展操、2.馬克操-跑步基本動作、3.平衡感訓練-核心肌群訓練、4.敏捷性訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩、1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+ 0-40 公尺加速跑、2.節奏跑訓練-步幅&步頻、3.速耐力訓練-100-300 公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| | 五 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 六 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑、2.速度訓練-0-60 公尺加速跑、3.速耐力訓練-120-200 公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| | 七 | 高三(下):技術訓練 | 高三(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑、2.速度訓練-0-60 公尺加速跑、3.速耐力訓練-120-200 公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻 |

| | | |
|-------|----------------------|--|
| 八 | 高三(下):技術訓練 | 高三(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑、2.速度訓練-0-60公尺加速跑、3.速耐力訓練-120-200公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻 |
| 九 | 高三(下):技術訓練 | 高三(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑、2.速度訓練-0-60公尺加速跑、3.速耐力訓練-120-200公尺加速跑、4.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| 十 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十一 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十二 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持、3.速耐力訓練-100-300公尺加速跑、4.回饋、技術講解。 |
| 十三 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持、3.速耐力訓練-100-300公尺加速跑。 |
| 十四 | 高三(下):技術訓練 | 高三(下):1.速度訓練-直、彎道蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-直、彎道加速度+最高速度維持、3.速耐力訓練-100-300公尺加速跑。 |
| 十五 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十六 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十七 | 高三(下):技術訓練 | 高三(下):1.速度訓練-蹲踞式起跑+0-40公尺加速跑、2.速度訓練-0-80公尺加速跑、3.速耐力組合訓練、4.節奏跑訓練-步幅&步頻。 |
| 十八 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十九 | | |
| 二十 | | |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量: | 比賽成績70%、平時成績30%。 | |
| 備註: | | |

| | | | |
|-------------|---|--------------------|----------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(桌球6) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(table tennis6) | | |
| 授課年段： | 三下 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術策略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高三(下):防守訓練 | 高三(下):防守訓練講解。 |
| | 二 | 高三(下):防守訓練結合步法 | 高三(下):左右防訓練。 |
| | 三 | 高三(下):攻防轉換訓練 | 高三(下):攻防轉換講解。 |
| | 四 | 高三(下):攻防轉換訓練結合步法 | 高三(下):攻防轉換步法訓練。 |
| | 五 | 高三(下):變線訓練 | 高三(下):相持中變線講解。 |
| | 六 | 高三(下):變線使用技術 | 高三(下):變線使用技術演練。 |
| | 七 | 高三(下):變線使用時機 | 高三(下):變線使用時機演練。 |
| | 八 | 高三(下):接發球實戰 | 高三(下):接發球注意事項講解。 |
| | 九 | 高三(下):比賽中發長球時機 | 高三(下):比賽中發長球時機演練。 |
| | 十 | 高三(下):比賽時領先訓練 | 高三(下):比賽時領先訓練講解演練。 |
| | 十一 | 高三(下):落後時戰術應用 | 高三(下):落後時戰術應用講解演練。 |
| | 十二 | 高三(下):比賽中比數相持時戰術應用 | 高三(下):比賽相持時戰術講解與演練。 |
| | 十三 | 高三(下):10平戰術應用 | 高三(下):10平戰術應用講解演練。 |
| | 十四 | 高三(下):10平後發球戰術 | 高三(下):10平後發球戰術講解應用。 |
| | 十五 | 高三(下):10平後接發球戰術 | 高三(下):10平後接發球戰術講解應用。 |
| | 十六 | 高三(下):實戰模擬 | 高三(下):戰術執行講解應用。 |
| | 十七 | 高三(下):實戰模擬檢討 | 高三(下):戰術執行.檢討後再執行訓練。 |
| | 十八 | 高三(下):針對戰術訓練 | 高三(下):個人計畫訓練。 |
| | 十九 | 高三(下):測驗.評量 | 高三(下):測驗.評量。 |
| | 二十 | 高三(下):測驗.評量 | 高三(下):測驗.評量。 |
| 二十一 | | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 比賽成績70%、平時成績30% | | |
| 備註： | | | |

| | | | |
|-------------|---|--|--|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(游泳6) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(swin6) | | |
| 授課年段： | 三下 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 一、培養游泳專項體能，提升游泳競技表現。 二、精進游泳專項之基本動作與技術水準。 三、發展游泳專項競賽策略之運用。 四、提升游泳專項運動之心理素質。 五、預防游泳專項之運動傷害。 六、落實游泳專項能力之全面發展。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高三(下):體能訓練、技術訓練 | 高三(下):1.熱身活動-動態伸展操、2.游泳基本動作、3.核心肌群訓練、4.柔軟度訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩。 |
| | 二 | 高三(下):體能訓練、技術訓練 | 高三(下):1.熱身活動-動態伸展操、2.游泳基本動作、3.核心肌群訓練、4.柔軟度訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩。 |
| | 三 | 高三(下):體能訓練、技術訓練 | 高三(下):1.熱身活動-動態伸展操、2.游泳基本動作、3.核心肌群訓練、4.柔軟度訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩。 |
| | 四 | 高三(下):體能訓練、技術訓練 | 高三(下):1.熱身活動-動態伸展操、2.游泳基本動作、3.核心肌群訓練、4.柔軟度訓練、5.肌力訓練、6.協調性訓練、7.爆發力訓練、8.緩和活動-靜態伸展操、按摩。 |
| | 五 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 六 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度訓練-跳水出發15公尺、2.速度訓練-25公尺、3.速耐力訓練-主項100-200公尺、4.配速訓練-划幅&划頻、5.回饋、技術講解。 |
| | 七 | 高三(下):技術訓練 | 高三(下):1.速度訓練-50公尺跳衝*20、2.划幅&划頻練習、3.轉身出發練習。 |
| | 八 | 高三(下):技術訓練 | 高三(下):1.速度訓練-50公尺跳衝*20、2.划幅&划頻練習、3.轉身出發練習。 |
| | 九 | 高三(下):技術訓練 | 高三(下):1.速度訓練-50公尺跳衝*15、2.划幅&划頻練習、3.轉身出發練習。 |
| | 十 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| | 十一 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度訓練-50公尺、2.速度訓練-15-20公尺、3.速耐力訓練、4.配速訓練-200公尺、5.回饋、技術講解。 |
| 十二 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度訓練-50公尺、2.速度訓練-15-20公尺、3.速耐力訓練、4.配速訓練-200-400公尺、5.回饋、技術講解。 | |

| | | |
|-------|----------------------|---|
| 十三 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度訓練-25-50公尺、2.速度訓練-10公尺、3.速耐力訓練、4.配速訓練-200-800公尺、5.回饋、技術講解。 |
| 十四 | 高三(下):技術訓練 | 高三(下):1.速度訓練-跳水50-100公尺、2.速度訓練-出發觸壁技術、3.速耐力訓練-100-200公尺、4.配速訓練-划幅&划頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十五 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十六 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度訓練-跳水50-100公尺、2.速度訓練-出發觸壁技術、3.速耐力訓練-100-200公尺、4.配速訓練-划幅&划頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十七 | 高三(下):技術訓練 | 高三(下):1.速度訓練-跳水50-100公尺、2.速度訓練-出發觸壁技術、3.速耐力訓練-100-200公尺、4.配速訓練-划幅&划頻、5.回饋、技術講解。 |
| 十八 | 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 | 高三(下):1.速度檢測、2.速耐力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 |
| 十九 | 測驗評量 | |
| 二十 | 測驗評量 | |
| 二十一 | | |
| 二十二 | | |
| 學習評量: | 比賽成績70%、平時成績30% | |
| 備註: | | |

【備查版】

| | | | |
|-------------|--|--------------------|-----------------------|
| 課程名稱： | 中文名稱：專項戰術應用(跆拳道6) | | |
| | 英文名稱：Special item tactical application(taekwondo6) | | |
| 授課年段： | 三下 | 學分總數：2 | |
| 課程屬性： | 體育班 | | |
| 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： | 品格力、專業力、創新力、合作力、移動力 | | |
| 學習目標： | 發展專項運動戰術，並透過專項運動戰術戰略之執行與練習，實際應用於競技運動比賽中。 | | |
| 教學大綱： | 週次/ 序 | 單元/主題 | 內容綱要 |
| | 一 | 高三(下):跆拳道基本動作-下踢介紹 | 高三(下):跆拳道基本動作-下壓練習。 |
| | 二 | 高三(下):下壓加步法移位 | 高三(下):下壓加步法移位練習。 |
| | 三 | 高三(下):下壓主動攻擊模式 | 高三(下):下壓主動攻擊模式練習。 |
| | 四 | 高三(下):下壓反擊模式 | 高三(下):下壓反擊模式練習。 |
| | 五 | 高三(下):跳躍式下壓攻擊模式 | 高三(下):跳躍式下壓攻擊模式練習。 |
| | 六 | 高三(下):主動+反擊下壓變化 | 高三(下):主動+反擊下壓變化練習。 |
| | 七 | 高三(下):步法+跳躍式下壓變化 | 高三(下):步法+跳躍式下壓變化練習。 |
| | 八 | 高三(下):假動作搭配下壓模式 | 高三(下):假動作搭配下壓模式練習。 |
| | 九 | 高三(下):連續主動下壓模式 | 高三(下):連續主動下壓模式練習。 |
| | 十 | 高三(下):連續反擊下壓模式 | 高三(下):連續反擊下壓模式練習。 |
| | 十一 | 高三(下):三拍以上主動下壓變化攻擊 | 高三(下):三拍以上主動下壓變化攻擊練習。 |
| | 十二 | 高三(下):三拍以上反擊下壓變化攻擊 | 高三(下):三拍以上反擊下壓變化攻擊練習。 |
| | 十三 | 高三(下):針對下壓戰術運用講解 | 高三(下):針對下壓戰術運用練習。 |
| | 十四 | 高三(下):綜合性體能加強 | 高三(下):綜合性體能加強練習。 |
| | 十五 | 高三(下):肌力、肌耐力、爆發力加強 | 高三(下):重量訓練。 |
| | 十六 | 高三(下):模擬比賽戰術檢討 | 高三(下):模擬比賽戰術檢討。 |
| | 十七 | 高三(下):模擬比賽戰術檢討 | 高三(下):模擬比賽戰術檢討。 |
| | 十八 | 高三(下):下壓自由變化模式 | 高三(下):下壓自由變化模式練習。 |
| | 十九 | 高三(下):測驗,評量 | 高三(下):測驗,評量 |
| | 二十 | 高三(下):測驗,評量 | 高三(下):測驗,評量 |
| 二十一 | | | |
| 二十二 | | | |
| 學習評量： | 比賽成績70%、平時成績30% | | |
| 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 |
| 班級活動時數 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 12 |
| 社團活動時數 | 36 | 36 | 36 | 36 | 18 | 24 |

【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

[323401_市立松山家商自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

臺北市立松山高級商業家事職業學校彈性學習時間實施補充規定

107.06.27 課程發展委員會議通過

108.07.14 課程發展委員會議修正

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、106 年 5 月 10 日臺教授國部字第 1060048266A 號令發布修正之「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 107 年 2 月 21 日臺教授國部字第 1060148749B 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

臺北市立松山高級商業家事職業學校(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、實施原則

- (一) 本校彈性學習時間,在一、二、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 1 節。
- (二) 本校彈性學習時間之實施採全年級方式分別實施。
- (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。
- (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,應向教務處提出申請,並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、實施內容

- (一) 學生自主學習:學生得於彈性學習時間,依學校相關規定提出自主學習之申請。
- (二) 選手培訓:由教師代表學校參加全國技藝競賽之選手,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 3 個月為原則,申請表件如附件 1-1;必要時,得由指導教師經實習處同意後,向教務處申請再增加 4 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:高一、高二充實(增廣)由各領域/群科教學研究會及相關處室規劃 6 節課為單位之微課程,以文創松商、在地文化、生活實踐為目標,由學生自由選修,高一、高二不計學分。**高三依各群科特性和學生需求,規劃符合學生職涯或生涯發展的充實(增廣)之全學期課程,據以發展和建立各科特色,全學期授課採計學分,相關成績評量依成績評量辦法相關規定辦理。**

- (四) 補強性教學：教務處依學生學習落差情形，選擇須補強科目，規劃教學課程，實施短期授課，授課以不超過 6 節課為原則，供學生自由選讀。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) 服務學習：由學務處於高一開設社區服務微課程，以 6 節課為原則，供學生自由選擇。

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 20 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、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 12 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（此為「課程規劃與實施要點」之用語，不需修改）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、30 人以下為原則。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；學生應依本校學生自主學習實施規範之規定實施。
- (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。
- (三) 充實（增廣）教學：採學生選讀制。
- (四) 補強性教學：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。
- (五) 服務學習：社區服務微課程，採學生選讀。

七、本校彈性學習時間之學分授予方式(暫定)

- (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；但教師指導鐘點費之核發，不得超過學生自主學習總節數二分之一。
- (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、微課程授課、服務學習之教學活動者，依其實際授課節數核發教師授課鐘點費。

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。

二、彈性學習時間規劃表

| 類別 | 內容 | 第一學年 | | | | | | 第二學年 | | | | | | 第三學年 | | | | | | 備註 |
|------|------------|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|----|
| | | 第一學期 | | | 第二學期 | | | 第一學期 | | | 第二學期 | | | 第一學期 | | | 第二學期 | | | |
| | | 班數 | 節數 | 週數 | 班數 | 節數 | 週數 | 班數 | 節數 | 週數 | 班數 | 節數 | 週數 | 班數 | 節數 | 週數 | 班數 | 節數 | 週數 | |
| 自主學習 | 自主學習 | | | | 1 | 1 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| 選手培訓 | 專長訓練(田徑1) | 1 | 2 | 18 | 1 | 2 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| | 專長訓練(田徑2) | | | | | | | 1 | 2 | 18 | 1 | 2 | 18 | | | | | | | |
| | 專長訓練(田徑3) | | | | | | | | | | | | | 1 | 3 | 18 | 1 | 2 | 12 | |
| | 專長訓練(桌球1) | 1 | 2 | 18 | 1 | 2 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| | 專長訓練(桌球2) | | | | | | | 1 | 2 | 18 | 1 | 2 | 18 | | | | | | | |
| | 專長訓練(桌球3) | | | | | | | | | | | | | 1 | 3 | 18 | 1 | 2 | 12 | |
| | 專長訓練(游泳1) | 1 | 2 | 18 | 1 | 2 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| | 專長訓練(游泳2) | | | | | | | 1 | 2 | 18 | 1 | 2 | 18 | | | | | | | |
| | 專長訓練(游泳3) | | | | | | | | | | | | | 1 | 3 | 18 | 1 | 2 | 12 | |
| | 專長訓練(跆拳道1) | 1 | 2 | 18 | 1 | 2 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| | 專長訓練(跆拳道2) | | | | | | | 1 | 2 | 18 | 1 | 2 | 18 | | | | | | | |
| | 專長訓練(跆拳道3) | | | | | | | | | | | | | 1 | 3 | 18 | 1 | 2 | 12 | |

三、學校特色活動

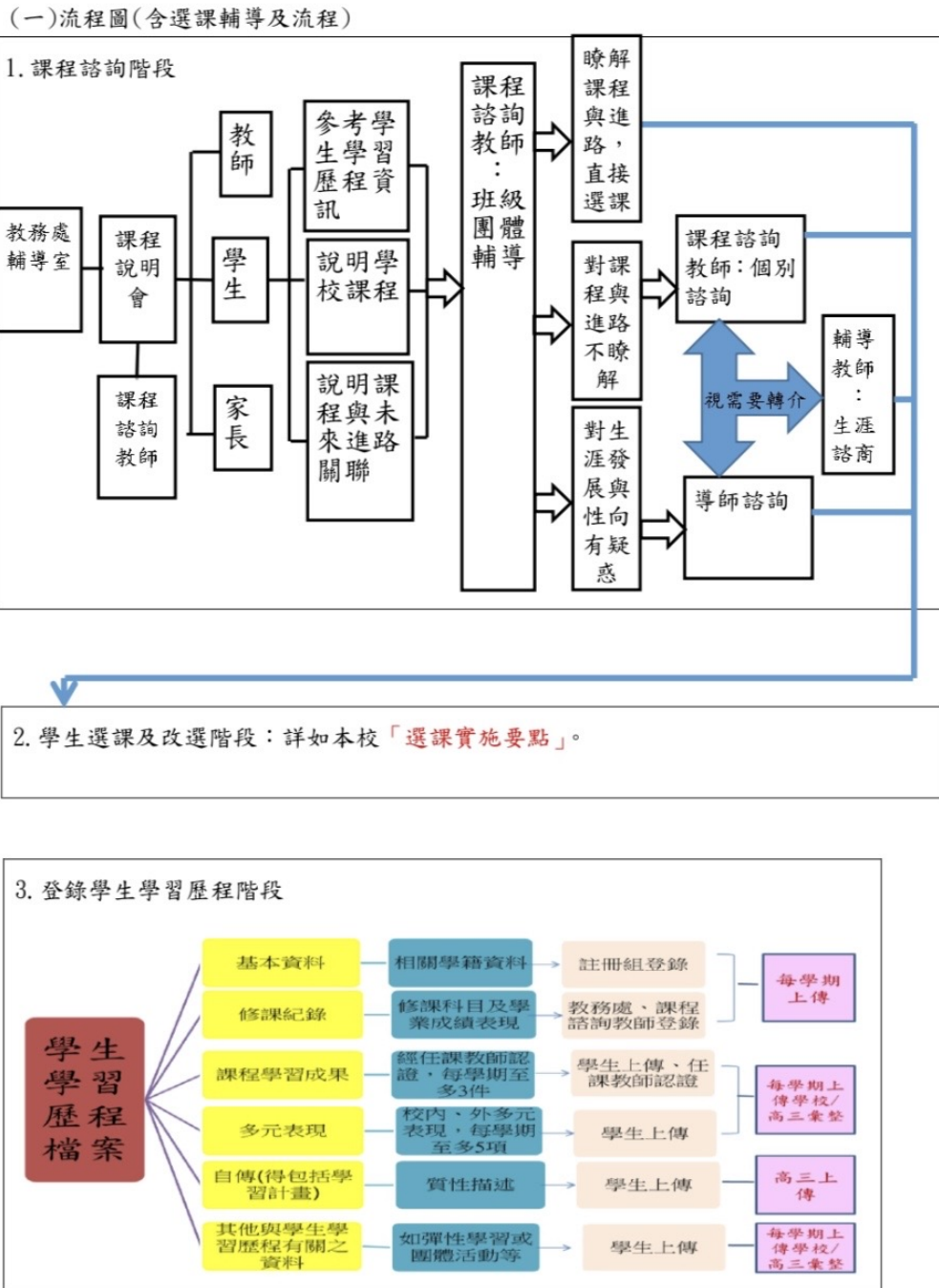
| 活動名稱 | 辦理方式 | 第一學年 | | 第二學年 | | 第三學年 | | 小時 | 預期效益及其他相關規定 |
|-------------|-------|------|---|------|---|------|---|----|--|
| | | 一 | 二 | 一 | 二 | 一 | 二 | | |
| 定向輔導 | 輔導課實施 | 1 | | | | | | 1 | 邀請高二、三學長姊分享生活、學習經驗以及各科讀書方法，以提供高一學弟妹參考並增加新生的適應度。 |
| 校友升學經驗傳承座談會 | 講座 | | | | 1 | | | 1 | 邀請體育班畢業校友分享經驗和大學生活及如何準備大學。 |
| 班際球類競賽及運動會 | 競賽 | 1 | 1 | | 1 | | | 3 | 透過班際競賽，學生們彼此連結，學習如何面對挑戰與合作，建立班級向心力，就能在班級中擁有歸屬感與價值感 |

拾壹、選課規劃與輔導

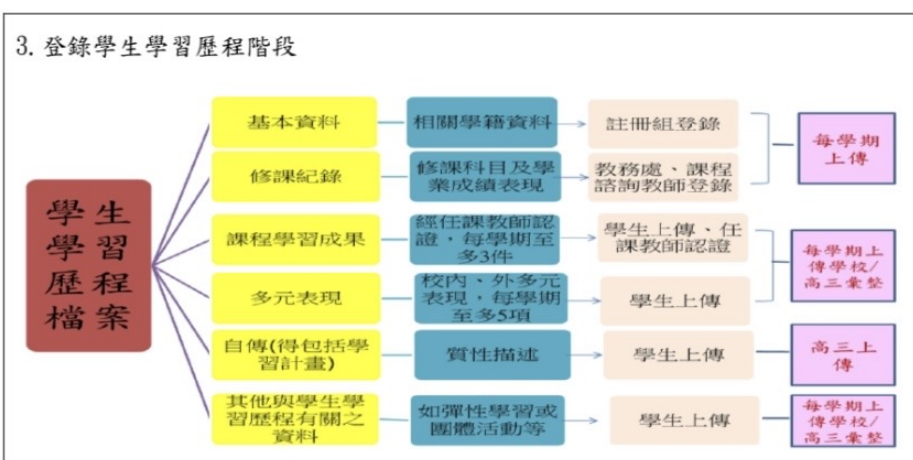
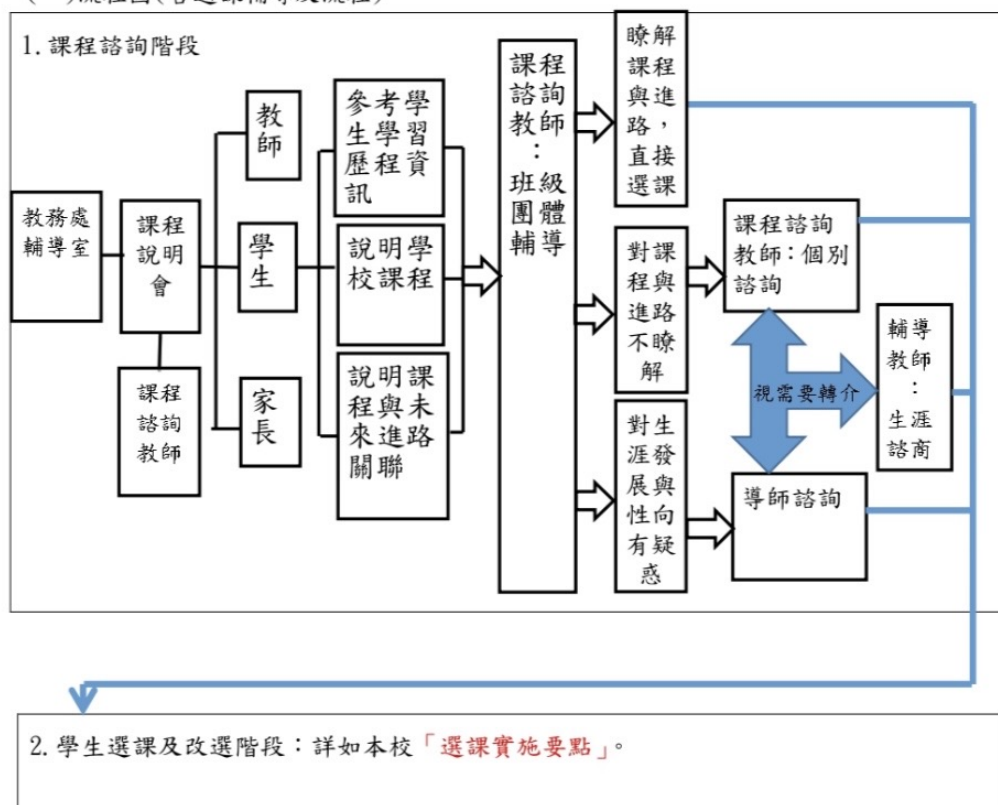
一、選課流程規劃【含高一、高二及高三選課(組)流程】

(一) 流程圖

[323401 市立松山家商流程圖\(PDF格式\)](#)



(一) 流程圖(含選課輔導及流程)



<
(二) 日程表

| 序 | 時間 | 活動內容 | 說明 |
|---|---------------------------------------|--------|---|
| 1 | 113/05月 | 選課宣導 | 舊生利用前一學期末進行選課宣導 |
| 2 | 113/08月 | 選課宣導 | 利用新生報到時段進行選課宣導 |
| 3 | 一學期：113/08、09月 第二學期：113/12、113/01月 | 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：113/09月 第二學期：114/02月 | 正式上課 | 跑班上課 |
| 5 | 一學期：113/09/02 第二學期：114/02月 | 加、退選 | 得於學期前兩週進行 |
| 6 | 114/06月 | 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：

開設多元課程，提供學生各種不同方向之課程，學生依自己興趣、未來方向等因素，探索自己生涯目標。

(三)興趣量表：

高中時期的學生，許多學生皆屬於未定型統合之狀態，對於自己未來的方向尚未找到明的目標也尚未做出明確的承諾，配合興趣量表措施，讓每位學生了解自己的興趣是屬於何種面向，也提供學生未來發展的方向。

(四)課程諮詢教師：

體育教師:洪祺博

(五)其他：

拾貳、學校課程評鑑

一、學校課程評鑑計畫

[323401 市立松山家商課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

二、111學年度學校課程評鑑結果

[323401 市立松山家商111學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)