

備查文號：北市教體字第1113035029號
體育班：111年03月15日北市教體字第1113035029號函備查

【核定版】
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110年11月19日110學年度第2次課程發展委員會會議通過

校長簽章：



(111學年度入學學生適用)

【核定版】

中華民國111年03月17日

【核定版】

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 2. 服務群：餐飲服務科			
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。

【核定版】

壹、依據

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

二、110年3月15日教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、110年6月11日教育部修正發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：本校110年11月11日110學年度第2次體發會會議通過

※體育班：本校110年11月19日110學年度第2次課程發展委員會會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
實用技	商業群	銷售事務科	0	0	1	14	0	0	1	14
普通型	學術群	體育班	1	31	1	22	1	36	3	81
技術型	商業與管理群	商業經營科	4	148	4	128	4	123	12	399
		國際貿易科	3	91	3	95	3	81	9	267
		會計事務科	1	30	1	31	1	32	3	93
		資料處理科	2	69	2	69	2	64	6	202
	外語群	應用英語科	2	68	2	63	2	64	6	195
	設計群	廣告設計科	3	108	3	97	3	93	9	298
		室內設計科	2	78	2	71	2	67	6	216
	服務群	餐飲服務科	1	10	1	13	1	9	3	32
合計			19	625	20	603	19	569	58	1797

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	35
		國際貿易科	3	35
		會計事務科	1	35
		資料處理科	2	35
	設計群	廣告設計科	3	35
	外語群	應用英語科	2	35
設計群	室內設計科	2	35	
合計			18	626

【核定版】

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。



【核定版】

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



【核定版】

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

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。

【核定版】

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 音樂 1 生涯 1 體育 1 國防 1 專項體能訓練 4 專項技術訓練 4	國語文 4 英語文 4 數學 4 自然 4 音樂 1 生涯 1 體育 1 國防 1 專項體能訓練 4 專項技術訓練 4	國語文 4 英語文 4 數學 4 社會 6 專項體能訓練 4 專項技術訓練 4 體育 1 本土語文 1	國語文 4 英語文 4 數學 4 社會 6 專項體能訓練 4 專項技術訓練 4 體育 1 本土語文 1	國語文 2 英語文 2 美術 1 資訊 1 健康與護理 1 體育 1 運動學概論 1 專項體能訓練 4 專項技術訓練 4 運動戰術戰略研討 1	美術 1 資訊 1 健康與護理 1 體育 1 運動學概論 1 專項體能訓練 4 專項技術訓練 4 運動戰術戰略研討 1
校定必修						
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 設計應用模組:文創 商品設計、資訊應用 模組:數位科技應用 2	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 設計應用模組:文創
多元選修					設計應用模組:手機 運動攝影、資訊應用 模組:多媒體製作與 應用 2	商品設計資訊應用模 組:數位科技應用 2 設計應用模組:手機 運動攝影、資訊應用 模組:多媒體製作與 應用 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

【核定版】

【核定版】

】

【核定版】

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、可行的辦學理念與業務發展重點。

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。而其一般學科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務工讀，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，實習後並編有實務工讀心得報告，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。

【核定版】

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 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	0	0	(1)	(1)	0	0	0	
		閩南語文	0	0	1	1	0	0	2	
		原住民族語文-阿美語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	
		閩東語文	0	0	(1)	(1)	0	0	0	
		臺灣手語	0	0	(1)	(1)	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
	數學領域	數學A	4	4	(4)	(4)	0	0	16	
		數學B	4	4	4	4	0	0	16	
	社會領域	歷史	0	0	2	2	0	0	4	
		地理	0	0	2	2	0	0	4	
		公民與社會	0	0	2	2	0	0	4	
	自然科學領域	物理	2	0	0	0	0	0	2	
		化學	0	2	0	0	0	0	2	
		生物	2	0	0	0	0	0	2	
		地球科學	0	2	0	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	1	1	0	0	0	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	0	0	1	1	2	
		體育	1	1	1	1	1	1	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		28	28	28	28	17	13	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		33	33	33	33	21	17	170		
校訂必修	特殊需求領域 (體育專長)	運動戰略戰術 研討(三下)	0	0	0	0	0	1	1	
		運動戰略戰術 研討(三上)	0	0	0	0	1	0	1	
	校訂必修學分數小計		0	0	0	0	1	1	2	
加深加 廣選修	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	4擇2(相同模組)，此 課程為整學年課程。	
		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)	專項戰術進階 (田徑)	0	0	0	0	(1)	(1)	0		
		專項戰術進階 (桌球)	0	0	0	0	(1)	(1)	0		
		專項戰術進階 (游泳)	0	0	0	0	1	1	2		
		專項戰術進階 (跆拳道)	0	0	0	0	(1)	(1)	0		
		專項戰術應用 (田徑1)	2	0	0	0	0	0	2		
		專項戰術應用 (田徑2)	0	2	0	0	0	0	2		

	專項戰術應用 (田徑3)	0	0	2	0	0	0	2
	專項戰術應用 (田徑4)	0	0	0	2	0	0	2
	專項戰術應用 (田徑5)	0	0	0	0	2	0	2
	專項戰術應用 (田徑6)	0	0	0	0	0	2	2
	專項戰術應用 (桌球1)	(2)	0	0	0	0	0	0
	專項戰術應用 (桌球2)	0	(2)	0	0	0	0	0
	專項戰術應用 (桌球3)	0	0	(2)	0	0	0	0
	專項戰術應用 (桌球4)	0	0	0	(2)	0	0	0
	專項戰術應用 (桌球5)	0	0	0	0	(2)	0	0
	專項戰術應用 (桌球6)	0	0	0	0	0	(2)	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
選修學分數總計		2	2	2	2	13	17	38
必選修學分數總計		30	30	30	30	31	31	182
每週節數總計		35	35	35	35	35	35	210
必選修類別	檢核							
必修	本土語文/臺灣手語「部定必修」以第一學年開設為原則，若開設於第二學年、第三學年，請敘明原因。							

【核定版】

柒、課程及教學規劃表

一、探究與實作課程

(一) 自然科學探究與實作課程

【核定版】

【核定版】

(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:			

【核定版】

】

二、校訂必修課程

【核定版】

【核定版】

【核定版】

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		
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%		
對應學群:	大眾傳播、		
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	

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%		
對應學群:	藝術、		
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		
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%	
對應學群:	資訊、	
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	
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
	一	商業文書應用
	二	商業文書應用
	三	商業文書應用
	四	商業文書應用
	五	商業文書應用
	六	商業文書應用
	七	商業文書應用
	八	商業文書應用
	九	商業文書應用
		內容綱要
		軟體介紹及基本操作
		版面設定
		表格設計
		圖文排版
		圖文排版
		文件輸出格式與列印
		合併列印
		商業文書排版應用
		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%	
對應學群:	資訊、	
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	
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	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%		
對應學群:	大眾傳播、		
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		
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%		
對應學群:	藝術、		

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		
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%		
對應學群:	資訊、		
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	
師資來源:	校內單科	
課綱核心素	A自主行動: A2.系統思考與問題解決,	

版

養:	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%		
對應學群:	資訊、		
備註:			

【核定版】

【核定版】

【核定版】

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: Player training(track and field1)		
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:	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:能做出跑、跳、擲基礎分解技術為目標。戰術訓練方面:能說出全能的相關規則為目標。心理訓練方面:以興趣為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、戰術訓練 高一(下):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高一(上):循環訓練:徒手全面性循環體能。全面體能測驗:100 公尺、立定垂直跳。簡單測驗說明全能賽程及技術要領。 高一(下):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 2. 助跑訓練-短程助跑 3. 起跳訓練 4. 回饋、技術&規則講解。
	二	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練 高一(下):體能訓練、技術訓練	高一(上):循環訓練:徒手全面性循環體能。全面體能測驗:100 公尺、立定垂直跳。簡單測驗說明全能賽程及技術要領。 高一(下):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 2. 助跑訓練-短程助跑 3. 起跳訓練。
	三	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練 高一(下):體能訓練、技術訓練	高一(上):循環訓練:徒手全面性循環體能。全面體能測驗:50M、藥球前、後拋。簡單測驗說明全能賽程及技術要領。 高一(下):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 2. 助跑訓練-短程助跑 3. 起跳訓練。
	四	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練 高一(下):體能訓練、技術訓練	高一(上):循環訓練:徒手全面性循環體能。全面體能測驗:原地左右手壘球擲遠、三連跳。簡單測驗說明全能賽程及技術要領。 高一(下):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 2. 助跑訓練-短程助跑 3. 起跳訓練。
	五	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高一(上):耐力訓練:直道衝慢跑彎道、腹背肌加強。全面體能測驗:左右腳助跑摸高測驗、三連跳。簡單測驗說明全能賽程及技術要領。 高一(下):1. 速度檢測 2. 爆發力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解。
六	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高一(上):耐力訓練:有氧跑、跳繩抬腿跑。全面體能測驗:胸前傳球測驗。簡單測驗說明:鉛球技術安全要領。專注力訓練、動作意象訓練。	

		高一(下):1.速度訓練-起跑+加速跑 2.助跑訓練-短、中程助跑 3.起跳訓練 4.空中動作訓練 5.回饋、技術&規則講解。
七	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練 高一(下):技術訓練	高一(上):耐力訓練:有氧慢跑、全面性體能。短跑:起跑訓練。跳高:躬身訓練。鉛球:持球訓練。簡單規則說明:全能賽程及技術要領。 高一(下):1.速度訓練-起跑+加速跑 2.助跑訓練-短、中程助跑 3.起跳訓練 4.空中動作訓練。
八	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練 高一(下):技術訓練	高一(上):耐力訓練:有氧慢跑、全面性體能。短跑:起跑訓練+馬克操訓練。跳高:躬身訓練+後躺訓練。鉛球:持球訓練+對地投擲。簡單規則說明:全能賽程及技術要領。 高一(下):1.速度訓練-起跑+加速跑 2.助跑訓練-短、中程助跑 3.起跳訓練 4.空中動作訓練。
九	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練 高一(下):技術訓練	高一(上):耐力訓練:有氧慢跑、全面性體能。短跑:馬克操訓練+站立式起跑。跳高:後躺訓練+原地垂直摸高。鉛球:對地投擲+下肢動力訓練。簡單規則說明:全能賽程及技術要領。 高一(下):1.速度訓練-起跑+加速跑 2.助跑訓練-短、中程助跑 3.起跳訓練 4.空中動作訓練。
十	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高一(上):耐力訓練:有氧慢跑、全面性體能。短跑:站立式起跑+加速維持訓練。跳高:原地垂直摸高+弧形跑。鉛球:下肢動力訓練+站投訓練。簡單規則說明:全能賽程及技術要領。 高一(下):1.速度檢測 2.爆發力檢測 3.肌力檢測 4.規則、技術講解。
十一	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高一(上):耐力訓練:有氧節奏慢跑、環式體能動作訓練、核心肌力訓練。短跑:加速維持訓練+速度耐力、鉛球:站投訓練+出手。規則與技術實際應用。 高一(下):1.速度訓練-起跑+加速跑 2.助跑訓練-中、長程助跑 3.助跑+起跳動作組合訓練 4.起跳+空中動作組合訓練 5.回饋、技術&規則講解。
十二	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高一(上):耐力訓練:有氧節奏慢跑、環式體能動作訓練、核心肌力訓練。短跑:加速維持訓練+速度耐力、跳高:弧形跑+起跳訓練。規則與技術實際應用。 高一(下):1.速度訓練-起跑+加速跑 2.助跑訓練-中、長程助跑 3.助跑+起跳動作組合訓練 4.起跳+空中動作組合訓練 5.回饋、技術&規則講解。
十三	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高一(上):間格跑、間歇衝刺。跳高:一步起跳過欄、跳高:三步起跳過欄、跳高:S形曲跑、鉛球:腳步模擬訓練(墊步)。規則與技術實際應用:半徑 7M 圓形跑。 高一(下):1.速度訓練-起跑+加速跑 2.助跑訓練-中、長程助跑 3.助跑+起跳動作組合訓練 4.起跳+空中動作組合訓練 5.回饋、技術&規則講解。
十四	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高一(上):間格高抬腿跑、三點式一步跑,左右腿、核心肌力訓練。鉛球:墊步+支撐投模擬、鉛球:墊步+引導手橡皮訓練、藥球前後拋訓練。鉛球與規則應用。 高一(下):1.速度訓練-起跑+加速跑 2.助跑訓練-中、長程助跑 3.助跑+起跳動作組合訓練 4.起跳+空中動作組合訓練。
十五	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰	高一(上):增強式訓練:跳箱、單、雙跳躍訓練。

	術訓練 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	跳高:摸籃筐練習、鉛球:臥姿單手胸前推訓練。全能規則應用:阻力訓練原則。 高一(下):1. 速度檢測 2. 爆發力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解。
十六	高一(上):體能訓練、技術訓練 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高一(上):採蘋果跳:橡皮髓關節訓練。跳高:摸籃筐練習、鉛球:臥姿單手胸前推訓練。 高一(下):1. 速度訓練-起跑+加速跑 2. 助跑訓練-中、長程助跑 3. 助跑+起跳動作組合訓練 4. 起跳+空中動作組合訓練 5. 空中動作+落地動作組合訓練 6. 回饋、技術&規則講解。
十七	高一(上):體能訓練、技術訓練 高一(下):技術訓練	高一(上):跨步跑、反應起跑。跳高:安全欄助跑起跳、鉛球:持藥球墊步訓練。 高一(下):1. 速度訓練-起跑+加速跑 2. 助跑訓練-中、長程助跑 3. 助跑+起跳動作組合訓練 4. 起跳+空中動作組合訓練 5. 空中動作+落地動作組合訓練。
十八	高一(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練 高一(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高一(上):馬克操訓練:節奏馬克。專項測驗100m、跳高、鉛球。全能規則應用:水療、按摩。 高一(下):1. 速度檢測 2. 爆發力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註:		

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	高一(上):反手擊球 高一(下):正手擊下旋球	高一(上):推球動作揮拍擊與對打。 高一(下):拉下旋球揮拍與多球練習。
	二	高一(上):反手擊球 高一(下):正手擊下旋球	高一(上):推球多球訓練。 高一(下):發下旋球結合正手拉球。
	三	高一(上):反手擊球 高一(下):正手擊下旋球	高一(上):反手彈擊介紹與練習。 高一(下):正手拉球多球訓練。
	四	高一(上):正手擊球 高一(下):正手擊下旋球	高一(上):正手動作揮拍與對打。 高一(下):正手拉球結合腳步多球訓練。
	五	高一(上):正手擊球 高一(下):反手擊下旋球	高一(上):正手多球訓練。 高一(下):反手拉下旋球揮拍與多球練習。
	六	高一(上):正手擊球 高一(下):反手擊下旋球	高一(上):正手殺球介紹與練習。 高一(下):發下旋球結合反手拉球。
	七	高一(上):正手擊球結合 高一(下):反手擊下旋球	高一(上):左推兩球右拉兩球。 高一(下):反手拉下旋球多球訓練。
	八	高一(上):正手擊球結合 高一(下):上旋結合下旋	高一(上):中線與兩側結合。 高一(下):上旋結合下旋補板多球練習。
	九	高一(上):正手擊球結合 高一(下):上旋結合下旋	高一(上):正反手不定點。 高一(下):上旋結合下旋連續球多球練習。
十	高一(上):反手拉球 高一(下):上旋結合下旋	高一(上):反手拉球揮拍與對打。 高一(下):上旋結合下旋連續球單球練習。	

十一	高一(上):反手拉球 高一(下):上旋結合下旋	高一(上):反手拉球多球訓練。 高一(下):攻防轉換。
十二	高一(上):正手拉球 高一(下):上旋結合下旋	高一(上):正手拉球揮拍與對打。 高一(下):攻防轉換。
十三	高一(上):正手拉球 高一(下):上旋結合下旋	高一(上):正手拉球多球訓練。 高一(下):攻防轉換。
十四	高一(上):正.反手拉球結合 高一(下):上旋結合下旋	高一(上):正.反手拉球腳步講解與練習。 高一(下):上下旋交叉多球訓練。
十五	高一(上):正.反手拉球結合 高一(下):上旋結合下旋	高一(上):正.反手拉球多球訓練。 高一(下):上下旋交叉多球訓練。
十六	高一(上):正.反手拉球結合 高一(下):下旋上旋左右銜接	高一(上):正.反手拉單球訓練。 高一(下):反手起下旋銜接正手上旋球多球訓練。
十七	高一(上):正.反手拉球結合 高一(下):下旋上旋左右銜接	高一(上):推側正反手拉球多球訓練。 高一(下):反手起下旋銜接正手上旋球單球訓練。
十八	高一(上):正.反手拉球結合 高一(下):下旋上旋左右銜接	高一(上):推側正反手拉球單球訓練。 高一(下):正手起下旋銜接反手上旋球多球、單球訓練。
十九	高一(上):測驗.評量 高一(下):測驗.評量	高一(上):測驗.評量。 高一(下):測驗.評量。
二十	高一(上):測驗.評量 高一(下):測驗.評量	高一(上):測驗.評量。 高一(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: Player 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:	高一(上):具備游泳專項競技體能, 熟知各種科學訓練方法 高一(下):發展游泳專項競賽技能, 強化個人專項運動能力	
教學大綱:	週次/序	單元/主題
	一	高一(上):瞭解速度訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解捷式技術動作的發展與操作
	二	高一(上):瞭解速度訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解捷式技術動作的發展與操作
		內容綱要 高一(上):1. 能說明視覺、聽覺、神經傳導以及能量供應方式對速度訓練的影響。(1-1-1)2. 能瞭解並做到速度訓練的頻率、次數、時間、強度。(1-1-2) 高一(下):1. 能說明捷式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出捷式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出捷式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明捷式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出捷式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5) 高一(上):1. 能說明視覺、聽覺、神經傳導以及能量供應方式對速度訓練的影響。(1-1-1)2. 能瞭解並做到速度訓練的頻率、次數、時間、強度。(1-1-2) 高一(下):1. 能說明捷式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出捷式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做

		出捷式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明捷式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出捷式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
三	高一(上):瞭解速度訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解捷式技術動作的發展與操作	高一(上):1. 能說明視覺、聽覺、神經傳導以及能量供應方式對速度訓練的影響。(1-1-1)2. 能瞭解並做到速度訓練的頻率、次數、時間、強度。(1-1-2) 高一(下):1. 能說明捷式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出捷式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出捷式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明捷式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出捷式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
四	高一(上):瞭解速度訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解捷式技術動作的發展與操作	高一(上):1. 能說明視覺、聽覺、神經傳導以及能量供應方式對速度訓練的影響。(1-1-1)2. 能瞭解並做到速度訓練的頻率、次數、時間、強度。(1-1-2) 高一(下):1. 能說明捷式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出捷式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出捷式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明捷式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出捷式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
五	高一(上):瞭解肌力訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解仰式技術動作的發展與操作	高一(上):1. 能瞭解肌肉收縮的型態(向心收縮、離心收縮、等長收縮、等張收縮)。(1-2-1)2. 能瞭解肌力訓練的型態、頻率、3. 能說明肌力訓練的週期性安排原則。次數、時間、強度並能確實操作。(1-2-2) 高一(下):1. 能說明仰式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出仰式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出仰式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明仰式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出仰式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
六	高一(上):瞭解肌力訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解仰式技術動作的發展與操作	高一(上):1. 能瞭解肌肉收縮的型態(向心收縮、離心收縮、等長收縮、等張收縮)。(1-2-1)2. 能瞭解肌力訓練的型態、頻率、3. 能說明肌力訓練的週期性安排原則。次數、時間、強度並能確實操作。(1-2-2) 高一(下):1. 能說明仰式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出仰式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出仰式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明仰式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出仰式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
七	高一(上):瞭解肌力訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解仰式技術動	高一(上):1. 能瞭解肌肉收縮的型態(向心收縮、離心收縮、等長收縮、等張收縮)。(1-2-1)2. 能

	作的發展與操作	瞭解肌力訓練的型態、頻率、3. 能說明肌力訓練的週期性安排原則。次數、時間、強度並能確實操作。(1-2-2) 高一(下):1. 能說明仰式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出仰式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出仰式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明仰式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出仰式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
八	高一(上):瞭解肌力訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解仰式技術動作的發展與操作	高一(上):1. 能瞭解肌肉收縮的型態(向心收縮、離心收縮、等長收縮、等張收縮)。(1-2-1)2. 能瞭解肌力訓練的型態、頻率、3. 能說明肌力訓練的週期性安排原則。次數、時間、強度並能確實操作。(1-2-2) 高一(下):1. 能說明仰式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出仰式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出仰式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明仰式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出仰式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
九	高一(上):瞭解耐力訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解蛙式技術動作的發展與操作	高一(上):1. 能說明耐力訓練的主要方向, 以及對游泳項目發展上的重要性。2. 能說明一般性耐力訓練與專項性耐力訓練的不同點。3. 能瞭解並做到耐力訓練的頻率、次數、時間、強度。4. 能瞭解耐力訓練的能量供給來源與注意事項。 高一(下):1. 能說明蛙式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出蛙式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出蛙式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明蛙式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出蛙式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
十	高一(上):瞭解耐力訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解蛙式技術動作的發展與操作	高一(上):1. 能說明耐力訓練的主要方向, 以及對游泳項目發展上的重要性。2. 能說明一般性耐力訓練與專項性耐力訓練的不同點。3. 能瞭解並做到耐力訓練的頻率、次數、時間、強度。4. 能瞭解耐力訓練的能量供給來源與注意事項。 高一(下):1. 能說明蛙式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出蛙式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出蛙式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明蛙式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出蛙式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
十一	高一(上):瞭解耐力訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解蛙式技術動作的發展與操作	高一(上):1. 能說明耐力訓練的主要方向, 以及對游泳項目發展上的重要性。2. 能說明一般性耐力訓練與專項性耐力訓練的不同點。3. 能瞭解並做到耐力訓練的頻率、次數、時間、強度。4. 能瞭解耐力訓練的能量供給來源與注意事項。 高一(下):1. 能說明蛙式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出蛙式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做

		出蛙式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明蛙式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出蛙式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
十二	高一(上):瞭解耐力訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解蛙式技術動作的發展與操作	高一(上):1. 能說明耐力訓練的主要方向, 以及對游泳項目發展上的重要性。2. 能說明一般性耐力訓練與專項性耐力訓練的不同點。3. 能瞭解並做到耐力訓練的頻率、次數、時間、強度。4. 能瞭解耐力訓練的能量供給來源與注意事項。 高一(下):1. 能說明蛙式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出蛙式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出蛙式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明蛙式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出蛙式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
十三	高一(上):瞭解耐力訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解蝶式技術動作的發展與操作	高一(上):1. 能說明耐力訓練的主要方向, 以及對游泳項目發展上的重要性。2. 能說明一般性耐力訓練與專項性耐力訓練的不同點。3. 能瞭解並做到耐力訓練的頻率、次數、時間、強度。4. 能瞭解耐力訓練的能量供給來源與注意事項。 高一(下):1. 能說明蝶式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出蝶式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出蝶式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明蝶式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出蝶式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
十四	高一(上):瞭解柔軟性訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解蝶式技術動作的發展與操作	高一(上):能說明柔軟性訓練的方法(靜態伸展、主動伸展、被動伸展等)。 高一(下):1. 能說明蝶式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出蝶式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出蝶式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明蝶式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出蝶式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
十五	高一(上):瞭解柔軟性訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解蝶式技術動作的發展與操作	高一(上):能說明柔軟性訓練的方法(靜態伸展、主動伸展、被動伸展等)。 高一(下):1. 能說明蝶式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出蝶式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出蝶式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明蝶式在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5. 能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6. 能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7. 能說明並做出蝶式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
十六	高一(上):瞭解柔軟性訓練的理論與實施方式 高一(下):瞭解蝶式技術動作的發展與操作	高一(上):能說明柔軟性訓練的方法(靜態伸展、主動伸展、被動伸展等)。 高一(下):1. 能說明蝶式的手臂划手路線、角度與空中移臂動作。(2-1-1)2. 能做出蝶式水中划手動作與空中移臂動作。(2-1-1)3. 能說明並做出蝶式的腿部打水動作。(2-1-2)4. 能說明蝶式

		在水中的身體姿勢與位置。(2-1-3)5.能說明並做出划手與腿部打水動作之配合。(2-1-4)6.能說明並做出聯合動作與換氣之配合。(2-1-4)7.能說明並做出蝶式滾翻轉身動作之技術。(2-1-5)
十七	高一(上):測驗評量 高一(下):測驗評量	高一(上):測驗評量 高一(下):測驗評量
十八	高一(上):測驗評量 高一(下):測驗評量	高一(上):測驗評量 高一(下):測驗評量
十九	高一(上):測驗評量 高一(下):測驗評量	高一(上):測驗評量 高一(下):測驗評量
二十	高一(上):測驗評量 高一(下):測驗評量	高一(上):測驗評量 高一(下):測驗評量
二十一		
二十二		
備註:		

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:	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):跆拳道品勢基本動作-前踢介紹 高一(下):跆拳道品勢基本動作-旋踢介紹	高一(上):跆拳道品勢基本動作-前踢練習 高一(下):跆拳道品勢基本動作-旋踢練習
	二	高一(上):跆拳道品勢基本動作-正拳介紹 高一(下):跆拳道品勢基本動作-手刀介紹	高一(上):跆拳道品勢基本動作-正拳練習 高一(下):跆拳道品勢基本動作-手刀練習
	三	高一(上):跆拳道品勢基本動作-前行步介紹 高一(下):跆拳道品勢基本動作-弓步介紹	高一(上):跆拳道品勢基本動作-前行步練習 高一(下):跆拳道品勢基本動作-弓步練習
	四	高一(上):太極一章 高一(下):太極一章	高一(上):太極一章分解連續 高一(下):太極一章分解連續
	五	高一(上):太極二章 高一(下):太極二章	高一(上):太極二章分解連續 高一(下):太極二章分解連續
	六	高一(上):太極三章 高一(下):太極三章	高一(上):太極三章分解連續 高一(下):太極三章分解連續
	七	高一(上):太極四章 高一(下):太極四章	高一(上):太極四章分解連續 高一(下):太極四章分解連續
	八	高一(上):太極五章 高一(下):太極五章	高一(上):太極五章分解連續 高一(下):太極五章分解連續
	九	高一(上):太極六章 高一(下):太極六章	高一(上):太極六章分解連續 高一(下):太極六章分解連續
	十	高一(上):太極七章 高一(下):太極七章	高一(上):太極七章分解連續 高一(下):太極七章分解連續
	十一	高一(上):太極八章 高一(下):太極八章	高一(上):太極八章分解連續 高一(下):太極八章分解連續
	十二	高一(上):高麗型 高一(下):高麗型	高一(上):高麗型分解連續 高一(下):高麗型分解連續
	十三	高一(上):金剛型 高一(下):金剛型	高一(上):金剛型分解連續 高一(下):金剛型分解連續

十四	高一(上):太白型 高一(下):太白型	高一(上):太白型分解連續 高一(下):太白型分解連續
十五	高一(上):平原型 高一(下):平原型	高一(上):平原型分解連續 高一(下):平原型分解連續
十六	高一(上):模擬比賽戰術檢討 高一(下):模擬比賽戰術檢討	高一(上):模擬比賽戰術檢討 高一(下):模擬比賽戰術檢討
十七	高一(上):模擬比賽戰術檢討 高一(下):模擬比賽戰術檢討	高一(上):模擬比賽戰術檢討 高一(下):模擬比賽戰術檢討
十八	高一(上):前踢自由變化模式練習 高一(下):旋踢自由變化模式	高一(上):前踢自由變化模式練習 高一(下):旋踢自由變化模式練習
十九	高一(上):測驗.評量 高一(下):測驗.評量	高一(上):測驗.評量 高一(下):測驗.評量
二十	高一(上):測驗.評量 高一(下):測驗.評量	高一(上):測驗.評量 高一(下):測驗.評量
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 專長訓練(田徑2)	
	英文名稱: Player training(track and field2)	
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:	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:能做出助跑、起跳、空中動作、落地動作等組合技術訓練為目標。戰術訓練方面:能說出急行跳遠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	內容綱要
	一	高二(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高二(下):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高二(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 2.助跑訓練-短、中程助跑 3.起跳訓練 4.空中動作訓練 5.回饋、技術&規則講解。 高二(下):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。
	二	高二(上):體能訓練、技術訓練 高二(下):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高二(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 2.助跑訓練-短、中程助跑 3.起跳訓練 4.空中動作訓練 5.回饋、技術&規則講解。 高二(下):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。
三	高二(上):體能訓練、技術訓練 高二(下):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高二(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 2.助跑訓練-短、中程助跑 3.起跳訓練 4.空中動作訓練 5.回饋、技術&規則講解。 高二(下):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。
四	高二(上):體能訓練、技術訓練 高二(下):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高二(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 2.助跑訓練-短、中程助跑 3.起跳訓練 4.空中動作訓練 5.回饋、技術&規則講解。 高二(下):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。
五	高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高二(上):1.速度檢測、2.爆發力檢測、3.肌力檢測、4.規則、技術講解。 高二(下):1.速度檢測2.爆發力檢測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(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高二(上):1.速度訓練-起跑+加速跑 2.助跑訓練-中、長程助跑 3.助跑+起跳動作組合訓練 4.起跳+空中動作組合訓練 5.空中動作+落地動作組合訓練 6.回饋、技術&規則講解。 高二(下):1.助跑訓練-短、中程助跑訓練 2.起跳訓練 3.單腳跳(第一步)+跨步跳(第二步)動作組合訓練 4.跨步跳(第二步)+空中動作+落地動作組合訓練。
七	高二(上):技術訓練 高二(下):技術訓練	高二(上):1.速度訓練-起跑+加速跑 2.助跑訓練-中、長程助跑 3.助跑+起跳動作組合訓練 4.起跳+空中動作組合訓練 5.空中動作+落地動作組合訓練。 高二(下):1.助跑訓練-短、中程助跑訓練 2.起跳訓練 3.單腳跳(第一步)+跨步跳(第二步)動作組合訓練 4.跨步跳(第二步)+空中動作+落地動作組合訓練。
八	高二(上):技術訓練 高二(下):技術訓練	高二(上):1.速度訓練-起跑+加速跑 2.助跑訓練-中、長程助跑 3.助跑+起跳動作組合訓練 4.起跳+空中動作組合訓練 5.空中動作+落地動作組合訓練。 高二(下):1.助跑訓練-短、中程助跑訓練 2.起跳訓練 3.單腳跳(第一步)+跨步跳(第二步)動作組合訓練 4.跨步跳(第二步)+空中動作+落地動作組合訓練。

九	高二(上):技術訓練 高二(下):技術訓練	高二(上):1. 速度訓練-起跑+加速跑 2. 助跑訓練-中、長程助跑 3. 助跑+起跳動作組合訓練 4. 起跳+空中動作組合訓練 5. 空中動作+落地動作組合訓練。 高二(下):1. 助跑訓練-短、中程助跑訓練 2. 起跳訓練 3. 單腳跳(第一步)+跨步跳(第二步)動作組合訓練 4. 跨步跳(第二步)+空中動作+落地動作組合訓練。
十	高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高二(上):1. 速度檢測 2. 爆發力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解。 高二(下):1. 速度檢測 2. 爆發力檢測 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(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高二(上):1. 速度訓練-起跑+加速跑 2. 助跑訓練 3. 起跳訓練 4. 空中動作 5. 落地動作 6. 整體組合訓練 7. 回饋、技術&規則講解。 高二(下):1. 速度訓練-起跑+加速跑 2. 助跑+單腳跳(第一步) 動作組合訓練 3. 單腳跳(第一步)+跨步跳(第二步)動作組合訓練。
十二	高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高二(上):1. 速度訓練-起跑+加速跑 2. 助跑訓練 3. 起跳訓練 4. 空中動作 5. 落地動作 6. 整體組合訓練 7. 回饋、技術&規則講解。 高二(下):1. 速度訓練-起跑+加速跑 2. 助跑+單腳跳(第一步) 動作組合訓練 3. 單腳跳(第一步)+跨步跳(第二步)動作組合訓練。
十三	高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高二(上):1. 速度訓練-起跑+加速跑 2. 助跑訓練 3. 起跳訓練 4. 空中動作 5. 落地動作 6. 整體組合訓練 7. 回饋、技術&規則講解。 高二(下):1. 速度訓練-起跑+加速跑 2. 助跑+單腳跳(第一步) 動作組合訓練 3. 單腳跳(第一步)+跨步跳(第二步)動作組合訓練。
十四	高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高二(上):1. 速度訓練-起跑+加速跑 2. 助跑訓練 3. 起跳訓練 4. 空中動作 5. 落地動作 6. 整體組合訓練 7. 回饋、技術&規則講解。 高二(下):1. 速度訓練-起跑+加速跑 2. 助跑+單腳跳(第一步) 動作組合訓練 3. 單腳跳(第一步)+跨步跳(第二步)動作組合訓練。
十五	高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高二(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高二(上):1. 速度檢測 2. 爆發力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解。 高二(下):1. 速度檢測 2. 爆發力檢測 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(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高二(上):1. 速度訓練-起跑+加速跑 2. 助跑訓練 3. 起跳訓練 4. 空中動作 5. 落地動作 6. 整體組合訓練 7. 回饋、技術&規則講解。 高二(下):1. 助跑+單腳跳(第一步) 動作組合訓練 2. 單腳跳(第一步)+跨步跳(第二步)動作組合訓練 3. 跨步跳(第二步)+空中動作+落地動作組合訓練。
十七	高二(上):技術訓練 高二(下):技術訓練	高二(上):1. 速度訓練-起跑+加速跑 2. 助跑訓練 3. 起跳訓練 4. 空中動作 5. 落地動作 6. 整體組合訓練。 高二(下):1. 助跑+單腳跳(第一步) 動作組合訓練 2. 單腳跳(第一步)+跨步跳(第二步)動作組合訓練 3. 跨步跳(第二步)+空中動作+落地動作組合訓練。
十八	高二(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高二(下):技術訓練、戰術訓練	高二(上):1. 速度檢測 2. 爆發力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解。

	訓練、心理訓練	高二(下):1. 速度檢測 2. 爆發力檢測 3. 肌力檢測 4. 規則、技術講解。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註:		

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	高二(上):左.右擊球銜接 高二(下):左.右步法銜接	高二(上):多球上下旋左右正反手銜接。 高二(下):左右跑位多球訓練。
	二	高二(上):左.右擊球銜接 高二(下):左.右步法銜接	高二(上):單球上下旋左右正反手銜接。 高二(下):左右跑位單球訓練。
	三	高二(上):左.右擊球銜接 高二(下):左.右步法銜接	高二(上):前三板結合正反手起板。 高二(下):左右步伐影片欣賞、討論、練習。
	四	高二(上):左.右擊球銜接 高二(下):左.右步法銜接	高二(上):前三板結合正反手起板。 高二(下):左右步伐影片欣賞、討論、練習。
	五	高二(上):左.右擊球銜接 高二(下):前.後步法銜接	高二(上):控制反控制銜接正反手起板。 高二(下):前後跑位多球訓練。
	六	高二(上):正手步法 高二(下):前.後步法銜接	高二(上):正手跑位多球訓練。 高二(下):前後跑位多球訓練。
	七	高二(上):正手步法 高二(下):前.後步法銜接	高二(上):正手跑位多球訓練。 高二(下):長短啟動訓練。
	八	高二(上):正手步法 高二(下):前.後步法銜接	高二(上):正手跑位單球訓練。 高二(下):長短啟動訓練。
	九	高二(上):正手步法 高二(下):前.後步法銜接	高二(上):正手跑位單球訓練。 高二(下):長短啟動訓練。
	十	高二(上):正手步法 高二(下):前.後步法銜接	高二(上):前三板結合正手跑位。 高二(下):短球結合第三板單球訓練。
	十一	高二(上):反手步法 高二(下):左.右步法銜接	高二(上):反手跑位多球訓練。 高二(下):基本功正反手左右跑位。
	十二	高二(上):反手步法 高二(下):左.右步法銜接	高二(上):反手跑位多球訓練。 高二(下):前三板結合正反手左右跑位。
	十三	高二(上):反手步法 高二(下):左.右步法銜接	高二(上):反手跑位單球訓練。 高二(下):正反手防守左右步伐訓練。
	十四	高二(上):反手步法 高二(下):左.右步法銜接	高二(上):反手跑位單球訓練。 高二(下):正反手防守左右步伐訓練。
十五	高二(上):反手步法 高二(下):前.後步法銜接	高二(上):前三板結合反手跑位。 高二(下):近遠台跑位	

十六	高二(上):反手步法 高二(下):前後步法銜接	高二(上):前三板結合反手跑位。 高二(下):近遠台跑位。
十七	高二(上):左、右步法璇接。 高二(下):全台步法。	高二(上):左右跑位多球訓練。 高二(下):全台步伐多球訓練。
十八	高二(上):左、右步法璇接。 高二(下):全台步法。	高二(上):左右跑位單球訓練。 高二(下):全台步伐單球訓練。
十九	高二(上):測驗、評量 高二(下):測驗、評量	高二(上):測驗、評量。 高二(下):測驗、評量。
二十	高二(上):測驗、評量 高二(下):測驗、評量	高二(上):測驗、評量。 高二(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2)		
	英文名稱: Player 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:	高二(上):提升游泳專項運動戰術戰略, 實際應用於競技比賽中 高二(下):運用科學訓練, 全面提升與發展游泳運動競賽之心理素質		
教學大綱:	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	高二(上):瞭解配速與戰略的運用 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解配速與戰略的運用。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
	二	高二(上):瞭解配速與戰略的運用 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解配速與戰略的運用。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
	三	高二(上):瞭解配速與戰略的運用 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解配速與戰略的運用。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
	四	高二(上):瞭解配速與戰略的運用 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解配速與戰略的運用。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
	五	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
	六	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
	七	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
	八	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析。

		高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
九	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
十	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
十一	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
十二	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
十三	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
十四	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
十五	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
十六	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析 高二(下):提升心理素質	高二(上):瞭解規則對於比賽之限制與有利之分析。 高二(下):能運用心理技能模擬實戰情況與戰略、技術相結合以提升比賽成績。
十七	高二(上):測驗評量 高二(下):測驗評量	高二(上):測驗評量。 高二(下):測驗評量。
十八	高二(上):測驗評量 高二(下):測驗評量	高二(上):測驗評量。 高二(下):測驗評量。
十九	高二(上):測驗評量 高二(下):測驗評量	高二(上):測驗評量。 高二(下):測驗評量。
二十	高二(上):測驗評量 高二(下):測驗評量	高二(上):測驗評量。 高二(下):測驗評量。
二十一		
二十二		
備註:		

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:	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):跆拳道品勢基本動作-側踢介紹 高二(下):跆拳道品勢基本動作-內旋踢介紹	高二(上):跆拳道品勢基本動作-側踢練習。 高二(下):跆拳道品勢基本動作-內旋踢練習。
二	高二(上):跆拳道品勢基本動作-掌拳介紹 高二(下):跆拳道品勢基本動作-上防介紹	高二(上):跆拳道品勢基本動作-掌拳練習。 高二(下):跆拳道品勢基本動作-上防練習。
三	高二(上):跆拳道品勢基本動作-馬步介紹 高二(下):跆拳道品勢基本動作-三七步介紹	高二(上):跆拳道品勢基本動作-馬步練習。 高二(下):跆拳道品勢基本動作-三七步練習。
四	高二(上):太極一章 高二(下):太極一章	高二(上):太極一章分解連續。 高二(下):太極一章分解連續。
五	高二(上):太極二章 高二(下):太極二章	高二(上):太極二章分解連續。 高二(下):太極二章分解連續。
六	高二(上):太極三章 高二(下):太極三章	高二(上):太極三章分解連續。 高二(下):太極三章分解連續。
七	高二(上):太極四章 高二(下):太極四章	高二(上):太極四章分解連續。 高二(下):太極四章分解連續。
八	高二(上):太極五章 高二(下):太極五章	高二(上):太極五章分解連續。 高二(下):太極五章分解連續。
九	高二(上):太極六章 高二(下):太極六章	高二(上):太極六章分解連續。 高二(下):太極六章分解連續。
十	高二(上):太極七章 高二(下):太極七章	高二(上):太極七章分解連續。 高二(下):太極七章分解連續。
十一	高二(上):太極八章 高二(下):太極八章	高二(上):太極八章分解連續。 高二(下):太極八章分解連續。
十二	高二(上):高麗型 高二(下):高麗型	高二(上):高麗型分解連續。 高二(下):高麗型分解連續。
十三	高二(上):金剛型 高二(下):金剛型	高二(上):金剛型分解連續。 高二(下):金剛型分解連續。
十四	高二(上):太白型 高二(下):太白型	高二(上):太白型分解連續。 高二(下):太白型分解連續。
十五	高二(上):平原型 高二(下):平原型	高二(上):平原型分解連續。 高二(下):平原型分解連續。
十六	高二(上):模擬比賽戰術檢討 高二(下):模擬比賽戰術檢討	高二(上):模擬比賽戰術檢討。 高二(下):模擬比賽戰術檢討。
十七	高二(上):模擬比賽戰術檢討 高二(下):模擬比賽戰術檢討	高二(上):模擬比賽戰術檢討。 高二(下):模擬比賽戰術檢討。
十八	高二(上):側踢自由變化模式 高二(下):後踢自由變化模式	高二(上):側踢自由變化模式練習。 高二(下):後踢自由變化模式練習。
十九	高二(上):測驗.評量 高二(下):測驗.評量	高二(上):測驗.評量。 高二(下):測驗.評量。
二十	高二(上):測驗.評量 高二(下):測驗.評量	高二(上):測驗.評量。 高二(下):測驗.評量。
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 專長訓練(田徑3)
	英文名稱: Player training(track and field3)
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:	本學期田徑課程主要是以 100/110、400 公尺跨欄基本體能及技術為學習重點。依據核心素養包含自主行動、溝通互動以及社會參與等面向,將田徑術科課程的學習重點融入體能、技術、

	戰術、心理訓練等學習構面中。體能訓練的部分:熱身活動從動態熱身操、靜態伸展操等活動加強學生對跑步動作的理解與執行;利用各種體能訓練方式,如基礎有氧訓練、循環式訓練、阻力訓練、主要活動肌群輔助訓練、核心肌群輔助訓練等,來增進學生體能;並透過相關專項能力測驗,進一步瞭解學生的體能狀況;最後在訓練完後做好收操(靜態伸展與按摩)藉以了解運動傷害與防護知識。技術訓練部分:欄架基本動作練習、身體協調練習,來增進學生對於障礙跨越技術的認知與熟悉。戰術訓練部分:利用規則講解、透過整段技術分析讓學生能初步了解跨欄節奏與配速的重要性		
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、戰術訓練 高三(下):體能訓練、技術訓練、戰術訓練	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。
	二	高三(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高三(下):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高三(上):測驗 100、400 公尺。跨欄專項操。前導腿技術分析。內在意象訓練。 高三(下):耐力訓練:4000m 有氧跑解剖適應肌力訓練肌腱韌帶強化。起跨腿阻力、衝動加強。解剖適應肌力訓練期說明起跨腿技術分析。
	三	高三(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高三(下):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高三(上):耐力訓練:有氧跑解剖適應肌力訓練:彈力圈各式關節力量起跨腿阻力、衝動加強。起跨腿技術分析。外在意象訓練。 高三(下):耐力訓練:4000m 有氧跑解剖適應肌力訓練肌腱韌帶強化。起跨腿阻力、衝動加強。解剖適應肌力訓練期說明起跨腿技術分析。
	四	高三(上):體能訓練、技術訓練、戰術訓練 高三(下):體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高三(上):耐力訓練:路跑、法特雷克跑解剖適應肌力訓練。欄頂前導、提拉腿剪絞阻力、衝動加強。欄頂前導、提拉腿技術分析。 高三(下):耐力訓練:4000m 有氧跑解剖適應肌力訓練肌腱韌帶強化。起跨腿阻力、衝動加強。解剖適應肌力訓練期說明起跨腿技術分析。
	五	高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高三(上):肌肉訓練:肌肉肥大訓練硬舉、握推、半蹲、拉槓、挺舉、跨腿 速耐力訓練:上欄軀幹阻力、衝動加強。上欄腳踝技術分析。 高三(下):1. 速度檢測、2. 爆發力檢測、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(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高三(上):肌力訓練:肌肉肥大訓練硬舉、握推、半蹲、拉槓、挺舉、跨腿 速耐力訓練:金字塔。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。上場前的儀典行為。 高三(下):耐力訓練:路跑解剖適應肌力訓練拮抗肌群強化。欄頂前導、提拉腿剪絞阻力、衝動加強。欄頂前導、提拉腿技術分析。
	七	高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高三(下):技術訓練	高三(上):肌力訓練:肌肉肥大訓練硬舉、握推、半蹲、拉槓、挺舉、跨腿 速耐力訓練:金字塔。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。上場前的儀典行為。 高三(下):耐力訓練:路跑解剖適應肌力訓練拮抗肌群強化。欄頂前導、提拉腿剪絞阻力、衝動加強。欄頂前導、提拉腿技術分析。
	八	高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高三(上):肌力訓練:肌肉肥大訓練硬舉、握推、

	理訓練 高三(下):技術訓練	半蹲、拉槓、挺舉、跨腿速耐力訓練:金字塔。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。上場前的儀典行為。 高三(下):耐力訓練:路跑解剖適應肌力訓練拮抗肌群強化。欄頂前導、提拉腿剪絞阻力、衝動加強。欄頂前導、提拉腿技術分析。
九	高三(上):技術訓練 高三(下):技術訓練	高三(上):肌力訓練:肌肉肥大訓練硬舉、握推、半蹲、拉槓、挺舉、跨腿 速耐力訓練:金字塔。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。上場前的儀典行為。 高三(下):耐力訓練:路跑解剖適應肌力訓練拮抗肌群強化。欄頂前導、提拉腿剪絞阻力、衝動加強。欄頂前導、提拉腿技術分析。
十	高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	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。
十一	高三(上):技術訓練、戰術訓練、體能訓練 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高三(上):肌力訓練:最大肌力訓練硬舉、握推、半蹲、上搏、挺舉、腹背 瞬發耐力訓練:沙坑連續單腿跳。過欄上下欄水平拋物線加強。過欄上下欄拋物線技術分析。 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。
十二	高三(上):技術訓練、戰術訓練、體能訓練 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高三(上):肌力訓練:最大肌力訓練硬舉、握推、半蹲、上搏、挺舉、腹背 瞬發耐力訓練:沙坑連續單腿跳。過欄上下欄水平拋物線加強。過欄上下欄拋物線技術分析。 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。
十三	高三(上):技術訓練、戰術訓練、體能訓練 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高三(上):肌力訓練:最大肌力訓練硬舉、握推、半蹲、上搏、挺舉、腹背 瞬發耐力訓練:沙坑連續單腿跳。過欄上下欄水平拋物線加強。過欄上下欄拋物線技術分析。 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。
十四	高三(上):技術訓練、戰術訓練、體能訓練、心理訓練 高三(下):技術訓練、戰術訓練、體能訓練、心理訓練	高三(上):肌力訓練:最大肌力訓練硬舉、握推、半蹲、上搏、挺舉、腹背 瞬發耐力訓練:戰繩訓練跨步跳接跑跨步跑接跑。上欄手臂動作加強腿撐牆支撐律動。欄手臂動作技術分析。放鬆訓練。 高三(下):爆發力訓練:鉛球前後拋雙腿高跳過欄接三步過欄速度訓練。過欄髖軸固定加強。過欄髖軸技術分析。自我省思與回饋。
十五	高三(上):技術訓練、戰術訓練、體能訓練、心理訓練 高三(下):技術訓練、戰術訓練、體能訓練、心理訓練	高三(上):肌力訓練:最大肌力訓練硬舉、握推、半蹲、上搏、挺舉、腹背 瞬發耐力訓練:戰繩訓練跨步跳接跑跨步跑接跑。上欄手臂動作加強腿撐牆支撐律動。上欄手臂動作技術分析。放鬆訓練。 高三(下):爆發力訓練:鉛球前後拋雙腿高跳過欄接三步過欄速度訓練。過欄髖軸固定加強。過欄髖軸技術分析。自我省思與回饋。

十六	高三(上):技術訓練、戰術訓練、體能訓練、心理訓練 高三(下):技術訓練、戰術訓練、體能訓練、心理訓練	高三(上):肌力訓練:最大肌力訓練硬舉、握推、半蹲、上擡、挺舉、腹背 瞬發耐力訓練:戰繩訓練跨步跳接跑跨步跑接跑。上欄手臂動作加強腿撐牆支撐律動。上欄手臂動作技術分析。放鬆訓練。 高三(下):爆發力訓練:鉛球前後拋雙腿高跳過欄接三步過欄速度訓練。過欄髖軸固定加強。過欄髖軸技術分析。自我省思與回饋。
十七	高三(上):技術訓練 高三(下):技術訓練	高三(上):跨欄跑動動線強化彎道過欄技術。 高三(下):爆發力訓練:跨步跳接跑、跨步跑接跑速度訓練:前三欄穩定訓練。模擬訓練。配速訓練:半程配速訓練上欄眼睛注視技術分析。
十八	高三(上):技術訓練、戰術訓練、心理訓練 高三(下):技術訓練、戰術訓練、心理訓練	高三(上):1.速度檢測 2.爆發力檢測 3.肌力檢測 4.規則、技術講解 高三(下):1.速度檢測 2.爆發力檢測 3.肌力檢測 4.規則、技術講解
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註:		

名稱:	中文名稱: 專長訓練(桌球3)		
	英文名稱: Player 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	高三(上):全台步法 高三(下):防守訓練	高三(上):全台步伐單、多球訓練。 高三(下):防守多球訓練。
	二	高三(上):全台步法 高三(下):防守訓練	高三(上):全台步伐單、多球訓練。 高三(下):防守單球訓練。
	三	高三(上):全台步法 高三(下):防守訓練	高三(上):全台步伐單、多球訓練。 高三(下):防守多球訓練。
	四	高三(上):全台步法 高三(下):防守訓練	高三(上):合併球檯步伐訓練。 高三(下):防守單球演練。
	五	高三(上):發球搶攻 高三(下):防守訓練	高三(上):發下旋球為主搶攻。 高三(下):影片探討。
	六	高三(上):發球搶攻 高三(下):防守訓練	高三(上):發側旋球為主搶攻。 高三(下):影片探討。
	七	高三(上):發球搶攻 高三(下):防守轉進攻	高三(上):發逆側旋球為主搶攻。 高三(下):防守轉進攻多球訓練。
	八	高三(上):發球搶攻 高三(下):防守轉進攻	高三(上):發球搶攻結合比賽。 高三(下):防守轉進攻單球訓練。
	九	高三(上):發球搶攻 高三(下):防守轉進攻	高三(上):發球搶攻結合比賽。 高三(下):防守轉進攻多球訓練。
	十	高三(上):發球搶攻 高三(下):防守轉進攻	高三(上):發球搶攻結合比賽。 高三(下):防守轉進攻單球訓練。
	十一	高三(上):發球搶攻 高三(下):防守轉進攻	高三(上):發球搶攻結合比賽。 高三(下):影片探討。
十二	高三(上):接發球搶攻 高三(下):防	高三(上):接發球搶攻多球訓練。	

	守轉進攻	高三(下):影片探討。
十三	高三(上):接發球搶攻 高三(下):戰術應用	高三(上):接發球搶攻多球訓練。 高三(下):影片探討技戰術、實際應用。
十四	高三(上):接發球搶攻 高三(下):戰術應用	高三(上):接發球搶攻單球訓練。 高三(下):影片探討技戰術、實際應用。
十五	高三(上):發球搶攻 高三(下):戰術應用	高三(上):影片欣賞、探討發球搶攻技戰術。 高三(下):戰術應用結合比賽。
十六	高三(上):發球搶攻 高三(下):比賽	高三(上):影片欣賞、探討發球搶攻技戰術。 高三(下):分組對抗賽。
十七	高三(上):接發球搶攻 高三(下):比賽	高三(上):影片欣賞、探討發球搶攻技戰術。 高三(下):團隊循環賽。
十八	高三(上):接發球搶攻 高三(下):比賽	高三(上):影片欣賞、探討發球搶攻技戰術。 高三(下):團隊循環賽。
十九	高三(上):測驗.評量 高三(下):測驗.評量	高三(上):測驗.評量。 高三(下):測驗.評量。
二十	高三(上):測驗.評量 高三(下):測驗.評量	高三(上):測驗.評量。 高三(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:	高三(上):注意學生身心發展狀況,漸進發展全面性的游泳基礎體能與專項能力 高三(下):在專項訓練中維護身體健康,預防運動傷害及意外事件	
教學大綱:	週次/序	單元/主題 內容綱要
	一	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防 高三(上):隨時注意國內外新的資訊,取其優點,輔助配合加入訓練之中,以提升訓練績效。 高三(下):1.透過國內外實際案例,讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2.讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3.製作學習單或聘請傷害防護員講解,可能產生傷害之部位與發生之原因,以及該如何預防。
	二	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防 高三(上):隨時注意國內外新的資訊,取其優點,輔助配合加入訓練之中,以提升訓練績效。 高三(下):1.透過國內外實際案例,讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2.讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3.製作學習單或聘請傷害防護員講解,可能產生傷害之部位與發生之原因,以及該如何預防。
	三	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防 高三(上):隨時注意國內外新的資訊,取其優點,輔助配合加入訓練之中,以提升訓練績效。 高三(下):1.透過國內外實際案例,讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2.讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3.製作學習單或聘請傷害防護員講解,可能產生傷害之部位與發生之原因,以及該如何預防。
	四	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動 高三(上):隨時注意國內外新的資訊,取其優點,輔助配合加入訓練之中,以提升訓練績效。

	傷害預防	高三(下):1.透過國內外實際案例,讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2.讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3.製作學習單或聘請傷害防護員講解,可能產生傷害之部位與發生之原因,以及該如何預防。
五	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防	高三(上):隨時注意國內外新的資訊,取其優點,輔助配合加入訓練之中,以提升訓練績效。 高三(下):1.透過國內外實際案例,讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2.讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3.製作學習單或聘請傷害防護員講解,可能產生傷害之部位與發生之原因,以及該如何預防。
六	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防	高三(上):隨時注意國內外新的資訊,取其優點,輔助配合加入訓練之中,以提升訓練績效。 高三(下):1.透過國內外實際案例,讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2.讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3.製作學習單或聘請傷害防護員講解,可能產生傷害之部位與發生之原因,以及該如何預防。
七	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防	高三(上):隨時注意國內外新的資訊,取其優點,輔助配合加入訓練之中,以提升訓練績效。 高三(下):1.透過國內外實際案例,讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2.讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3.製作學習單或聘請傷害防護員講解,可能產生傷害之部位與發生之原因,以及該如何預防。
八	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防	高三(上):隨時注意國內外新的資訊,取其優點,輔助配合加入訓練之中,以提升訓練績效。 高三(下):1.透過國內外實際案例,讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2.讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3.製作學習單或聘請傷害防護員講解,可能產生傷害之部位與發生之原因,以及該如何預防。
九	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防	高三(上):隨時注意國內外新的資訊,取其優點,輔助配合加入訓練之中,以提升訓練績效。 高三(下):1.透過國內外實際案例,讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2.讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3.製作學習單或聘請傷害防護員講解,可能產生傷害之部位與發生之原因,以及該如何預防。
十	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防	高三(上):隨時注意國內外新的資訊,取其優點,輔助配合加入訓練之中,以提升訓練績效。 高三(下):1.透過國內外實際案例,讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2.讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3.製作學習單或聘請傷害防護員講解,可能產生傷害之部位與發生之原因,以及該如何預防。
十一	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防	高三(上):隨時注意國內外新的資訊,取其優點,輔助配合加入訓練之中,以提升訓練績效。 高三(下):1.透過國內外實際案例,讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2.讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3.製作學習單或聘請傷害防護員講解,可能產生傷害之部位與發生之原因,以及該如何預防。

		護員講解，可能產生傷害之部位與發生之原因，以及該如何預防。
十二	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防	高三(上):隨時注意國內外新的資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。 高三(下):1. 透過國內外實際案例，讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2. 讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3. 製作學習單或聘請傷害防護員講解，可能產生傷害之部位與發生之原因，以及該如何預防。
十三	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防	高三(上):隨時注意國內外新的資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。 高三(下):1. 透過國內外實際案例，讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2. 讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3. 製作學習單或聘請傷害防護員講解，可能產生傷害之部位與發生之原因，以及該如何預防。
十四	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防	高三(上):隨時注意國內外新的資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。 高三(下):1. 透過國內外實際案例，讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2. 讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3. 製作學習單或聘請傷害防護員講解，可能產生傷害之部位與發生之原因，以及該如何預防。
十五	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防	高三(上):隨時注意國內外新的資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。 高三(下):1. 透過國內外實際案例，讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2. 讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3. 製作學習單或聘請傷害防護員講解，可能產生傷害之部位與發生之原因，以及該如何預防。
十六	高三(上):瞭解專項運動能力發展在訓練中的安排 高三(下):專項運動傷害預防	高三(上):隨時注意國內外新的資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。 高三(下):1. 透過國內外實際案例，讓學生了解運動傷害發生後的後遺症與運動生涯之關係。2. 讓學生了解在運動訓練過程中該如何保護自己預防運動傷害的產生。3. 製作學習單或聘請傷害防護員講解，可能產生傷害之部位與發生之原因，以及該如何預防。
十七	高三(上):測驗評量 高三(下):測驗評量	高三(上):測驗評量 高三(下):測驗評量
十八	高三(上):測驗評量 高三(下):測驗評量	高三(上):測驗評量 高三(下):測驗評量
十九	高三(上):測驗評量 高三(下):測驗評量	高三(上):測驗評量 高三(下):測驗評量
二十	高三(上):測驗評量 高三(下):測驗評量	高三(上):測驗評量 高三(下):測驗評量
二十一		
二十二		
備註:		

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:	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):跆拳道品勢基本動作-後踢介紹 高三(下):跆拳道品勢基本動作-肘擊介紹	高三(上):跆拳道品勢基本動作-後踢練習。 高三(下):跆拳道品勢基本動作-肘擊練習。
	二	高三(上):跆拳道品勢基本動作-中防介紹 高三(下):跆拳道品勢基本動作-下防介紹	高三(上):跆拳道品勢基本動作-中防練習。 高三(下):跆拳道品勢基本動作-下防練習。
	三	高三(上):跆拳道品勢基本動作-虎步介紹 高三(下):跆拳道品勢基本動作-獨立步介紹	高三(上):跆拳道品勢基本動作-虎步練習。 高三(下):跆拳道品勢基本動作-獨立步練習。
	四	高三(上):太極一章 高三(下):太極一章	高三(上):太極一章分解連續。 高三(下):太極一章分解連續。
	五	高三(上):太極二章 高三(下):太極二章	高三(上):太極二章分解連續。 高三(下):太極二章分解連續。
	六	高三(上):太極三章 高三(下):太極三章	高三(上):太極三章分解連續。 高三(下):太極三章分解連續。
	七	高三(上):太極四章 高三(下):太極四章	高三(上):太極四章分解連續。 高三(下):太極四章分解連續。
	八	高三(上):太極五章 高三(下):太極五章	高三(上):太極五章分解連續。 高三(下):太極五章分解連續。
	九	高三(上):太極六章 高三(下):太極六章	高三(上):太極六章分解連續。 高三(下):太極六章分解連續。
	十	高三(上):太極七章 高三(下):太極七章	高三(上):太極七章分解連續。 高三(下):太極七章分解連續。
	十一	高三(上):太極八章 高三(下):太極八章	高三(上):太極八章分解連續。 高三(下):太極八章分解連續。
	十二	高三(上):高麗型 高三(下):高麗型	高三(上):高麗型分解連續。 高三(下):高麗型分解連續。
	十三	高三(上):金剛型 高三(下):金剛型	高三(上):金剛型分解連續。 高三(下):金剛型分解連續。
	十四	高三(上):太白型 高三(下):太白型	高三(上):太白型分解連續。 高三(下):太白型分解連續。
	十五	高三(上):平原型 高三(下):平原型	高三(上):平原型分解連續。 高三(下):平原型分解連續。
	十六	高三(上):模擬比賽戰術檢討 高三(下):模擬比賽戰術檢討	高三(上):模擬比賽戰術檢討。 高三(下):模擬比賽戰術檢討。
	十七	高三(上):模擬比賽戰術檢討 高三(下):模擬比賽戰術檢討	高三(上):模擬比賽戰術檢討。 高三(下):模擬比賽戰術檢討。
	十八	高三(上):後旋踢自由變化模式 高三(下):下壓自由變化模式	高三(上):後旋踢自由變化模式練習。 高三(下):下壓自由變化模式練習。
	十九	高三(上):測驗.評量 高三(下):測驗.評量	高三(上):測驗.評量。 高三(下):測驗.評量。
	二十	高三(上):測驗.評量 高三(下):測驗.評量	高三(上):測驗.評量。 高三(下):測驗.評量。
	二十一		
二十二			
備註:			

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

【核定版】

體育班

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		
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.	

【核定版】

		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%。	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

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 tennis)	
授課年段:	一上	學分總數: 2
課程屬性:	體育班	
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/ 單元/主題	內容綱要

序		
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%	
對應學群:	遊憩運動	
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(swim1)		
授課年段:	一上	學分總數: 2	
課程屬性:	體育班		
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%	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

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(taekwondo1)	
授課年段:	一上	學分總數: 2

課程屬性:	體育班		
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%		
對應學群:	遊憩運動		
備註:			

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	
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%	
對應學群:	遊憩運動	
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 tennis 2)	
授課年段:	一下	學分總數: 2
課程屬性:	體育班	
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	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%	
對應學群:	遊憩運動	
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(swim2)	
授課年段:	一下	學分總數: 2
課程屬性:	體育班	
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	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%	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

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	
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%		
對應學群:	遊憩運動		
備註:			

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		
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/	單元/主題	內容綱要

序		
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

	理訓練	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%。	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

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 tennis)		
授課年段:	二上	學分總數: 2	
課程屬性:	體育班		
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.右擊球銜接单球訓練	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%		
對應學群:	遊憩運動		
備註:			

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		
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(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%	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

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		
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%	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

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		
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%	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

【核定版】

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	
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
	一	高二(下):左. 右步法拍面擺放銜接
	二	高二(下):左. 右步法拍面擺放銜接
	三	高二(下):左. 右步法腰部銜接
	四	高二(下):左. 右步法腰部銜接
	五	高二(下):前. 後步法擊球如何發力
	六	高二(下):前. 後步法擊球如何發力
	七	高二(下):前. 後步法拍面擺放
	八	高二(下):前. 後步法拍面擺放
	九	高二(下):左. 右步法銜接
	十	高二(下):左. 右步法銜接
	十一	高二(下):前. 後步法銜接
	十二	高二(下):前. 後步法銜接
	十三	高二(下):左. 右2步法銜接
	十四	高二(下):左. 右2步法銜接
	十五	高二(下):前. 後2步法銜接
	十六	高二(下):前. 後2步法銜接
	十七	高二(下):全台步法
	十八	高二(下):全台步法拍面擺放
	十九	高二(下):測驗. 評量
	二十	高二(下):測驗. 評量
	二十	
		內容綱要
		高二(下):左. 右步法拍面擺放演練。
		高二(下):左. 右步法拍面擺放演練。
		高二(下):左. 右步法腰部銜接演練。
		高二(下):左. 右步法腰部銜接演練。
		高二(下):前. 後步法擊球發力演練。
		高二(下):前. 後步法擊球發力演練。
		高二(下):前. 後步法拍面擺放演練。
		高二(下):前. 後步法拍面擺放演練。
		高二(下):單球練習。
		高二(下):多球練習。
		高二(下):單球練習。
		高二(下):多球練習。
		高二(下):移動中如何擊球。
		高二(下):移動中如何擊球。
		高二(下):多球練習。
		高二(下):單球練習。
		高二(下):全台步法講解。
		高二(下):全台步法演練。
		高二(下):測驗. 評量
		高二(下):測驗. 評量

	一		
	二十二		
學習評量:			
對應學群:	遊憩運動		
備註:	比賽成績70%、平時成績30%		

【**秘**定**版**】

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		
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	高二(下):1.速度訓練-跳水50-100公尺、2.速度	

【**秘**定**版**】

	理訓練	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%	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

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		
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。	

	擊	
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%	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

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		
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.長時間間歇訓練 6.持續跑訓練(一般耐力)	3上 1.變速跑訓練 2.跑姿調整

	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. 長時間歇訓練 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	3上 1. 變速跑訓練 2. 跑姿調整 3下 跨欄著地點加強 場上的禮節
八	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 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	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
九	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	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
十	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	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
十一	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. 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	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
十二	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. 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	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
十三	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	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

十四	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. 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	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
十五	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. 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	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
十六	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	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 跨欄跑動線技術分析 自我對話訓練
十七	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. 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 速度訓練: 斜坡上下坡跑跳	3上 運動員耐熱訓練注意事項教學 3下 終點衝刺壓線強化 終點衝刺壓線技術分析
十八	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 肌力訓練: 髖膝踝動力鏈	3上 1. 配速跑訓練 2. 跑姿調整 3. 短間歇訓練 3下 上欄眼睛注視位置 全程模擬
十九	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 上欄頭頂線水平強化	3上 1. 變速跑訓練 2. 跑姿調整 3下 上欄頭頂線水平技術分析 焦慮與壓力介紹
二十	3上 全程測驗 3下 全程測驗	3上 全程技術分析 目標設定 3下 全程技術分析 目標設定
二十一		
二十二		
學習評量:		
對應學群:	遊憩運動	
備註:	比賽70%平時30%	

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

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%	
對應學群:	遊憩運動	
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		
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 自由式有無氧訓練 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 專項有無氧訓練 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%	
對應學群:	遊憩運動	
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		
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:		
對應學群:	遊憩運動	
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		
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%。		
對應學群:	遊憩運動		
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		
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%		
對應學群:	遊憩運動		
備註:			

--	--	--	--

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		
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(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	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。
	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.速耐力訓練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%	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

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		
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%	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

課程名稱:	中文名稱: 運動戰略戰術研討(三上)		
	英文名稱: Sports strategy tactical discuss		
授課年段:	三上	學分總數: 1	
課程屬性:	體育班		
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	講解各運動種類戰略戰術類型及意義	講解戰略類型
	二	講解各運動種類戰略戰術類型及意義	講解戰略意義
	三	講解各運動種類戰略戰術類型及意義	講解戰術類型
	四	講解各運動種類戰略戰術類型及意義	講解戰術意義
	五	運動策略戰術指導	桌球運動策略戰術指導
	六	運動策略戰術指導	田徑運動策略戰術指導
	七	運動策略戰術指導	游泳運動策略戰術指導
	八	運動策略戰術指導	跆拳道運動策略戰術指導
	九	如何培養良好戰略戰術基本能力	了解桌球運動基本戰略戰術
	十	如何培養良好戰略戰術基本能力	了解田徑運動基本戰略戰術
	十一	如何培養良好戰略戰術基本能力	了解游泳運動基本戰略戰術
	十二	如何培養良好戰略戰術基本能力	了解跆拳道運動基本戰略戰術
	十三	如何培養良好戰略戰術基本能力	比賽中如何與教練溝通戰術
	十四	如何培養良好戰略戰術基本能力	比賽中如何與教練溝通戰術
	十五	影片欣賞及比賽戰術分析	影片教學如何執行比賽戰術
	十六	影片欣賞及比賽戰術分析	桌球影片教學比賽戰術分析
十七	影片欣賞及比賽戰術分析	跆拳道影片教學比賽戰術分析	

	十八	實際模擬比賽	測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量:	考試成績70%、平時成績30%		
對應學群:	遊憩運動		
備註:			

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		
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%。	
對應學群:	遊憩運動	
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		
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):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%		
對應學群:	遊憩運動		
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	
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%	
對應學群:	遊憩運動	
備註:		

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		
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%		
對應學群:	遊憩運動		
備註:			

課程名稱:	中文名稱: 運動戰略戰術研討(三下)		
	英文名稱: Sports strategy tactical discuss		
授課年段:	三下	學分總數: 1	
課程屬性:	體育班		
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	各運動練習戰術分析	桌球戰術分析
	二	各運動練習戰術分析	桌球戰術分析
	三	各運動練習戰術分析	田徑戰術分析
	四	各運動練習戰術分析	田徑戰術分析
	五	各運動練習戰術分析	游泳戰術分析
	六	各運動練習戰術分析	游泳戰術分析
	七	各運動練習戰術分析	跆拳道戰術分析
	八	各運動練習戰術分析	跆拳道戰術分析
	九	比賽中影響勝負的關鍵	講解比賽中影響勝負的關鍵
	十	比賽中影響勝負的關鍵	桌球比賽勝負的關鍵
	十一	比賽中影響勝負的關鍵	游泳比賽勝負的關鍵
	十二	比賽中影響勝負的關鍵	跆拳道比賽勝負的關鍵
	十三	實際模擬比賽	比賽戰術如何應用
	十四	實際模擬比賽	桌球比賽戰術如何應用
	十五	實際模擬比賽	游泳比賽戰術如何應用
	十六	實際模擬比賽	田徑比賽戰術如何應用
	十七	實際模擬比賽	跆拳道比賽戰術如何應用
	十八	實際模擬比賽	測驗
	十九		
二十			
二十一			
二十二			
學習評量:	考試成績70%、平時成績30%		
對應學群:	遊憩運動		
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	14
社團活動時數	36	36	36	36	36	24

【核定版】

【核定版】

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:由教師就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加始（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。

臺北市立松山高級商業家事職業學校 學年度第 學期彈性學習時間
選手培訓實施延長申請表

指導教師姓名		指導競賽名稱	
競賽級別			
競賽日期		培訓期程/週數	
培訓學生資料	班級	學號	姓名
延長培訓規劃與內容			
序號	日期/節次	培訓內容	培訓地點
1			
2			
3			

競賽主責處室核章

教務處核章

校長核章

【核定版】

臺北市立松山高級商業家事職業學校 學年度第 學期彈性學習時間
補強性教學活動實施申請表

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

備註：

1. 授課教師可由學生自行邀請、或由教務處安排。
2. 12人以上可提出申請、表格若不敷使用，請自行增列。

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

附件4-1

臺北市立松山高級商業家事職業學校 學年度第 一 學期 彈性學習時間

自主學習計畫

申請學生 資料	班級	學號	姓名(請親自簽名)
自主學習 主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習 實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 專科教室： <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習 規劃內容	週次	實施內容與進度	
	1	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度。	
	16-18	完成自主學習成果紀錄表撰寫並參與自主學習成果發表。	
自主學習 學習目標			
自主學習 所需協助			
學生簽名	父母或監護人簽名		
申請受理情形(此部分，申請同學免填)			
受理日期	編號	領域召集人/科主任	建議之指導教師

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

【核定版】

【核

附件4-2

臺北市立松山高級商業家事職業學校 學年度第 學期彈性學習時間

自主學習成果紀錄表

申請學生 資料	班級	學號	姓名(請親自簽名)	
自主學習 主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：			
自主學習 實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 專科教室： <input type="checkbox"/> 其他：			
自主學習 學習目標				
自主學習 成果記錄	週次	實施內容與進度	自我檢核	指導教師 師確認
	1	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度。	<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			

【核定版】

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

【核定版】

指導教師簽章

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

【核定版】

自主學習晤談及指導紀錄表

指導學生 資料	班級	學號	姓名
自主學習 主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習 實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 專科教室： <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習 學習目標			
序號	日期/節次	諮詢及指導內容摘要紀錄	指導教師簽名
1			
2			
3			

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

【核定版】

二、彈性學習時間規劃表

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

【核定版】

三、學校特色活動

【核定版】

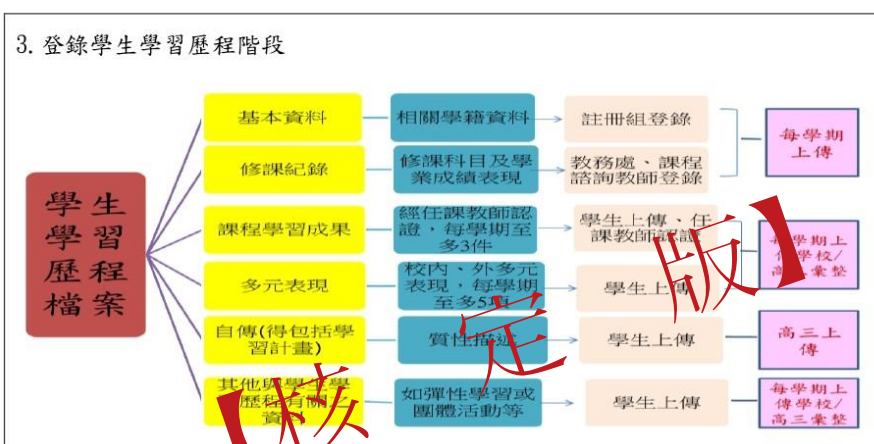
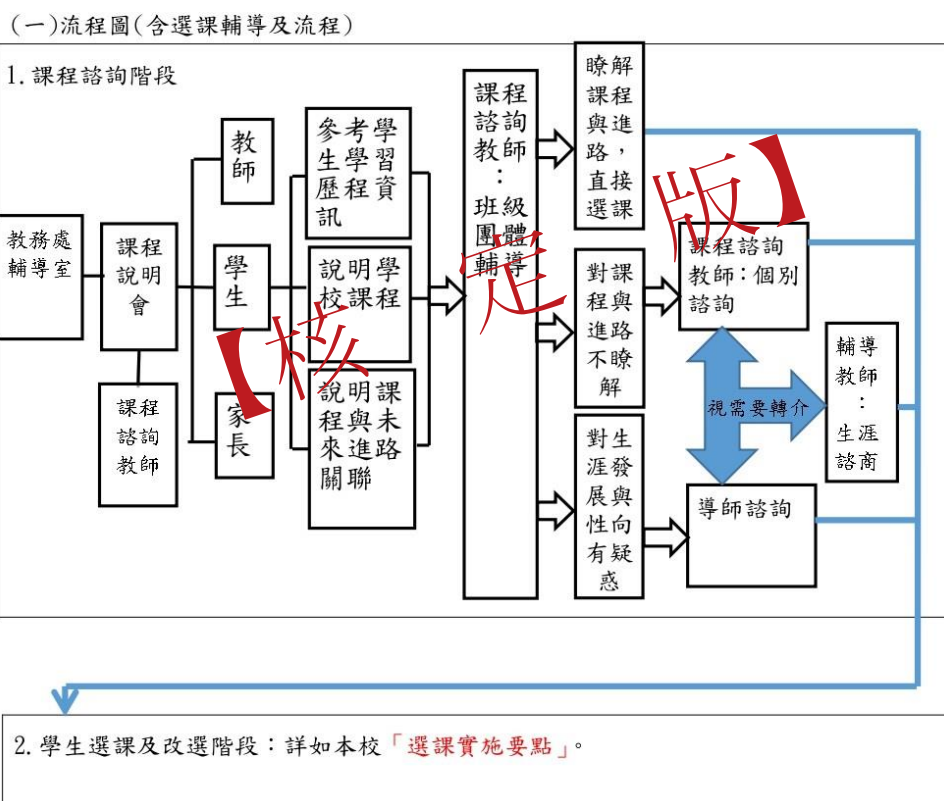
【核定版】

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\(PDF格式\)](#)



<
(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	111/05月	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	111/08月	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：111/08、09月 第二學期：111/12、112/01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：111/09月 第二學期：112/02月	正式上課	跑班上課
5	一學期：111/09/02 第二學期：112/02月	加、退選	得於學期前兩週進行
6	112/06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：

【核定版】

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\(PDF格式\)](#)

臺北市立松山高級商業家事職業學校課程評鑑實施計畫

108 年 12 月 4 日課程發展委員會通過

壹、依據

- 一、教育部中華民國 110 年 3 月 15 日臺教授國部字第 1100016363B 號令訂定「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- 二、教育部中華民國 108 年 4 月 22 日臺教授國部字第 1080031188 號「高級中等學校課程評鑑機制辦理參考原則」。
- 三、教育部中華民國 108 年 5 月 30 日臺教授國部字第 1080050523B 號令訂定之「高級中等學校課程評鑑實施要點(以下簡稱課程評鑑實施要點)」。

貳、目的

- 一、協助教師教學及改善學生學習，確保及持續改進學校課程發展與教學創新，強化教師教學品質及提升學生學習成效。
- 二、每學年定期蒐集、運用及分析課程評鑑內容，落實課程自我評鑑功能。
- 三、評估本校課程實施成效，作為改善課程規劃及整體教學環境之依據。

參、課程評鑑組織及分工

- 一、本校課程評鑑組織為：課程發展委員會、課程自我評鑑小組、群課程研究會及各科/領域教學研究會。
- 二、評鑑組織分工
 - (一) 課程發展委員會
 1. 規劃與實施本校課程評鑑相關事宜。
 2. 審議課程評鑑實施計畫。
 3. 依課程評鑑結果修正學校課程計畫。
 - (二) 課程自我評鑑小組
 1. 由校長自課程發展委員會成員，聘請 9 至 11 人組成課程自我評鑑小組。
 2. 協助發展學校課程評鑑之檢核工具。
 3. 彙整與檢視各科教學研究會自我評鑑之質性分析與量化結果。
 4. 完成學校課程評鑑報告。
 - (三) 群課程研究會
 1. 開設跨域多元選修課程。
 2. 研發跨域多元選修教材。
 3. 協助規劃及開設彈性學習時間。
 - (四) 各科/領域教學研究會
 1. 由各科/領域之召集人及所屬教師組成，教師提供自我檢核相關資料。
 2. 彙整學生學習成效的質性分析及量化結果。
 3. 協助檢視課程架構、課程開設、課程實施空間及課程實施設備。
 4. 協助教材選擇並進行評鑑。
 5. 開設多元選修課程。

【核

6. 協助規劃及開設彈性學習時間。
7. 協助教師公開授課相關事宜(公開備課、授課及議課)。

肆、課程評鑑內容

課程評鑑內容包括課程規劃、教學實施、學生學習相關事項，具體之評鑑項目及相關說明如附件一。

伍、實施方式

本校課程自我評鑑依以下時程辦理：

項次	工 作 項 目	預 定 時 程
1	召開課程發展委員會，訂定學校課程自我評鑑實施計畫。	前一學年6月前
2	成立學校課程評鑑小組。	9月
3	開發課程自我評鑑工具(如檢核表、問卷等)。 進行系統性教師教學及學生學習成果資料的收集。	9月 9~12月、2~5月
4	各科/領域教學研究會對教師教學檢核及學生回饋等課程實施狀況進行資料分析，提出課程自我評鑑結果。	5月
5	各科/領域教學研究會依據課程自我評鑑結果，提出檢討與改進方案後，提送課程評鑑小組檢視修正。	6月初
6	經課程自我評鑑小組修正之各科/領域教學研究會課程自我評鑑結果及檢討與改進方案，提學校課程發展委員會審議確認。	6月
7	經學校課程發展委員會確認之自我評鑑結果及檢討與改進方案，交學校相關單位後續執行並納入追蹤。	持續改進追蹤

陸、課程評鑑結果與運用

課程評鑑過程及結果，作為學校校務發展、課程規劃、教師改進教學及促進學生有效學習之參考，其結果之運用如下：

- 一、修正學校課程計畫。
- 二、檢討學校課程實施。
- 三、理解及重視課程品質。
- 四、提供教師教學調整及專業成長規劃。
- 五、規劃補救教學或學習輔導。
- 六、激勵教師課程及教學創新。
- 七、對課程綱要、課程政策及配套措施提供建議。

【核 定 版】

附件一、臺北市立松山家商課程自我評鑑項目及相關說明

層面	項目	說明	相關工具及資料	負責單位/人員	預定時程
課程規劃	1. 課程發展與運作機制	1. 學校課程發展委員會(含課程評鑑組織)、領域/科目及科教學研究會,依學校自訂之相關辦法設置,並定期召開會議,留有紀錄。 2. 學校課程計畫能經各層級課程發展組織討論並依行政程序確認並通過主管機關之審查,若有修訂時,報請主管機關備查。	1. 課程發展組織設置要點。 2. 課程發展組織會議紀錄(含相關會議資料與簽到表)。 3. 參與課程發展之專家學者、業界代表及家長意見。 4. 學校前一年度課程計畫書報請主管機關核定文號。 5. 學校前一年度課程計畫書上網公告網址。	● 課程發展委員會	● 5月底完成資料彙整。
	2. 課程評鑑的規劃與管理	1. 學校課程評鑑相關工具的發展,如公開授課紀錄表、學生畢業條件檢核表、學生具備科專業能力檢核表、評鑑作業時程檢核表、選修課程實施問卷、彈性學習時間微課程實施問卷。 2. 學校能管理與運用評鑑相關資料與結果,並檢討修訂課程計畫書。	1. 課程評鑑資料蒐集工具(含公開授課紀錄表、學生畢業條件檢核、學生具備科專業能力檢核、評鑑作業時程檢核相關表件、課程實施問卷)。 2. 課程評鑑資料分析方法及結果運用。	● 各科/領域教學學會 ● 課程自我評鑑小組	● 9月底完成課程評鑑資料蒐集工具。 ● 5月實施課程問卷,6月彙整統計問卷。 ● 6月、9月評鑑小組會議及課發會討論運用。
	3. 持續改善的機制與成果	1. 各領域/科目/專業群科定期檢討課程與教學符合課程目標、科教育目標與產業需求。 2. 學校能安排跨領域課程對話,建立共享的教材資源平台,以支持課程永續發展。	1. 各專業群科教學研究會議紀錄,並有業界代表之意見。 2. 各領域/科目教學研究會議紀錄。 3. 教材資源平台內容與跨領域課程對話活動紀錄。	● 各科/領域教學學會	● 5月底完成資料彙整。

層面	項目	說明	相關工具及資料	負責單位/人員	預定時程
教學實施	1. 實際開課與原規劃符合情形	1. 各學期間課表與各專業群科教學科目與學分(節)數表之對應。經檢核後若有未符合情形之紀錄與處理。 2. 多元選修之選課輔導與實際開課情形。	1. 各學期課表與各專業群科教學科目與學分(節)數表。 2. 自我檢核或相關會議處理情形說明。 3. 選課輔導手冊(如選課相關辦法、輔導流程圖與日程表)、選課輔導措施及選課輔導教師任務相關資料。 4. 教師專長與授課課程相符之檢核。	● 教務處 ● 課程諮詢教師	● 5月底完成資料彙整。
	2. 教師教學與評量	1. 各學習領域(含校訂必修及多元選修等)能發展素養導向相關課程,並研發相關教材。 2. 共備、觀課與議課紀錄。 3. 教材開發與資源引入。	1. 學年度發展之素養導向課程與教材。 2. 學年度共備、觀課與議課紀錄。 3. 教師自編教材之統計(包含整個課程教材或是單元教材)。 4. 業界資源引入說明 5. 業師協同教學辦理情形。	● 各科/領域教學學會 ● 全校教師	● 5月底完成資料彙整。
	3. 彈性學習時間	1. 各學年/學期彈性學習時間規劃之各課程單元修習學生人數。 2. 各學年/學期彈性學習時間自主學習/選手培訓學生人數及平均時數。	1. 各學年/學期彈性學習時間學生選修人數及時數統計表。 2. 自主學生申請學生人數統計。 3. 選手培訓辦理情形。 4. 補強性教學辦理情形。 5. 課程諮詢教師輔導紀錄。 6. 充實(增廣)課程(單元)學生選課分發志願序統計。 7. 充實(增廣)課程(單元)選課人數統計表,開課未成之原因分析。	● 教務處 ● 實習處 ● 課程諮詢教師 ● 各科教學研究會	● 5月底完成資料彙整。
	4. 多元選修	各學年/學期多元選修規劃之各課程單元修習學生人數。	1. 各學年/學期多元選修學生選修人數及時數統計表。	● 教務處 ● 課程諮詢教師	● 5月底完成資料彙整。

層面	項目	說明	相關工具及資料	負責單位/人員	預定時程
			2. 課程諮詢教師輔導紀錄。 3. 學生選課分發志願序統計。 4. 各課程選課人數統計表，開課未成之原因分析。	● 各科教學研究會	
	5. 專題實作	專題實作課程實施相關資料。	1. 學生作品資料統計。 2. 辦理校內競賽活動或作品展出資料。 3. 參與校外競賽成果。 4. 檢核是否符合探究與實作之原則。	● 各科教學研究會 ● 實習處	● 5 月底完成資料彙整。
	6. 團體活動	班會、社團、週會、學校活動辦理情形及時間分配。	1. 提供學校行政層或團體活動時間規劃一覽表。 2. 社團及人數一覽表。 3. 週會活動主題一覽表。	● 學務處	● 6 月底完成資料彙整。
學生學習	1. 學生學習表現	1. 學生一般科目/專業科目/實習科目學業表現統計資料。 2. 各專業群科學生各項競賽及證照表現。	1. 高級中等學校學生學習歷程資料庫資料分析。 2. 學生學業表現資料分析(校內校務系統)及學生學習歷程檔案資料分析。 3. 學習歷程檔案多元表現資料分析。	● 教務處 ● 各科/領域教學研究會	● 7 月底完成資料彙整分析。
	2. 科教育目標與專業能力檢核	1. 各專業群科具備各項科專業能力的必選修課程(以課程計畫書中課程規劃與科專業能力對應檢核表實心者計)。 2. 學生修業三年具備各項科專業能力的學生人數統計(自 111 學年度起統計分析)。	1. 科課程規劃與科專業能力對應檢核表。 2. 畢業班學生修業三年具備各項科專業能力的學生人數。	● 各科/領域教學研究會 ● 教務處	● 7 月完成該學年畢業學生之能力檢核分析。
	3. 確保學生	1. 學生達成科專業能力與畢業學分檢	1. 個別學生畢業條件檢核表及檢核結	● 教務處	● 9 月、2 月完成該學

6

層面	項目	說明	相關工具及資料	負責單位/人員	預定時程
	畢業條件	核及畢業前未達畢業門檻之預警機制。 2. 應屆畢業學生未達畢業條件的因應措施。	果。 2. 預警制度說明。 3. 學生未達畢業條件時，學校已採取的因應措施說明。		期預警會議。2 月同時完成畢業班學分檢核。 ● 5 月完成相關資料彙整。
	學生畢業進路	學生畢業會升學與就業進路之統計，作為課程規劃之參考(自 111 學年度起統計分析)。	1. 學生升學人數之統計及群別分析。 2. 學生就業人數統計及行業別分析。	● 教務處 ● 輔導室 ● 實習處	● 10 月完成相關資料彙整統計與分析。

7

二、109 學年度學校課程評鑑結果

[323401 市立松山家商109學年度課程評鑑結果 \(PDF格式\)](#)