

備查文號：

體育班：109年1月22日臺教授體字第1090003088號函備查

高級中等學校課程計畫

國立草屯商工

學校代碼：080406

普通型課程計畫書

108年11月27日本校課程發展委員會第2次會議通過

校長簽章：



(109學年度入學學生適用)

☐第一次檢視 ☐再次檢視 ☒核定備查版

中華民國109年03月20日

學校基本資料表

學校校名	國立草屯商工			
普通型	普通班			
技術型	專業群科		1.機械群：機械科 2.機械群：配管科 3.商業與管理群：商業經營科 4.商業與管理群：會計事務科 5.商業與管理群：資料處理科 6.外語群：應用外語科(英文組) 7.外語群：應用英語科	
	建教合作班			
	重點 產業 專班	產學攜手合作專班		
		產學訓專班		
		就業導向課程專班		
		雙軌訓練旗艦計畫		
	其他			
綜合型				
單科型				
進修部	1.機械群：機械科 2.商業與管理群：商業經營科 3.商業與管理群：資料處理科			
實用技能學程	1.機械群：電腦繪圖科			
特殊教育及特殊類型	1.體育班 2.服務群：綜合職能科			
實驗班				
聯絡人	處室	教務處	電話	049-2362082#1207
	職稱	教學組長	行動電話	0928920101
	姓名	黃俊仁	傳真	049-2362920
	Email	huangjr@mail.ttvs.ntct.edu.tw		

備註：不適用型別(普通型、技術型...)可整列刪除。

壹、依據

- 一、102年7月10日總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。
 - 二、103年11月28日教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。
 - 三、107年2月21日教育部發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。
- ※體育班：108年10月25日本校體發會第1次會議通過
- ※體育班：108年11月27日本校課程發展委員會第2次會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
進修部	機械群	機械科	1	21	1	18	1	16	3	55
	商業與管理群	商業經營科	1	13	1	11	1	7	3	31
		資料處理科	1	13	1	7	1	7	3	27
實用技	機械群	電腦繪圖科	0	0	0	0	1	7	1	7
普通型	學術群	體育班	1	17	1	11	1	13	3	41
技術型	機械群	機械科	2	65	2	72	2	71	6	208
		配管科	1	35	1	35	1	39	3	109
	商業與管理群	商業經營科	4	129	4	126	4	134	12	389
		會計事務科	2	58	2	61	2	65	6	184
		資料處理科	2	62	2	66	2	64	6	192
	外語群	應用英語科	1	28	0	0	0	0	1	28
	服務群	綜合職能科	1	6	0	0	0	0	1	6
	外語群	應用外語科(英文組)	0	0	1	38	1	34	2	72
	其他	綜合職能科	0	0	1	13	1	15	2	28
合計			17	447	17	458	18	472	52	1377

二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
進修部	機械群	機械科	1	40
	商業與管理群	商業經營科	1	40
		資料處理科	1	40
普通型	學術群	體育班	1	30
技術型	機械群	機械科	2	35
		配管科	1	35
	商業與管理群	商業經營科	4	35
		會計事務科	2	35
		資料處理科	2	35
	外語群	應用英語科	1	35
合計			16	570

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

※優質創新多元和諧，技專學勤精進樂學

※本校以「全人發展」為主要的核心價值教育，在實踐這樣的核心價值過程中，以本校校訓「刻苦耐勞、坦承實踐」作為培育學生的基石，並透過職業能力的養成，職業技術的磨練，深植學生厚實的能力，達成培育國家經濟發展所需基礎技術人才的目標。

二、學生圖像

※學習力

積極進取、自主學習

※創新力

創意思考、品味再造

※實務力

務實致用、多元展能

※合作力

團隊合作、包容分享

※品格力

自我覺察、同理關懷

※專業力

分析統整、研究探索



肆、課程發展組織要點

國立草屯高級工商職業學校課程發展委員會組織要點
中華民國107年6月29日校務會議通過

- 一、依據：本要點依據教育部103年11月28日台教授國部字第1030135678A號「十二年國民基本教育課程綱要」，配合本校校務發展與學校本位課程規劃需要訂定之。
- 二、本校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員32人，委員任期一年，任期自每年八月一日起至隔年七月三十一日止，其組織成員如下：
 - (一)召集人：校長。
 - (二)學校行政人員：由各處室主任(教務主任、學務主任、總務主任、實習主任、圖書館主任、輔導主任、主計主任、人事主任、進修部主任)、教學組長、訓育組長擔任之，共計11人。
 - (三)學科教師：由國文科、數學科、社會科、藝能科、國防科等學科召集人擔任之，共計5人。
 - (四)專業群科(學程)教師：由各專業群科之科主任擔任之，每專業群科1人，共計6人。
 - (五)特殊需求領域課程教師：由特教組長、體育組長擔任之，共計2人。
 - (六)各年級導師代表：由各年級導師推選之，各年級1人，共計3人。
 - (七)教師組織代表：由學校教師會推派1人擔任之。
 - (八)專家學者：由學校聘任專家學者1人擔任之。
 - (九)產業代表：由學校聘任產業代表1人擔任之。(設有專業群科學程者應設置之)
 - (十)學生代表：由學生會或經選舉產生之學生代表1人擔任之。
 - (十一)學生家長委員會代表：由學校學生家長委員會推派1人擔任之。
 - (十二)本會設執行秘書由教務主任兼任，總幹事1名，由教學組長兼任之，承委員會決議，負責召集、聯絡、協調、執行本會決議事項。
- 三、本委員會根據總綱的基本理念和課程目標，進行課程發展，其任務如下：
 - (一)掌握學校教育願景，發展學校本位課程。
 - (二)統整及審議學校課程計畫。
 - (三)審查學校教科用書的選用，以及全年級或全校且全學期使用之自編教材。
 - (四)進行學校課程自我評鑑，並定期追蹤、檢討和修正。
- 四、本委員會其運作方式如下：
 - (一)本委員會由校長召集並擔任主席，每學年定期舉行二次會議，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，實習處和進修部協辦。
- 五、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一人擔任主席。
 - (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。
- 六、各研究會之任務如下：
 - (一)規劃校訂必修和選修科目，以供學校完成各科和整體課程設計。
 - (二)規劃跨群科或學科的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。
 - (三)協助辦理教師甄選事宜。
 - (四)辦理教師或教師社群的教學專業成長，協助教師教學和專業提升。
 - (五)辦理教師公開備課、授課和議課，精進教師的教學能力。
 - (六)發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生學習動機和有效學習。
 - (七)選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。
 - (八)擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。
 - (九)協助轉學生原所修課程的認定和後續課程的銜接事宜。
 - (十)其他課程研究和發展之相關事宜。
- 七、各研究會之運作原則如下：
 - (一)各學科/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年定期舉行二次會議。
 - (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、教科用書或自編教材，送請本委員會審查。
 - (三)各研究會會議由召集人召集；如經委員二分之一以上連署召集時，由召集人召集之，得由連署委員互推一人為主席。
- 八、本要點經校務會議通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

國立草屯商工 108 學年度「課程發展委員會」成員名單

職 稱	成 員 名 單		主 要 任 務
召 集 人	黃國軒 校長		1. 召集委員會議。 2. 督導本校 109 課綱工作之進行。
執行秘書	黃方伯 主任		1. 籌畫本校 109 課綱之各項工作。 2. 協調各單位之事項。
總幹事	黃俊仁 組長		1. 聯繫各項工作之執行。 2. 本會決議事項之執行。
委 員	行政人員 代表	郭恒瑞 主任	一、建構學校學習圖與共同願景。 二、發展學校特色課程及審定學校課程計畫。 三、製訂彈性學習時間課程、節數安排。 四、訂定學生成績評量辦法補充規定。 五、協助教師專業成長，提昇教學專業能力。 六、整合教學資源，建立學校良好教學環境。 七、觀念溝通整合、共同完成課程發展共識。
		鄭玄倫 主任	
		洪芳芷 主任	
		吳聲侑 主任	
		吳孟蓉 主任	
		吳鳳雪 主任	
		姚美慧 主任	
		詹則絃 主任	
		黃佩鳳 組長	
		劉俊偉 組長	
		黃真真 組長	
	學科代表	劉沛劼 組長	
		張祚賓 老師	
		盧建助 老師	
		林金蟬 老師	
	商經科	陳瑩純 主任	
	會計科	劉育青 主任	
	資處科	林莉玲 主任	
	應英科	陳珮寧 主任	
	機械科	王俊傑 主任	
	配管科	張政傑 主任	
	年級教師 代表 (各年級 1 人)	黃偉信 老師	
		洪聖旻 老師	
		倪永寬 老師	
	家長會	賴文洲會長	
	專 家 學 者	廖錦文教授	
	產業界	洪麗珠董事長	
	學生會	鄭宇呈會長	

伍、課程發展與特色

一、課程地圖



草商校訓

草屯商工普通科(體育班) 課程地圖



一、忠愛國家、孝順父母 二、尊師重道、敬業樂群 三、勤學致用、崇法務實 四、存誠守信、精技弘藝

學校精神 刻苦耐勞、坦誠實踐

類別	領域	一上	一下	二上	二下	三上	三下
部定必修	語文領域	國語文 4	國語文 4	國語文 4	國語文 4	國語文 4	國語文 4
		英語文 4	英語文 4	英語文 4	英語文 4	英語文 4	英語文 4
	數學領域	數學 4	數學 4	數學 4	數學 4		
	社會領域	歷史 1	歷史 1	歷史 1	歷史 1	歷史 1	
		地理 1	地理 1	地理 1	地理 1	地理 1	
		公民與社會 1	公民與社會 1	公民與社會 1	公民與社會 1		
	自然領域	物理 1	物理 1	生物 1	生物 1		
		化學 1	化學 1				
		地球科學 1	地球科學 1				
	藝術領域	音樂				音樂 1	音樂 1
						美術 1	美術 1
	綜合活動領域					生涯規劃 1	生命教育 1
						家政 1	家政 1
	科技領域					資訊科技 1	資訊科技 1
	健康與體育領域	體育 1	體育 1	健康與護理 1	健康與護理 1	體育 1	體育 1
	全民國防教育	全民國防教育 1	全民國防教育 1				
	體育專業學科					運動學概論 1	運動學概論 1
	體育專項術科	專項體能訓練 4	專項體能訓練 4	專項體能訓練 4	專項體能訓練 4	專項體能訓練 4	專項體能訓練 4
		專項技術訓練 4	專項技術訓練 4	專項技術訓練 4	專項技術訓練 4	專項技術訓練 4	專項技術訓練 4
校定必修	實作(實驗)及探索體驗			運動傷害防護 1	運動傷害防護 1		
加深加廣	語文領域					英文閱讀與寫作 1	各類文選選讀 4
選修	數學領域					數學甲 3	英文閱讀與寫作 3
	社會領域						數學甲 3
							族群性別與國家的歷史 1
							社會環境議題 1
多元選修	通識性課程			健康與休閒運動 1	健康與休閒運動 1	運動與生物 1	運動與生物 1
	跨領域/科目統整			運動與物理 1	運動與物理 1		
其他	特殊需求領域	體育專業課程	體育專業課程	體育專業課程	體育專業課程	體育專業課程	體育專業課程
	(體育專長)	(田徑)2	(田徑)2	(田徑)2	(田徑)2	(跆拳道)2	(跆拳道)2
彈性課程	內容						
自主學習	自主學習 1	自主學習 1	自主學習 1	自主學習 1	自主學習 1	自主學習 1	自主學習 1
選手培訓	戰術運用 1	戰術運用 1	戰術運用 1	戰術運用 1	戰術運用 1	戰術運用 1	戰術運用 1
全學期校課	健身產業管理實務 1	健身產業管理實務 1	競技適能 1	競技適能 1	競技適能 1	競技適能 1	競技適能 1
團體活動、學校特色活動							

體育項目：

- 1.田徑
- 2.跆拳道



體育專業設備：

- 1.300公尺PU田徑場
- 2.專業重量訓練室
- 3.室內撐竿跳場地
- 4.專業跆拳道訓練館
- 5.各項最新訓練器材
- 6.專業師資



未來發展：

- 1.頂尖運動員
- 2.各專項運動教練
- 3.學校體育教師

二、學校特色說明

本校從民國**69**年開始招收運動績優學生，培養運動選手不遺餘力，重視體育發展，積極推展田徑及跆拳道運動兩項目，曾培育不少優秀選手，再加上本校素有全國撐竿跳高搖籃美譽之稱，行政院體委會曾指定為全國撐竿跳高訓練中心，以及今年繼續承辦第二十六屆國際及二十五屆全國室內撐竿跳高比賽，可說經驗豐富，為持續培養運動人才，**87**年奉准成立體育班，開始推展體育競技運動一直是本校的重點。

本校課程採用普通型高級中等學校，注重學生運動競技及升學，在校期間提升選手運動競技能力外，加強學生學科能力，鼓勵學生繼續就讀體育相關科系，以培養未來體育教師(練)專才人力。

校定必修開設「運動傷害防護」課程，提供體育選手運動防護概念，降低運動傷害的發生，提升訓練品質與競技表現。

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	4	0	20	國語文部定必修含中華文化基本教材2學分
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
	數學領域	數學A	4	4	4	4	0		16	
		數學B			0	0	0			
	社會領域	歷史	1	1	1	1	1		5	每科至少修習4學分
		地理	1	1	1	1	1		5	每科至少修習4學分
		公民與社會	1	1	1	1	0		4	每科至少修習4學分
	自然領域	物理	1	1	0	0	0		2	每科至少修習2學分
		化學	1	1	0	0	0		2	每科至少修習2學分
		生物	0	0	1	1	0		2	每科至少修習2學分
		地球科學	1	1	0	0	0		2	每科至少修習2學分
	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	0	0	0	0	1	1	
		生涯規劃	0	0	0	0	1	0	1	
		家政	0	0	0	0	1	1	2	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	0	0	0	
		資訊科技	0	0	0	0	1	1	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	1	1	0	0	2	
		體育	1	1	0	0	1	1	4	
	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	25	25	23	15	144	
	每週團體活動時間		3	3	3	3	3	3	18	
	每週彈性學習時間		2	2	2	2	2	2	12	
	每週節數小計		33	33	30	30	28	20	174	
校訂必修	實作(實驗)及探索體驗	運動傷害防護	0	0	1	1	0	0	2	
	校訂必修學分數小計		0	0	1	1	0	0	2	
加深加廣選修	語文領域	各類文學選讀	0	0	0	0	0	4	4	國語文加深加廣
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	1	3	4	英語文加深加廣
	數學領域	數學甲	0	0	0	0	3	3	6	數學科加深加廣
	社會領域	族群、性別與國家的歷史	0	0	0	0	0	1	1	歷史科加深加廣
		社會環境議題	0	0	0	0	0	1	1	地理科加深加廣
多元選修	通識性課程	健康與休閒運動	0	0	1	1	0	0	2	
	跨領域/科目統整	運動與物理	0	0	1	1	0	0	2	物理跨體育領域(自然科)
		運動與生物	0	0	0	0	1	1	2	生物跨體育領域(自然科)
其他	特殊需求領域(體育專長)	體育專業課程(田徑)	2	2	2	2	0	0	8	
		體育專業課程(跆拳道)	0	0	0	0	2	2	4	

	(道)								
選修學分數總計		2	2	4	4	7	15	34	
必選修學分數總計		30	30	30	30	30	30	180	
每週節數總計		35	35	35	35	35	35	210	
必選修類別	檢核								
必修	資訊科技：繁星採計前五學期成績，請學校留意開課規劃。								

柒、課程及教學規劃表

一、探究與實作課程

(一)自然科學探究與實作課程

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱：運動傷害防護		
	英文名稱：Special tactical strategy application topic		
授課年段：	二上、二下	學分總數：1	
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	學習力、積極進取、自主學習、實務力、分析統整、研究探索		
學習目標：	一、瞭解人體身體組成及運動傷害概述 二、執行各項運動傷害的評估及處理方式 三、深化對人體身體組成及傷害預防觀念 四、熟練並於訓練中發揮預防及處理傷害的綜合能力		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	1.運動傷害概述 2.常見運動傷害	1.運動傷害種類介紹 運動傷害發生原因與預防 2.急性運動傷害簡介及緊急處理流程
	二	1.運動傷害概述 2.常見運動傷害	1.運動傷害種類介紹 運動傷害發生原因與預防 2.急性運動傷害簡介及緊急處理流程
	三	1.運動傷害概述 2.常見運動傷害	1.運動傷害種類介紹 運動傷害發生原因與預防 2.介紹慢性運動傷害種類、處置與預防
	四	1.運動傷害概述 2.常見運動傷害	1.運動傷害種類介紹 運動傷害發生原因與預防 2.介紹慢性運動傷害種類、處置與預防
	五	1.解剖生理學-骨骼 2.彈性繃帶	1.人體上半身骨骼種類、位置、功能及名稱介紹 2.彈性繃帶使用時機與方式並實際操作
	六	1.解剖生理學-骨骼 2.彈性繃帶	1.人體上半身骨骼種類、位置、功能及名稱介紹 2.彈性繃帶使用時機與方式並實際操作
	七	1.解剖生理學-骨骼 2.彈性繃帶	1.人體下半身骨骼種類、位置、功能及名稱介紹 2.彈性繃帶使用時機與方式並實際操作
	八	1.解剖生理學-骨骼 2.彈性繃帶	1.人體下半身骨骼種類、位置、功能及名稱介紹 2.彈性繃帶使用時機與方式並實際操作
	九	期中測驗	期中測驗
	十	1.解剖生理學-肌肉 2.運動貼紮－皮膚保護膜	1.人體上半身肌肉種類、位置、作用及名稱介紹 2.介紹並實際操作皮膚保護膜的纏繞方式
	十一	1.解剖生理學-肌肉 2.運動貼紮-白貼	1.人體上半身肌肉種類、位置、作用及名稱介紹 2.運動貼紮實務-腳踝
	十二	1.解剖生理學-肌肉 2.運動貼紮-白貼	1.人體上半身肌肉種類、位置、作用及名稱介紹 2.運動貼紮實務-腳踝
	十三	1.解剖生理學-肌肉 2.運動貼紮-白貼	1.人體下半身肌肉種類、位置、作用及名稱介紹 2.運動貼紮實務-膝蓋
	十四	1.解剖生理學-肌肉 2.運動貼紮-白貼	1.人體下半身肌肉種類、位置、作用及名稱介紹 2.運動貼紮實務-膝蓋
	十五	1.解剖生理學-肌肉 2.運動貼紮-白貼	1.人體下半身肌肉種類、位置、作用及名稱介紹 2.運動貼紮實務-拉傷
	十六	1.肌肉骨骼評估 2.運動貼紮-白貼	1.瞭解各肌肉骨骼的評估方式 2.運動貼紮實務-拉傷
	十七	1.肌肉骨骼評估 2.運動貼紮-機能貼布	1.瞭解各肌肉骨骼的評估方式 2.介紹機能貼布的原理及常見貼紮手法
	十八	1.肌肉骨骼評估 2.運動貼紮-機能貼布	1.瞭解各肌肉骨骼的評估方式 2.介紹機能貼布的原理及常見貼紮手法
	十九	期末測驗	期末測驗
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	傷害理論(筆試)20% 實務操作(貼紮)50% 平時操作(平時表現)30%		
對應學群：	生命科學		
備註：			

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：健康與休閒運動	
	英文名稱：Health and Recreational sports	
授課年段：	二上、二下	學分總數：1
課程屬性：	通識性課程	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	積極進取、自主學習，專業力，分析統整、研究探索，	
學習目標：	了解健康與休閒運動之關係 了解休閒運動之種類	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	1.健康概論 2.休閒概論
	二	1.健康概論 2.休閒概論
	三	1.健康概論 2.休閒概論
	四	1.健康概論 2.休閒概論
	五	1.健康概論 2.休閒運動教學與實務操作
	六	1.運動教學與實務操作 2.休閒運動教學與實務操作
	七	1.運動教學與實務操作 2.休閒運動教學與實務操作
	八	1.運動教學與實務操作 2.休閒運動教學與實務操作
	九	1.運動教學與實務操作 2.休閒運動教學與實務操作
	十	期中測驗
	十一	1.運動教學與實務操作 2.休閒運動教學與實務操作
	十二	1.運動教學與實務操作 2.休閒運動教學與實務操作
	十三	1.運動教學與實務操作 2.休閒運動教學與實務操作
	十四	1.運動教學與實務操作 2.休閒運動教學與實務操作
	十五	1.運動教學與實務操作 2.休閒運動教學與實務操作
	十六	1.運動教學與實務操作 2.休閒運動教學與實務操作
	十七	1.運動教學與實務操作 2.休閒運動教學與實務操作
	十八	期末測驗
	十九	期末測驗
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	運動規則30% 實務操作35% 平時表現35%	
對應學群：	教育，	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動與物理	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下	學分總數：1
課程屬性：	跨領域/科目統整	

師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進，		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達，		
	C社會參與： C3.多元文化與國際理解，		
學生圖像：	學習力,專業力,分析統整、研究探索,		
學習目標：	一、認識物理原理與運動的關係 二、學會應用物理原理於運動技能精進以及運動科技的關係		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	動量與衝量 萬有引力	1.位置、速度、加速度 2.加速度運動、相對運動 3. 平面運動、水平拋射、斜向拋射
	二	動量與衝量 萬有引力	1.位置、速度、加速度 2.加速度運動、相對運動 3. 平面運動、水平拋射、斜向拋射
	三	動量與衝量 萬有引力	1.位置、速度、加速度 2.加速度運動、相對運動 3. 平面運動、水平拋射、斜向拋射
	四	動量與衝量 萬有引力	1.位置、速度、加速度 2.加速度運動、相對運動 3. 平面運動、水平拋射、斜向拋射
	五	動量與衝量 萬有引力	1.位置、速度、加速度 2.加速度運動、相對運動 3. 平面運動、水平拋射、斜向拋射
	六	動量與衝量 萬有引力	1.位置、速度、加速度 2.加速度運動、相對運動 3. 平面運動、水平拋射、斜向拋射
	七	靜力學 牛頓運動定律	1.功與功率 2.學能守恆
	八	靜力學 牛頓運動定律	1.功與功率 2.學能守恆
	九	靜力學 牛頓運動定律	1.功與功率 2.學能守恆
	十	靜力學 牛頓運動定律	1.功與功率 2.學能守恆
	十一	靜力學 牛頓運動定律	1.功與功率 2.學能守恆
	十二	靜力學 牛頓運動定律	1.功與功率 2.學能守恆
	十三	碰撞	1.碰撞 2.彈性與非彈性碰撞
	十四	碰撞	1.碰撞 2.彈性與非彈性碰撞
	十五	碰撞	1.碰撞 2.彈性與非彈性碰撞
	十六	碰撞	1.碰撞 2.彈性與非彈性碰撞
	十七	碰撞	1.碰撞 2.彈性與非彈性碰撞
	十八	碰撞	1.碰撞 2.彈性與非彈性碰撞
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
對應學群：	生命科學、		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動與生物		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下		學分總數：1
課程屬性：	跨領域/科目統整		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,		
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	學習力,專業力,分析統整、研究探索,		
學習目標：	一、認識人體的構造與功能 二、了解人體的構造與運動生理之關係		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	循環系統應用	1.人體血液循環 2.人體淋巴循環
	二	循環系統應用	1.人體血液循環 2.人體淋巴循環

	三	營養與消化應用	1.人體所需營養素 2.人體消化
	四	營養與消化應用	1.人體所需營養素 2.人體消化
	五	營養與消化應用	1.人體所需營養素 2.人體消化
	六	呼吸與排泄應用	1.呼吸系統 2.排泄系統
	七	呼吸與排泄應用	1.呼吸系統 2.排泄系統
	八	呼吸與排泄應用	1.呼吸系統 2.排泄系統
	九	神經與內分泌應用	1.神經系統 2.內分泌系統
	十	神經與內分泌應用	1.神經系統 2.內分泌系統
	十一	神經與內分泌應用	1.神經系統 2.內分泌系統
	十二	防禦、生殖應用	1.防禦系統 2.生殖系統
	十三	防禦、生殖應用	1.防禦系統 2.生殖系統
	十四	防禦、生殖應用	1.防禦系統 2.生殖系統
	十五	防禦、生殖應用	1.防禦系統 2.生殖系統
	十六	防禦、生殖應用	1.防禦系統 2.生殖系統
	十七	人體構造與運動生理應用	1.總結人體構造 2.人體構造與運動生理之關係
	十八	人體構造與運動生理應用	1.總結人體構造 2.人體構造與運動生理之關係
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：		問答、背誦、筆試	
對應學群：		教育、	
備註：			

四、特殊需求領域課程

五、彈性學習時間之全學期授課充實(增廣)/補強性教學

名稱：	中文名稱：田徑		
	英文名稱：track and field		
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上、三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項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	田徑基本動作動作模式建置	馬克操基本動作修正與調整。 跑步擺臂動作模式模式建立。
	二	田徑基本動作動作模式建置	馬克操基本動作修正與調整。 跑步擺臂動作模式模式建立。
	三	田徑基礎體能培養	腕、膝、踝三關節聯合動作連結 爆發力培養
	四	田徑基礎體能培養	動作反應、敏捷性加強 肢體反應與身體操控能力培養
	五	田徑基礎體能培養	心肺耐力與肌耐力強化訓練 阻力訓練與增強式訓練
	六	田徑基礎體能培養	核心能力加強與肢體穩定度訓練 平衡能力與騰躍能力訓練
	七	田徑基礎體能檢測	評估選手基本體能與基本能力狀況
	八	短距離跑	分項發展：100公尺200公尺、400公尺 起跑加速跑 最高速度跑
	九	短距離跑	彎道技術跑 終點衝刺跑
	十	中長距離跑	中距離分項發展：800公尺、1500公尺 80%起跑加速跑 80%途中維持跑
	十一	中長距離跑	後段衝刺跑 跑步呼吸調整
	十二	中長距離跑	長距離分項發展：5000公尺、10000公尺 80%起跑加速跑 60%途中維持跑
	十三	起跑	起跑技術指導 短距離起跑 動作反應與加速
	十四	起跑	起跑技術指導 中常離起跑 動作反應與加速 搶位
	十五	接力跑	接棒技術訓練 短距離接棒訓練 起跑反應訓練
	十六	接力跑	傳接棒訓練 加速跑訓練
	十七	障礙跑	障礙跑分項：100/110公尺跨欄、3000公尺障礙跑 100/110公尺跨欄 跨欄技術訓練訓練 欄間加速訓練
	十八	障礙跑	3000公尺障礙跑 跨障礙欄技術訓練 跳水坑技術訓練
	十九	徑賽項目分項綜合操作	模擬比賽測驗
	二十	徑賽項目分項綜合操作	模擬比賽測驗
	二十一		
二十二			
備註：			

名稱：	中文名稱： 健身產業管理實務	
	英文名稱：	
授課年段：	一上、一下	

內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、了解健身運動產業建構。二、熟悉專業教練之養成及取得證照途徑。三、熟練並於教學實務中活用所需之綜合教學能力。四、尊重運動產業文化，且表現出符合健身產業倫理道德之行為。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	機械原理	1.健身專業證照類別介紹(國內外) 2.健身核心課程介紹(課程分析) 3.優質教練養成計畫(證照考取、種類與途徑)
	二	機械原理	1.健身專業證照類別介紹(國內外) 2.健身核心課程介紹(課程分析) 3.優質教練養成計畫(證照考取、種類與途徑)
	三	機械原理	1.健身專業證照類別介紹(國內外) 2.健身核心課程介紹(課程分析) 3.優質教練養成計畫(證照考取、種類與途徑)
	四	機械原理	1.健身專業證照類別介紹(國內外) 2.健身核心課程介紹(課程分析) 3.優質教練養成計畫(證照考取、種類與途徑)
	五	器材保養與維護	1.健身專業證照類別介紹(國內外) 2.健身核心課程介紹(課程分析) 3.優質教練養成計畫(證照考取、種類與途徑)
	六	器材保養與維護	1.健身專業證照類別介紹(國內外) 2.健身核心課程介紹(課程分析) 3.優質教練養成計畫(證照考取、種類與途徑)
	七	器材保養與維護	1.重訓器材保養與維護 2.有氧器材保養與維護 3.實際操作與測試 4.分組練習
	八	器材保養與維護	1.重訓器材保養與維護 2.有氧器材保養與維護 3.實際操作與測試 4.分組練習
	九	器材選擇	1.社交與溝通 2.對話技巧 3.銷售技巧
	十	器材選擇	1.社交與溝通 2.對話技巧 3.銷售技巧
	十一	器材選擇	1.各類健身器材業介紹與操作 2.訓練器材差異與特性介紹 3.器材選擇介紹
	十二	器材選擇	1.各類健身器材業介紹與操作 2.訓練器材差異與特性介紹 3.器材選擇介紹
	十三	器材選擇	1.各類健身器材業介紹與操作 2.訓練器材差異與特性介紹 3.器材選擇介紹
	十四	器材選擇	1.各類健身器材業介紹與操作 2.訓練器材差異與特性介紹 3.器材選擇介紹
	十五	場地建構與配置	1.重訓區、有氧區、暖身區、休息區、課程區 2.法規與安全裝置(建築、消防、公共安全) 3.場地規劃
	十六	場地建構與配置	1.重訓區、有氧區、暖身區、休息區、課程區 2.法規與安全裝置(建築、消防、公共安全) 3.場地規劃
	十七	期末測驗	期末測驗
	十八	期末測驗	期末測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：跆拳道		
	英文名稱：		
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上、三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1、能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2、能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 3、能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 4、能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項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	綜合技術應用	主動攻擊訓練(一拍) 被動攻擊訓練(一拍) 連續攻擊訓練
	二	綜合技術應用	主動攻擊訓練(一拍) 被動攻擊訓練(一拍) 連續攻擊訓練
	三	綜合技術應用	主動攻擊訓練(一拍) 被動攻擊訓練(一拍) 連續攻擊訓練
	四	分組對抗賽	對抗賽
	五	綜合技術應用	主動攻擊訓練(一拍) 被動攻擊訓練(一拍)

			連續攻擊訓練
	六	綜合技術應用	主動攻擊訓練(一拍) 被動攻擊訓練(一拍) 連續攻擊訓練
	七	綜合技術應用	主動攻擊訓練(一拍) 被動攻擊訓練(一拍) 連續攻擊訓練
	八	分組對抗賽	友誼賽
	九	綜合技術應用	貼身攻擊訓練 防禦訓練 模擬比賽訓練
	十	綜合技術應用	貼身攻擊訓練 防禦訓練 模擬比賽訓練
	十一	綜合技術應用	貼身攻擊訓練 防禦訓練 模擬比賽訓練
	十二	分組對抗賽	對抗賽
	十三	綜合技術應用	邊線攻擊訓練 邊線處理訓練 賽場練習訓練
	十四	綜合技術應用	邊線攻擊訓練 邊線處理訓練 賽場練習訓練
	十五	綜合技術應用	邊線攻擊訓練 邊線處理訓練 賽場練習訓練
	十六	分組對抗賽	友誼賽
	十七	綜合技術應用	心理技能訓練 賽場戰術訓練
	十八	綜合技術應用	心理技能訓練 賽場戰術訓練
	十九	綜合技術應用	心理技能訓練 賽場戰術訓練
	二十	分組對抗賽	分組對抗賽
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：戰術運用		
	英文名稱：		
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上、三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項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	基本動作模式建置	跑步基本動作修正與調整。 提升基本體能有氧耐力。
	二	基本動作模式建置	跑步基本動作修正與調整。 提升基本體能有氧耐力。
	三	基礎體能培養	有氧耐力訓練。
	四	基礎體能培養	有氧耐力訓練。
	五	基礎體能培養	心肺耐力與肌耐力訓練。 阻力訓練與增強式訓練。
	六	基礎體能培養	心肺耐力與肌耐力訓練。 阻力訓練與增強式訓練。
	七	基礎體能檢測	測驗基本體能與基本能力。
	八	核心能力訓練	核心能力加強與肢體穩定度訓練 平衡能力與騰躍能力訓練
	九	核心能力訓練	核心能力加強與肢體穩定度訓練 平衡能力與騰躍能力訓練
	十	核心能力訓練	核心能力加強與肢體穩定度訓練 平衡能力與騰躍能力訓練
	十一	核心能力訓練	核心能力加強與肢體穩定度訓練

		平衡能力與騰躍能力訓練
十二	速度與敏捷訓練	加強身體爆發力 訓練快速改變身體位置和方向的能力
十三	速度與敏捷訓練	增強身體爆發力 訓練快速改變身體位置和方向的能力
十四	速度與敏捷訓練	增強身體爆發力 訓練快速改變身體位置和方向的能力
十五	速度與敏捷訓練	增強身體爆發力 訓練快速改變身體位置和方向的能力
十六	綜合性訓練	全身性訓練 增強身體整體素質
十七	綜合性訓練	全身性訓練 增強身體整體素質
十八	綜合性訓練	全身性訓練 增強身體整體素質
十九	徑賽項目分項綜合操作	模擬比賽測驗
二十	徑賽項目分項綜合操作	模擬比賽測驗
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：競技適能	
	英文名稱：	
授課年段：	二上、二下、三上、三下	
內容屬性：	補強性	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、了解何為競技適能。二、熟悉透過競技適能培養與提升，增加選手運動表現。三、參與競技適能訓練課程安排與操作提升選手競技適能。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	運動競技適能簡介
	二	運動競技適能簡介
	三	運動競技適能簡介
	四	運動競技適能簡介
	五	運動競技適能簡介
	六	運動競技適能簡介
	七	爆發力項目
	八	爆發力項目
	九	爆發力項目
	十	爆發力項目
	十一	爆發力項目
	十二	爆發力項目
	十三	耐力培養
	十四	耐力培養
	十五	耐力培養
	十六	耐力培養
	十七	耐力培養
	十八	耐力培養
	十九	
	二十	

	二十一		
	二十二		
備註：			

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

體育班

課程名稱：	中文名稱：體育專業課程(田徑)		
	英文名稱：Competitive Sports Course(Trick and Field)		
授課年段：	一上、一下、二上、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：A1.身心素質與自我精進		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	學習力、積極進取、自主學習、實務力、品格力、專業力		
學習目標：	一、能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項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	1.基礎體能強化 - 徑賽 2.基礎體能強化 - 跳部 3.基礎體能強化 - 擲部 4.基礎體能強化 - 撐竿跳	1.基本動作修正與調整 - 徑賽 2.基本動作修正與調整 - 跳部 3.基本動作修正與調整 - 擲部 4.基本動作修正與調整 - 撐竿跳
	二	1.基礎體能強化 - 徑賽 2.基礎體能強化 - 跳部 3.基礎體能強化 - 擲部 4.基礎體能強化 - 撐竿跳	1.基本動作修正與調整 - 徑賽 2.基本動作修正與調整 - 跳部 3.基本動作修正與調整 - 擲部 4.基本動作修正與調整 - 撐竿跳
	三	1.基礎體能強化 - 徑賽 2.基礎體能強化 - 跳部 3.基礎體能強化 - 擲部 4.基礎體能強化 - 撐竿跳	1.基本動作修正與調整 - 徑賽 2.基本動作修正與調整 - 跳部 3.基本動作修正與調整 - 擲部 4.基本動作修正與調整 - 撐竿跳
	四	1.基礎體能強化 - 徑賽 2.基礎體能強化 - 跳部 3.基礎體能強化 - 擲部 4.基礎體能強化 - 撐竿跳	1.基本動作修正與調整 - 徑賽 2.基本動作修正與調整 - 跳部 3.基本動作修正與調整 - 擲部 4.基本動作修正與調整 - 撐竿跳
	五	1.基礎體能強化 - 徑賽 2.基礎體能強化 - 跳部 3.基礎體能強化 - 擲部 4.基礎體能強化 - 撐竿跳	1.基本動作修正與調整 - 徑賽 2.基本動作修正與調整 - 跳部 3.基本動作修正與調整 - 擲部 4.基本動作修正與調整 - 撐竿跳
	六	1.基礎體能強化 - 徑賽 2.基礎體能強化 - 跳部 3.基礎體能強化 - 擲部 4.基礎體能強化 - 撐竿跳	1.基本動作修正與調整 - 徑賽 2.基本動作修正與調整 - 跳部 3.基本動作修正與調整 - 擲部 4.基本動作修正與調整 - 撐竿跳
	七	1.專項肌力加強 - 徑賽 2.專項肌力加強 - 跳部 3.專項肌力加強 - 擲部 4.專項肌力加強 - 撐竿跳	1.各專項肌力與肌耐力加強與提升 - 徑賽 2.各專項肌力與肌耐力加強與提升 - 跳部 3.各專項肌力與肌耐力加強與提升 - 擲部 4.各專項肌力與肌耐力加強與提升 - 撐竿跳
	八	1.專項肌力加強 - 徑賽 2.專項肌力加強 - 跳部 3.專項肌力加強 - 擲部 4.專項肌力加強 - 撐竿跳	1.各專項肌力與肌耐力加強與提升 - 徑賽 2.各專項肌力與肌耐力加強與提升 - 跳部 3.各專項肌力與肌耐力加強與提升 - 擲部 4.各專項肌力與肌耐力加強與提升 - 撐竿跳
	九	1.專項肌力加強 - 徑賽 2.專項肌力加強 - 跳部 3.專項肌力加強 - 擲部 4.專項肌力加強 - 撐竿跳	1.各專項肌力與肌耐力加強與提升 - 徑賽 2.各專項肌力與肌耐力加強與提升 - 跳部 3.各專項肌力與肌耐力加強與提升 - 擲部 4.各專項肌力與肌耐力加強與提升 - 撐竿跳
	十	期中體能測驗	期中體能測驗

	十一	1.專項技術練習 - 徑賽 2.專項技術練習 - 跳部 3.專項技術練習 - 擲部 4.專項技術練習 - 撐竿跳	1.徑賽 - 起跑反應訓練 2.跳部 - 原地起跳過竿(跳高) 3.擲部 - 撥餅動作技術訓練 4.撐竿跳 - 持桿跑
	十二	1.專項技術練習 - 徑賽 2.專項技術練習 - 跳部 3.專項技術練習 - 擲部 4.專項技術練習 - 撐竿跳	1.徑賽 - 直道、彎道衝刺、爆發力訓練 2.跳部 - 彎道技術跑(跳高) 3.擲部 - 立姿投擲動作訓練 4.撐竿跳 - 插竿技術訓練
	十三	1.專項技術練習 - 徑賽 2.專項技術練習 - 跳部 3.專項技術練習 - 擲部 4.專項技術練習 - 撐竿跳	1.徑賽 - 欄架基本動作訓練 2.跳部 - 助跑起跳(跳高) 3.擲部 - 旋轉步伐訓練 4.撐竿跳 - 降竿插竿
	十四	1.專項技術練習 - 徑賽 2.專項技術練習 - 跳部 3.專項技術練習 - 擲部 4.專項技術練習 - 撐竿跳	1.徑賽 - 欄架過欄動作技術訓練 2.跳部 - 過桿動作式助跑(跳高) 3.擲部 - 旋轉加速訓練 4.撐竿跳 - 頂竿騰空動作
	十五	1.專項技術練習 - 徑賽 2.專項技術練習 - 跳部 3.專項技術練習 - 擲部 4.專項技術練習 - 撐竿跳	1.徑賽 - 傳接棒訓練(短程接) 2.跳部 - 助跑測量步點(跳遠) 3.擲部 - 動作連結投擲 4.撐竿跳 - 騰空後技術動作訓練
	十六	1.專項技術練習 - 徑賽 2.專項技術練習 - 跳部 3.專項技術練習 - 擲部 4.專項技術練習 - 撐竿跳	1.徑賽 - 傳接棒訓練(全程接) 2.跳部 - 助跑踩板起跳(跳遠) 3.擲部 - 動作連結投擲 4.撐竿跳 - 過竿動作
	十七	1.專項技術練習 - 徑賽 2.專項技術練習 - 跳部 3.專項技術練習 - 擲部 4.專項技術練習 - 撐竿跳	1.徑賽 - 障礙過欄技術訓練 2.跳部 - 起跳騰空動作練習(跳遠) 3.擲部 - 動作連結投擲 4.撐竿跳 - 全程跳
	十八	1.專項技術練習 - 徑賽 2.專項技術練習 - 跳部 3.專項技術練習 - 擲部 4.專項技術練習 - 撐竿跳	1.徑賽 - 障礙過水坑技術訓練 2.跳部 - 全程跳(跳遠) 3.擲部 - 動作連結投擲 4.撐竿跳 - 全程跳
	十九	期末專項測驗	期末專項測驗
	二十	期末專項測驗	期末專項測驗
	二十一		
	二十二		
學習評量：	基礎體能表現35% 競技表現35% 訓練與競技綜合表現30%		
對應學群：	社會心理、教育、遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：體育專業課程(跆拳道)	
	英文名稱：Competitive Sports Course(Teakwondo)	
授課年段：	三上、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：A1.身心素質與自我精進	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學習力、實務力、專業力	
學習目標：	1、能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2、能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 3、能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 4、能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	綜合技術應用
	二	綜合技術應用
	三	綜合技術應用
	四	分組對抗賽
	五	綜合技術應用
	六	綜合技術應用
	內容綱要	
	1.連續主動攻擊訓練、 2.被動攻擊防守動作	
	1.連續主動攻擊訓練、 2.被動攻擊防守動作	
	1.連續主動攻擊訓練、 2.被動攻擊防守動作	
	對抗賽	
	1.連續主動攻擊訓練(二拍) 2.被動攻擊訓練(二拍)	
	1.連續主動攻擊訓練(二拍)	

		2.被動攻擊訓練(二拍)
七	綜合技術應用	1.連續主動攻擊訓練(二拍) 2.被動攻擊訓練(二拍)
八	分組對抗賽	友誼賽
九	綜合技術應用	1.貼身攻擊訓練 2.防禦訓練 模擬比賽訓練
十	綜合技術應用	1.貼身攻擊訓練 2.防禦訓練 模擬比賽訓練
十一	綜合技術應用	1.貼身攻擊訓練 2.防禦訓練 模擬比賽訓練
十二	分組對抗賽	對抗賽
十三	綜合技術應用	1.邊線攻擊訓練、邊線處理訓練 2.賽場練習訓練
十四	綜合技術應用	1.邊線攻擊訓練、邊線處理訓練 2.賽場練習訓練
十五	綜合技術應用	1.邊線攻擊訓練、邊線處理訓練 2.賽場練習訓練
十六	分組對抗賽	友誼賽
十七	綜合技術應用	1.心理技能訓練 2.賽場戰術訓練
十八	綜合技術應用	1.心理技能訓練 2.賽場戰術訓練
十九	綜合技術應用	1.心理技能訓練 2.賽場戰術訓練
二十	分組對抗賽	分組對抗賽
二十一		
二十二		
學習評量：	綜合技術表現 35% 對抗賽表現 35% 競技運動表現 30%	
對應學群：	生命科學、教育	
備註：		

玖、團體活動時間實施規劃

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

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

國立草屯高級商工職業學校彈性學習時間實施補充規定

中華民國 108 年 01 月 18 日第 1 次課程發展委員會議通過

一、依據

- (一) 教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布、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

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

三、本校彈性學習時間之實施原則

- (一) 本校彈性學習時間,在各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 節為原則,各科得視各科發展科特色課程之需要,於各年級第一及第二學期間互相調整節數,但每年級總節數不得超過 2 節。
- (二) 本校彈性學習時間之實施採科班方式分別實施。
- (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;各處室得依上述原則提出學校特色活動之開設申請。
- (四) 彈性學習時間之實施地點以本校校內為原則;如有特殊原因需於校外實施者,應經校內程序核准後始得實施。
- (五) 採全學期授課規劃者,應於授課之前一學期完成課程規劃,並由學生自由選讀,該選讀機制比照本校校訂選修科目之選修機制;另授予學分之充實(增廣)、補強性教學課程,其課程開設應完成課程計畫書所定課程教學計畫,並經課程發展委員會討論通過列入課程計畫書,或經課程計畫書變更申請通過後,始得實施。

四、本校彈性學習時間之實施內容

- (一) 學生自主學習:學生得於彈性學習時間,依本補充規定提出自主學習之申請。
- (二) 選手培訓:由教師代表學校參加縣市級以上競賽之選手,規劃與競賽相關之培訓內容,實施培訓指導;培訓期程以該項競賽辦理前一年為原則,申請表件如附件 1-1;必要時,得由指導教師經主責該項競賽之校內主管單位同意後,向教務處申請再增加 6 週,申請表件如附件 1-2。實施選手培訓之指導教師應填寫指導紀錄表如附件 1-3。
- (三) 充實(增廣)教學:由教師規劃與各領域課程綱要或各群科專業能力相關之課程,其課程內涵可包括單一領域或跨領域統整型之增廣教學。
- (四) 補強性教學:由教師依學生學習落差情形,擇其須補強科目或單元,規劃教學活動或課程;其中教學活動為短期授課,得由學生提出申請、或由教師依據學生學習落差較大

之單元，於各次期中考後 2 週內，向教務處提出開設申請及參與學生名單，並於申請通過後實施，申請表件如附件 2-1；其授課教師應填寫教學活動實施規劃表如附件 2-2；另補強性教學課程為全學期授課者，教師得開設各該學期之前已開設科目之補強性教學課程。實施補強性教學活動之教師應填寫指導紀錄表如附件 2-3。

- (五) 學校特色活動：由學校辦理例行性、獨創性活動或服務學習，其活動名稱、辦理方式、時間期程、預期效益及其他相關規定，應納入學校課程計畫；另得由教師就實踐本校學生圖像所需之內涵，開設相關活動（主題）組合之特色活動，其相關申請表件如附件 3。

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

五、本校學生自主學習之實施規範

- (一) 學生自主學習之實施時段，應於本校彈性學習時間所定每週實施節次內為之。
- (二) 學生申請自主學習，應依附件 4-1 完成自主學習申請表暨計畫書，並得自行徵詢邀請指導教師指導，由個人或小組（至多 3 人）提出申請，經教務處彙整後，依其自主學習之主題與性質，指派校內具相關專長之專任教師，擔任指導教師。
- (三) 學生申請自主學習者，應系統規劃學習主題、內容、進度、目標及方式，並經指導教師指導及其父母或監護人同意，送交指導教師簽署後，依教務處規定之時程及程序，完成自主學習申請。
- (四) 每位指導教師之指導學生人數，以 12 人以上、20 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，學生應依前點之規範實施。
- (二) 選手培訓：採教師指定制。教師在獲悉學生代表學校參賽始（得由教師檢附報名資料、校內簽呈或其他證明文件），由教師填妥附件 1-1 資料向教務處申請核准後實施；參與選手培訓之學生，於原彈性學習時間之時段，則由學務處登記為公假。選手培訓所參加之競賽，以教育部、教育局（處）或勞動部等相同層級所主辦之競賽為限。
- (三) 充實（增廣）教學：採學生選讀制。
- (四) 補強性教學：
1. 短期授課之教學活動：由學生選讀或由教師依學生學習需求提出建議名單；並填妥附件 2-1、2-2 資料向教務處申請核准後實施。
 2. 全學期授課之課程：採學生選讀制。
- (五) 學校特色活動：採學生選讀制。
- (六) 第（三）（四）（五）類彈性學習時間方式，其選讀併同本校校訂選修科目之選修一同

實施。

七、本校彈性學習時間之學分授予方式

- (一) 彈性學習時間之學分，採計為學生畢業總學分。
- (二) 彈性學習時間之成績，不得列入學期學業總平均成績、學年學業總平均成績計算，亦不得為彈性學習時間學年學業成績之計算。
- (三) 學生修讀本校課程計畫訂定得授與學分之彈性學習時間課程，並符合以下要件者，其彈性學習時間得授予學分：
 - 1. 修讀全學期授課之充實（增廣）教學或補強性教學課程。
 - 2. 修讀期間缺課節數未超過該教學課程全學期教學總節數三分之一。
 - 3. 修讀後，經任課教師評量後，學生學習成果達及格基準。
- (四) 彈性學習時間未取得學分之教學課程不得申請重修。

八、本校彈性學習時間之教師教學節數及鐘點費編列方式

- (一) 學生自主學習：指導學生自主學習者，依實際指導節數，核發教師指導鐘點費；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之教學活動者，依其實際授課節數核發教師授課鐘點費。
- (四) 學校特色活動：由學校辦理之例行性、獨創性活動或服務學習，依各該教師實際授課節數核發鐘點費，教師若無授課或指導事實者不另行核發鐘點費。

九、本補充規定之實施檢討，應就實施內涵、場地規劃、設施與設備以及學生參與情形，定期於每學年之課程發展委員會內為之。

十、本補充規定經課程發展委員會討論通過，陳校長核定後實施，並納入本校課程計畫。

二、彈性學習時間規劃表

類別	內容		第一學年						第二學年						第三學年						備註
			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			
			班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	
自主學習			1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	
選手培訓	戰術運用		1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	
全學期授課	充實/增廣	健身產業管理實務	1	1	18	1	1	18													
	補強性	競技適能							1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	

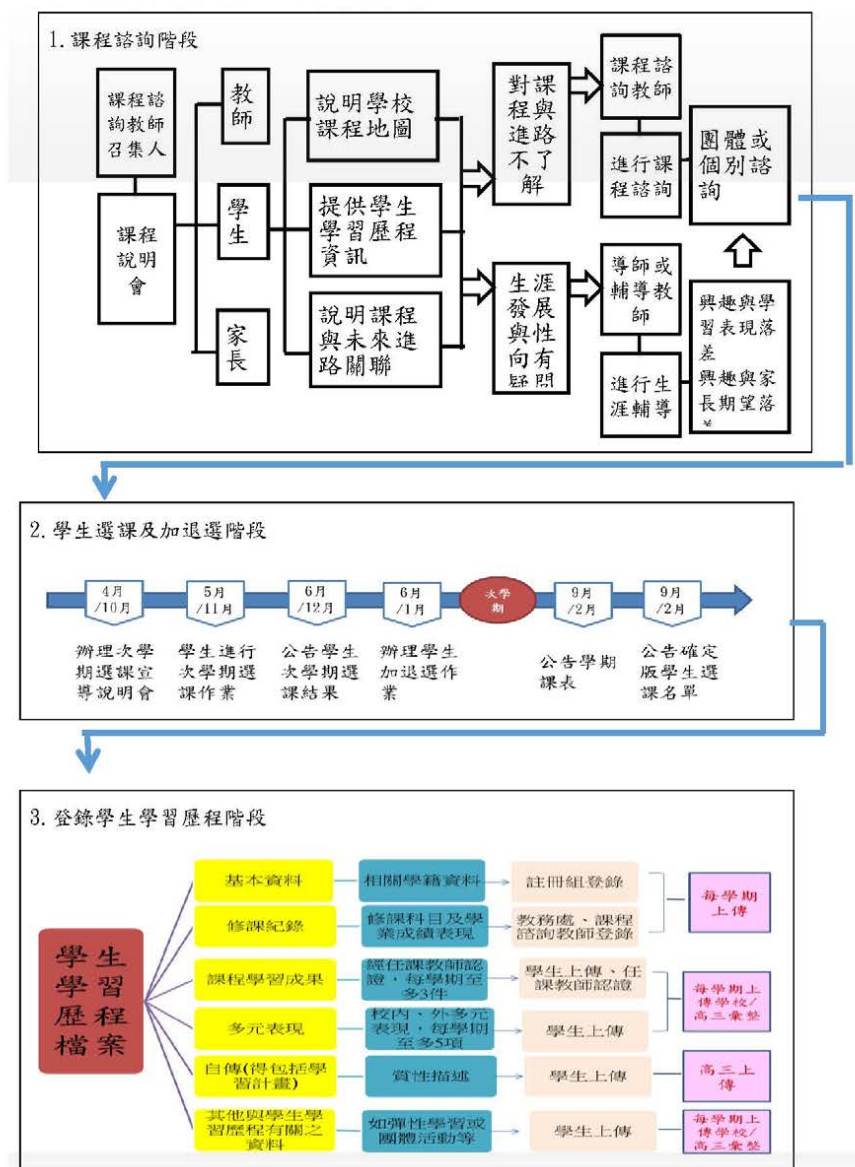
三、學校特色活動

--

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



<

(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	108/09/11	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	108/08/28	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：108/10/16 第二學期：109/03/11	學生進行選課	1.進行分組選課 2.以電腦選課方式進行 3.規劃1.2~1.5倍選修課程 4.相關選課流程參閱流程圖 5.選課諮詢輔導
4	一學期：108/09/04 第二學期：109/02/12	正式上課	跑班上課
5	一學期：109/06/01 第二學期：109/01/03	加、退選	得於學期前兩週進行
6	109/07/15	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：

本校為技術型高中，已由課諮小組編寫輔導手冊。

(二)生涯探索：

提供個別選課適應困難學生之轉介輔導服務。

(三)興趣量表：

由諮商中心負責提供教師學生心理測驗資料，解釋並說明測驗結果與學生選課間的關係。

(四)課程諮詢教師：

由課程諮詢教師舉辦選課說明會，提供教師有關必、選修課程之資訊，並溝通其在學生輔導過程中所遭遇困難，協助解決。

(五)其他：

無

拾貳、學校課程評鑑

一、學校課程評鑑計畫

國立草屯高級商工職業學校 109 學年度課程評鑑實施計畫

中華民國 108 年 9 月 23 日課程發展委員會會議通過

一、依據

- (一) 教育部中華民國 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- (二) 教育部中華民國 108 年 4 月 22 日臺教授國部字第 1080031188B 號函分行之「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 號令發布之「高級中等學校課程評鑑實施要點」。
- (四) 本校課程發展委員會組織要點。

二、目的

- (一) 促進學校課程規劃與實踐，強化教師教學品質，以提升學生學習成效。
- (二) 探討學校課程發展與執行過程中的影響因素、支援系統及相關問題，以增益課程之效益。
- (三) 引導學校進行校務省思，契合本校校務法展計畫，推動校務發展。

三、組織與人員

為落實及推動本校課程發展評鑑，除包括教師、學生、教學研究會參與評鑑外，並成立本校課程評鑑小組。

組織人員	執掌
教師	所有實際擔任教學之教師，填寫教師教學實施自評表。
學生	1. 全校學生填寫教學回饋表。 2. 各班學生會代表，出席課程評鑑座談會。
教學研究會	1. 由各教學研究會召集人召開。 2. 由各教學研究會召開，依據教師自我評鑑資料、教師教學教材，以及學生學習成果，研擬課程改進方案。
課程評鑑小組	1. 由校長聘請 7-11 位課程發展委員會委員擔任之。 2. 課程評鑑小組得包括家長、產業專家及學者專家等外聘委員。 3. 依據教學研究會評鑑資料、學生、家長、產業專家與學者專家之回饋，進行課程建議。

四、評鑑內容及說明

(一) 課程規劃：依課程計畫的訂定與執行、課程組織與結構、教學計畫、行政支援與學生選課意願等歷程與成果進行評鑑。

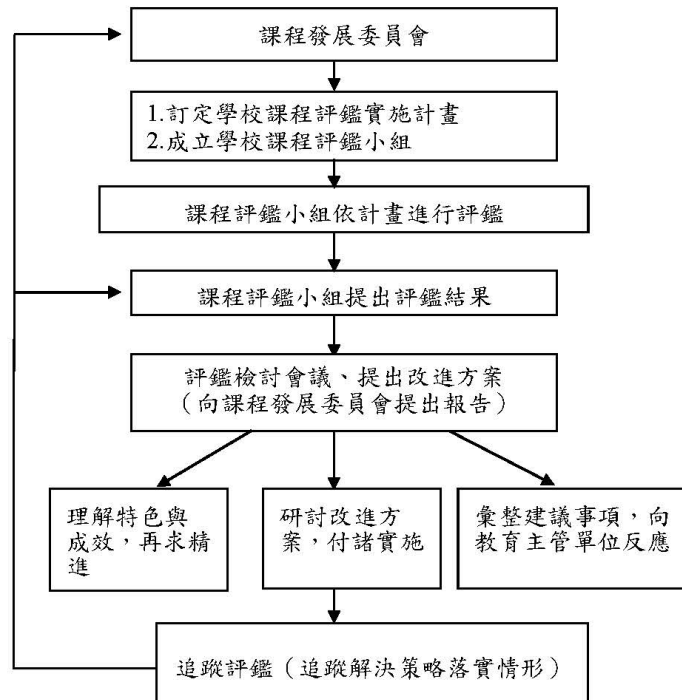
(二) 教學實施：依課程設計、教材與教學、教學策略及教學方式進行評鑑。

(三) 學生學習：依學生學習過程、成效及多元表現成果進行評鑑。

課程評鑑之內容，分別依評鑑項目、評鑑人員、評鑑資料及評鑑時間，綜整如下：

項次	評鑑內容	評鑑項目	評鑑人員	評鑑資料	評鑑時間
1	課程規劃	課程規劃包括課程計畫的訂定與執行、課程組織與結構、教學計畫、行政支援與學生選課意願等	• 教學研究會 • 課程評鑑小組 • 產業專家 • 學者專家 • 課程發展委員會	1-1 選課調查表	每年 10 月與 2 月
2	教學實施	教學實施包括課程設計、教材與教學、教學策略及教學方式	• 授課教師 • 學生 • 家長 • 教學研究會	2-1 教師教學實施自評表 2-2 學生教學回饋表 2-3 教師教學觀察表	每年 1 月及 6 月
3	學生學習	學生學習包括學生學習過程、成效及多元表現成果	• 授課教師 • 教學研究會	3-1 學生成績系統 3-2 學習歷程檔案 3-3 臺灣後期中等學校長期追蹤資料庫	依校學計畫調整實施評量 每年 1 月及 6 月

五、評鑑流程



六、課程評鑑結果與應用

- (一) 依據課程評鑑之建議，修正學校課程計畫。
- (二) 依據學生教學回饋，改善學校課程實施條件及整體教學環境。
- (三) 依據學生學習情形，安排增廣、補強教學或學生學習輔導。
- (四) 藉由教學實施回饋，鼓勵教師進行課程及教學創新。
- (五) 鼓勵教師依學生教學回饋之結果，調整教材教法、回饋教師專業成長規劃。
- (六) 藉由有效的課程評鑑機制，增進教師對課程品質之重視。
- (七) 透過課程評鑑的實施與結果，提升家長及學生對課程發展之參與及理解。

七、本計畫經課程發展委員會議通過後實施，修正時亦同。