

備查文號：

體育班：110年1月29日臺教授體字第1100004348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

109年11月9日本校課程發展委員會第2次會議通過

校長簽章：



(110學年度入學學生適用)

中華民國110年03月03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				
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		

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：109年09月14日本校體發會第1次會議通過

※體育班：109年11月09日本校課程發展委員會第1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	18	1	9	1	10	3	37
		資料處理科	1	13	1	7	1	7	3	27
普通型	學術群	體育班	1	20	1	15	1	11	3	46
技術型	機械群	機械科	2	61	2	63	2	70	6	194
		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	61	2	58	2	59	6	178
		資料處理科	2	63	2	61	2	66	6	190
	外語群	應用英語科	1	31	1	27	0	0	2	58
	服務群	綜合職能科	1	5	1	6	0	0	2	11
	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	0	0	1	13	1	13
合計			17	457	18	463	17	459	52	1379

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	35
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	575

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

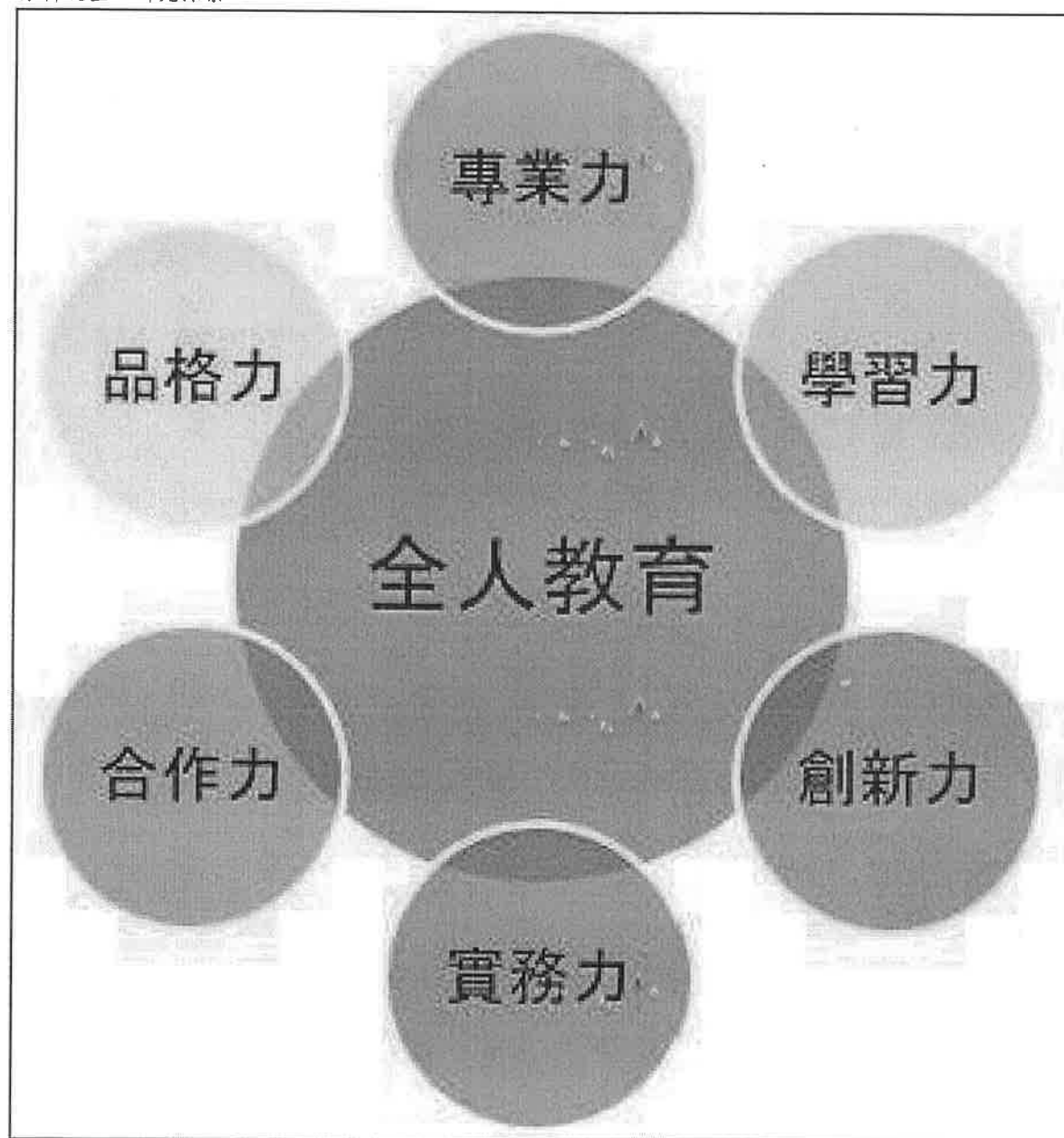
團隊合作、包容分享

※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

國立草屯高級商工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 109 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 110 課綱工作之進行。
執行秘書	黃方伯 主任		1. 籌畫本校 110 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. 奉會決議事項之執行。
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	
		吳聲佑 主任	
		吳五蓉 主任	
		林育成 主任	
		姚美慧 主任	
		詹則銘 主任	
		黃佩鳳 組長	
	學科代表	劉俊偉 組長	
		黃真真 組長	
	商經科	吳建昇 主教	
		李語筑 老師	
	會計科	洪聖旻 老師	
		侯安亭 老師	
	商經科	陳營純 主任	
	會計科	廖又寬 主任	
	資處科	孫莉玲 主任	
	應英科	李汶珊 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	
		花翊豪 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	李名婕 會長	

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

080406 國立草屯商工課程地圖(PDF格式)

四、科課程地圖

(四)普通科(體育班)

學校願景：優質創新多元和諧，技專學勤精進樂學

學生圖像：學習力、創新力、實務力、合作力、品格力、專業力

科教育目標	學段 科目 類型	一上	一下	二上	二下	三上	三下	科專業 能力	職場進路
一、啟發學習動機，培養積極的學習態度，進而激發更多生命潛能。 二、培養基本知能，統整運用各領域所學，進而展現科技應用與生活美學的涵養。 三、引導適性發展，展現所長，且學會學習，以適應社會變遷與世界潮流。 四、厚植民主素養、法治觀念、性別平等與環保，並學會自我負責。 五、提高運動競技知能，發展多元運動能力，增進競技體能及技術，成為優秀運動人才。	一般科目	國語文 英語文 數學 歷史 地理 公民與社會 物理 化學 地球科學 體育 全民國防教育	國語文 英語文 數學 歷史 地理 公民與社會 化學 物理 地球科學 體育 全民國防教育	國語文 英語文 數學 歷史 地理 公民與社會 生物 健康與護理 體育	國語文 英語文 數學 歷史 地理 公民與社會 物理 生物 健康與護理 體育	國語文 英語文 歷史 地理 音樂 美術 生涯規劃 家政 資訊科技 體育	音樂 美術 生命教育 家政 資訊科技 體育	一、具備基本學術能力，以及正確的學習態度。 二、具備健全體魄與正確的運動知能。 三、遵守運動規範與積極進取的良好品格。 四、培養各項運動競技專業能力。	一、體育教師、體育專任運動教練。 二、體育行政人員、運動防護人員。 三、體操教練、運動健身教練、運動指導員。
	專業科目	專項體能訓練 專項技術訓練	專項體能訓練 專項技術訓練	專項體能訓練 專項技術訓練	專項體能訓練 專項技術訓練	運動學概論 專項體能訓練 專項技術訓練	運動學概論 專項體能訓練 專項技術訓練		
	校定必修			運動傷害防護	運動傷害防護				
	校定選修	體育專業課程 (特殊需求領域)	體育專業課程 (特殊需求領域)	體育專業課程 (特殊需求領域) 健康與休閒運動 (多元選修) 運動與物理 (多元選修)	體育專業課程 (特殊需求領域) 健康與休閒運動 (多元選修) 運動與物理 (多元選修)	英文閱讀與寫作 (英語文加深加廣) 數學甲(加深加廣) 運動與生物 (多元選修) 體育專業課程 (特殊需求領域)	各類文學選讀 (國語文加深加廣) 英文閱讀與寫作 (英語文加深加廣) 數學甲(加深加廣) 族群、性別與國家的歷史(歷史科加深加廣) 社會環境議題 (地理科加深加廣) 運動與生物 (多元選修) 體育專業課程 (特殊需求領域)		
	團體活動 彈性學習 學校特色活動								

註1.部訂、校訂、校選科目與學分數請參閱-「陸、群科課程表」。

註2.★表代多元選修科目。

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			4	4	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
	自然科學領域	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	數學乙	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	運動與生物	0	0	0	0	1	1	2	生物跨體育領域(自然科)
		運動與物理	0	0	1	1	0	0	2	物理跨體育領域(自然科)
其他	特殊需求領域 (身心障礙)	生活管理	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		社會技巧	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		學習策略	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		職業教育	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		溝通訓練	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		點字	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		定向行動	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		功能性動作訓練	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
		輔助科技應用	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	0	
	特殊需求領域 (體育專長)	選手培訓田徑訓練一							0	
選修學分數總計			0	0	2	2	5	13	22	
必修學分數總計			28	28	28	28	28	28	168	
每週節數總計			33	33	33	33	33	33	198	
必修類別	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。									
每週節數小計	『高一上』『高一下』『高二上』『高二下』『高三上』『高三下』每週節數總計低於課網規定 35 節									

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：	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：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
	一	二上：運動傷害概述 二下：常見運動傷害
	二	二上：運動傷害概述 二下：常見運動傷害
	三	二上：運動傷害概述 二下：常見運動傷害
	四	二上：運動傷害概述 二下：常見運動傷害
	五	二上：解剖生理學-骨骼 二下：彈性繃帶
	六	二上：解剖生理學-骨骼 二下：彈性繃帶
	七	二上：解剖生理學-骨骼 二下：彈性繃帶
	八	二上：解剖生理學-骨骼 二下：彈性繃帶
	九	期中測驗
	十	二上：解剖生理學-肌肉 二下：運動貼紮 - 皮膚保護膜
	十一	二上：解剖生理學-肌肉 二下：運動貼紮 - 白貼
	十二	二上：解剖生理學-肌肉 二下：運動貼紮 - 白貼
	十三	二上：解剖生理學-肌肉 二下：運動貼紮 - 白貼
	十四	二上：解剖生理學-肌肉 二下：運動貼紮 - 白貼
		內容綱要
		二上：運動傷害種類介紹 運動傷害發生原因與預防 二下：急性運動傷害簡介及緊急處理流程
		二上：運動傷害種類介紹 運動傷害發生原因與預防 二下：急性運動傷害簡介及緊急處理流程
		二上：運動傷害種類介紹 運動傷害發生原因與預防 二下：介紹慢性運動傷害種類、處置與預防
		二上：運動傷害種類介紹 運動傷害發生原因與預防 二下：介紹慢性運動傷害種類、處置與預防
		二上：人體上半身骨骼種類、位置、功能及名稱介紹 二下：彈性繃帶使用時機與方式並實際操作
		二上：人體上半身骨骼種類、位置、功能及名稱介紹 二下：彈性繃帶使用時機與方式並實際操作
		二上：人體下半身骨骼種類、位置、功能及名稱介紹 二下：彈性繃帶使用時機與方式並實際操作
		二上：人體下半身骨骼種類、位置、功能及名稱介紹 二下：彈性繃帶使用時機與方式並實際操作
		期中測驗
		二上：人體上半身肌肉種類、位置、作用及名稱介紹 二下：介紹並實際操作皮膚保護膜的纏繞方式
		二上：人體上半身肌肉種類、位置、作用及名稱介紹 二下：運動貼紮實務 - 腳踝
		二上：人體上半身肌肉種類、位置、作用及名稱介紹 二下：運動貼紮實務 - 腳踝
		二上：人體下半身肌肉種類、位置、作用及名稱介紹 二下：運動貼紮實務 - 膝蓋
		二上：人體下半身肌肉種類、位置、作用及名稱介紹 二下：運動貼紮實務 - 膝蓋

十五	二上：解剖生理學-肌肉 二下：運動貼紮 - 白貼	二上：人體下半身肌肉種類、位置、作用及名稱介紹 二下：運動貼紮實務 - 拉傷
十六	二上：肌肉骨骼評估 二下：運動貼紮 - 白貼	二上：瞭解各肌肉骨骼的評估方式 二下：運動貼紮實務 - 拉傷
十七	二上：肌肉骨骼評估 二下：運動貼紮 - 機能貼布	二上：瞭解各肌肉骨骼的評估方式 二下：介紹機能貼布的原理及常見貼紮手法
十八	二上：肌肉骨骼評估 二下：運動貼紮 - 機能貼布	二上：瞭解各肌肉骨骼的評估方式 二下：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	二上：健康概論 二下：休閒概論
	二	二上：健康概論 二下：休閒概論
	三	二上：健康概論 二下：休閒概論
	四	二上：健康概論 二下：休閒概論
	五	二上：健康概論 二下：休閒運動教學與實務操作
	六	二上：運動教學與實務操作 二下：休閒運動教學與實務操作
	七	二上：運動教學與實務操作 二下：休閒運動教學與實務操作
	八	二上：運動教學與實務操作 二下：休閒運動教學與實務操作
	九	二上：運動教學與實務操作 二下：休閒運動教學與實務操作
	十	期中測驗
	十一	二上：運動教學與實務操作 二下：休閒運動教學與實務操作
	十二	二上：運動教學與實務操作 二下：休閒運動教學與實務操作
	十三	二上：運動教學與實務操作 二下：休閒運動教學與實務操作
	十四	二上：運動教學與實務操作 二下：休閒運動教學與實務操作
	十五	二上：運動教學與實務操作 二下：休閒運動教學與實務操作
	十六	二上：運動教學與實務操作 二下：休閒運動教學與實務操作
	十七	二上：運動教學與實務操作 二下：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	

	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
	一	"二上：緒論 二下：運動與力"
	二	"二上：運動學 二下：動量與衝量"
	三	"二上：運動學 二下：動量與衝量"
	四	"二上：運動學 二下：動量與衝量"
	五	"二上：運動學 二下：動量與衝量"
	六	"二上：靜力學 二下：碰撞"
	七	"二上：靜力學 二下：碰撞"
	八	"二上：靜力學 二下：宇宙間的力"
	九	"二上：靜力學 二下：宇宙間的力"
	十	"二上：靜力學 二下：宇宙間的力"
	十一	"二上：靜力學 二下：宇宙間的力"
	十二	"二上：牛頓運動定律 二下：宇宙間的力"
	十三	"二上：牛頓運動定律 二下：宇宙間的力"
	十四	"二上：牛頓運動定律 二下：功與能"
	十五	"二上：牛頓運動定律 二下：功與能"
	十六	"二上：牛頓運動定律 二下：功與能"
	十七	"二上：牛頓運動定律 二下：功與能"
	十八	"二上：期末報告 二下：緒論"

	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	"三上：細胞的構造與功能 三下：遺傳訊息的表現"	"三上：細胞的分子組成 三下：遺傳訊息的複製"
	二	"三上：細胞的構造與功能 三下：遺傳訊息的表現"	"三上：細胞的分子組成 三下：遺傳訊息的複製"
	三	"三上：細胞的構造與功能 三下：遺傳訊息的表現"	"三上：生物膜的構造與功能 三下：遺傳訊息的複製"
	四	"三上：細胞的構造與功能 三下：遺傳訊息的表現"	"三上：生物膜的構造與功能 三下：遺傳訊息的轉錄與轉譯"
	五	"三上：細胞的構造與功能 三下：遺傳訊息的表現"	"三上：物質進出細胞的方式 三下：遺傳訊息的轉錄與轉譯"
	六	"三上：細胞的構造與功能 三下：遺傳訊息的表現"	"三上：物質進出細胞的方式 三下：遺傳訊息的轉錄與轉譯"
	七	"三上：細胞的代謝與能量 三下：遺傳訊息的表現"	"三上：新陳代謝與酵素 三下：基因表現的調控"
	八	"三上：細胞的代謝與能量 三下：遺傳訊息的表現"	"三上：新陳代謝與酵素 三下：基因表現的調控"
	九	"三上：細胞的代謝與能量 三下：遺傳訊息的表現"	"三上：呼吸作用與發酵作用 三下：遺傳變異"
	十	"三上：細胞的代謝與能量 三下：遺傳訊息的表現"	"三上：呼吸作用與發酵作用 三下：遺傳變異"
	十一	"三上：細胞的代謝與能量 三下：遺傳學在生物科技的應用"	"三上：能量流轉與生命維持的關係 三下：聚合酶連鎖反應"
	十二	"三上：細胞的代謝與能量 三下：遺傳學在生物科技的應用"	"三上：能量流轉與生命維持的關係 三下：聚合酶連鎖反應"
	十三	"三上：細胞的代謝與能量 三下：遺傳學在生物科技的應用"	"三上：細胞的生命歷程 三下：重組 DNA 技術"
	十四	"三上：細胞的代謝與能量 三下：遺傳學在生物科技的應用"	"三上：細胞的生命歷程 三下：重組 DNA 技術"
	十五	"三上：遺傳物質的發現與結構 三下：遺傳學在生物科技的應用"	"三上：遺傳的染色體學說 三下：基因轉殖技術"
	十六	"三上：遺傳物質的發現與結構 三下：遺傳學在生物科技的應用"	"三上：遺傳的染色體學說 三下：基因轉殖技術"

	下：遺傳學在生物科技的應用"	三下：基因轉殖技術"
十七	"三上：遺傳物質的發現與結構 三下：遺傳學在生物科技的應用"	"三上：確認遺傳物質為 DNA 的歷程 三下：基因體時代"
十八	"三上：遺傳物質的發現與結構 三下：遺傳學在生物科技的應用"	"三上：確認遺傳物質為 DNA 的歷程 三下：基因體時代"
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：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
	一	一上：機械原理 一下：健身房基本知能介紹
	二	一上：機械原理 一下：健身房基本知能介紹
	三	一上：機械原理 一下：健身房基本知能介紹
	四	一上：機械原理 一下：健身房基本知能介紹
	五	一上：器材保養與維護 一下：健身設備與器材使用
	六	一上：器材保養與維護 一下：健身設備與器材使用
	七	一上：器材保養與維護 一下：健身設備與器材使用
	八	一上：器材保養與維護 一下：健身設備與器材使用
	九	一上：器材選擇 一下：面談與溝通技巧
	十	一上：器材選擇 一下：面談與溝通技巧
	十一	一上：器材選擇 一下：面談與溝通技巧
	十二	一上：器材選擇 一下：顧客需求與服務實務
	十三	一上：器材選擇 一下：顧客需求與服務實務
	十四	一上：器材選擇 一下：顧客需求與服務實務
	十五	一上：場地建構與配置 一下：場地維護與器材維護
	十六	一上：場地建構與配置 一下：場地維護與器材維護
	十七	期末測驗
	十八	期末測驗
	十九	
	二十	

內容綱要
一上：機械式健身器材設計原理介紹。 一下：健身專業證照類別介紹(國內外)
一上：機械式健身器材使用方式與禁忌。 一下：健身專業證照類別介紹(國內外)
一上：開放式健身設備使用須知與技巧。 一下：健身核心課程介紹(課程分析)。
一上：開放式健身設備教學方式與使用禁忌。 一下：健身核心課程介紹與課程趨勢(課程分析)
一上：健身器材設備養護須知。 一下：優質教練養成計畫(證照考取、種類與途徑)
一上：健身器材設備基本維修教學。 一下：優質教練養成計畫(證照考取、種類與途徑)、教練專業知能。
一上：健身設備擺設與環境維護基本概念建立。 一下：有氧器材保養與維護、實際操作與測試
一上：健身房設備擺設與規劃。 一下：下肢機械式訓練設備教學與使用。
一上：訓練種類與需求分析。 一下：社交與溝通技巧教學。
一上：開放式設備與機械式設備選擇與優缺點分析。 一下：面談技巧與客戶需求分析。
一上：循環式訓練器材設備選擇與訓練順序安排。 一下：客戶對談與客戶需求介紹。
一上：專項訓練設備介紹與使用說明。 一下：顧客需求與設備使用簡介、顧客參與活動意願分析。
一上：一對一個人訓練設備介紹與設備分析。 一下：顧客需求分析與目標設定。
一上：各類健身器材業介紹與操作、訓練器材差異與特性介紹、器材選擇介紹。 一下：顧客自我評估與課程滿意度。
一上：健身場地規畫與安排實務。 一下：健身設備保養維護實務操作。
一上：各區規劃與實務(重訓區、有氧區、暖身區、休息區、課程區) 一下：定期設備檢修與維護須知。
期末測驗
期末測驗

	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：戰術運用(一)		
	英文名稱：		
授課年段：	一上、一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、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鍊，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	一上：戰術與運動技術概念簡介。 一下：運動技術與戰術使用策略。	一上：運動技術與戰術執行影像想因素介紹(選手、教練、對手、賽制)。Ps-V-1 一下：影響戰術因素介紹(體能、選手成熟度、教練與選手默契等)。Ps-V-1
	二	一上：各類型運動戰術簡介。一下：各類型運動常用戰術介紹。	一上：選手自我對話、意象訓練、區域與緊迫、倒U理論介紹。Ps-V-1 一下：搶攻與虛攻、欺敵策略、自我意識強化介紹。Ps-V-1
	三	一上：競爭類型常用運動戰術介紹。一下：區域與綜合性攻防實務。	一上：後設認知概念介紹與應用。Ps-V-2 一下：個人與團隊合作使用差異。Ta-V-2
	四	一上：表現類型常用運動戰術介紹。一下：意象訓練介紹。	一上：意象訓練使用方式與個人專長項目使用教學。Ta-V-5 一下：不同專項運動意象訓練使用分享。Ta-V-5
	五	一上：挑戰類型運動戰術介紹。一下：紀律、體能、技術、戰術概念介紹。	一上：各種挑戰類型常使用戰術介紹與應用優缺點分析。Ta-V-2 一下：選手體能建立與技術養成與戰術戰略關係介紹。Ta-V-1
	六	一上：短距離跑常用戰術實務。一下：自我意象訓練與抗壓訓練。	一上：起跑前心理準備與自我調整。Ta-V-3 一下：注意力訓練與訓練干擾操作實務。Ta-V-2
	七	一上：中長距離跑常用戰術實務。一下：卡位與進攻時機實務操作。	一上：卡位使用策略與使用時段實務操作。Ta-V-3 一下：領跑與跟跑使用條件與實務操作。Ta-V-3
	八	一上：障礙跑常用戰術實務。一下：障礙與水坑卡位與搶攻實務。	一上：分段搶攻與終點搶攻位置判斷。Ta-V-3 一下：過障礙技術與障礙前卡位策略實務操作。Ta-V-1
	九	一上：跳部選手常用戰術實務。一下：合格賽、預賽、決賽策略應用。	一上：節奏與助跑距離設定使用時機實務操作。Ta-V-1 一下：不同賽制試跳策略使用實務操作。Ta-V-2
	十	一上：擲部選手常用戰術實務。一下：投擲氣勢培養與應用。	一上：順風與逆風投擲策略實務。Ta-V-2 一下：投擲前選手心理自我鼓舞與投擲後信心提升使用實務。Ta-V-3
	十一	一上：撐竿跳選常用戰術實務。一下：半程與全程使用實務。	一上：起跳高度設定與PASS使用時機實務操作。Ta-V-2 一下：不同賽期使用策略與技術調整實務操作。Ta-V-1
	十二	一上：防衛類型運動常用戰術介紹。一下：不同技擊運動戰術介紹。	一上：攻防意識建立、主動搶攻與被動防守概念等概念介紹。Ta-V-1 一下：跆拳道、拳擊、柔道、武術等技擊運動體能與賽制、使用戰術介紹。Ta-V-1
	十三	一上：基本對打戰術策略實務。一	一上：身材差異與個人優勢技術分析實務操作。

	下：強、弱勢對打戰術實務。	Ta-V-3 一下：主動搶攻與被動防守使用時機實務操作。 Ta-V-2
十四	一上：強力型選手戰術實務。 一下：得點型選手戰術實務。	一上：強力搶攻與場上壓迫策略使用實務。Ta-V-3 一下：距離維持與游擊戰術使用時機實務操作。 Ta-V-3
十五	一上：距離型選手戰術實務。 一下：防守型選手戰術實務。	一上：直線閃躲與繞圓防守技術使用實務。Ta-V-1 一下：反被攻擊與拖延戰術使用時機實務操作。 Ta-V-3
十六	一上：場地運用戰術實務。 一下：場邊戰術實務。	一上：壓迫策略與壓迫技巧操作。Ta-V-2 一下：場邊技術使用時機、與場邊技術實務操作。 Ta-V-3
十七	一上：驟死賽戰術實務。 一下：黃金得分攻防策略使用實務。	一上：驟死賽搶分攻防比例分析，與搶分策略實務操作。Ta-V-3 一下：對強力型選手黃金得分時段攻防策略實務操作。Ta-V-3
十八	一上：期末測驗。 一下：期末測驗。	一上：模擬對練與模擬賽前討論。 一下：對戰策略與模擬比賽。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱： 選手培訓田徑(一)	
	英文名稱： Trick and Field 1	
授課年段：	一上、一下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、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鍊，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
	一	一上：基礎體能培養。 一下：基礎體能培養。
	二	一上：基礎體能培養。 一下：競技體能培養。
	三	一上：基礎體能培養。 一下：專項體能培養。
	四	一上：短距離基礎訓練。 一下：短距離起跑訓練。
	五	一上：短距離技術訓練。 一下：短距離加速訓練。
		內容綱要
		一上：田徑基本競技體能培養(爆發力、敏捷)P-V-A1。 一下：田徑基本競技體能培養(協調、反應速度)P-V-A1。
		一上：田徑基本競技能力培養(速度、協調)P-V-A2。 一下：田徑基本競技能力培養(有氧能力、速耐力)P-V-A2。
		一上：田徑基本能力培養(耐力、速耐力)P-V-A1。 一下：田徑基本能力培養(速耐力強化)P-V-A1。
		一上：短距離基本體能建立(爆發力、敏捷)P-V-A2。 一下：短距離基本技術建立(起跑適應、起跑架應用)P-V-A2。
		一上：短距離基本技術培養(擺手、跑姿)T-V-B1。 一下：短距離技術培養(起跑步伐、起跑加速)T-

		V-B1。 。
六	一上：短距離技術強化訓練。 一下：短距離步頻強化訓練。	一上：短距離基本能力提升(速度、速耐力)P-V-A1。 一下：碎步跑、快速馬克操AP-V-A1。
七	一上：短距離訓練全程訓練。 一下：短距離綜合訓練。	一上：短距離基本技術提升(起跑、加速跑、高速維持跑、壓線)T-V-B1。 一下：短距離全程分段綜合訓練T-V-B1。
八	一上：中長距離基礎訓練。 一下：中長距離有氧能力訓練。	一上：中長距離基本能力培養(有氧能力培養)P-V-A1。 一下：120公尺抬腿跑、持續跑P-V-A1。
九	一上：中長距離技術訓練。 一下：中長距離速耐力培養。	一上：中長距離基本技術提升(步幅、步頻)P-V-A1。 一下：半程高強度反覆訓練間休1：1循環P-VA1。
十	一上：中長距離基礎強化。 一下：中長距離競技能力加強。	一上：中長距離有氧能力培養(持續跑、路跑)P-V-A3。 一下：中長距離速耐力培養300公尺循環衝刺4趟*12組3循環P-V-A3。
十一	一上：中長距離基礎補強。 一下：中長距離技術補強。	一上：中長距離基本技術提升(核心、擺臂動作)T-V-B1。 一下：長距離抬腿跑、800公尺節奏跑T-V-B1。
十二	一上：中長距離耐力強化。 一下：中長距離速度速耐力強化。	一上：中長距離速耐力培養(間歇訓練、法特雷克訓練)P-V-A3。 一下：60公尺寬距小欄架P-V-A3。
十三	一上：中長距離戰術操作。 一下：中長距離戰術與策略。	一上：中長距離全程整合(出發卡位、終點前攻擊)Ta-V-C1。 一下：中距離全程整合(出發卡位、終點前攻擊)Ta-V-C1。
十四	一上：障礙跑訓練。 一下：障礙跑技術強化。	一上：障礙跑簡介與體驗(欄架操)T-V-B1。 一下：障礙跑簡介與體驗(小欄架、欄架基本動作)T-V-B1。
十五	一上：障礙跑訓練。 一下：障礙跑輔助技術補強。	一上：障礙跑基本技術培養(欄架操、小欄架)P-V-A2。 一下：障礙跑技術強化(欄間操、小欄架分段跑)T-V-B1。
十六	一上：障礙跑訓練。 一下：長距離障礙跑訓練。	一上：障礙跑技術提升(過欄技術、欄間加速)Ta-V-B3。 一下：3000公尺障礙跑技術培養(過欄訓練、跳水坑訓練)T-V-A1。
十七	一上：綜合訓練。 一下：分組訓練。	一上：分項訓練(各組分項訓練)Ps-V-D3。 一下：分項訓練(各組分項訓練)Ps-V-D3。
十八	一上：期末檢測。 一下：期末檢測。	一上：期末檢測(100公尺、1600公尺、立定三次跳、分項測驗)。 一下：期末檢測(100公尺、1600公尺、立定三次跳、分項測驗)。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：選手培訓跆拳道(一) 英文名稱：Teakwondo 1
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：		
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鍊，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	一上：基本動作練習及說明。一下：基本動作練習及說明。	一上：基本動作複習訓練規則講解(T-V-B1)(Ta-V-C2)。一下：基本動作複習訓練規則講解(T-V-B1)(Ta-V-C2)。
二	一上：基本測量(心理、體能測量)。一下：基本測量(心理、體能測量)。	一上：基本體能組合訓練(P-V-A1)(Ps-V-D2)。一下：基本體能組合訓練(P-V-A1)(Ps-V-D2)。
三	一上：強化個人基本戰術(一)。一下：加強不同型態攻防觀念。	一上：主動攻擊基本運用戰術(Ta-V-C1)。一下：前、後腳攻擊的基本運用戰術(Ta-V-C1)。
四	一上：強化個人基本戰術(二)。一下：加強不同型態攻防觀念。	一上：反擊的攻擊戰術運用(Ta-V-C1)。一下：前、後腳攻擊的連續運用戰術(Ta-V-C1)。
五	一上：強化個人基本戰術(三)。一下：加強不同型態攻防應用。	一上：前腳與後腳的基本運用戰術(Ta-V-C1)。一下：貼身攻擊與防守的基本運用戰術(Ta-V-C1)。
六	一上：第一次期中考(期中檢測)。一下：第一次期中考。	一上：檢測項目(60公尺衝刺、立定跳、800公尺)。一下：期中檢測(短距離折返跑、立定跳)。
七	一上：模擬比賽情境-色帶選手。一下：模擬比賽情境-初級選手。	一上：規劃安排比賽情境(Ta-V-C2)。一下：規劃安排比賽情境(Ta-V-C2)。
八	一上：基本體能-低強度重量訓練。一下：加強不同型態攻防觀念。	一上：相關體能負重訓練(P-V-A1)(Ps-V-D2)。一下：貼身攻擊與防守的連續運用戰術(Ta-V-C1)。
九	一上：強化基本戰術-個人進攻與防守。一下：基本體能-重量訓練(低強度高反覆訓練)。	一上：前腳與後腳的連續運用戰術(Ta-V-C1)。一下：相關體能負重訓練(P-V-A1)(Ps-V-D2)。
十	一上：強化基本戰術-主動進攻與被動進攻。一下：加強不同型態攻防觀念。	一上：正面與轉身的基本運用戰術(Ta-V-C1)。一下：邊界攻擊與防守的基本運用戰術(Ta-V-C1)。
十一	一上：防守動作與被動反擊應用。一下：加強不同型態攻防觀念。	一上：正面與轉身的連續運用戰術(Ta-V-C1)。一下：邊界攻擊與防守的連續運用戰術(Ta-V-C1)。
十二	一上：第二次期中考(第二次期中檢測)。一下：第二次期中考。	一上：檢測項目(60公尺衝刺、立定跳、800公尺)。一下：期中檢測(短距離折返跑、立定跳)。
十三	一上：加強不同型態攻防觀念。一下：基本體能-速度訓練。	一上：不同攻擊面的基本運用戰術(Ta-V-C1)。一下：相關體能速度訓練(P-V-A2)(Ps-V-D2)。
十四	一上：基本體能-速度訓練。一下：加強不同型態攻防觀念。	一上：相關體能速度訓練(P-V-A2)(Ps-V-D2)。一下：黃金得分賽的基本運用戰術(Ta-V-C1)。
十五	一上：加強不同型態攻防觀念。一下：加強不同型態攻防觀念。	一上：不同攻擊面的連續運用戰術(Ta-V-C1)。一下：黃金得分賽的連續運用戰術(Ta-V-C1)。
十六	一上：模擬比賽情境-初階選手。一下：模擬比賽情境-困難。	一上：規劃安排比賽情境(Ta-V-C2)。一下：規劃安排比賽情境-連續對打訓練(Ta-V-C2)。
十七	一上：比賽影片檢討-縣內選手比賽影片分享。一下：比賽影片檢討個人比賽影片分析。	一上：觀看國內外比賽影片(T-V-B3)。一下：觀看個人比賽影片(T-V-B3)。
十八	一上：期末考(期末檢測)。一下：期末考(期末檢測)。	一上：檢測項目(60公尺衝刺、立定跳、800公尺)。一下：期末檢測(短距離折返跑、立定跳)。

	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：戰術運用(二)		
	英文名稱：		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、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鍊，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	二上：進階戰術與技術概念簡介。 二下：技術發揮與戰術使用策略。	二上：運動技術與戰術執行影響因素分析(選手、教練、對手、賽制)。Ps-V-1 二下：影響戰術因素提升(體能、選手成熟度、教練與選手默契等)。Ps-V-1
	二	二上：進階運動戰術操作。二下：進階運動常用戰術操作。	二上：選手自我對話、意象訓練、區域與緊迫、倒U理論操作。Ps-V-1 二下：搶攻與虛攻、欺敵策略、自我意識強化操作。Ps-V-1
	三	二上：競爭類型常用運動戰術操作。二下：區域與綜合性攻防變化操作。	二上：後設認知概念介紹與應用。Ps-V-2 二下：個人與團隊合作因素分析。Ta-V-2
	四	二上：表現類型常用運動戰術操作。二下：意象訓練介紹與操作。	二上：意象訓練使用方式與個人專長項目使用實務。Ta-V-5 二下：不同專項運動意象訓練使用實務。Ta-V-5
	五	二上：挑戰類型運動戰術介紹與操作。二下：紀律、體能、技術、戰術概念操作。	二上：各種挑戰類型常使用戰術介紹與應用優缺點分析。Ta-V-2 二下：選手體能建立與技術養成與戰術戰略關係實務操作。Ta-V-1
	六	二上：進階短跑常用戰術實務。二下：意象訓練。	二上：賽前心理準備與自我調整。Ta-V-3 二下：注意力訓練與專注力提升。Ta-V-2
	七	二上：進階中距離跑戰術實務。二下：卡位時機與策略實務操作。	二上：競技策略與使用時段實務操作。Ta-V-3 二下：領跑與卡位實務操作。Ta-V-3
	八	二上：進階障礙跑戰術實務。二下：水坑卡位與搶攻操作。	二上：分段搶攻與終點搶攻位置判斷實務操作。Ta-V-3 二下：過障礙技術與障礙前卡位策略實務操作。Ta-V-1
	九	二上：進階跳遠選手戰術實務。二下：賽前調整策略應用。	二上：助跑節奏與助跑距離設定使用時機實務操作。Ta-V-1 二下：不同賽制試跳策略使用分析。Ta-V-2
	十	二上：進階擲部選手戰術實務。二下：投擲策略與應用。	二上：順風與逆風投擲策略分析。Ta-V-2 二下：投擲前選手心理自我鼓舞與投擲後信心提升使用實務。Ta-V-3
	十一	二上：進階撐竿跳選手戰術實務。二下：換竿時機與使用實務。	二上：起跳高度設定與PASS使用時機實務操作。Ta-V-2 二下：不同氣候調整實務操作。Ta-V-1
	十二	二上：進階跆拳道常用戰術介紹。二下：跆拳道運動戰術介紹。	二上：攻防意識建立、主動搶攻與被動防守概念等概念實務操作。Ta-V-1

		二下：跆拳道體能與賽制、使用戰術介紹。Ta-V-1
十三	二上：場上戰術策略實務。二下：場上應對實務操作。	二上：場上戰術操作與修正實務操作。Ta-V-3 二下：主動搶攻與被動防守策略應用。Ta-V-2
十四	二上：場上即時應變策略。二下：得分效率與體能維持。	二上：強力搶攻與場上壓迫策略實務操作。Ta-V-3 二下：大幅領先技術演練策略操作。Ta-V-3
十五	二上：距離型對手戰術實務。二下：防守型對手戰術實務。	二上：直線閃躲與繞圈防守技術使用實務。Ta-V-1 二下：反被攻擊與拖延戰術使用時機實務操作。Ta-V-3
十六	二上：進階場地運用戰術實務。二下：進階場邊戰術實務。	二上：主動壓迫策略與壓迫技巧操作。Ta-V-2 二下：場邊技術使用時機、與場邊技術實務操作。Ta-V-3
十七	二上：進階驟死賽戰術實務。二下：進階黃金得分攻防策略使用實務。	二上：驟死賽搶分、與搶分策略實務操作。Ta-V-3 二下：黃金得分被動打法策略應用。Ta-V-3
十八	二上：期末測驗。二下：期末測驗。	二上：模擬對練與模擬賽前討論。 二下：對戰策略與模擬比賽。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：選手培訓田徑(二)	
	英文名稱：Trick and Field 2	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、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鍊，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
	一	二上：基礎體能加強。二下：基礎體能加強。
	二	二上：基礎體能加強。二下：競技體能加強。
	三	二上：基礎體能加強。二下：專項體能加強。
	四	二上：段距離速度訓練。二下：短距離反映訓練。
	五	二上：短距離起跑訓練。二下：短距離高速訓練。
	六	二上：短距離加速跑訓練。二下：短距離中後段訓練。
內容綱要		
二上：田徑競技體能強化(爆發力、敏捷、肌力、協調)P-V-A2。 二下：競技體能強化(速度、速耐力、核心)P-V-A2。		
二上：田徑競技體能強化(爆發力、敏捷、肌力、協調)P-V-A2。 二下：競技體能強化(核心穩定、爆發力、最大肌力)P-V-A2。		
二上：田徑競技體能強化(爆發力、敏捷、肌力、協調)P-V-A2。 二下：競技體能強化(最大肌力、核心穩定能力、爆發力)P-V-A2。		
二上：30、60、90、120公尺速度訓練T-V-B1。 二下：反映訓練、起跑反映訓練、敏捷性強化訓練T-V-B1。		
二上：起跑反應訓練T-V-B3。 二下：80、120分段跑4趟8組T-V-B3。		
二上：60、90公尺加速跑訓練T-V-A1。 二下：80、120快速輕快節奏跑6趟*12組T-V-		

		B3。
七	二上：短距離全程訓練100公尺、200公尺。二下：短距離接力訓練。	二上：100、200全程技術綜合訓練Ta-V-C1。 二下：接力傳接棒分段訓練Ta-V-C1。
八	二上：中長距離有氧能力訓練。二下：中長距離有氧能力加強。	二上：爬坡訓練15%上坡衝刺200公尺*4趟5組T-V-B3。 二下：20KM野外跑、核心加強與補強T-V-B3。
九	二上：中長距離速耐力訓練。二下：中長距離速耐力加強。	二上：400、800公尺中高速循環訓練間休*4趟5組T-V-A1。 二下：上坡跑、斜坡衝刺下坡慢跑a-V-C1。
十	二上：中長距離半程強度訓練。二下：中長距離速耐力補強。	二上：400、800、1500半程間休2分段訓練T-V-B3。 二下：速耐力補強短距離金字塔、倒金字塔循環P-VA3。
十一	二上：中持距離後段強化訓練。二下：中長距離步頻強化。	二上：間歇200、300分段衝刺T-V-B3。 二下：1200高步頻輕快跑2趟*6組T-V-B3。
十二	二上：中距離全程訓練。二下：中長距離速度強化。	二上：800、1500全程間休12分鐘*6組Ta-V-C1。 二下：120公尺全力衝刺6趟4組3循環P-V-A3。
十三	二上：中距離配速與攻擊策略操作。二下：長距離跟跑戰術應用。	二上：全程二~三段式攻擊訓練Ps-V-D1。 二下：半程距離三段式攻擊訓練Ps-V-D1。
十四	二上：障礙跑基本動作培養。二下：障礙跑起跑加強。	二上：前導腿過欄動作、後引腿收腿動作分組指導練習T-V-B1。 二下：欄架起跑訓練、起跑後步幅訓練T-V-B1。
十五	二上：障礙跑過欄技術強化。二下：障礙跑全程技術補強。	二上：連續過欄動作分組訓練T-V-B2。 二下：全程低欄練習(欄間三步跑)T-V-B3。
十六	二上：障礙跑分段訓練。二下：長距離障礙跑分段訓練。	二上：前四組欄架起跑與過欄技術訓練Ps-V-D1。 二下：2000公尺跨欄訓練間休12分3趟T-V-B3。
十七	二上：短距離全程分組訓練。二下：分組技術加強。	二上：100、200、400公尺分組訓練Ps-V-D3。 二下：110高欄、400欄架公尺分組訓練Ps-V-D3。
十八	二上：期末測驗。二下：期末檢測。	二上：期末檢測(100公尺、1600公尺、立定三次跳、分項測驗)。 二下：期末檢測(100公尺、1600公尺、立定三次跳、分項測驗)。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：選手培訓跆拳道(二)	
	英文名稱：Teakwondo 2	
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：	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鍊，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	二上：進階動作練習及說明。二下：進階動作練習及說明。
		內容綱要
		二上：進階動作複習訓練規則講解(T-V-B1)(Ta-V-C2)。

		二下：進階動作複習訓練與操作(T-V-B1)(Ta-V-C2)。
二	二上：專項體能測量(速耐力與爆發力)。二下：專項體能測量(速耐力與爆發力)。	二上：30公尺衝刺、立定三次跳、200公尺衝刺。 二下：檢測30秒連續踢擊、連續反擊踢擊(P-V-A1)(Ps-V-D2)。
三	二上：強化個人進階戰術(一)。二下：加強強攻型態應對觀念。	二上：連續主動攻擊基本運用戰術(Ta-V-C1)。 二下：前後連去搶攻戰術應用與實務(Ta-V-C1)。
四	二上：強化個人進階戰術(二)。二下：加強強力強攻選手應對觀念。	二上：連續反擊攻擊運用戰術(Ta-V-C1)。 二下：連續強攻側邊閃躲加攻擊策略與應用(Ta-V-C1)。
五	二上：強化個人進階戰術(三)。二下：加強選手強攻戰術應用。	二上：前後腳連續攻擊戰術運用(Ta-V-C1)。 二下：積極搶攻策略與搶攻技巧實務操作(Ta-V-C1)。
六	二上：第一次期中考(期中檢測)。二下：第一次期中考。	二上：檢測項目(30秒快速踢擊、200公尺衝刺、立定三次跳)。 二下：期中檢測(連續踢擊、800公尺)。
七	二上：模擬比賽情境-黑帶選手。二下：模擬比賽情境-進階選手。	二上：規劃安排比賽情境(Ta-V-C2)。 二下：安排周邊學校友誼賽(Ta-V-C2)。
八	二上：基本體能-中等強度重量訓練。二下：加強選手主動攻擊應用。	二上：下肢肌力65%10下3-5組(P-V-A1)(Ps-V-D2)。 二下：貼身搶攻策略與戰術影用(Ta-V-C2)。
九	二上：強化進階戰術-連續進攻與防守。二下：基本體能-重量訓練(高強度低反覆訓練)。	二上：前腳連續搶攻戰術應用(Ta-V-C1)。 二下：下肢肌力85%三組三循環(P-V-A1)(Ps-V-D2)。
十	二上：強化進階戰術-連續強攻與保守戰術。二下：加強主動進攻與實務操作。	二上：對戰距離訓練(Ta-V-C1)。 二下：場邊戰術運用與實務操作(Ta-V-C1)。
十一	二上：被動反擊與假動作連接應用。二下：加強被動進攻與實務操作。	二上：被動轉主動搶攻戰術操作(Ta-V-C1)。 二下：場邊攻擊與壓迫對手策略應用(Ta-V-C1)。
十二	二上：第二次期中考(第二次期中檢測)。二下：第二次期中考。	二上：檢測項目(30秒快速踢擊、200公尺衝刺、立定三次跳)。 二下：期中檢測(60秒連續快速踢及、800公尺)。
十三	二上：加強不同型態連續攻防觀念。二下：專項體能-爆發力與速耐力。	二上：連續前腳搶攻戰術應用(Ta-V-C1)。 二下：階梯跑與跳階梯訓練(P-V-A2)(Ps-V-D2)。
十四	二上：專項體能-踢擊速度訓練。二下：不同比賽時段攻防戰術操作。	二上：單腳快速30秒連續踢擊(P-V-A2)(Ps-V-D2)。 二下：終場30秒強力追分策略與強力搶分實務操作(Ta-V-C1)。
十五	二上：加強不同型態攻防實務。二下：不同比賽節奏攻防策略應用。	二上：不同攻擊面連續運用實務作與應變(Ta-V-C1)。 二下：黃金得分賽的連續運用戰術(Ta-V-C1)。
十六	二上：模擬比賽情境-進階選手。二下：模擬比賽-挑戰高層次選手。	二上：模擬比賽(校際比賽)(Ta-V-C2)。 二下：規劃安排比賽情境-學長挑戰賽(Ta-V-C2)。
十七	二上：比賽影片檢討-全國性比賽影片分享。二下：比賽影片檢討-全國性比賽。	二上：觀看個人比賽影片分析與檢討(T-V-B3)。 二下：觀看全國性比賽影片(T-V-B3)。
十八	二上：期末考(期末檢測)。二下：期末考(期末檢測)。	二上：檢測項目(30秒快速踢擊、200公尺衝刺、立定三次跳)。 二下：期末檢測(60秒連續快速踢及、800公尺)。
十九		
二十		

	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱： 競技適能(二)		
	英文名稱：		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	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	內容綱要
	一	二上：運動競技適能簡介 二下：競技適能與體適能分析	二上：運動競技適能分類與介紹，運動型態與運動種類介紹。 二下：競技適能與體適能介紹，探討兩者間差異與相關。
	二	二上：運動競技適能簡介 二下：競技適能重要性	二上：競技適能訓練範疇。 二下：競技適能對於競技運動表現之關係介紹。
	三	二上：運動競技適能簡介 二下：競技適能指導技巧教學	二上：競技適能實際操作與應用。 二下：競技適能技術指導與說明。
	四	二上：運動競技適能簡介 二下：競技適能操作要領與技巧	二上：競技適能實際操作與應用(爆發力與敏捷)。 二下：肌力訓練動作技術與訓練原則實務操作。
	五	二上：運動競技適能簡介 二下：競技適能強化與競技水平分析	二上：競技適能實際操作與應用(協調與平衡)。 二下：專項訓練與專項協調能力強化教學與實務。
	六	二上：運動競技適能簡介 二下：競技適能補強方式	二上：競技適能實際操作與應用(最大肌力、爆發力)。 二下：最大肌力檢測、爆發力訓練原則與操作技巧實務操作。
	七	二上：爆發力項目 二下：爆發力與速度訓練	二上：爆發力訓練簡介與操作細節指導。 二下：爆發力與速度型運動操作與專項練習。
	八	二上：爆發力項目 二下：爆發力與跳躍能力訓練	二上：爆發力訓練周期安排與爆發力訓練課表安排。 二下：跳躍行訓練方式強化爆發力指標操作。
	九	二上：爆發力項目 二下：爆發力與投擲能力訓練	二上：爆發力訓練原則要領指導與設計。 二下：上身爆發力訓練與投擲運動結合。
	十	二上：爆發力項目 二下：連續爆發力訓練	二上：徒手爆發力訓練方式指導與分享。 二下：連續短暫時間爆發能力啟發訓練操作。
	十一	二上：爆發力項目 二下：爆發力徒手訓練	二上：重量訓練設備提升爆發力訓練方式指導與實務。 二下：徒手爆發力訓練與器材訓練法差異與操作。
	十二	二上：爆發力項目 二下：山坡爆發力訓練	二上：爆發力訓練輔助設備操作與實務。 二下：上坡爆發力訓練實務操作。
	十三	二上：耐力培養 二下：有氧耐力培養	二上：耐力相關競技能力指標簡介。 二下：有氧能力提升(有氧持續跑)。
	十四	二上：耐力培養 二下：速度耐力培養	二下：有氧能力、肌耐力、速耐力等指標簡介與操作。 二下：速耐力訓練與速耐力訓練原則。
	十五	二上：耐力培養 二下：核心穩定耐力培養	二上：耐力訓練處方與實務。 二下：核心能力與耐力表現之關係探討。
	十六	二上：耐力培養 二下：專項速耐力培養	二上：有氧能力與速耐力交叉訓練實務操作。 二下：專項耐力訓練與分組實務操作。

十七	二上：耐力培養 二下：團體耐力培養活動	二上：耐力訓練處方與實務。 二下：團體耐力培養活動與實務操作。
十八	二上：耐力培養 二下：速耐力訓練 有氧恢復強化	二上：專項有氧能力提升與操做。 二下：間歇訓練與法特雷克訓練操作。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱： 戰術運用(三)		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、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鍊，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	三上：高級戰術與運動技術實務。 三下：高級運動技術與戰術實施介紹。	三上：戰術與技術連結。Ps-V-1 三下：戰術實施實務操作。Ps-V-1
	二	三上：運動戰術實務操作。 三下：個人專項運動常用戰術分享。	三上：選手自我對話、意象訓練實務操作。Ps-V-1 三下：教練對話與個人專長分析。Ps-V-1
	三	三上：團體運動戰術介紹。 三下：戰術與情蒐。	三上：後設認知概念介紹與應用。Ps-V-2 三下：情蒐資訊集整與分析。Ta-V-2
	四	三上：選手賽前調整與自我對話。 三下：自我意象訓練操作。	三上：選手自我認真與狀況調整。Ta-V-5 三下：不同專項運動意象訓練使用分享。Ta-V-5
	五	三上：挑戰類型運動戰術實務操作。 三下：與教練對話。	三上：各種挑戰類型常使用戰術介紹與應用優缺點分析。Ta-V-2 三下：教練常用戰術與選手習性分析。Ta-V-1
	六	三上：短距離跑(400公尺)常用戰術實務。 三下：抗壓訓練與實務。	三上：賽場實務與場上戰術操作。Ta-V-3 三下：後段耐力跑與終點衝刺。Ta-V-2
	七	三上：長距離跑常用戰術實務。 三下：進攻時機實務操作。	三上：分段攻擊使用策略與使用時段實務操作。Ta-V-3 三下：跟跑使用條件與進攻實務操作。Ta-V-3
	八	三上：水坑前常用戰術實務。 三下：水坑卡位實務與技術。	三上：水坑落點與起跳角度。Ta-V-3 三下：過障礙技術與障礙前卡位策略實務操作。Ta-V-1
	九	三上：跳高選手常用戰術實務。 三下：賽前練習調整與策略。	三上：節奏與起跳高度設定使用時機實務操作。Ta-V-1 三下：試跳與PASS策略使用實務操作。Ta-V-2
	十	三上：鐵餅選手常用戰術實務。 三下：投擲氣勢強化訓練。	三上：順風與逆風投擲策略實務。Ta-V-2 三下：投擲前選手心理自我鼓舞實務。Ta-V-3
	十一	三上：高級撐竿跳選手戰術實務。 三下：選手狀態與賽場調整實務。	三上：延長加賽實務。Ta-V-2 三下：不同賽期使用策略與技術調整實務操作。Ta-V-1
	十二	三上：跆拳道選手賽前體重控制。 三下：賽前情蒐與戰術應對。	三上：不同體重控制與體能提升實務操作。Ta-V-1 三下：賽前情蒐與對戰策略實務操作。Ta-V-1
	十三	三上：個人技術修正與教練戰術發揮。 三下：強、弱勢對打戰術實	三上：身材差異與個人優勢技術分析實務操作。Ta-V-3

	務。	三下：主動搶攻與被動防守使用時機實務操作。 Ta-V-2
十四	三上：強力型選手對戰實務。 三下：得點型選手對戰實務。	三上：強力搶攻與場上壓迫策略使用實務。Ta-V-3 三下：距離維持與游擊戰術使用時機實務操作。 Ta-V-3
十五	三上：距離型選手對戰實務。 三下：防守型選手對戰實務。	三上：直線閃躲與繞圈防守技術使用實務。Ta-V-1 三下：反被攻擊與拖延戰術使用時機實務操作。 Ta-V-3
十六	三上：場上狀況模擬演練。 三下：場邊戰術實務。	三上：場上戰術應用與破解。Ta-V-2 三下：場邊技術使用時機、與場邊技術實務操作。 Ta-V-3
十七	三上：場上實務操作。 三下：戰術下達與操作。	三上：戰術實施與對手戰術破解。Ta-V-3 三下：戰術發揮與戰術下達Ta-V-3
十八	三上：期末測驗。 三下：期末測驗。	三上：模擬對練與模擬賽前討論。 三下：對戰策略與模擬比賽。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱： 選手培訓田徑(三)	
	英文名稱： Trick and Field 3	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、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鍊，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
	一	三上：競技體能強化。 三下：基礎體能補強。
	二	三上：競技體能強化。 三下：競技體能補強。
	三	三上：競技體能強化。 三下：專項體能補強。
	四	三上：短距離加速度訓練。 三下：段距離後段技術訓練。
	五	三上：短距離起跑加速訓練。 三下、短距離壓線技術訓練。
	六	三上：短距離加速高速期維持訓練。 三下：短距離壓線訓練。
		內容綱要
		三上：競技體能強化與專項補強(爆發力、反應時間、專項技術)P-V-A2。 三下：競技體能強化與專項補強(敏捷、爆發力、最大肌力)P-V-A2。
		三上：競技體能強化與專項補強(爆發力、反應時間、專項技術)P-V-A2。 三下：競技體能強化與專項補強(反應時間、下肢反應速度、敏捷性)P-V-A2。
		三上：競技體能強化與專項補強(爆發力、反應時間、專項技術)P-V-A2。 三下：競技體能強化與專項補強(爆發力、敏捷、欄架基本訓練)P-V-A2。
		三上：60、90、120、150公尺加速跑訓練T-VB1。 三下：120、150長距離高速輕快跑6趟*8組T-V-B1。
		三上：起跑加速30公尺訓練T-V-B3。 三下：60公尺輕快跑壓線技術練習、接力傳接棒訓練T-V-B3。
		三上：90、120公尺過彎加速跑訓練T-V-B3。 三下：60公尺短距離全程跑8趟*10組T-V-B3。

七	三上：短距離全程訓練200公尺、400公尺。三下：短距離接力綜合訓練。	三上：200公尺、400公尺全程技術綜合訓練Ta-V-C1。 三下：接力分段接力、短距離全程接力跑Ta-V-C1。
八	三上：中長距離長距離有氧能力訓練。三下：中長距離心肺耐力補強。	三上：野外跑10KM、放鬆跑60分鐘Ta-V-C1。 三下：8000分段法特雷克訓練Ta-V-C1。
九	三上：中長距離速度與速耐力訓練。三下：中長距離速度與速耐力提升。	三上：300、600公尺中高速循環訓練間休*5趟6組Ta-V-C1。 三下：高地訓練陡上坡衝刺與下坡輕快跑Ta-V-C1。
十	三上：中長距離3/4全程強度訓練。三下：中長距離速度強化。	三上：1200、2000公尺分段訓練Ps-V-D3。 三下：150衝刺8趟*16組Ps-V-D3。
十一	三上：中長距離分段攻擊訓練。三下：中長距離步幅強化。	三上：800、200分段衝刺6循環*4趟Ps-V-D3。 三下：120公尺小欄架訓練T-V-B3。
十二	三上：長距離全程訓練。三下：中長距離恢復能力加強。	三上：5000、10000全程間休30分鐘2組Ps-V-D2。 三下：草地有氧跑、核心操P-V-A4。
十三	三上：長距離配速與攻擊策略操作。三下：長距離進攻戰術應用。	三上：全程二段式攻擊訓練Ps-V-D3。 三下：全程模擬測驗Ps-V-D3。
十四	三上：障礙跑欄間加速培養。三下：障礙跑節奏強化訓練。	三上：過欄加速技術訓練T-V-B3。 三下：欄間技術(過欄動作節奏訓練)、三步一抬腿節奏跑T-V-B3。
十五	三上：障礙跑欄間速度強化訓練。三下：障礙跑模擬比賽策略。	三上：分段過欄加速技術訓練Ta-V-C1。 三下：全程測驗Ps-V-D1。
十六	三上：障礙跑全程訓練。三下：長距離障礙跑戰術應用。	三上：110欄架、400欄架全程分趟訓練間休12分鐘*6趟Ps-V-D3。 三下：障礙跑進攻策略、水坑前卡位戰術Ps-V-D2。
十七	三上：長距離全程分組訓練。三下：分組實務操作。	三上：1500、5000、10000分組訓練Ps-V-D3。 三下：1500、5000、3000障礙分組訓練Ps-V-D3。
十八	三上：期末測驗。三下：期末檢測。	三上：期末檢測(100公尺、1600公尺、立定三次跳、分項測驗)。 三下：期末檢測(100公尺、1600公尺、立定三次跳、分項測驗)。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：選手培訓跆拳道(三)	
	英文名稱：Teakwondo 3	
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：	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鍊，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，有效發展並提升專項運動競賽之心理素質。	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	三上：高階動作練習及說明。三下：高階動作練習及說明。
		三上：高階動作複習訓練規則講解(T-V-B1)(Ta-V-C2)。

		三下：高階動作複習與操作(T-V-B1)(Ta-V-C2)。
二	三上：競技體能測量(速耐力與連續踢擊)。三下：競技體能測量(速耐力與連續踢擊)。	三上：30秒連續快速踢擊、90秒連續快速踢擊P-V-1。 三下：檢測90秒連續變化踢擊(P-V-A1)(Ps-V-D2)。
三	三上：強化個人高階戰術(一)。三下：加強被動防守選手應對觀念。	三上：連續強力主動與反擊的時機運用戰術(Ta-V-C1)。 三下：被動反擊連續攻擊與防守策略與操作(Ta-V-C1)。
四	三上：強化個人高階戰術(二)。三下：加強選手技術型選手應對與應用。	三上：主動與反擊的連續運用戰術(Ta-V-C1)。 三下：反擊加左右側防守突襲進攻應用(Ta-V-C1)。
五	三上：強化個人高階戰術(三)。三下：加強選手被動反擊應用。	三上：連續快速攻擊戰術運用(Ta-V-C1)。 三下：被動反擊與左右閃躲後搶攻技術操作(Ta-V-C1)。
六	三上：第一次期中考(期中檢測)。三下：第一次期中考。	三上：檢測項目(60秒快速踢擊、300公尺衝刺、立定三次跳)。 三下：期中檢測(180秒快速連續踢擊、1600公尺)。
七	三上：模擬比賽情境-全國性比賽。三下：模擬比賽情境-高階選手。	三上：規劃安排比賽情境(Ta-V-C2)。 三下：模擬高強度對抗賽(Ta-V-C2)。
八	三上：基本體能-高強度重量訓練。三下：加強選手被動反擊應用。	三上：下肢肌力金字塔3組(P-V-A1)(Ps-V-D2)。 三下：貼身搶攻與推進追擊應用(Ta-V-C2)。
九	三上：強化高階戰術-場邊技術與戰術應用。三下：基本體能-重量訓練(高強度高反覆訓練)。	三上：前腳虛攻加後腳連續攻擊運用戰術(Ta-V-C1)。 三下：金字塔加反金字塔下肢肌力(P-V-A1)(Ps-V-D2)。
十	三上：強化高階戰術-引誘動作與戰術應用。三下：加強反擊進攻。	三上：連續搶攻遠距離搶攻戰術操作(Ta-V-C1)。 三下：終場前場邊防守策略與實務操做(Ta-V-C1)。
十一	三上：虛攻與假動作結合應用。三下：加強技巧性選手得分技巧與實務操作。	三上：虛攻結合反擊動作戰術操做(Ta-V-C1)。 三下：全場繞圈式得點操作與游擊戰打法實務操作(Ta-V-C1)。
十二	三上：第二次期中考(第二次期中檢測)。三下：第二次期中考。	三上：檢測項目(60秒快速踢擊、300公尺衝刺、立定三次跳)。 三下：期中檢測(180秒快速連續踢擊、1600公尺)。
十三	三上：加強不同型態強攻與被動防守觀念。三下：競技體能-連續快速踢與速耐力。	三上：連續左右搶攻與反被回擊戰術應用(Ta-V-C1)。 三下：斜坡衝刺與跑山訓練(P-V-A2)(Ps-V-D2)。
十四	三上：進階體能-進攻與防守速度訓練。三下：不同賽制攻防策略操作。	三上：90秒快速攻擊、連續反擊技術訓練(P-V-A2)(Ps-V-D2)。 三下：黃金得分搶攻與防守策略操作與實務(Ta-V-C1)。
十五	三上：加強不同型態攻防實務與應變。三下：賽末追分狀態下攻防策略操作。	三上：不同攻擊線連續攻擊與防守操作與應變演練(Ta-V-C1)。 三下：黃金得分賽的連續運用戰術(Ta-V-C1)。
十六	三上：模擬比賽情境-高級選手。三下：模擬比賽-挑戰不同量級選手。	三上：模擬比賽(挑戰賽)(Ta-V-C2)。 三下：規劃安排比賽情境-挑戰不同量級選手(Ta-V-C2)。
十七	三上：比賽影片檢討-國際性比賽影片分享。三下：國際性比賽分析。	三上：觀看國際性比賽影片分析與討論(T-V-B3)。 三下：觀看國際性比賽影片(T-V-B3)。
十八	三上：期末考(期末檢測)。三下：期末考(期末檢測)。	三上：檢測項目(60秒快速踢擊、300公尺衝刺、立定三次跳)。

		三下：期末檢測(180秒快速連續踢擊、1600公尺)。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱： 競技適能(三)		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、 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	內容綱要
	一	三上：競技適能簡介。 三下：競技適能指導原則。	三上：競技適能種類、與各項運動之關聯性簡介。 三下：競技適能種類與訓練技巧教學。
	二	三上：爆發力指標。 三下：瞬間爆發力實務。	三上：立定跳、SSC系統教學。 三下：輔助式爆發力強化訓練。
	三	三上：爆發力檢測項目。 三下：爆發力徒手操。	三上：立定跳、立定三次跳實務操作。 三下：蹲跳、連續蹲跳、階梯跳實務操作。
	四	三上：敏捷能力指標。 三下：敏捷能力實務操作。	三上：手眼協調、身體反應速度。 三下：繩梯操作，起跑反映訓練。
	五	三上：敏捷能力檢測項目。 三下：敏捷能力訓練操作。	三上：反覆側併步實務操作。 三下：反應球，高低欄架訓練。
	六	三上：平衡能力指標。 三下：平衡能力實務操作。	三上：肢體穩定度，關節穩定度指標檢測。 三下：平衡木、閉眼單足站立。
	七	三上：平衡能力檢測項目。 三下：平衡相關能力訓練。	三上：平衡木行走，跳轉圈站立。 三下：核心穩定，肢體、關節穩定度強化。
	八	三上：速度能力指標。 三下：速度能力實務操作。	三上：最短時間完成動作能力。 三下：短距離衝刺，30公尺衝刺、60公尺衝刺。
	九	三上：速度能力檢測項目。 三下：速度強化訓練。	三上：60公尺衝刺、100公尺衝刺。 三下：30公尺衝刺、加速跑。
	十	三上：肌力能力指標。 三下：肌力能力實務操作。	三上：仰臥起坐測驗。 三下：60秒仰臥起坐、俯臥撐。
	十一	三上：肌力能力檢測項目。 三下：肌力強化實務操作。	三上：30、60秒仰臥起坐。 三下：仰臥抬腿、俯臥舉腿、仰臥起坐。
	十二	三上：期中檢測。 三下：期中檢測。	三上：立定三次跳、60公尺衝刺。 三下：60秒仰臥起坐、20秒反覆側併步。
	十三	三上：有氧能力指標。 三下：有氧能力實務操作。	三上：心肺能力與肌耐力強化。 三下：12分跑、野外跑。
	十四	三上：有氧能力檢測項目。 三下：有氧能力強化補強。	三上：1600公尺測驗。 三下：法特雷克訓練、路跑。
	十五	三上：協調能力指標。 三下：協調能力強化實務。	三上：動作完成流暢度與完成效率。 三下：欄架操、壘球投擲。
	十六	三上：協調能力強化訓練。 三下：協調能力輔助訓練。	三上：巴西操、足球盤球跑。 三下：拋毛巾、左左右輔助跳躍。
	十七	三上：協調能力操作。 三下：專項協調能力強化。	三上：小欄架、繩梯訓練。 三下：專項基本操、專項輔助訓練。
十八	三上：期末檢測。 三下：期末檢測。	三上：1600公尺檢測。 三下：60公尺檢測、立定三次跳檢測。	

	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

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

080406 國立草屯商工自主學習實施規範(PDF格式)

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(三)													1	1	18	1	1	18	
	選手培訓田徑(一)	1	2	18	1	2	18													
	選手培訓田徑(二)							1	2	18	1	2	18							
	選手培訓跆拳道(三)													1	(2)	18	1	(2)	18	
	選手培訓跆拳道(一)	1	(2)	18	1	(2)	18													
	選手培訓跆拳道(二)							1	(2)	18	1	(2)	18							
	選手培訓田徑(三)													1	2	18	1	2	18	
	戰術運用(二)							1	1	18	1	1	18							
	戰術運用(一)	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(二)							1	1	18	1	1	18							
	補強性 競技適能(三)													1	1	18	1	1	18	

三、學校特色活動

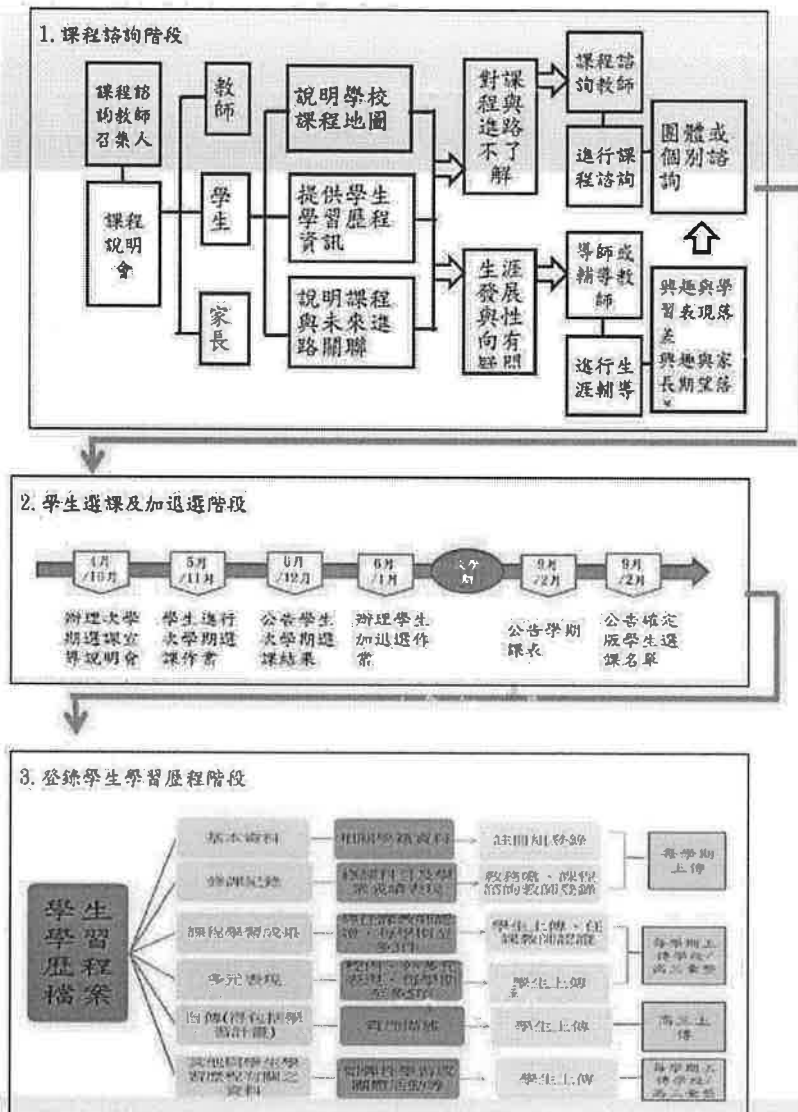
活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
選手培訓	辦理選手集中訓練	2	2	2	2	2	2	12	提升選手競技運動成績表現

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

080406 國立草屯商工 流程圖(PDF格式)



<

(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

080406 國立草屯商工課程評鑑計畫(PDF格式)

二、108學年度學校課程評鑑結果

080406 國立草屯商工108學年度課程評鑑結果(PDF格式)