

備查文號：

教育部○年○月○日臺教授國字第○○○○○○○○○○號函備查

(○年○月○日○市政府第○○○○○○○○○○號函備查)

高級中等學校課程計畫
國立草屯商工
080406

普通型課程計畫書

○年○月○日本校課程發展委員會第○次會議通過

校長簽章：



(108 學年度入學學生適用)

初審版 複審版 核定版

中華民國○年○月○日

目錄

●學校基本資料表	○
壹、依據	○
貳、學校現況	○
參、學校願景與學生圖像	○
一、學校願景	○
二、學生圖像	○
肆、課程發展組織要點	○
伍、課程發展與特色	○
一、課程地圖	○
二、學校特色說明	○
陸、教學科目與學分(節)數一覽表	○
一、普通班	○
二、特殊教育及特殊類型班級	○
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	○
三、多元選修課程	○
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	○
六、加深加廣選修課程-第二外國語文	○
捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表	○
玖、團體活動時間實施規劃	○
拾、彈性學習時間實施規劃	○
拾壹、選課規劃與輔導	○
一、選課流程規劃	○
二、選課輔導措施	○
拾貳、學校課程評鑑	○

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 2.土木與建築群：電腦繪圖科 1.機械群：電腦繪圖科 2.土木與建築群：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。

※普通班：○年○月○日本校課程發展委員會第○次會議通過

※體育班：108年6月28日本校體發會第1次會議通過

※體育班：108年6月19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	24	1	24	1	30	3	78
	商業與管理群	商業經營科	1	14	1	15	1	15	3	44
		資料處理科	1	18	1	23	1	22	3	63
實用技	機械群	電腦繪圖科	0	0	0	0	0	0	0	0
	土木與建築群	電腦繪圖科	0	0	0	0	0	0	0	0
	機械群	電腦繪圖科	0	0	1	16	1	22	2	38
	土木與建築群	電腦繪圖科	0	0	1	16	1	22	2	38
普通型	學術群	體育班	1	11	1	18	1	18	3	47
技術型	機械群	機械科	2	74	2	72	2	76	6	222
		配管科	1	37	1	40	1	39	3	116
	商業與管理群	商業經營科	4	131	4	137	4	140	12	408
		會計事務科	2	62	2	67	2	64	6	193
		資料處理科	2	68	2	67	2	69	6	204
	外語群	應用英語科	1	38	1	34	1	34	3	106
	服務群	綜合職能科	1	14	1	14	1	13	3	41
合計			17	491	19	543	19	564	55	1598

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	43
	商業與管理群	商業經營科	1	43
		資料處理科	1	43
實用技	機械群	機械加工科	1	45
技術型		機械科	2	36
		配管科	1	36
	商業與管理群	商業經營科	4	36
		會計事務科	2	36

		資料處理科	2	36
	外語群	應用英語科	1	36
	服務群	綜合職能科	1	15
合計			17	621

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

國立草屯商工 107 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 108 課綱工作之進行。
執行秘書	黃方伯 主任		1. 籌畫本校 108 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 員	行政人員 代表	張見賓 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。
		許宏明 主任	
		洪芳芷 主任	
		吳聲佑 主任	
		吳孟蓉 主任	
		吳鳳雲 主任	
		姚美慧 主任	
		詹則紘 主任	
		黃佩鳳 組長	
		陳協鴻 組長	
	黃真真 組長		
	學科代表	王昭敏 老師	
		盧建助 老師	
徐夢嫻 老師			
商經科	簡雅慧 老師		
	許庭婷 主教		
會計科	蔡琮菁 主任		
資處科	劉育青 主任		
應外科	林莉玲 主任		
機械科	陳珮寧 主任		
配管科	陳孟漢 主任		
年級教師 代表 (各年級 1 人)	張政傑 主任		
	洪聖旻 老師		
	倪永寬 老師		
專家學者	曾志翔 老師		
	朱宏杰 會長		
產業界	廖錦文 教授		
學生會	洪麗珠 董事長		
	劉芊妘 會長		

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。

	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						4	4	國語文加深加廣	
		英文閱讀與寫作					1	3	4	英語文加深加廣	
	數學領域	數學甲					3	3	6	數學科加深加廣	
	社會領域	族群、性別與國家的歷史						1	1		歷史科加深加廣
		社會環境議題						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			1	1			2		
	跨領域/科目統整	運動與物理			1	1			2	物理跨體育領域(自然科)	
		運動與生物					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		
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	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動傷害概述	運動傷害種類介紹 運動傷害發生原因與預防
	第二週	運動傷害概述	運動傷害種類介紹 運動傷害發生原因與預防
	第三週	介紹人體骨骼、肌肉位置及名稱	人體結構介紹 人體骨骼、肌肉位置及名稱介紹
	第四週	介紹人體骨骼、肌肉位置及名稱	人體結構介紹 人體骨骼、肌肉位置及名稱介紹
	第五週	介紹人體骨骼、肌肉位置及名稱	人體結構介紹 人體骨骼、肌肉位置及名稱介紹
	第六週	常見運動傷害	急性運動傷害簡介 急性運動傷害緊急處理流程
	第七週	常見運動傷害	慢性運動傷害種類 慢性運動傷害預防與矯正
	第八週	急救概論	運動傷害緊急處理流程 PRICE 處理程序與實務
	第九週	急救概論	運動傷害緊急處理流程 PRICE 處理程序與實務
	第十週	急救程序	運動傷害緊急處理流程 PRICE 處理程序與實務
	第十一週	彈性繃帶- 冰、熱敷時各部位的纏法	彈性繃帶使用時機與方式 冰敷、熱敷使用方法與實務
	第十二週	彈性繃帶- 冰、熱敷時各部位的纏法	彈性繃帶使用時機與方式 冰敷、熱敷使用方法與實務
	第十三週	彈性繃帶- 冰、熱敷時各部位的纏法	彈性繃帶使用時機與方式 冰敷、熱敷使用方法與實務
	第十四週	彈性繃帶- 冰、熱敷時各部位的纏法	彈性繃帶使用時機與方式 冰敷、熱敷使用方法與實務
第十五週	運動貼紮-針對各傷害不同的貼	貼紮介紹 踝關節、膝關節、腕關節、小關節貼紮與實務操作	

	第十六週	運動貼紮-針對各傷害不同的貼	貼紮介紹 踝關節、膝關節、髖關節、小關節貼紮 與實務操作
	第十七週	運動貼紮-針對各傷害不同的貼	貼紮介紹 踝關節、膝關節、髖關節、小關節貼紮 與實務操作
	第十八週	運動貼紮-針對各傷害不同的貼	貼紮介紹 踝關節、膝關節、髖關節、小關節貼紮 與實務操作
	第十九週	期末測驗	期末術科測驗
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
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：			

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：		
	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動傷害概述	運動傷害發生時的生理現象 紅、腫、痛原理
	第二週	運動傷害概述	運動傷害發生時的生理現象 紅、腫、痛原理

第三週	介紹人體骨骼、肌肉位置及名稱	人體骨骼、肌肉功能及與運動之關聯 上肢部位
第四週	介紹人體骨骼、肌肉位置及名稱	人體骨骼、肌肉功能及與運動之關聯 下肢部位
第五週	介紹人體骨骼、肌肉位置及名稱	人體骨骼、肌肉功能及與運動之關聯 軀幹部位
第六週	常見運動傷害	急性運動傷害緊急處理與處理注意事項
第七週	常見運動傷害	急性運動傷害緊急處理與處理注意事項
第八週	急救概論	PRICE 分項處理技術解析
第九週	急救概論	PRICE 分項處理技術解析
第十週	急救程序	PRICE 分項處理技術解析
第十一週	彈性繃帶- 冰.熱敷時各部位的纏法	運動貼布使用與實務 運動貼布使用方式
第十二週	彈性繃帶- 冰.熱敷時各部位的纏法	運動貼布使用與實務 運動貼布使用方式
第十三週	彈性繃帶- 冰.熱敷時各部位的纏法	運動貼布使用與實務 運動貼布使用時機
第十四週	彈性繃帶- 冰.熱敷時各部位的纏法	運動貼布使用與實務 運動貼布使用時機
第十五週	運動貼紮-針對各傷害不同的貼法	運動貼紮實務 腳踝
第十六週	運動貼紮-針對各傷害不同的貼法	運動貼紮實務 腳踝
第十七週	運動貼紮-針對各傷害不同的貼法	運動貼紮實務 膝蓋
第十八週	運動貼紮-針對各傷害不同的貼法	運動貼紮實務 腳踝
第十九週	期末測驗	期末術科測驗
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
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	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：	學習力, 積極進取、自主學習, 實務力, 合作力, 團隊合作、包容分享,		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	健康概論	健康的定義 生理與心理健康的定義
	第二週	健康概論	健康的定義 生理與心理健康的定義
	第三週	健康與休閒運動	休閒活動簡介 球類活動 體適能活動
	第四週	健康與休閒運動	休閒活動簡介 球類活動 體適能活動
	第五週	休閒運動教學與實務操作	室內球類運動-撞球 撞球運動與健康之連結
	第六週	休閒運動教學與實務操作	室內球類運動-撞球 撞球運動與健康之連結
	第七週	休閒運動教學與實務操作	室內球類運動-撞球 撞球運動與健康之連結
	第八週	休閒運動教學與實務操作	室內球類運動-撞球 撞球運動與健康之連結
	第九週	休閒運動教學與實務操作	室內球類運動-撞球 撞球運動與健康之連結
	第十週	休閒運動教學與實務操作	室內球類運動-撞球 撞球運動與健康之連結
	第十一週	休閒運動教學與實務操作	室外球類運動-高爾夫球 高爾夫 運動與健康之連結
	第十二週	休閒運動教學與實務操作	室外球類運動-高爾夫球 高爾夫 運動與健康之連結
第十三週	休閒運動教學與實務操作	室外球類運動-高爾夫球 高爾夫 運動與健康之連結	

	第十四週	休閒運動教學與實務操作	室外球類運動-高爾夫球 高爾夫 運動與健康之連結
	第十五週	休閒運動教學與實務操作	室外球類運動-高爾夫球 高爾夫 運動與健康之連結
	第十六週	休閒運動教學與實務操作	室外球類運動-高爾夫球 高爾夫 運動與健康之連結
	第十七週	休閒運動教學與實務操作	健康與休閒運動活動安排
	第十八週	休閒運動教學與實務操作	健康與休閒運動活動安排
	第十九週	期末測驗	期末測驗
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
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：健康與休閒運動	
	英文名稱：Health and Recreational sports	
授課年段：	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	單元/主題
	第一週	休閒運動教學與實務操作
	第二週	休閒運動教學與實務操作
	第三週	休閒運動教學與實務操作
		內容綱要
		體適能活動安排與檢測
		體適能活動安排與檢測
		體適能活動安排與檢測

	第四週	休閒運動教學與實務操作	體適能活動安排與檢測
	第五週	休閒運動教學與實務操作	體適能活動安排與檢測
	第六週	休閒運動教學與實務操作	重量訓練活動安排與實務操作
	第七週	休閒運動教學與實務操作	重量訓練活動安排與實務操作
	第八週	休閒運動教學與實務操作	重量訓練活動安排與實務操作
	第九週	休閒運動教學與實務操作	重量訓練活動安排與實務操作
	第十週	期中測驗	期中測驗
	第十一週	休閒運動教學與實務操作	球類活動安排與實務操作
	第十二週	休閒運動教學與實務操作	球類活動安排與實務操作
	第十三週	休閒運動教學與實務操作	球類活動安排與實務操作
	第十四週	休閒運動教學與實務操作	球類活動安排與實務操作
	第十五週	休閒運動教學與實務操作	球類活動安排與實務操作
	第十六週	休閒運動教學與實務操作	舞蹈活動安排與實務操作
	第十七週	休閒運動教學與實務操作	舞蹈活動安排與實務操作
	第十八週	期末測驗	期末測驗
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
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： 運動與生物
	英文名稱：

授課年段：	三上	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：		
	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：	專業力,		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	循環	1.人體血液循環 2.人體淋巴循環
	第二週	循環	1.人體血液循環 2.人體淋巴循環
	第三週	營養與消化	1.人體所需營養素 2.人體消化
	第四週	營養與消化	1.人體所需營養素 2.人體消化
	第五週	營養與消化	1.人體所需營養素 2.人體消化
	第六週	呼吸與排泄	1.呼吸系統 2.排泄系統
	第七週	呼吸與排泄	1.呼吸系統 2.排泄系統
	第八週	呼吸與排泄	1.呼吸系統 2.排泄系統
	第九週	神經與內分泌	1.神經系統 2.內分泌系統
	第十週	神經與內分泌	1.神經系統 2.內分泌系統
	第十一週	神經與內分泌	1.神經系統 2.內分泌系統
	第十二週	防禦、生殖	1.防禦系統 2.生殖系統
	第十三週	防禦、生殖	1.防禦系統 2.生殖系統
	第十四週	防禦、生殖	1.防禦系統 2.生殖系統
第十五週	防禦、生殖	1.防禦系統 2.生殖系統	

	第十六週	防禦、生殖	1.防禦系統 2.生殖系統
	第十七週	人體構造與運動生理	1.總結人體構造 2.人體構造與運動生理之關係
	第十八週	人體構造與運動生理	1.總結人體構造 2.人體構造與運動生理之關係
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	問答、背誦、筆試		
對應學群：	教育,		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動與生物		
	英文名稱：		
授課年段：	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：C2.人際關係與團隊合作,		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	循環系統應用	1.人體血液循環 2.人體淋巴循環
	第二週	循環系統應用	1.人體血液循環 2.人體淋巴循環
	第三週	營養與消化應用	1.人體所需營養素 2.人體消化
	第四週	營養與消化應用	1.人體所需營養素 2.人體消化
	第五週	營養與消化應用	1.人體所需營養素 2.人體消化
	第六週	呼吸與排泄應用	1.呼吸系統 2.排泄系統

	第七週	呼吸與排泄應用	1.呼吸系統 2.排泄系統
	第八週	呼吸與排泄應用	1.呼吸系統 2.排泄系統
	第九週	神經與內分泌應用	1.神經系統 2.內分泌系統
	第十週	神經與內分泌應用	1.神經系統 2.內分泌系統
	第十一週	神經與內分泌應用	1.神經系統 2.內分泌系統
	第十二週	防禦、生殖應用	1.防禦系統 2.生殖系統
	第十三週	防禦、生殖應用	1.防禦系統 2.生殖系統
	第十四週	防禦、生殖應用	1.防禦系統 2.生殖系統
	第十五週	防禦、生殖應用	1.防禦系統 2.生殖系統
	第十六週	防禦、生殖應用	1.防禦系統 2.生殖系統
	第十七週	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
	第十八週	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
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	問答、背誦、筆試		
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	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： C2.人際關係與團隊合作,		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	直線運動 平面運動	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
	第二週	直線運動 平面運動	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
	第三週	直線運動 平面運動	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
	第四週	直線運動 平面運動	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
	第五週	直線運動 平面運動	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
	第六週	直線運動 平面運動	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
	第七週	靜力學 牛頓運動定律	1.力矩、力的測量 2.重心與質心、靜力平衡 3. 慣性定律、牛頓第二運動定律、牛頓第三運動定律
	第八週	靜力學 牛頓運動定律	1.力矩、力的測量 2.重心與質心、靜力平衡 3. 慣性定律、牛頓第二運動定律、牛頓第三運動定律
	第九週	靜力學 牛頓運動定律	1.力矩、力的測量 2.重心與質心、靜力平衡 3. 慣性定律、牛頓第二運動定律、牛頓第三運動定律
	第十週	靜力學 牛頓運動定律	1.力矩、力的測量 2.重心與質心、靜力平衡 3. 慣性定律、牛頓第二運動定律、牛頓第三運動定律
第十一週	靜力學 牛頓運動定律	1.力矩、力的測量 2.重心與質心、靜力平衡 3. 慣性定律、牛頓第二運動定律、牛頓第三運動定律	

	第十二週	靜力學 牛頓運動定律	1.力矩、力的測量 2.重心與質心、靜力平衡 3. 慣性定律、牛頓第二運動定律、牛頓第三運動定律
	第十三週	週期性運動	1.等速圓周運動 2.簡諧運動
	第十四週	週期性運動	1.等速圓周運動 2.簡諧運動
	第十五週	週期性運動	1.等速圓周運動 2.簡諧運動
	第十六週	週期性運動	1.等速圓周運動 2.簡諧運動
	第十七週	週期性運動	1.等速圓周運動 2.簡諧運動
	第十八週	週期性運動	1.等速圓周運動 2.簡諧運動
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：			
對應學群：	生命科學,		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 運動與物理		
	英文名稱：		
授課年段：	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：	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	動量與衝量 萬有引力	1. 動量與衝量 2.萬有引力定律

第二週	動量與衝量 萬有引力	1. 動量與衝量 2. 萬有引力定律
第三週	動量與衝量 萬有引力	1. 動量與衝量 2. 萬有引力定律
第四週	動量與衝量 萬有引力	1. 動量與衝量 2. 萬有引力定律
第五週	動量與衝量 萬有引力	1. 動量與衝量 2. 萬有引力定律
第六週	動量與衝量 萬有引力	1. 動量與衝量 2. 萬有引力定律
第七週	功與能量	1. 功與功率 2. 學能守恆
第八週	功與能量	1. 功與功率 2. 學能守恆
第九週	功與能量	1. 功與功率 2. 學能守恆
第十週	功與能量	1. 功與功率 2. 學能守恆
第十一週	功與能量	1. 功與功率 2. 學能守恆
第十二週	功與能量	1. 功與功率 2. 學能守恆
第十三週	碰撞	1. 碰撞 2. 彈性與非彈性碰撞
第十四週	碰撞	1. 碰撞 2. 彈性與非彈性碰撞
第十五週	碰撞	1. 碰撞 2. 彈性與非彈性碰撞
第十六週	碰撞	1. 碰撞 2. 彈性與非彈性碰撞
第十七週	碰撞	1. 碰撞 2. 彈性與非彈性碰撞
第十八週	碰撞	1. 碰撞 2. 彈性與非彈性碰撞
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
學習評量：		
對應學群：		
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		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	<p>一、 了解健身運動產業建構。</p> <p>二、 熟悉專業教練之養成及取得證照途徑。</p> <p>三、 熟練並於教學實務中活用所需之綜合教學能力。</p> <p>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。</p>		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	專業技能、知識養成	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)
	第二週	專業技能、知識養成	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)
	第三週	專業技能、知識養成	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)
	第四週	專業技能、知識養成	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)
	第五週	專業技能、知識養成	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)
	第六週	專業技能、知識養成	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)

第七週	專業塑造	1.社交與溝通 2.對話技巧 3.銷售技巧
第八週	專業塑造	1.社交與溝通 2.對話技巧 3.銷售技巧
第九週	專業塑造	1.社交與溝通 2.對話技巧 3.銷售技巧
第十週	專業塑造	1.社交與溝通 2.對話技巧 3.銷售技巧
第十一週	專業課程執行	1.一對一私人教練課程執行(課程安排與設計) 2.團體課程執行(課程安排與設計) 3.實務操作及演練 4.分組練習
第十二週	專業課程執行	1.一對一私人教練課程執行(課程安排與設計) 2.團體課程執行(課程安排與設計) 3.實務操作及演練 4.分組練習
第十三週	專業課程執行	1.一對一私人教練課程執行(課程安排與設計) 2.團體課程執行(課程安排與設計) 3.實務操作及演練 4.分組練習
第十四週	專業課程執行	1.一對一私人教練課程執行(課程安排與設計) 2.團體課程執行(課程安排與設計) 3.實務操作及演練 4.分組練習
第十五週	專業課程執行	1.一對一私人教練課程執行(課程安排與設計) 2.團體課程執行(課程安排與設計) 3.實務操作及演練 4.分組練習
第十六週	專業課程執行	1.一對一私人教練課程執行(課程安排與設計) 2.團體課程執行(課程安排與設計) 3.實務操作及演練 4.分組練習
第十七週	期末測驗	期末測驗
第十八週	期末測驗	期末測驗

	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	機械原理	1.各類重量訓練器材結構介紹 2.各類有氧器材結構介紹
	第二週	機械原理	1.各類重量訓練器材結構介紹 2.各類有氧器材結構介紹
	第三週	機械原理	1.各類重量訓練器材結構介紹 2.各類有氧器材結構介紹
	第四週	機械原理	1.各類重量訓練器材結構介紹 2.各類有氧器材結構介紹
	第五週	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
	第六週	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
	第七週	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
	第八週	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

	第九週	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
	第十週	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
	第十一週	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
	第十二週	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
	第十三週	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
	第十四週	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
	第十五週	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
	第十六週	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
	第十七週	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
	第十八週	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
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
備註：			

名稱：	中文名稱： 競技適能		
	英文名稱：		
授課年段：	二上		
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	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動競技適能簡介	1.運動競技適能分類 2.競技適能訓練範疇 3.競技適能實際操作與應用
	第二週	運動競技適能簡介	1.運動競技適能分類 2.競技適能訓練範疇 3.競技適能實際操作與應用
	第三週	運動競技適能簡介	1.運動競技適能分類 2.競技適能訓練範疇 3.競技適能實際操作與應用
	第四週	運動競技適能簡介	1.運動競技適能分類 2.競技適能訓練範疇 3.競技適能實際操作與應用
	第五週	運動競技適能簡介	1.運動競技適能分類 2.競技適能訓練範疇 3.競技適能實際操作與應用
	第六週	運動競技適能簡介	1.運動競技適能分類 2.競技適能訓練範疇 3.競技適能實際操作與應用
	第七週	爆發力項目	1.爆發力訓練 2.爆發力訓練周期安排 3.爆發力訓練原則要領 4.立定三次跳操作
	第八週	爆發力項目	1.爆發力訓練 2.爆發力訓練周期安排 3.爆發力訓練原則要領 4.立定三次跳操作
	第九週	爆發力項目	1.爆發力訓練 2.爆發力訓練周期安排 3.爆發力訓練原則要領 4.立定三次跳操作
第十週	爆發力項目	1.爆發力訓練 2.爆發力訓練周期安排 3.爆發力訓練原則要領 4.立定三次跳操作	

	第十一週	爆發力項目	1.爆發力訓練 2.爆發力訓練周期安排 3.爆發力訓練原則要領 4.立定三次跳操作
	第十二週	爆發力項目	1.爆發力訓練 2.爆發力訓練周期安排 3.爆發力訓練原則要領 4.立定三次跳操作
	第十三週	肌力訓練	1.肌力訓練要領 2.肌力訓練原則 3.肌力訓練處方與實務 4.分組練習 5.1 分鐘仰臥起坐操作
	第十四週	肌力訓練	1.肌力訓練要領 2.肌力訓練原則 3.肌力訓練處方與實務 4.分組練習 5.1 分鐘仰臥起坐操作
	第十五週	肌力訓練	1.肌力訓練要領 2.肌力訓練原則 3.肌力訓練處方與實務 4.分組練習 5.1 分鐘仰臥起坐操作
	第十六週	肌力訓練	1.肌力訓練要領 2.肌力訓練原則 3.肌力訓練處方與實務 4.分組練習 5.1 分鐘仰臥起坐操作
	第十七週	肌力訓練	1.肌力訓練要領 2.肌力訓練原則 3.肌力訓練處方與實務 4.分組練習 5.1 分鐘仰臥起坐操作
	第十八週	肌力訓練	1.肌力訓練要領 2.肌力訓練原則 3.肌力訓練處方與實務 4.分組練習 5.1 分鐘仰臥起坐操作
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
備註：			

名稱：	中文名稱： 競技適能		
	英文名稱：		
授課年段：	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	敏捷訓練	1.敏捷訓練項目分類 2.敏捷訓練要領 3.敏捷訓練實務操作 4.反應側併步操作
	第二週	敏捷訓練	1.敏捷訓練項目分類 2.敏捷訓練要領 3.敏捷訓練實務操作 4.反應側併步操作
	第三週	敏捷訓練	1.敏捷訓練項目分類 2.敏捷訓練要領 3.敏捷訓練實務操作 4.反應側併步操作
	第四週	敏捷訓練	1.敏捷訓練項目分類 2.敏捷訓練要領 3.敏捷訓練實務操作 4.反應側併步操作
	第五週	敏捷訓練	1.敏捷訓練項目分類 2.敏捷訓練要領 3.敏捷訓練實務操作 4.反應側併步操作
	第六週	敏捷訓練	1.敏捷訓練項目分類 2.敏捷訓練要領 3.敏捷訓練實務操作 4.反應側併步操作
	第七週	速度訓練	1.速度訓練要領分析 2.速度訓練處方與實務 3.分組練習 4.60 公尺衝刺操作
	第八週	速度訓練	1.速度訓練要領分析 2.速度訓練處方與實務 3.分組練習 4.60 公尺衝刺操作
	第九週	速度訓練	1.速度訓練要領分析 2.速度訓練處方與實務

			3.分組練習 4.60 公尺衝刺操作
	第十週	速度訓練	1.速度訓練要領分析 2.速度訓練處方與實務 3.分組練習 4.60 公尺衝刺操作
	第十一週	速度訓練	1.速度訓練要領分析 2.速度訓練處方與實務 3.分組練習 4.60 公尺衝刺操作
	第十二週	速度訓練	1.速度訓練要領分析 2.速度訓練處方與實務 3.分組練習 4.60 公尺衝刺操作
	第十三週	耐力訓練	1.有氧能力培養要領 2.由氧能力訓練處方 3.有氧能力輔助訓練 4.1600 公尺操作
	第十四週	耐力訓練	1.有氧能力培養要領 2.由氧能力訓練處方 3.有氧能力輔助訓練 4.1600 公尺操作
	第十五週	耐力訓練	1.有氧能力培養要領 2.由氧能力訓練處方 3.有氧能力輔助訓練 4.1600 公尺操作
	第十六週	耐力訓練	1.有氧能力培養要領 2.由氧能力訓練處方 3.有氧能力輔助訓練 4.1600 公尺操作
	第十七週	耐力訓練	1.有氧能力培養要領 2.由氧能力訓練處方 3.有氧能力輔助訓練 4.1600 公尺操作
	第十八週	耐力訓練	1.有氧能力培養要領 2.由氧能力訓練處方 3.有氧能力輔助訓練 4.1600 公尺操作
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
備註：			

名稱：	中文名稱： 競技適能		
	英文名稱：		
授課年段：	三上		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、 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	單元/主題	內容綱要
	第一週	運動競技適能操作	1.運動競技適能分類 2.競技適能訓練範疇 3.競技適能實際操作與應用
	第二週	運動競技適能操作	1.運動競技適能分類 2.競技適能訓練範疇 3.競技適能實際操作與應用
	第三週	運動競技適能操作	1.運動競技適能分類 2.競技適能訓練範疇 3.競技適能實際操作與應用
	第四週	運動競技適能操作	1.運動競技適能分類 2.競技適能訓練範疇 3.競技適能實際操作與應用
	第五週	運動競技適能操作	1.運動競技適能分類 2.競技適能訓練範疇 3.競技適能實際操作與應用
	第六週	運動競技適能操作	1.運動競技適能分類 2.競技適能訓練範疇 3.競技適能實際操作與應用
	第七週	爆發力提升	1.爆發力訓練 2.爆發力訓練周期安排 3.爆發力訓練原則要領 4.立定三次跳操作
	第八週	爆發力提升	1.爆發力訓練 2.爆發力訓練周期安排 3.爆發力訓練原則要領 4.立定三次跳操作
	第九週	爆發力提升	1.爆發力訓練 2.爆發力訓練周期安排 3.爆發力訓練原則要領 4.立定三次跳操作
第十週	爆發力提升	1.爆發力訓練 2.爆發力訓練周期安排 3.爆發力訓練原則要領 4.立定三次跳操作	

	第十一週	爆發力提升	1.爆發力訓練 2.爆發力訓練周期安排 3.爆發力訓練原則要領 4.立定三次跳操作
	第十二週	爆發力提升	1.爆發力訓練 2.爆發力訓練周期安排 3.爆發力訓練原則要領 4.立定三次跳操作
	第十三週	肌力提升	1.肌力訓練要領 2.肌力訓練原則 3.肌力訓練處方與實務 4.分組練習 5.1 分鐘仰臥起坐操作
	第十四週	肌力提升	1.肌力訓練要領 2.肌力訓練原則 3.肌力訓練處方與實務 4.分組練習 5.1 分鐘仰臥起坐操作
	第十五週	肌力提升	1.肌力訓練要領 2.肌力訓練原則 3.肌力訓練處方與實務 4.分組練習 5.1 分鐘仰臥起坐操作
	第十六週	肌力提升	1.肌力訓練要領 2.肌力訓練原則 3.肌力訓練處方與實務 4.分組練習 5.1 分鐘仰臥起坐操作
	第十七週	肌力提升	1.肌力訓練要領 2.肌力訓練原則 3.肌力訓練處方與實務 4.分組練習 5.1 分鐘仰臥起坐操作
	第十八週	肌力提升	1.肌力訓練要領 2.肌力訓練原則 3.肌力訓練處方與實務 4.分組練習 5.1 分鐘仰臥起坐操作
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
備註：			

名稱：	中文名稱： 競技適能		
	英文名稱：		
授課年段：	三下		
內容屬性：	補強性		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	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	單元/主題	內容綱要
	第一週	敏捷強化	1.敏捷訓練項目分類 2.敏捷訓練要領 3.敏捷訓練實務操作 4.反應側併步操作
	第二週	敏捷強化	1.敏捷訓練項目分類 2.敏捷訓練要領 3.敏捷訓練實務操作 4.反應側併步操作
	第三週	敏捷強化	1.敏捷訓練項目分類 2.敏捷訓練要領 3.敏捷訓練實務操作 4.反應側併步操作
	第四週	敏捷強化	1.敏捷訓練項目分類 2.敏捷訓練要領 3.敏捷訓練實務操作 4.反應側併步操作
	第五週	敏捷強化	1.敏捷訓練項目分類 2.敏捷訓練要領 3.敏捷訓練實務操作 4.反應側併步操作
	第六週	敏捷強化	1.敏捷訓練項目分類 2.敏捷訓練要領 3.敏捷訓練實務操作 4.反應側併步操作
	第七週	速度提升	1.速度訓練要領分析 2.速度訓練處方與實務 3.分組練習 4.60 公尺衝刺操作
	第八週	速度提升	1.速度訓練要領分析 2.速度訓練處方與實務 3.分組練習 4.60 公尺衝刺操作
	第九週	速度提升	1.速度訓練要領分析 2.速度訓練處方與實務

			3.分組練習 4.60 公尺衝刺操作
	第十週	速度提升	1.速度訓練要領分析 2.速度訓練處方與實務 3.分組練習 4.60 公尺衝刺操作
	第十一週	速度提升	1.速度訓練要領分析 2.速度訓練處方與實務 3.分組練習 4.60 公尺衝刺操作
	第十二週	速度提升	1.速度訓練要領分析 2.速度訓練處方與實務 3.分組練習 4.60 公尺衝刺操作
	第十三週	耐力培養	1.有氧能力培養要領 2.由氧能力訓練處方 3.有氧能力輔助訓練 4.1600 公尺操作
	第十四週	耐力培養	1.有氧能力培養要領 2.由氧能力訓練處方 3.有氧能力輔助訓練 4.1600 公尺操作
	第十五週	耐力培養	1.有氧能力培養要領 2.由氧能力訓練處方 3.有氧能力輔助訓練 4.1600 公尺操作
	第十六週	耐力培養	1.有氧能力培養要領 2.由氧能力訓練處方 3.有氧能力輔助訓練 4.1600 公尺操作
	第十七週	耐力培養	1.有氧能力培養要領 2.由氧能力訓練處方 3.有氧能力輔助訓練 4.1600 公尺操作
	第十八週	耐力培養	1.有氧能力培養要領 2.由氧能力訓練處方 3.有氧能力輔助訓練 4.1600 公尺操作
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
備註：			

六、加深加廣選修課程-第二外國語文

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	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：	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	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。
	第二週	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。
	第三週	田徑基礎體能培養	髖、膝、踝三關節聯合動作連結 爆發力培養
	第四週	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
	第五週	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
	第六週	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
	第七週	田徑基礎體能檢測	評估選手基本體能與基本能力狀況
	第八週	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
	第九週	短距離跑	彎道技術跑 終點衝刺跑

	第十週	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
	第十一週	中長距離跑	後段衝刺跑 跑步呼吸調整
	第十二週	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
	第十三週	起跑	起跑技術指導 短距離起跑 動作反應與加速
	第十四週	起跑	起跑技術指導 中常離起跑 動作反應與加速 搶位
	第十五週	接力跑	接棒技術訓練 短距離接棒訓練 起跑反應訓練
	第十六週	接力跑	傳接棒訓練 加速跑訓練
	第十七週	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
	第十八週	障礙跑	3000 公尺障礙跑 跨障礙欄技術訓練 跳水坑技術訓練
	第十九週	徑賽項目分項綜合操作	模擬比賽測驗
	第二十週	徑賽項目分項綜合操作	模擬比賽測驗
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	1.基礎體能表現 35% 2.競技表現 35% 3.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(田徑)		
	英文名稱：Competitive Sports Course(Trick 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：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、品格力、專業力		
學習目標：	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	田徑-田賽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。
	第二週	田徑-田賽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。
	第三週	田徑-田賽基礎體能培養	髖、膝、踝三關節聯合動作連結 爆發力培養
	第四週	田徑-田賽基礎體能培養	動作反應、敏捷性加強 肢體反應與身體操控能力培養
	第五週	田徑-田賽基礎體能培養	心肺耐力與肌耐力強化訓練 阻力訓練與增強式訓練
	第六週	田徑-田賽基礎體能培養	評估選手基本體能與基本能力狀況
	第七週	跳高	跳高技術指導 圓弧式助跑 助跑起跳 過桿動作
	第八週	跳遠	跳遠技術指導 水平加速 助跑起跳 騰空動作
	第九週	跳遠	跳遠技術指導 水平加速 助跑起跳 騰空動作
第十週	三級跳	三級跳技術指導 水平加速	

			左左右、右右左三次跳騰空動作
	第十一週	三級跳	三級跳技術指導 水平加速 左左右、右右左三次跳騰空動作
	第十二週	撐竿跳	持桿跑 降竿插竿 頂竿騰空動作 過竿動作
	第十三週	鉛球	滑步動作、旋轉步動作 轉身投擲 動作連結投擲
	第十四週	鐵餅	持餅技術訓練 旋轉動作訓練 連續動作訓練
	第十五週	鐵餅	持餅技術訓練 旋轉動作訓練 連續動作訓練
	第十六週	標槍	交叉跑步伐訓練 持槍動作訓練 助跑投擲連續訓練
	第十七週	鏈球	旋轉動作訓練 持球旋轉動作訓練 連續投擲動作訓練
	第十八週	專項綜合測驗	依據各分項進行測驗
	第十九週	專項綜合測驗	依據各分項進行測驗
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	1.基礎體能表現 35% 2.競技表現 35% 3.訓練與競技綜合表現 30%		
對應學群：	生命科學、遊憩運動		
備註：			

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：	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：		
	B 溝通互動：		
	C 社會參與：		
學生圖像：	學習力、創新力、實務力、自我覺察、同理關懷、專業力、分析統整、研究探索		
學習目標：	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	田徑基本動作修正與調整	馬克操基本動作修正與個人慣用動作調整 步頻、步幅與擺臂姿勢修正。
	第二週	田徑基本動作修正與調整	馬克操基本動作修正與個人慣用動作調整 步頻、步幅與擺臂姿勢修正。
	第三週	基礎體能強化	基礎體能強化與技術提升 爆發力能力
	第四週	基礎體能強化	基礎體能強化與技術提升 敏捷能力
	第五週	基礎體能強化	基礎體能強化與技術提升 協調能力
	第六週	基礎體能強化	基礎體能強化與技術提升 平衡能力
	第七週	基礎體能檢測	評估選手基礎體能程度
	第八週	短距離跑	起跑加速訓練 最高速度跑維持
	第九週	短距離跑	起跑加速訓練-起跑架應用 最高速度跑維持
	第十週	中長距離跑	中距離速度訓練 有氧耐力培養
	第十一週	中長距離跑	中距離速度訓練 中距離後段衝刺訓練
	第十二週	中長距離跑	中距離間歇體能訓練 中距離分段加速訓練
	第十三週	起跑	起跑架應用 增強式起跑訓練

	第十四週	起跑	起跑架應用 起跑加速訓練 起跑步頻訓練
	第十五週	接力跑	4*100 接力技術訓練 分段接力訓練 異程接力訓練
	第十六週	接力跑	接力技術訓練 起跑反應訓練 加速傳棒訓練
	第十七週	障礙跑	欄架技術訓練 欄架過欄動作技術訓練
	第十八週	障礙跑	障礙過欄技術訓練 障礙過水坑技術訓練
	第十九週	徑賽項目分項綜合操作	模擬比賽測驗
	第二十週	徑賽項目分項綜合操作	模擬比賽測驗
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：	基礎能力表現 35% 技術表現 35% 訓練與競技綜合表現 30%		
對應學群：	社會心理、教育		
備註：			

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：	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、品格力、自我覺察、同理關懷、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	單元/主題	內容綱要

第一週	田賽基本動作模式複習與強化	下半身髖、膝、踝三觀蝶動力發力訓練
第二週	田賽基本動作模式複習與強化	核心肌群強化與力量連結訓練
第三週	田賽基礎體能培養	肌力強化與爆發力訓練
第四週	田賽基礎體能培養	動作反射與敏捷性訓練
第五週	田賽基礎體能培養	阻力訓練與被動式肌力強化訓練
第六週	田賽基礎體能培養	力量與速度連結訓練
第七週	跳高	助跑起跳與垂直跳能力訓練 過桿動作訓練與過竿技術修正
第八週	跳遠	水平加速訓練 助跑步幅與速度訓練
第九週	跳遠	加速起挑動做訓練 起跳騰空繼續訓練 落第壓身技術訓練
第十週	三級跳	水平加速訓練 助跑起跳訓練 連續跳加騰空動作訓練
第十一週	撐竿跳	插竿技術訓練 騰空後技術動作訓練
第十二週	鉛球	下肢發力技術訓練 旋轉動作加力量傳遞訓練
第十三週	鉛球	旋轉動作投擲訓練 滑步動作投擲訓練
第十四週	鐵餅	旋轉步伐訓練 旋轉加速訓練
第十五週	鐵餅	撥餅動作技術訓練 立姿投擲動作訓練
第十六週	標槍	助跑交叉步訓練 引槍擺臂訓練
第十七週	鏈球	旋轉加速訓練 力量傳遞訓練
第十八週	專項綜合測驗	依據各分項進行測驗
第十九週	專項綜合測驗	模擬比賽
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
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：	生命科學、教育	

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	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：	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	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
	第二週	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
	第三週	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
	第四週	分組對抗賽	對抗賽
	第五週	綜合技術應用	主動攻擊訓練(二拍) 被動攻擊訓練(二拍) 連續攻擊訓練
	第六週	綜合技術應用	主動攻擊訓練(二拍) 被動攻擊訓練(二拍) 連續攻擊訓練
	第七週	綜合技術應用	主動攻擊訓練(二拍) 被動攻擊訓練(二拍) 連續攻擊訓練
	第八週	分組對抗賽	友誼賽

	第九週	綜合技術應用	貼身攻擊訓練 防禦訓練 模擬比賽訓練
	第十週	綜合技術應用	貼身攻擊訓練 防禦訓練 模擬比賽訓練
	第十一週	綜合技術應用	貼身攻擊訓練 防禦訓練 模擬比賽訓練
	第十二週	分組對抗賽	對抗賽
	第十三週	綜合技術應用	邊線攻擊訓練 邊線處理訓練 賽場練習訓練
	第十四週	綜合技術應用	邊線攻擊訓練 邊線處理訓練 賽場練習訓練
	第十五週	綜合技術應用	邊線攻擊訓練 邊線處理訓練 賽場練習訓練
	第十六週	分組對抗賽	友誼賽
	第十七週	綜合技術應用	心理技能訓練 賽場戰術訓練
	第十八週	綜合技術應用	心理技能訓練 賽場戰術訓練
	第十九週	綜合技術應用	心理技能訓練 賽場戰術訓練
	第二十週	分組對抗賽	分組對抗賽
	第二十一週		
	第二十二週		
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、社會心理、教育		
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：	品格力、自我覺察、同理關懷、專業力		
學習目標：			
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	綜合技術應用	連續主動攻擊訓練、 被動攻擊防守動作
	第二週	綜合技術應用	連續主動攻擊訓練、 被動攻擊防守動作
	第三週	綜合技術應用	連續主動攻擊訓練、 被動攻擊防守動作
	第四週	分組對抗賽	對抗賽
	第五週	綜合技術應用	連續主動攻擊訓練(二拍) 被動攻擊訓練(二拍)
	第六週	綜合技術應用	連續主動攻擊訓練(二拍) 被動攻擊訓練(二拍)
	第七週	綜合技術應用	連續主動攻擊訓練(二拍) 被動攻擊訓練(二拍)
	第八週	分組對抗賽	友誼賽
	第九週	綜合技術應用	貼身攻擊訓練 防禦訓練 模擬比賽訓練
	第十週	綜合技術應用	貼身攻擊訓練 防禦訓練 模擬比賽訓練
	第十一週	綜合技術應用	貼身攻擊訓練 防禦訓練 模擬比賽訓練
	第十二週	分組對抗賽	友誼賽
	第十三週	綜合技術應用	邊線攻擊訓練、邊線處理訓練，賽 場練習訓練
	第十四週	綜合技術應用	邊線攻擊訓練、邊線處理訓練，賽 場練習訓練
	第十五週	綜合技術應用	邊線攻擊訓練、邊線處理訓練，賽 場練習訓練
	第十六週	分組對抗賽	友誼賽
	第十七週	綜合技術應用	心理技能訓練、賽場戰術訓練
第十八週	綜合技術應用	心理技能訓練、賽場戰術訓練	

	第十九週	綜合技術應用	心理技能訓練、賽場戰術訓練
	第二十週	分組對抗賽	分組對抗賽
	第二十一週		
	第二十二週		
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

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					
		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	體育專業培訓	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

(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	第一學期： 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	第一學期： 108/09/04 第二學期： 109/02/12	正式上課	跑班上課
5	第一學期： 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