

備查文號：

體育班：111年03月25日臺教體署學(一)字第1110011704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

本校0年0月0日-1學年度第0次課程發展委員會會議通過

(111學年度入學學生適用)

中華民國111年03月28日

國立草屯高級商工
職業學校代理校長 張見賓

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				
特殊教育及特殊類型	1. 體育班			
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、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23日110學年度第2次體發會會議通過

※體育班：本校110年11月26日110學年度第1次課程發展委員會會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
進修部	機械群	機械科	1	14	1	10	1	12	3	36
	商業與管理群	商業經營科	1	16	1	15	1	9	3	40
		資料處理科	1	12	1	9	1	10	3	31
普通型	學術群	體育班	1	18	1	20	1	15	3	53
技術型	機械群	機械科	2	65	2	60	2	63	6	188
		配管科	1	32	1	32	1	33	3	97
	商業與管理群	商業經營科	4	129	4	115	4	124	12	368
		會計事務科	2	61	2	60	2	59	6	180
		資料處理科	2	68	2	57	2	60	6	185
	外語群	應用英語科	1	32	1	29	1	26	3	87
	服務群	綜合職能科	1	14	1	5	1	6	3	25
	合計		17	461	17	412	17	417	51	1290

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

※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。

※優質創新多元和諧，技專學勤精進樂學

【核定版】

【核定版】

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：本要點依教育部110.3.15臺教授國部字第1100016363B號令「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 110 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 111 課綱工作之進行。
執行秘書	黃方伯 主任		1. 籌畫本校 111 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	
		詹則紘 主任	
		吳孟蓉 主任	
		林育成 主任	
		姚美慧 主任	
		陳世斌 主任	
		黃佩鳳 組長	
		劉俊偉 組長	
		黃真真 組長	
	學科代表	吳桂枝 老師	
		洪聖旻 老師	
		鄭雅璟 老師	
		陳吉棋 老師	
	商經科	林雅琪 主任	
	會計科	廖又寬 主任	
	資處科	林莉玲 主任	
	應英科	李汶珊 主任	
	機械科	倪永寬 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	
		花翊豪 老師	
		劉如雯 老師	
	家長會	朱宏杰 會長	
	專家學者	廖錦文 教授	
	產業界	洪麗珠 董事長	
	學生會	賴紀好 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)普通科 (體育班)¹

學校願景：優質創新多元和諧，技專學勤精進樂學²

學生圖像：學習力、創新力、實務力、合作力、品格力、專業力²

科教育目標	年段 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、激發學習動機，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，能靈活運用各領域所學，進而展現科技應用與生活美學的涵養。 三、導引適性發展，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、性別平等與權益，並學會自負其責。 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 物理 化學 地球科學 體育 全民國防教育	國語文 英語文 數學B 歷史 地理 公民與社會 生物 健康與護理	國語文 英語文 數學B 歷史 地理 公民與社會 生物 健康與護理	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 本土語言	音樂 美術 生命教育 家政 資訊科技 體育 本土語言	一、具備基本學科能力，以及正確的學習態度。 二、培養健全體魄與正確的運動知能。 三、具備各項運動競技專業能力。 四、遵守運動規範與積極進取的良好品格。 五、體育教師、體育專任運動教練、運動指導員。	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、體適能指導員、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 (附需求表領域)	體育專業課程 (附需求表領域)	健康與休閒運動 (多兵選修) 運動與物理 (多兵選修) 體育專業課程 (附需求表領域)	健康與休閒運動 (多兵選修) 運動與物理 (多兵選修) 體育專業課程 (附需求表領域)	英文閱讀與寫作 (附英文加選加選) 數學乙(加選加選) 運動與生物 (多兵選修) 體育專業課程 (附需求表領域)	各類文學選讀 (附英文加選加選) 英文閱讀與寫作 (附英文加選加選) 數學乙(加選加選) 族群、性別與國家的歷史 (選史料加選加選) 社會環境議題 (地理科加選加選) 運動與生物 (多兵選修) 體育專業課程 (附需求表領域)		
	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. ★表代表多元選修科目。

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
		客語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩南語文	1	1	0	0	0	0	2	
		原住民族語文-泰雅語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩東語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	(1)	0	0	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		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		29	29	25	25	23	15	146	
	每週團體活動時間		3	3	3	3	3	2	17	
	每週彈性學習時間		1	1	2	2	2	3	11	
	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	2	2	2	2	2	2	12		
選修學分數總計			2	2	4	4	7	15	34	
必修學分數總計			31	31	30	30	30	30	182	
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210	
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。								

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】

【核定版】

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

【核定版】

【核定版】

【核定版】

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	內容綱要
	一	二上：健康概論 二下：休閒概論	二上：介紹體適能定義、種類及測驗內容 二下：介紹休閒運動定義、種類及內容
	二	二上：健康概論 二下：休閒概論	二上：體適能活動與體驗 二下：球類活動安排與實務操作－持拍類
	三	二上：健康概論 二下：休閒概論	二上：體適能活動與體驗 二下：球類活動安排與實務操作－持拍類
	四	二上：健康概論 二下：休閒概論	二上：體適能活動安排與檢測 二下：球類活動安排與實務操作－持拍類
	五	二上：健康概論 二下：休閒運動教 學與實務操作	二上：體適能活動安排與檢測高 二下：球類活動安排與實務操作－持拍類
	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	二上：肩部重量訓練活動安排與實務操作 二下：球類活動安排與實務操作－持拍類
	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	二上：肩部重量訓練活動安排與實務操作 二下：球類活動安排與實務操作－持拍類
	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	二上：胸部重量訓練活動安排與實務操作 二下：球類活動安排與實務操作－持拍類
	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	二上：胸部重量訓練活動安排與實務操作 二下：球類活動安排與實務操作－持拍類
	十	期中測驗	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	二上：背部重量訓練活動安排與實務操作 二下：球類活動安排與實務操作－非持拍類
	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	二上：背部重量訓練活動安排與實務操作 二下：球類活動安排與實務操作－非持拍類
	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	二上：腿部重量訓練活動安排與實務操作 二下：球類活動安排與實務操作－非持拍類
	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	二上：腿部重量訓練活動安排與實務操作 二下：舞蹈活動安排與實務操作
	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	二上：腿部重量訓練活動安排與實務操作 二下：舞蹈活動安排與實務操作
	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	二上：腿部重量訓練活動安排與實務操作 二下：舞蹈活動安排與實務操作
	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	二上：全身重量訓練活動安排與實務操作 二下：舞蹈活動安排與實務操作
	十八	期末測驗	期末測驗
	十九	期末測驗	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
	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"
		內容綱要
		二上：物理學簡介 二下：運動力學簡介"
		"二上：直線運動 二下：動量" 一上：直線運動 一下：動量"
		"二上：平面運動 二下：衝量"
		"二上：平面運動 二下：衝量"
		"二上：移動平衡 二下：碰撞"
		"二上：移動平衡 二下：碰撞"
		"二上：移動平衡 二下：碰撞"
		"二上：轉動平衡 二下：萬有引力"
		"二上：轉動平衡 二下：萬有引力"
		"二上：靜力平衡 二下：重力"
		"二上：靜力平衡 二下：靜電力"
		"二上：牛頓第一運動定律 二下：強力"
		"二上：牛頓第一運動定律 二下：弱力"
		"二上：牛頓第二運動定律 二下：功"
		"二上：牛頓第二運動定律 二下：能"
		"二上：牛頓第三運動定律 二下：功能原理"
		"二上：牛頓第三運動定律 二下：能量守恆定律"
		"二上：期末報告 二下：期末報告"

	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：			

【核定版】

【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： 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	一上：機械原理 一下：健身房基本知能介紹	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)
	二	一上：機械原理 一下：健身房基本知能介紹	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)
	三	一上：機械原理 一下：健身房基本知能介紹	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)。
	四	一上：機械原理 一下：健身房基本知能介紹	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)
	五	一上：器材保養與維護 一下：健身設備與器材使用	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)
	六	一上：器材保養與維護 一下：健身設備與器材使用	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。
	七	一上：器材保養與維護 一下：健身設備與器材使用	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
	八	一上：器材保養與維護 一下：健身設備與器材使用	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。
	九	一上：器材選擇 一下：面談與溝通技巧	一上：訓練種類與需求分析。 一下：社交與溝通技巧教學。
	十	一上：器材選擇 一下：面談與溝通技巧	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。
	十一	一上：器材選擇 一下：面談與溝通技巧	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。
	十二	一上：器材選擇 一下：顧客需求與服務實務	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。
	十三	一上：器材選擇 一下：顧客需求與服務實務	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。
	十四	一上：器材選擇 一下：顧客需求與服務實務	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。
	十五	一上：場地建構與配置 一下：場地維護與器材維護	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。
	十六	一上：場地建構與配置 一下：場地維護與器材維護	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。
	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：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
	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：中長距離速度速耐強化。	一上：中長距離速耐培養(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	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：直線閃躲與繞圓防守技術使用實務。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公尺中高速度循環訓練間休*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。 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：情蒐資訊彙整與分析。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：直線閃躲與繞圓防守技術使用實務。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公尺中高速度循環訓練間休*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-VD3。
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：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
	一	三上：競技適能簡介。 三下：競技適能指導原則。
	二	三上：爆發力指標。 三下：瞬間爆發力實務。
	三	三上：爆發力檢測項目。 三下：爆發力徒手操。
	四	三上：敏捷能力指標。 三下：敏捷能力實務操作。
	五	三上：敏捷能力檢測項目。 三下：敏捷能力訓練操作。
	六	三上：平衡能力指標。 三下：平衡能力實務操作。
	七	三上：平衡能力檢測項目。 三下：平衡相關能力訓練。
	八	三上：速度能力指標。 三下：速度能力實務操作。
	九	三上：速度能力檢測項目。 三下：速度強化訓練。
	十	三上：肌力能力指標。 三下：肌力能力實務操作。
	十一	三上：肌力能力檢測項目。 三下：肌力強化實務操作。
	十二	三上：期中檢測。 三下：期中檢測。
	十三	三上：有氧能力指標。 三下：有氧能力實務操作。
	十四	三上：有氧能力檢測項目。 三下：有氧能力強化補強。
	十五	三上：協調能力指標。 三下：協調能力強化實務。
	十六	三上：協調能力強化訓練。 三下：協調能力輔助訓練。
	十七	三上：協調能力操作。 三下：專項協調能力強化。
	十八	三上：期末檢測。 三下：期末檢測。

	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

【核定版】

【核定版】

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：選手培訓田徑訓練一	
	英文名稱：track and field	
授課年段：	一上、一下、二上、二下、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、A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	學習力、積極進取、自主學習、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	
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 二上：基礎體能加強 三上：競技體能強化 一下：基礎體能培養 二下：基礎體能加強 三下：基礎體能補強
	二	一上：基礎體能培養 二上：基礎體能加強 三上：競技體能強化 一下：競技體能培養 二下：競技體能加強 三下：競技體能補強
	三	一上：基礎體能培養 二上：基礎體能加強 三上：競技體能強化 一下：基礎體能培養 二下：基礎體能加強 三下：基礎體能補強
		內容綱要 一上：田徑基本競技體能培養(爆發力、敏捷)P-V-A1 二上：田徑競技體能強化(爆發力、敏捷、肌力、協調)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 一下：田徑基本競技體能培養(協調、反應速度)P-V-A1 二下：競技體能強化(速度、速耐力、核心)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 一上：田徑基本競技能力培養(速度、協調)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 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 一下：田徑基本競技能力培養(有氧能力、速耐力)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 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 一上：田徑基本能力培養(耐力、速耐力)P-V-A1 二上：田徑競技體能強化(爆發力、敏捷、肌力、協調)P-V-A2

	下：專項體能培養 二下：專項體能加強 三下：專項體能補強	力、協調)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 一下：田徑基本能力培養(速耐力強化)P-V-A1 二下：競技體能強化(最大肌力、核心穩定能力、爆發力)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
四	一上：短距離基礎訓練 二上：段距離速度訓練 三上：短距離加速度訓練 一下：短距離起跑訓練 二下：短距離反映訓練 三下：段距離後段技術訓練	一上：短距離基本體能建立(爆發力、敏捷)P-V-A2 二上：30、60、90、120公尺速度訓練T-V-B1 三上：60、90、120、150公尺加速跑訓練T-V-B1 一下：短距離基本技術建立(起跑適應、起跑架應用)P-V-A2 二下：反映訓練、起跑反映訓練、敏捷性強化訓練T-V-B1 三下：120、150長距離高速輕快跑6趟*8組T-V-B1
五	一上：短距離技術訓練 二上：短距離起跑訓練 三上：短距離起跑加速訓練 一下：短距離加速訓練 二下：短距離高速訓練 三下、短距離壓線技術訓練	一上：短距離基本技術培養(擺手、跑姿)T-V-B1 二上：起跑反應訓練T-V-B3 三上：起跑加速30公尺訓練T-V-B3 一下：短距離技術培養(起跑步伐、起跑加速)T-V-B1 二下：80、120分段跑4趟8組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
六	一上：短距離技術強化訓練 二上：短距離加速跑訓練 三上：短距離加速高速維持訓練 一下：短距離步頻強化訓練 二下：短距離中後段訓練 三下：短距離壓線訓練	一上：短距離基本能力提升(速度、速耐力)P-V-A1 二上：60、90公尺加速跑訓練T-V-A1 三上：90、120公尺過彎加速跑訓練T-V-B3 一下：碎步跑、快速馬克操AP-V-A1 二下：80、120快速輕快節奏跑6趟*12組T-V-B3 三下：60公尺短距離全程跑8趟*10組T-V-B3
七	一上：短距離訓練全程訓練 二上：短距離全程訓練100公尺、200公尺 三上：短距離全程訓練200公尺、400公尺 一下：短距離綜合訓練 二下：短距離接力訓練 三下：短距離接力綜合訓練	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 二上：100、200全程技術綜合訓練Ta-V-C1 三上：200公尺、400公尺全程技術綜合訓練Ta-V-C1 一下：短距離全程分段綜合訓練T-V-B1 二下：接力傳接棒分段訓練Ta-V-C1 三下：接力分段接力、短距離全程接力跑Ta-V-C1
八	一上：中長距離基礎訓練 二上：中長距離有氧能力訓練 三上：中長距離長距離有氧能力訓練 一下：中長距離有氧能力訓練 二下：中長距離有氧能力加強 三下、中長距離心肺耐力補強	一上：中長距離基本能力培養(有氧能力培養)P-V-A1 二上：爬坡訓練15%上坡衝刺200公尺*4趟5組T-V-B3 三上：野外跑10KM、放鬆跑60分鐘Ta-V-C1 一下：120公尺抬腿跑、持續跑P-V-A1 二下：20KM野外跑、核心加強與補強T-V-B3 三下：8000分段法特雷克訓練Ta-V-C1
九	一上：中長距離技術訓練 二上：中長距離速耐力訓練 三上：中長距離速度與速耐力訓練 一下：中長距離速耐力培養 二下：中長距離速耐力加強 三下：中長距離速度與速耐力提升	一上：中長距離基本技術提升(步幅、步頻)P-V-A1 二上：400、800公尺中高速循環訓練間休*4趟5組T-V-A1 三上：300、600公尺中高速循環訓練間休*5趟6組Ta-V-C1 一下：半程高強度反覆訓練間休1：1循環P-V-A1 二下：上坡跑、斜坡衝刺下坡慢跑a-V-C1 三下：高地訓練陡上坡衝刺與下坡輕快跑Ta-V-C1
十	一上：中長距離基礎強化 二上：中	一上：中長距離有氧能力培養(持續跑、路跑)P-

	長距離半程強度訓練 三上：中長距離3/4全程強度訓練 一下：中長距離競技能力加強 二下：中長距離耐力補強 三下：中長距離速度強化	V-A3 二上：400、800、1500半程間休2分段訓練T-V-B3 三上：1200、2000公尺分段訓練Ps-V-D3 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 二下：速耐力補強短距離金字塔、倒金字塔循環P-VA3 三下：150衝刺8趟*16組Ps-VD3
十一	一上：中長距離基礎補強 二上：中持距離後段強化訓練 三上：中長距離分段攻擊訓練 一下：中長距離技術補強 二下：中長距離步頻強化 三下：中長距離步幅強化	一上：中長距離基本技術提升(核心、擺臂動作)T-V-B1 二上：間歇200、300分段衝刺T-V-B3 三上：800、200分段衝刺6循環*4趟Ps-V-D3 一下：長距離抬腿跑、800公尺節奏跑T-V-B1 二下：1200高步頻輕快跑2趟*6組T-V-B3 三下：120公尺小欄架訓練T-V-B3
十二	一上：中長距離耐力強化 二上：中距離全程訓練 三上：長距離全程訓練 一下：中長距離速度速耐強化 二下：中長距離速度強化 三下：中長距離恢復能力加強	一上：中長距離速耐培養(間歇訓練、法特雷克訓練)P-V-A3 二上：800、1500全程間休12分鐘*6組Ta-V-C1 三上：5000、10000全程間休30分鐘2組Ps-V-D2 一下：60公尺寬距小欄架P-V-A3 二下：120公尺全力衝刺6趟4組3循環P-V-A3 三下：草地有氧跑、核心操P-V-A4
十三	一上：中長距離戰術操作 二上：中距離配速與攻擊策略操作 三上：長距離配速與攻擊策略操作 一下：中長距離戰術與策略 二下：長距離跟跑戰術應用 三下：長距離進攻戰術應用	一上：中長距離全程整合(出發卡位、終點前攻擊)Ta-V-C1 二上：全程二~三段式攻擊訓練Ps-V-D1 三上：全程二段式攻擊訓練Ps-V-D3 一下：中距離全程整合(出發卡位、終點前攻擊)Ta-V-C1 二下：半程距離三段式攻擊訓練Ps-V-D1 三下：全程模擬測驗Ps-V-D3
十四	一上：障礙跑訓練 二上：障礙跑基本動作培養 三上：障礙跑欄間加速培養 一下：障礙跑技術強化 二下：障礙跑起跑加強 三下：障礙跑節奏強化訓練	一上：障礙跑簡介與體驗(欄架操)T-V-B1 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 三上：過欄加速技術訓練T-V-B3 一下：障礙跑簡介與體驗(小欄架、欄架基本動作)T-V-B1 二下：欄架起跑訓練、起跑後步幅訓練T-V-B1 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	一上：障礙跑訓練 二上：障礙跑過欄技術強化 三上：障礙跑欄間速度強化訓練 一下：障礙跑輔助技術補強 二下：障礙跑全程技術補強 三下：障礙跑模擬比賽策略	一上：障礙跑基本技術培養(欄架操、小欄架)P-V-A2 二上：連續過欄動作分組訓練T-V-B2 三上：分段過欄加速技術訓練Ta-V-C1 一下：障礙跑技術強化(欄間操、小欄架分段跑)T-V-B1 二下：全程低欄練習(欄間三步跑)T-V-B3 三下：全程測驗Ps-V-D1
十六	一上：障礙跑訓練 二上：障礙跑分段訓練 三上：障礙跑全程訓練 一下：長距離障礙跑訓練 二下：長距離障礙跑分段訓練 三下：長距離障礙跑戰術應用	一上：障礙跑技術提升(過欄技術、欄間加速)Ta-V-B3 二上：前四組欄架起跑與過欄技術訓練Ps-V-D1 三上：110欄架、400欄架全程分趟訓練間休12分鐘*6趟Ps-V-D3 一下：3000公尺障礙跑技術培養(過欄訓練、跳水坑訓練)T-V-A1 二下：2000公尺跨欄訓練間休12分3趟T-V-B3 三下：障礙跑進攻策略、水坑前卡位戰術Ps-V-D2
十七	一上：綜合訓練 二上：短距離全程分組訓練 三上：長距離全程分組訓練	一上：分項訓練(各組分項訓練)Ps-V-D3 二上：100、200、400公尺分組訓練Ps-V-D3 三上：1500、5000、10000分組訓練Ps-V-D3

		練 一下：分組訓練 二下：分組技術加強 三下：分組實務操作	一下：分項訓練(各組分項訓練)Ps-V-D3 二下：110高欄、400欄架公尺分組訓練Ps-V-D3 三下：1500、5000、3000障礙分組訓練Ps-V-D3
	十八	一上：期末檢測 二上：期末測驗 三上：期末測驗 一下：期末檢測 二下：期末檢測 三下：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) 二上：期末檢測(100公尺、1600公尺、立定三次跳、分項測驗) 三上：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) 二下：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
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
	學習評量：		
	對應學群：		
		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	15
班級活動時數	18	18	18	18	18	15

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\(PDF格式\)](#)

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:由教師就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(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

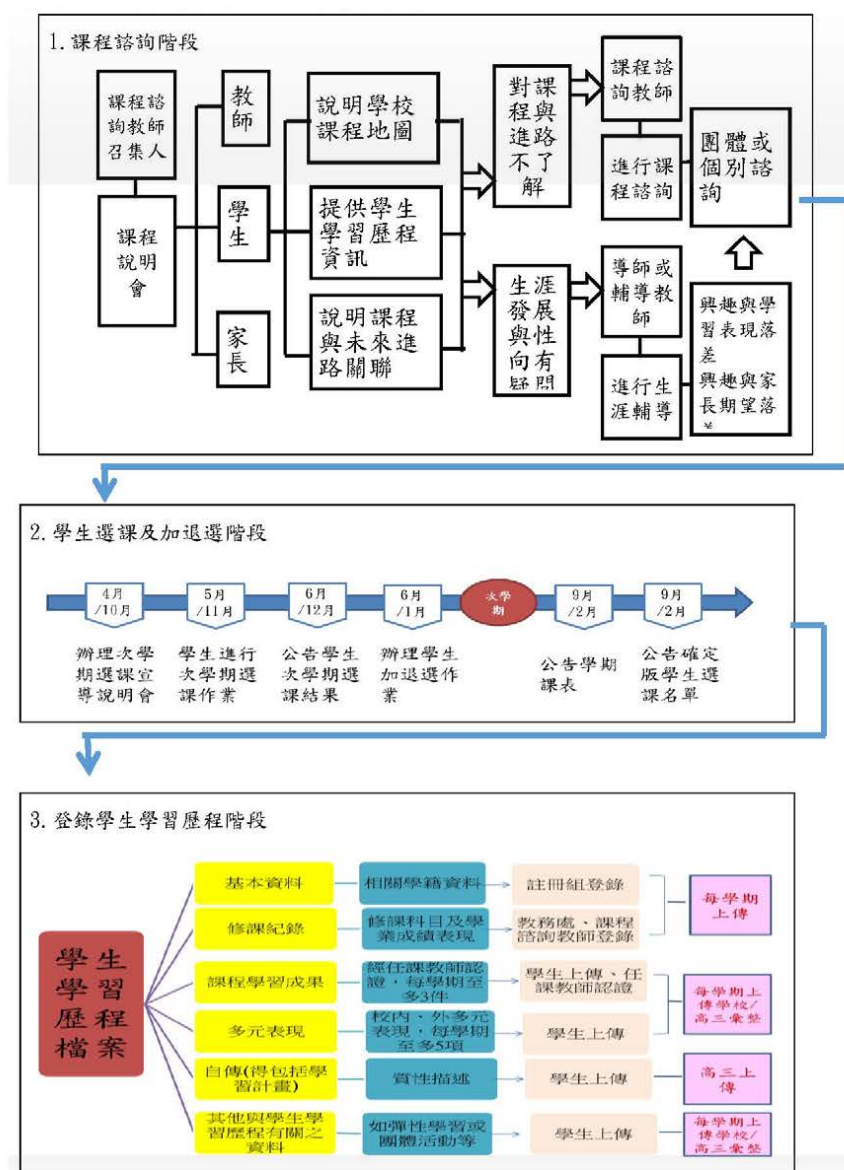
活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
選手培訓	辦理選手集中訓練	2	2	2	2	2	2	12	提升選手競技運動成績表現

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：請查看學校網頁公告。

(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、109學年度學校課程評鑑結果

[080406_國立草屯商工109學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)