

備查文號：

體育班：115年01月23日 臺教授國字第1156600140A號函備查

# 高級中等學校課程計畫

國立員林農工

學校代碼：070408

普通型課程計畫書

本校114年11月17日114學年度第1次課程發展委員會會議通過

(115學年度入學學生適用)

中華民國115年01月29日

學校基本資料表

學校校名	國立員林農工			
普通型	普通班			
技術型	專業群科	1. 機械群：機械科 2. 機械群：生物產業機電科 3. 土木與建築群：建築科 4. 商業與管理群：電子商務科 5. 農業群：農場經營科 6. 農業群：園藝科 7. 農業群：畜產保健科 8. 食品群：食品加工科		
	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. 農業群：園藝科			
實用技能學程	1. 農業群：休閒農業科 1. 食品群：烘焙食品科			
特殊教育及特殊類型	1. 體育班(普通型)			
實驗班				
聯絡人	處室	教務處	電話	04-8360105轉210
	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、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、教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、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114年11月14日114學年度第1次體發會會議通過

※體育班：本校114年11月17日114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	農業群	園藝科	1	16	1	6	1	5	3	27
實用技		休閒農業科	1	31	1	26	1	31	3	88
	食品群	烘焙食品科	1	23	1	16	1	10	3	49
普通型	學術群	體育班	1	22	1	16	1	16	3	54
技術型	機械群	機械科	2	66	2	68	2	62	6	196
		生物產業機電科	1	31	1	34	1	33	3	98
	土木與建築群	建築科	2	66	3	65	2	63	7	194
	商業與管理群	電子商務科	1	34	1	30	1	33	3	97
	農業群	農場經營科	1	35	1	33	1	33	3	101
		園藝科	2	67	2	66	2	62	6	195
		畜產保健科	1	35	1	36	1	38	3	109
	食品群	食品加工科	2	65	3	71	2	64	7	200
	服務群	綜合職能科	1	14	1	13	1	10	3	37
	合計			17	505	19	480	17	460	53

### 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	農業群	園藝科	1	38
普通型	學術群	體育班	1	30
技術型	農業群	農場經營科	1	33
		園藝科	2	33
	食品群	食品加工科	2	33
	農業群	畜產保健科	1	33
	機械群	機械科	2	33
	土木與建築群	建築科	2	33
	機械群	生物產業機電科	1	33
	商業與管理群	電子商務科	1	33
合計			14	464

### 三、體育班核定運動種類一覽表

## 參、學校願景與學生圖像

### 一、學校願景

#### ※創新

※配合新課綱，健全課程發展機制，整合學校優勢資源，規劃學校本位特色課程，激發學生多元創意，並協助教師教學創新以及行政效能提升，以合作學習共創全體最大價值。

#### ※視野

※開展國際視野與多元交流，強化資源整合與運用，並結合家長、校友、社會及社區力量與資源，協助校務正向發展，共創互利互惠榮景，建立品牌形象。

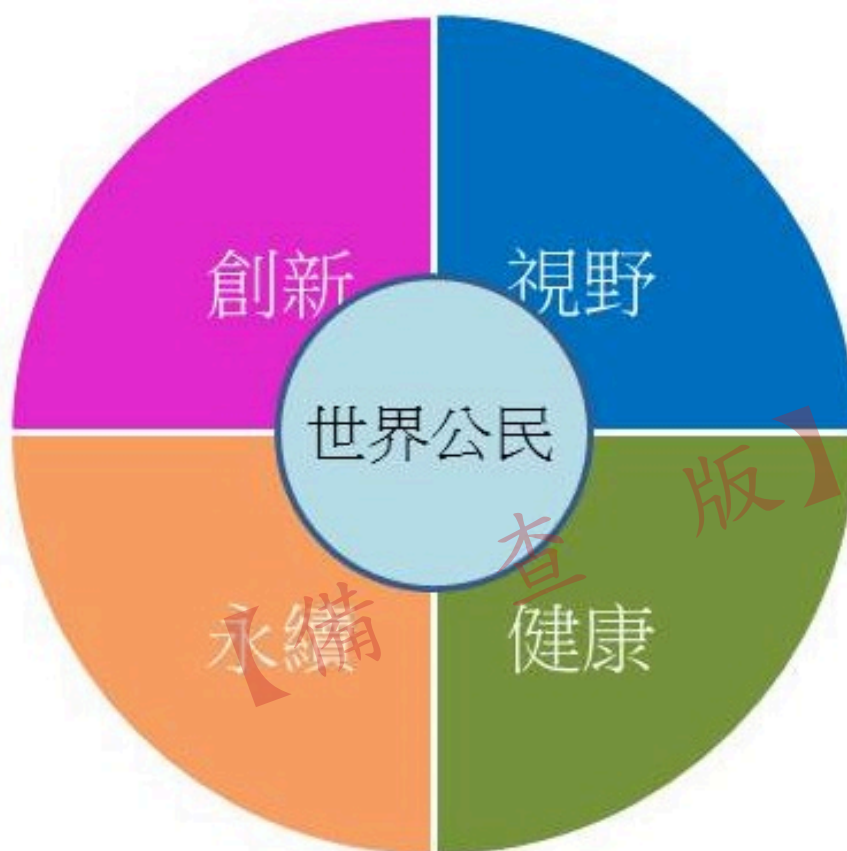
#### ※健康

※培養學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民

#### ※永續

※確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習，也希望教予孩子自己與自己的互動、自己與他人的互動、自己與環境的互動，促進學校永續發展。

# 員林農工學校願景





## 二、學生圖像

### ※技術力

(Technical Ability) 學生具備基礎的專業技術能力，並透過有系統的培訓，持續深化並加廣學生專業技能。

### ※創造力

(Creativity) 學生具備能透過觀察、發現、思考、應用，將舊經驗轉換成新知識的創造能力。

### ※競爭力

(Competitiveness) 學生具備寬廣的專業領域知識能力及面對全球競爭所需的國際移動力，確保學生未來的競爭力。

### ※判斷力

(Ability to Judge) 學生具備多元文化學習，訓練學生對市場的敏覺度，透過資訊及技術能力掌握，對未來就業市場有精準的判斷能力。

### ※品格力

(Character Building) 學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。

### ※溝通力

(Ability to Communicate) 學生具備勇敢表達、自信論述、耐心傾聽、謙虛接受的溝通能力，建構學生健康的群體關係，發展良好的群性。

### ※堅毅力

(Indomitable Will) 學生具備「粗、勇」的員農精神，實踐員農學生能吃苦、不怕挫敗的特質，堅持目標，永（勇）續前進的發展動能。

### ※學習力

(Ability to Learn) 學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。



## 肆、課程發展組織要點

國立員林農工體育班發展委員會組織要點

105年6月21日體育班發展委員會修訂

105年6月29日校務會議通過

106年12月11日體育班發展委員會修訂

107年1月8日擴大行政會議修正通過

108年6月14日體育班發展委員修訂通過

108年9月16日擴大行政會議修訂通過

109年1月16日期末校務會議修訂通過

110年11月3日體育班發展委員會修訂

112年1月19日期末校務會議通過

第一條 本章程依據教育部110年3月2日臺教授體部字第1100006595B號令之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。

第二條 為銜續前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。

第三條 體育班發展委員會（以下簡稱本會）由校長擔任召集人，學務主任為副召集人、體育組長為執行秘書、教務主任、教學組長、總務主任、輔導主任、體育班教師代表3人、專任運動教練1人及體育班家長代表2人、體育班學生2人等委員組成，共計15人，任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。

第四條 本會任務如下：

一、課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。

二、運動訓練督導。

三、體育班校內自評。

四、學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。

五、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。

六、學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。

七、其他有關體育班發展事項。

第五條 為順利推動會務，本委員會下設置若干工作小組，分別為：課業輔導組及課程規劃、生活輔導組及進路規劃組、招生組及評鑑檢核組、訓練規劃及競賽督導組。

第六條 本委員會之召集人、執行秘書、執行總幹事、委員均為無給職，任期壹年（每年八月一日至翌年七月卅一日止），委員及工作小組成員隨其職務進退之。

第七條 本委員會由校長召集或由委員二分之一以上連署召集並由連署委員互推一人召集之。本委員會開會時，以召集人擔任主席，召集人因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。

第八條 本委員會應有家長代表及專長（任）教練出席且出席人數需達全體委員二分之一以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。

第九條 本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議，視實際需要得邀請相關人員列席。

第十條 本辦法經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

國立員林高級農工職業學校課程發展委員會組織要點

## 國立員林高級農工職業學校課程發展委員會組織要點

107 年 8 月 6 日行政會報修正通過

107 年 8 月 29 日校務會議通過

111 年 1 月 3 日行政會報討論通過

111 年 1 月 20 日校務會議通過

113 年 8 月 29 日校務會議通過

114 年 1 月 6 日行政會報討論通過

114 年 1 月 20 日校務會議討論通過

- 一、依據教育部 110 年 3 月 15 日臺教授國部字第 1100016363B 號令頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》之柒、實施要點，訂定本校課程發展委員會組織要點(以下簡稱本要點)。
- 二、本校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員 33 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)擔任之，共計 9 人；並由教務主任兼任執行秘書，實習主任和進修部主任兼任副執行秘書。
  - (三)學科教師：由各學科召集人(含國文本土語科、社會輔導科、英文科、數理科、藝能科)擔任之，每學科 1 人，共計 5 人。
  - (四)專業群科教師：由各專業群科之科主任擔任之，每專業群科 1 人，共計 8 人。
  - (五)特殊需求領域課程教師：由特教班召集人特教組長擔任之，共計 1 人。
  - (六)各年級導師代表：由各年級導師推選之，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 1 人擔任之。
  - (九)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)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。
  - (十一)社區或校友會代表：由學校推派 1 人擔任之。
  - (十二)產業代表：由學校聘任 1 人擔任之。
- 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(學程)教學研究會：由各科教師組成之，由科主任召集並擔任主席。

(三)各群課程研究會：由該群各科教師組成之，由該群之科主任互推召集人並擔任主席。

研究會針對專業議題討論時，應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(學程)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。

(四)各研究會開會時，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，投票得採無記名投票或舉手方式行之。

(五)經各研究會審議通過之案件，由科(群)召集人具簽送本委員會核定後辦理。

(六)各研究會之行政工作及會議記錄，由各科(群)召集人主辦，教務處和實習處協助之。

八、本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行。

【備查版】

【備查版】

附件：

114 學年度國立員林農工課程發展委員會組織成員名單					
身份	姓名	備註	身份	姓名	備註
召集人	林宜賢	校長	專業群科教師	王千華	農經科主任
執行秘書	黃俊達	教務主任	專業群科教師	陳柏吟	園藝科主任
副執行秘書	謝素芬	實習主任	專業群科教師	石嘉雯	畜保科主任
學校行政人員	蕭雅潔	學務主任	專業群科教師	劉同凱	機電科主任
學校行政人員	黃龍一	總務主任	專業群科教師	王貞鈞	加工科主任
學校行政人員	王弘仁	圖書館主任	專業群科教師	楊珮靜	電商科主任
學校行政人員	高先瑩	輔導主任	專業群科教師	詹雅晶	建築科主任
學校行政人員	劉正惠	主計主任	專業群科教師	卓詠晨	機械科主任
學校行政人員	陳建宏	人事主任	特殊需求領域課程教師	洪睿潔	特教組長
副執行秘書	許由華	進修部主任	各年級導師代表	黃怡君	一年級導師代表
學科教師	徐世芸	國文本土語科召集人	各年級導師代表	賴昌茂	二年級導師代表
學科教師	石淑貞	社會輔導科召集人	各年級導師代表	鄭麗紅	三年級導師代表
學科教師	林俐利	英文科召集人	教師組織代表	周天勇	教師會會長
學科教師	劉益安	數理科召集人	專家學者	汪銘源	社區大學校長
學科教師	許銘雄	藝能科召集人	產業代表	戴坤德	產業代表
社區/校友會代表	蔡世展	校友會代表	學生代表	劉晏慈	學生會會長
			學生家長委員會代表	林瑞寬	家長會會長

## 伍、課程發展與特色

### 一、課程地圖

[070408 國立員林農工課程地圖\(PDF格式\)](#)

【備查版】

【備查版】

## 二、學校特色說明

於民國八十八年八月正式成立體育班，發展田徑、跆拳道等二項運動績優學生。集中具優異運動潛能之學生於一班，教授一般高中學科之課程，及各單項專項訓練與專業知識課程，讓國中學生運動專項目得以延續，更能兼顧學業與專長訓練。

體育班課程以有系統之專項運動訓練，以發展其優異的運動潛能，替國家發掘優秀運動人才並透過競技運動，以全人教育的理念，進而培養團隊合作精神、勇於挑戰、超越自我的性格。，及以培育身心健全學生為目的，配合教育引導繼續升學深造。

【備查版】

【備查版】



## 陸、教學科目與學分(節)數一覽表

115學年度入學新生適用

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	2	2	20	
		客語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩南語文	1	1	0	0	0	0	2	
		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	1	1	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	2	2	0	0	0		4	
		地理	2	2	0	0	0		4	
		公民與社會	0	0	2	2	0		4	
	自然科學領域	物理	0	0	2	2	0		4	
		化學	1	1	0	0	0		2	
		生物	2	2	0	0	0		4	
		地球科學	0	0	1	1	0		2	
	藝術領域	音樂	0	0	0	0	1	1	2	
		美術	0	0	0	0	0	0	0	
		藝術生活	0	0	0	0	1	1	2	
	綜合活動領域	生命教育	0	1	0	0	0	0	1	
		生涯規劃	1	0	0	0	0	0	1	
		家政	0	0	0	0	0	0	0	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	1	0	1	
		資訊科技	0	0	0	0	1	0	1	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	0	0	0	2	2	
		體育	0	0	0	0	2	2	4	
	全民國防教育		0	0	0	0	1	1	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	19	19	146	
	每週團體活動時間		2	2	3	3	3	3	16	
	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	24	24	174	
校訂必修	專題探究	閱讀與寫作專題	0	0	0	0	1	1	2	
	校訂必修學分數小計		0	0	0	0	1	1	2	
加深加廣選修	語文領域	英文閱讀與寫作	0	0	0	0	3	3	6	
	數學領域	數學乙	0	0	0	0	2	2	4	
	社會領域	探究與實作：公共議題與社會探究	0	0	1	1	0	0	2	公民探究實作

	自然科學領域	選修地球科學-大氣、海洋及天文	0	0	1	1	0	0	2			
	健康與體育領域	健康與休閒生活	0	0	1	1	0	0	2			
多元選修	通識性課程	生態與保育	0	0	0	0	(1)	(1)	0	選A(生物多元)		
	跨領域/科目專題	體育專題	0	0	0	0	2	2	4	選B		
	大學預修課程	運動力學	0	0	0	0	1	1	2	選A(物理多元)		
		運動防護	0	0	0	0	(2)	(2)	0	選B		
其他	特殊需求領域(身心障礙)	生活管理	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0			
		社會技巧	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0			
		學習策略	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0			
		職業教育	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0			
		溝通訓練	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0			
		點字	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0			
		定向行動	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0			
		功能性動作訓練	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0			
		輔助科技應用	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	0			
	特殊需求領域(體育專長)	跆拳道(三上)	0	0	0	0	2	0	2			
		部必-跆拳道(三)	0	0	0	0	0	0	0			
		跆拳道(一下)	0	2	0	0	0	0	2			
		跆拳道(一上)	2	0	0	0	0	0	2			
		田徑(二上)	0	0	(2)	0	0	0	0			
		田徑(三下)	0	0	0	0	0	(2)	0			
		部必-田徑(三)	0	0	0	0	0	0	0			
		部必-跆拳道(一)	0	0	0	0	0	0	0			
		部必-跆拳道(二)	0	0	0	0	0	0	0			
		田徑(一下)	0	(2)	0	0	0	0	0			
		田徑(一上)	(2)	0	0	0	0	0	0			
		田徑(二下)	0	0	0	(2)	0	0	0			
		跆拳道(二下)	0	0	0	2	0	0	2			
		跆拳道(二上)	0	0	2	0	0	0	2			
		跆拳道(三下)	0	0	0	0	0	2	2			
		田徑(三上)	0	0	0	0	(2)	0	0			
		部必-田徑(一)	0	0	0	0	0	0	0			
		部必-田徑(二)	0	0	0	0	0	0	0			
		選修學分數總計			2	2	5	5	10	10	34	
		必選修學分數總計			31	31	30	30	30	30	182	
		每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210	

## 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

課程名稱：	中文名稱：探究與實作：公共議題與社會探究		
	英文名稱：Inquiry and Practice: Public Issues and Social Inquiry		
授課年段：	二上二下	學分總數：2	
課程屬性：			
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 學生能夠理解並學習各種影片（含紀錄片）所呈現的社會議題觀點，並對相關的議題進行探討，以培養深化議題的能力 2. 學生能夠主動發覺生活周遭的重要議題，並對該議題進行深入的內容探討，分組討論觀後心得並以學習單的方式呈現，對議題的觀點反思 3. 體育班的同學可以嘗試拍攝自己每天團練的紀錄片 紀錄著高中時練體育的辛苦過程		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	課程簡介與講解影片與拍攝紀錄片的重要性 發下文本(每週主題)讓學生閱讀，並進行問題發想
	二	小人物大啟發	課堂討論主題：社會階級的發現 探索與反思 影片觀摩：“窮富翁大作戰”之節錄
	三	女性自覺	課堂討論主題：對母系社會的了解 影片觀摩：“三個摩梭女子的故事”之節錄
	四	移工勞動權	課堂討論主題：討論國際移工目前的工作境遇及權利困境 影片觀摩：“再見可愛陌生人”之節錄
	五	環境與行動（一）	課堂討論主題：台灣環境變遷的討論 影片觀摩：“看見台灣”之節錄
	六	環境與行動（二）	課堂討論主題：環境運動的回顧與展望 影片觀摩：“奇蹟背後台灣RCA汙染”之節錄
	七	環境與行動（三）	課堂討論主題：環境的維護與永續發展 影片觀摩：“賴桑種樹”之節錄
	八	法律與正義（一）	課堂討論主題：探討司法與社會底層之生活拉鋸 影片觀摩：“RAC的三大官司”之節錄
	九	法律與正義（二）	課堂討論主題：經濟發展與環境衝突 影片觀摩：“遲來的正義
	十	公共倫理	課堂討論主題：資訊倫理與網路霸凌 影片觀摩：“熱線追蹤”之節錄
	十一	生命倫理	課堂討論主題：醫學倫理與生物科技倫理 影片觀摩：“救命寶寶.十二夜”之節錄
	十二	公民素養	課堂討論主題：民主文化與公民參與 影片觀摩：“以愛之名”之節錄
	十三	媒體識讀	課堂討論主題：假新聞與假訊息 影片觀摩：“保險員之死”之節錄
	十四	職業倫理	課堂討論主題：職人精神 影片觀摩：“壽司之神小野二郎”之節錄
	十五	議題確立	課堂討論主題：煉鐵成鋼的體育人 影片觀摩：“翻滾吧 阿信，KANO”之節錄
	十六	議題詮釋與教本創作	課堂討論對拍攝的故事大綱 如何分場分鏡的創作
十七	紀錄片的面面觀	課堂討論：尋找拍攝主題的資料或資源 確定要預想的訪談或拍攝內容	

	十八	紀錄片的編導與反思	各組針對拍攝內容討論建議與修正
	十九	成果發表（一）	各組播放紀錄片 播畢後 各組必須討論並給對方回饋與建議
	二十	成果發表（二）	各組播放紀錄片 播畢後 各組必須討論並給對方回饋與建議
	二十一		
	二十二		
學習評量：	每次上主題的學習討論單 紀錄片的腳本 紀錄片的成果發表與討論		
備註：	1. 本課程帶領學生發現問題及議題討論來做深思與反省 2. 將應用學生的資訊課程所學習如何拍攝 剪輯技巧 並分組製作成簡短的微電影 3. 每週主題會因應時勢變動與學生討論後 作為適當的調整		

## 二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱：閱讀與寫作專題	
	英文名稱：Reading and writing topics	
授課年段：	三上、三下	學分總數：1
課程屬性：	專題探究	
議題融入：	閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：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、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	技術力、創造力、（Creativity）學生具備能透過觀察、發現、思考、應用，將舊經驗轉換成新知識的創造能力。、判斷力、（Character Building）學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。、學習力、（Ability to Learn）學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。	
學習目標：	（一）培養學生閱讀、表達、欣賞與寫作簡易語體文之興趣及能力。（二）培養學生閱讀與欣賞文選、古典詩選等淺近古籍之興趣及能力，以陶冶優雅之氣質及高尚之情操。（三）培養學生思考、組織、創造及想像之能力。（四）指導學生認知人文素養，以培養人文關懷之情操。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	上學期：閱讀-資訊相關 下學期：閱讀-資訊相關
	二	上學期：閱讀-工程相關 下學期：閱讀-工程相關
	三	上學期：閱讀-數理化相關 下學期：閱讀-數理化相關
	四	上學期：閱讀-醫藥衛生相關 下學期：閱讀-醫藥衛生相關
	五	上學期：寫作反饋 下學期：寫作反饋
	六	上學期：閱讀-生命科學相關 下學期：閱讀-生命科學相關
	七	上學期：閱讀-生物資源相關 下學期：閱讀-生物資源相關
	八	上學期：閱讀-地球環境相關 下學期：閱讀-地球環境相關
	九	上學期：閱讀-建築設計相關 下學期：閱讀-建築設計相關
		內容綱要
		上學期：以資訊相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以資訊相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
		上學期：以工程相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以工程相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
		上學期：以數理化相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以數理化相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
		上學期：以醫藥衛生相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以醫藥衛生相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
		上學期：寫作訓練 下學期：寫作訓練
		上學期：以生命科學相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以生命科學相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
		上學期：以生物資源相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以生物資源相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
		上學期：以地球環境相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以地球環境相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
		上學期：以建築設計相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以建築設計相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。

十	上學期：寫作反饋 下學期：寫作反饋	上學期：寫作訓練 下學期：寫作訓練
十一	上學期：閱讀-藝術相關 下學期：閱讀-藝術相關	上學期：以藝術相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以藝術相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
十二	上學期：閱讀-社會心理相關 下學期：閱讀-社會心理相關	上學期：以社會心理相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以社會心理相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
十三	上學期：閱讀-大眾傳播相關 下學期：閱讀-大眾傳播相關	上學期：以大眾傳播相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以大眾傳播相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
十四	上學期：閱讀-外語相關 下學期：閱讀-外語相關	上學期：以外語相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以外語相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
十五	上學期：寫作反饋 下學期：寫作反饋	上學期：寫作訓練 下學期：寫作訓練
十六	上學期：閱讀-文史哲相關 下學期：閱讀-文史哲相關	上學期：以文史哲相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以文史哲相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
十七	上學期：閱讀-教育相關 下學期：閱讀-教育相關	上學期：以教育相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以教育相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
十八	上學期：閱讀-法政相關 下學期：閱讀-法政相關	上學期：以法政相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以法政相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
十九	上學期：閱讀-管理相關 下學期：閱讀-管理相關	上學期：以管理相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以管理相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
二十	上學期：閱讀-財經相關 下學期：閱讀-財經相關	上學期：以財經相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以財經相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
二十一	上學期：閱讀-遊憩運動相關 下學期：閱讀-遊憩運動相關	上學期：以遊憩運動相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以遊憩運動相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
二十二	上學期：測驗及反思 下學期：測驗及反思	上學期：測驗及反思 下學期：測驗及反思
學習評量：	1、口頭報告、問答 2、書面報告 3、作品 4、學習單 5、學習態度 6、分組競賽 7、實作 8、學習檔案資料整理	
備註：		



### 三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：生態與保育	
	英文名稱：Ecology and conservation	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	環境	
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，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	<p>(Technical Ability) 學生具備基礎的專業技術能力，並透過有系統的培訓，持續深化並加廣學生專業技能。，創造力，競爭力，(Competitiveness) 學生具備寬廣的專業領域知識能力及面對全球競爭所需的國際移動力，確保學生未來的競爭力。，(Ability to Judge) 學生具備多元文化學習，訓練學生對市場的敏覺度，透過資訊及技術能力掌握，對未來就業市場有精準的判斷能力。，品格力，(Character Building) 學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。，(Ability to Communicate) 學生具備勇敢表達、自信論述、耐心傾聽、謙虛接受的溝通能力，建構學生健康的群體關係，發展良好的群性。，(Indomitable Will) 學生具備「粗、勇」的員農精神，實踐員農學生能吃苦、不怕挫敗的特質，堅持目標，永(勇)續前進的發展動能。，(Ability to Learn) 學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。，</p>	
學習目標：	<p>一、啟發科學探究的熱忱與潛能：使學生能對自然科學具備好奇心與想像力，發揮理性思維，開展生命潛能。 二、建構科學素養：使學生具備基本的科學知識、探究與實作能力及科學態度，能於實際生活中有效溝通、參與公民社會議題的決策與問題解決，且對媒體所報導的科學相關內容能理解並反思，培養求真求實的精神。 三、奠定持續學習科學與運用科技的基礎：養成學生對科學正向的態度、學習科學的興趣，以及運用科技學習與解決問題的習慣，為適應科技時代之生活奠定良好基礎。 四、培養社會關懷和守護自然之價值觀與行動力：使學生欣賞且珍惜大自然之美，更深化為愛護自然、珍愛生命及惜取資源的關懷心與行動力，進而致力於建構理性社會與永續環境。 五、為生涯發展做準備：使學生不論出於興趣、生活或工作所需，都能更進一步努力增進科學知能，且經由此階段的學習，為下一階段的生涯發展做好準備。</p>	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	上學期：課程大綱介紹與分組 下學期：課程大綱介紹與分組
	二	上學期：生物與環境的交互作用 下學期：美麗福爾摩沙
	三	上學期：生物與環境的交互作用 下學期：美麗福爾摩沙
	四	上學期：生物與環境的交互作用 下學期：美麗福爾摩沙
	五	上學期：科學、技術及社會的互動關係 下學期：生態學的內涵
	六	上學期：科學、技術及社會的互動關係 下學期：生態學的內涵
	七	上學期：第一次定期評量 下學期：第一次定期評量
	八	上學期：科學發展的歷史 下學期：生態學介紹
	九	上學期：科學發展的歷史 下學期：生態學介紹

十	上學期：科學發展的歷史 下學期：大地的血脈	上學期：從科學史的觀點，探討聯鎖的相關實驗與推論 下學期：從源頭到河口，台灣河川生態系如何變化
十一	上學期：演化 下學期：大地的血脈	上學期：從科學史的觀點，說明現代生物演化理論之發展歷程 下學期：從源頭到河口，台灣河川生態系如何變化
十二	上學期：演化 下學期：從人類中心倫理到生態中心倫理	上學期：從科學史的觀點，探討 DNA 分子結構模型之發展歷程 下學期：環境典範與土地倫理
十三	上學期：演化 下學期：從人類中心倫理到生態中心倫理	上學期：從無機物到有機物的演變，探討生物起源的過程 下學期：環境典範與土地倫理
十四	上學期：第二次定期評量 下學期：第二次定期評量	上學期：第一次定期評量 下學期：第一次定期評量
十五	上學期：生物多樣性 下學期：最後的伊甸園	上學期：棲地零碎化造成的邊緣效應對物種多樣性之影響 下學期：台灣河口沼澤濕地
十六	上學期：生物多樣性 下學期：最後的伊甸園	上學期：棲地零碎化造成的邊緣效應對物種多樣性之影響 下學期：台灣的離島自然風貌
十七	上學期：生物多樣性 下學期：最後的伊甸園	上學期：生物多樣性的保育 下學期：台灣離島的環境開發與生態保育
十八	上學期：科學在生活中的應用 下學期：寶島的裙擺花邊	上學期：遺傳多樣性 下學期：繼山林破壞之後，台灣的海岸生態環境是否也無法逃避過度開發的命運？
十九	上學期：科學在生活中的應用 下學期：寶島的裙擺花邊	上學期：物種多樣性 下學期：台灣瑰寶—珊瑚礁
二十	上學期：科學在生活中的應用 下學期：寶島的裙擺花邊	上學期：生物多樣性包含遺傳多樣性、物種多樣性及生態系多樣性三個面向 下學期：台灣四大海岸地形的生態各有什麼特色？
二十一	上學期：期末評量 下學期：期末評量	上學期：期末評量 下學期：期末評量
二十二		
學習評量：		1. 學習態度 2. 專題報告 3. 紙筆測驗
備註：		



課程名稱：	中文名稱：運動力學		
	英文名稱：Dynamics in Sports		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
課程屬性：	大學預修課程		
議題融入：	性別平等、品德、法治、國際教育		
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，		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	技術力，（Technical Ability）學生具備基礎的專業技術能力，並透過有系統的培訓，持續深化並加廣學生專業技能。，競爭力，判斷力，（Character Building）學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。，溝通力，（Ability to Communicate）學生具備勇敢表達、自信論述、耐心傾聽、謙虛接受的溝通能力，建構學生健康的群體關係，發展良好的群性。，堅毅力，（Ability to Learn）學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。，		
學習目標：	學測、指考考前準備		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	上學期：課程大綱介紹與分組 下學期：課程大綱介紹與分組	上學期：課程介紹與分組 下學期：課程介紹與分組
	二	上學期：運動物理量 下學期：力與運動的關係	上學期：坐標系、位置與位移、時間軸、物體的速度、速率的介紹 下學期：牛頓三大定律簡介
	三	上學期：運動物理量 下學期：牛頓第一運動定律	上學期：等速度VS等速率運動差異、加速度的觀念 下學期：牛頓第一運動定律介紹
	四	上學期：運動對時間關係圖 下學期：牛頓第一運動定律	上學期：曲線下面積及斜率的意義 下學期：慣性座標系
	五	上學期：運動對時間關係圖 下學期：牛頓第二運動定律	上學期：割線斜率及切線斜率的意義 下學期：牛頓第二運動定律
	六	上學期：等加速度運動 下學期：牛頓第二運動定律	上學期：等加速度的特性及公式介紹 下學期：質與力量的定義
	七	上學期：第一次定期評量 下學期：第一次定期評量	上學期：第一次定期評量 下學期：第一次定期評量
	八	上學期：第一次定期評量檢討 下學期：第一次定期評量檢討	上學期：第一次定期評量檢討 下學期：第一次定期評量檢討
	九	上學期：自由落體 下學期：牛頓第二運動定律應用	上學期：自由落體的運動物理量 下學期：棒球反彈的受力、健身器材施力分析
	十	上學期：鉛直拋體 下學期：牛頓第二運動定律應用	上學期：鉛直上下拋的特性介紹 下學期：視重與實重
	十一	上學期：鉛直拋體 下學期：牛頓第二運動定律應用	上學期：賞鉛直上拋的運動物理量 下學期：賞析-流言追追追(棒壘球之科學解謎)
	十二	上學期：鉛直拋體 下學期：加速度的測量	上學期：鉛直下拋運動物理量 下學期：介紹用APP軟體來測量加速度
	十三	上學期：拋體運動 下學期：摩擦力	上學期：水平拋射的特性介紹 下學期：摩擦係數的測量
	十四	上學期：第二次定期評量 下學期：第二次定期評量	上學期：第二次定期評量 下學期：第二次定期評量
	十五	上學期：第二次定期評量檢討 下學期：第二次定期評量檢討	上學期：第二次定期評量檢討 下學期：第二次定期評量檢討
	十六	上學期：拋體運動 下學期：摩擦力	上學期：水平拋射的運動軌跡分析 下學期：斜面上的摩擦力分析

	十七	上學期：拋體運動 下學期：斜面摩擦力	上學期：賞析-棒球投手、羽球、排球發球 下學期：斜面上的摩擦力分析
	十八	上學期：賞析電影(地心引力) 下學期：牛頓第三運動定律	上學期：解釋影片中地心引力物理概念 下學期：牛頓第三運動定律介紹
	十九	上學期：賞析電影(地心引力) 下學期：牛頓第三運動定律	上學期：解釋影片中地心引力物理概念 下學期：牛頓第三運動定律學測試題分析
	二十	上學期：專項訓練與運動力學報告 下學期：專項訓練與運動力學報告	上學期：小組報告與講評 下學期：小組報告與講評
	二十一	上學期：期末評量 下學期：期末評量	上學期：期末評量 下學期：期末評量
	二十二		
學習評量：	分組報告與書面資料50%，模擬評量30%，上課參與度20%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動防護		
	英文名稱：Sport Injury		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
課程屬性：	大學預修課程		
議題融入：	性別平等、品德、法治、資訊		
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，A3.規劃執行與創新應變，		
	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：C2.人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	技術力，創造力，（Creativity）學生具備能透過觀察、發現、思考、應用，將舊經驗轉換成新知識的創造能力。，競爭力，（Competitiveness）學生具備寬廣的專業領域知識能力及面對全球競爭所需的國際移動力，確保學生未來的競爭力。，判斷力，（Ability to Judge）學生具備多元文化學習，訓練學生對市場的敏覺度，透過資訊及技術能力掌握，對未來就業市場有精準的判斷能力。，（Character Building）學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。，（Ability to Communicate）學生具備勇敢表達、自信論述、耐心傾聽、謙虛接受的溝通能力，建構學生健康的群體關係，發展良好的群性。，學習力，（Ability to Learn）學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。，		
學習目標：	認識運動傷害及處理		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	上學期：了解運動傷害發生的原因與預防之道 下學期：熱傷害認識與預防及處理	上學期：運動防護的概念 下學期：運動熱疾病的認識、預防及處理
	二	上學期：了解運動傷害發生的原因與預防之道 下學期：熱傷害認識與預防及處理	上學期：運動傷害發生原因及預防 下學期：運動熱疾病的認識、預防及處理
	三	上學期：頭部和臉部解剖介紹 下學期：頭部和臉常見傷害	上學期：頭部和臉的骨骼及肌肉介紹 下學期：頭部與臉部損傷
	四	上學期：頭部和臉部解剖介紹 下學期：頸部與脊椎常見傷害	上學期：頭部和臉的骨骼及肌肉介紹 下學期：頸部與脊椎損傷
	五	上學期：脊椎解剖介紹 下學期：上肢常見傷害——肩關節及上臂	上學期：脊椎和胸廓骨骼及肌肉介紹 下學期：肩關節及上臂損傷
	六	上學期：脊椎解剖介紹 下學期：上肢常見傷害——肩關節及上臂	上學期：脊椎和胸廓骨骼及肌肉介紹 下學期：肩關節及上臂損傷
	七	上學期：上肢解剖介紹——肩關節及上臂 下學期：上肢常見傷害——肘關節	上學期：肩關節及上臂骨骼及肌肉介紹 下學期：肘關節損傷
	八	上學期：上肢解剖介紹——肩關節及上臂 下學期：上肢常見傷害——肘關節	上學期：肩關節及上臂骨骼及肌肉介紹 下學期：肘關節損傷
	九	上學期：上肢解剖介紹——肘關節 下學期：上肢常見傷害——腕關節與手指	上學期：肘關節骨骼及肌肉介紹 下學期：腕關節與手指損傷
	十	上學期：上肢解剖介紹——肘關節 下學期：下肢常見傷害——髖關節	上學期：肘關節骨骼及肌肉介紹 下學期：腹部與髖關節損傷
	十一	上學期：上肢解剖介紹——腕關節與手指 下學期：下肢常見傷害——膝關節	上學期：腕關節和手指的骨骼及肌肉介紹 下學期：大腿與膝關節損傷
	十二	上學期：下肢解剖介紹——髖關節 下學期：下肢常見傷害——膝關節	上學期：骨盆與大腿的骨骼及肌肉介紹 下學期：大腿與膝關節損傷
	十三	上學期：下肢解剖介紹——髖關節 下學期：下肢常見傷害——踝關節	上學期：骨盆與大腿的骨骼及肌肉介紹 下學期：小腿與踝關節損傷

	十四	上學期：下肢解剖介紹 — 膝關節 下學期：下肢常見傷害 — 踝關節	上學期：膝關節的骨骼及肌肉介紹 下學期：小腿與踝關節損傷
	十五	上學期：下肢解剖介紹 — 膝關節 下學期：緊急傷害發生與處理	上學期：膝關節的骨骼及肌肉介紹 下學期：緊急運動傷害處理
	十六	上學期：下肢解剖介紹 — 踝關節 下學期：緊急傷害發生與處理	上學期：腿部和腳踝的骨骼及肌肉介紹 下學期：緊急運動傷害處理
	十七	上學期：下肢解剖介紹 — 踝關節 下學期：認識運動貼紮	上學期：腿部和腳踝的骨骼及肌肉介紹 下學期：運動貼紮認識及使用
	十八	上學期：上肢基本的運動按摩技巧 操作 下學期：運動貼紮 — 上肢	上學期：上肢伸展及按摩 下學期：上肢運動貼紮
	十九	上學期：上肢基本的運動按摩技巧 操作 下學期：運動貼紮 — 上肢	上學期：上肢伸展及按摩 下學期：上肢運動貼紮
	二十	上學期：下肢基本的運動按摩技巧 操作 下學期：運動貼紮 — 下肢	上學期：下肢伸展及按摩 下學期：下肢運動貼紮
	二十一	上學期：下肢基本的運動按摩技巧 操作 下學期：運動貼紮 — 下肢	上學期：下肢伸展及按摩 下學期：下肢運動貼紮
	二十二	上學期：下肢基本的運動按摩技巧 操作 下學期：運動貼紮 — 下肢	上學期：下肢伸展及按摩 下學期：下肢運動貼紮
學習評量：		認識肌肉與骨骼 基礎伸展	
備註：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：體育專題	
	英文名稱：Sport of Project Study	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	跨領域/科目專題	
議題融入：	性別平等、人權、品德、法治、科技、資訊、生涯規劃、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決,	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	創造力，競爭力，（Competitiveness）學生具備寬廣的專業領域知識能力及面對全球競爭所需的國際移動力，確保學生未來的競爭力。，（Character Building）學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。，溝通力，堅毅力，學習力，（Ability to Learn）學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。，	
學習目標：	本課程則以實作為主，學生根據自己的興趣選擇相關體育專題題目，並與其他同學組成一個團隊，運用已有的基礎知識以及收集、研讀專題題目相關知識，最後實作出一個可以展示的系統，以達成理論與實務結合之教學目標。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上學期：專項技術專題課程介紹 下學期：運動科學專題課程介紹
	二	上學期：專項技術專題題目討論 下學期：運動科學專題題目討論
	三	上學期：專項技術專題實作小論文介紹 下學期：運動科學專題研究與討論
	四	上學期：小論文製作格式(一) 下學期：運動科學專題研究與討論(一)
	五	上學期：小論文製作格式(二) 下學期：運動科學專題研究與討論(二)
	六	上學期：參考文獻 下學期：運動科學參考文獻討論
	七	上學期：參考文獻 下學期：運動科學參考文獻討論
	八	上學期：學術倫理介紹 下學期：運動科學專題研究與討論
	九	上學期：專項技術專題實作講解 下學期：運動科學專題實作講解
	十	上學期：專項技術專題撰寫(一) 下學期：運動科學專題研究撰寫(一)
	十一	上學期：專項技術專題撰寫(二) 下學期：運動科學專題研究撰寫(二)
	十二	上學期：專項技術專題撰寫(三) 下學期：運動科學專題研究撰寫(三)



		下學期：運動科學專題實作(分組討論並將討論文字放置小論文)
十三	上學期：專項技術專題撰寫(四) 下學期：運動科學專題研究撰寫(四)	上學期：專題撰寫實作(教師參與小組討論) 下學期：運動科學專題實作(教師引導運動科技相關類型)
十四	上學期：專項技術專題撰寫(五) 下學期：運動科學專題研究撰寫(五)	上學期：專題撰寫實作(小組結果討論教師參與) 下學期：運動科學專題實作(小組成果討論教師參與)
十五	上學期：小論文ppt發表 下學期：運動科學專題ppt發表	上學期：準備ppt方向介紹及上台報告注意事項說明 下學期：運動科學專題ppt發表分組及講解上台報告注意事項
十六	上學期：專項技術專題ppt口頭報告發表(一) 下學期：運動科學專題ppt口頭報告發表(一)	上學期：專項技術專題口頭報告及教師及學生講評 下學期：運動科學專題口頭報告及學生講評(教師講評)
十七	上學期：專項技術專題ppt口頭報告發表(二) 下學期：運動科學專題ppt口頭報告(二)	上學期：專項技術專題口頭報告及教師及學生講評 下學期：運動科學專題口頭報告及學生講評(教師講評)
十八	上學期：課堂總結 下學期：課堂總結	上學期：了解研究專項專題研究，遇到問題及解決問題過程的成長，(教師講評)。 下學期：了解運動科學對運動的重要性(教師講評)
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 進度報告及上課參與狀況：25%，2. 競賽成績期末書面報告：50%，3. 口頭報告：25%	
備註：		

#### 四、特殊需求領域課程

#### 五、彈性學習時間之全學期授課充實(增廣)/補強性教學

名稱：	中文名稱： 田徑(一)		
	英文名稱： Athletics(一)		
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：	壹、 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：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。 貳、 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：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。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上學期：田徑運動 下學期：田徑組力訓練	上學期：認識田徑運動 下學期：如何利用阻力訓練增強肌肉力量
	二	上學期：田徑規則 下學期：田徑爆發力訓練	上學期：了解田徑運動規則 下學期：如何利用肌力轉換成爆發力
	三	上學期：專項運動自我評估講解 下學期：專項目標設定及評估分析	上學期：技戰術/體能/心理曲線圖分析 下學期：針對個人專項中分析優劣勢
	四	上學期：田徑專項技術講解 下學期：田徑基本測驗	上學期：跑、跳等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係 下學期：60公尺及12分鐘跑/爆發/柔軟度檢測
	五	上學期：100M 下學期：200M	上學期：短距離能量系統說講解 下學期：彎道跑要領與技巧
	六	上學期：100M 下學期：200M	上學期：短距離姿勢動作與肌肉型態 下學期：如何運用離心力加速跑
	七	上學期：800M 下學期：1500M	上學期：中長距離能量系統說講解 下學期：中長距離之講解
	八	上學期：800M 下學期：1500M	上學期：中長距離姿勢動作與肌肉型態 下學期：中距離姿勢動作要領及技巧
	九	上學期：5000M 下學期：10000M	上學期：長距離能量系統說講解 下學期：長距離之講解 下學期：提高負荷、速率且安全原則與運動防護
	十	上學期：5000M 下學期：10000M	上學期：長距離姿勢動作與肌肉型態 下學期：長距離姿勢動作要領及技巧
	十一	上學期：跳遠 下學期：三級跳遠	上學期：跳遠助跑說明 下學期：三級跳遠之講解
	十二	上學期：跳遠 下學期：三級跳遠	上學期：跳遠途中跑要領及技巧 下學期：三級跳遠姿勢動作要領及技巧
	十三	上學期：跳遠 下學期：影片賞析	上學期：跳遠採板蹬伸空中動作要領與技巧 下學期：檢討與欣賞影片
	十四	上學期：欄架 下學期：長跑	上學期：欄架之講解 下學期：12 分鐘跑基礎訓練
	十五	上學期：欄架 下學期：長跑	上學期：欄架姿勢動作要領及技巧 下學期：呼吸節奏與身體調解能力
	十六	上學期：鉛球 下學期：核心訓練	上學期：鉛球之滑步與旋轉講解 下學期：動作要領及技巧
	十七	上學期：鉛球 下學期：體能	上學期：鉛球下肢單支撐與雙支撐要領及技巧 下學期：體能之講解
	十八	上學期：標槍 下學期：戰術	上學期：標槍之講解 下學期：戰術之講解要領及技巧
	十九	上學期：標槍 下學期：心理	上學期：標槍姿勢動作要領及技巧 下學期：心理之講解要領及技巧

	二十	上學期：田徑總複習 下學期：自我了解檢視	上學期：田徑動作及田徑技巧總複習 下學期：針對整學期學習內容報告
	二十一	上學期：田徑總複習 下學期：專項報告	上學期：田徑動作及田徑技巧總複習 下學期：針對本身專項介紹與剪報
	二十二		
備註：	技術表現:40% 戰術表現:30% 體能表現:30%		

【備查版】

【備查版】



名稱：	中文名稱：健康體適能	
	英文名稱：Health and Fitness	
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：	1. 提昇學生的學習興趣，增進運動能力。 2. 享受運動樂趣，培養主動參與身體活動之習慣。 3. 使學生對各項運動內容能有基本的認識，瞭解各類運動項目動作要領及有效的練習方法與學習要點。 4. 提升體適能訓練項目進而奠定終生運動之基礎。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	上學期：授課課程說明(一) 下學期：授課課程說明(一)
	二	上學期：健康體適能課程介紹(二) 下學期：競技體適能課程介紹(二)
	三	上學期：健康檢測內容流程及注意事項說明 下學期：競技檢測內容流程及注意事項說明
	四	上學期：體適能肌力檢測 下學期：競技敏捷度測驗
	五	上學期：體適能柔軟度檢測 下學期：競技瞬發力測驗
	六	上學期：體適能心肺耐力檢測 下學期：競技平衡感測驗
	七	上學期：體適能肌耐力檢測 下學期：競技速度測驗
	八	上學期：體適能要素檢測評估 下學期：競技體適能要素評估
	九	上學期：運動處方設計與應用 下學期：運動處方設計與應用
	十	上學期：肌力適能訓練實務 下學期：敏捷體適能訓練實務
	十一	上學期：柔軟度適能訓練實務 下學期：輕重量體適能訓練實務
	十二	上學期：跳繩體適能訓練實務 下學期：上肢重量體適能訓練實務(一)
	十三	上學期：健走體適能訓練實務 下學期：上肢重量體適能訓練實務(二)
	十四	上學期：校園慢跑3K體適能訓練實務 下學期：下肢重量體適能訓練實務(一)
	十五	上學期：肌耐力適能訓練實務 下學期：下肢重量體適能訓練實務(二)
	十六	上學期：肌力及肌耐力適能要素檢測 下學期：瞬間力即敏捷性體適能檢測
	十七	上學期：柔軟度及肌耐力適能要素檢測 下學期：協調能力及速度適能檢測

	十八	上學期：期末學科測驗 下學期：競技體適能檢測	上學期：體適能期末學科測驗 下學期：競技體適能檢測
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	(一)實際操作成績：50% (二)平時考查成績：50% 1. 學習過程—25%(含學習精神、態度及出席情形,其中曠課二次者,本項成績以零分計)。 2. 體適能常識—25%。 課程要求： 1. 完成規定考試。 2. 不可無故缺席。 3. 參與課堂活動。		

名稱：	中文名稱：跆拳道(一)		
	英文名稱： taekwondo		
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：	<p>壹、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：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>貳、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：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。</p> <p>參、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：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>肆、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：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/序	單元/主題	內容綱要
	一	上學期：課程介紹 下學期：課程介紹	上學期：課程進度、評量及上課規定 下學期：課程進度、評量及上課規定
	二	上學期：初階跆拳道步伐(一) 下學期：進階跆拳道步伐(一)	上學期：跆拳道行進步伐訓練 下學期：跆拳道後退步伐訓練
	三	上學期：初階跆拳道步伐(二) 下學期：進階跆拳道步伐(二)	上學期：跆拳道不同面交替步伐訓練 下學期：跆拳道不定向步伐移位訓練
	四	上學期：初階跆拳道步伐(三) 下學期：進階跆拳道步伐(三)	上學期：跆拳道攻擊壓迫步伐訓練 下學期：跆拳道邊界壓迫步伐訓練
	五	上學期：初階跆拳道防守(一) 下學期：進階跆拳道防守(一)	上學期：跆拳道足技中端防禦防守演練 下學期：跆拳道被動腳技，卡位防守演練
	六	上學期：初階跆拳道防守(二) 下學期：進階跆拳道防守(二)	上學期：跆拳道上端防禦防守演練 下學期：跆拳道主動腳技，卡位防守演練
	七	上學期：初階跆拳道防守(三) 下學期：進階跆拳道防守(三)	上學期：跆拳道中上交替端防禦防守演練 下學期：跆拳道假動作，變化腳技卡位防守演練
	八	上學期：初階跆拳道進攻(一) 下學期：進階跆拳道進攻(一)	上學期：跆拳道中端(旋踢)攻擊演練 下學期：跆拳道中端(旋踢)組合攻擊演練
	九	上學期：初階跆拳道進攻(二) 下學期：進階跆拳道進攻(二)	上學期：跆拳道(上端旋踢)攻擊演練 下學期：跆拳道(上端旋踢)組合攻擊演練
	十	上學期：初階跆拳道進攻(三) 下學期：進階跆拳道進攻(三)：	上學期：跆拳道(中端側踢)攻擊演練 下學期：跆拳道(中端側踢)組合攻擊演練
	十一	上學期：初階跆拳道進擊(四) 下學期：進階跆拳道進擊(四)	上學期：跆拳道上端(下壓)攻擊演練 下學期：中上端側踢、旋踢、下壓組合攻擊演練
	十二	上學期：初階跆拳道反擊(一) 下學期：進階跆拳道反擊(一)	上學期：跆拳道反攻擊中端旋踢演練 下學期：跆拳道反攻擊中端旋踢組合動作演練
	十三	上學期：初階跆拳道反擊(二) 下學期：進階跆拳道反擊(二)	上學期：跆拳道反攻擊上端旋踢演練 下學期：跆拳道反攻擊上端旋踢組合動作演練
	十四	上學期：初階跆拳道反擊(三) 下學期：進階跆拳道反擊(三)	上學期：反攻擊中端側踢演練 下學期：反攻擊中上端組合動作演練
	十五	上學期：初階跆拳道反擊(四) 下學期：進階跆拳道反擊(四)	上學期：跆拳道反攻轉身動作(後踢)演練 下學期：跆拳道反攻轉身動作(後旋踢)演練
	十六	上學期：初階跆拳道實戰(一) 下學期：進階跆拳道實戰(一)	上學期：對練:循環式約束對練實戰訓練 下學期：對練:攻防式約束對練實戰訓練
	十七	上學期：初階跆拳道實戰(一) 下學期：進階跆拳道實戰(一)	上學期：對練:循環式護具對練實戰訓練 下學期：對練:攻防式護具對練實戰訓練
	十八	上學期：跆拳道動作分析 下學期：跆拳道實戰戰術分析	上學期：跆拳道個人影片戰術分析講解 下學期：跆拳道對手影片戰術分析講解
	十九		
	二十		
	二十一		

	二十 二		
備註：	實作表現:60% 平常表現:40%		

名稱：	中文名稱：運動伸展與按摩	
	英文名稱：Sports Stretching & Massage	
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：	1. 建立正確運動伸展與按摩之基本觀念 2. 提升柔軟度、關節活動度與運動表現 3. 預防運動傷害並促進運動後恢復 4. 培養自我放鬆與同儕協助之實務能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程導論與運動恢復概念
	二	人體肌肉與關節基礎認識
	三	運動伸展基本原則與分類
	四	動態伸展實務應用
	五	靜態伸展與柔軟度訓練
	六	下肢肌群伸展技巧
	七	上肢與肩頸伸展技巧
	八	核心與軀幹伸展技巧
	九	期中複習與實作檢核
	十	運動按摩概論與安全須知
	十一	基礎運動按摩手法
	十二	下肢運動按摩實務
	十三	上肢與肩頸按摩實務
	十四	背部與腰部按摩技巧
	十五	運動後恢復流程設計
		內容綱要
		課程說明、評量方式介紹 伸展與按摩在運動訓練中的角色 常見運動疲勞與恢復方式概述
		主要肌群位置與功能說明 關節活動度（ROM）基本概念 伸展與按摩的安全原則
		靜態伸展、動態伸展、PNF 伸展介紹 伸展時機（運動前／後）差異 常見伸展錯誤示範與修正
		動態伸展設計原則 運動前暖身流程編排 全身動態伸展實作
		靜態伸展操作技巧 柔軟度訓練注意事項 運動後放鬆伸展實作
		大腿前後側、小腿、臀部肌群 下肢伸展對跑、跳、踢的影響 下肢完整伸展流程實作
		肩關節、手臂、前臂、頸部 長時間訓練後肩頸放鬆 上肢伸展組合實作
		腹肌、背肌、下背部 核心活動度與動作表現關聯 軀幹伸展與姿勢調
		伸展技巧整合複習 學生分組實作操作 動作正確性與安全評估
		運動按摩的目的與效果 按摩禁忌與注意事項 按摩前準備與姿勢
		推、揉、按、壓基本技巧 手法力道控制 基本按摩流程示範
		大腿、小腿、足底按摩 下肢疲勞與痠痛處理 同儕操作實作
		肩頸、手臂、前臂 放鬆緊繃肌群技巧 肩頸痠痛預防
		脊椎兩側肌群 下背緊繃與運動傷害預防 正確站姿與施力方式
		伸展＋按摩整合應用 不同運動後的恢復差異 完整恢復流程實作

	十六	專項運動伸展與按摩應用	田徑、跆拳道、對抗性運動示例 專項常見緊繃部位處理 小組設計專項流程
	十七	自主伸展與自我放鬆技巧	滾筒、按摩球使用 自我保養與訓練後恢復 建立個人伸展習慣
	十八	期末成果展現與總結	個人或小組實作展示 課程總複習與回饋 運動伸展與按摩長期應用說明
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	(一)實際操作成績：50% (二)平時考查成績：50% 1. 學習過程—25%(含學習精神、態度及出席情形,其中曠課二次者,本項成績以零分計)。 2. 運動伸展與按摩常識—25%。 課程要求： 1. 完成規定考試。 2. 不可無故缺席。 3. 參與課堂活動。		



名稱：	中文名稱：體育班(田徑、跆拳道)		
	英文名稱：Player Training		
授課年段：	一上、一下、三上、三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	壹、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：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。 貳、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：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。 參、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：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。 肆、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：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	專項訓練(技術期)	力量增強式訓練(斜坡跑、重量訓練) 速度增強式訓練(動力鍊聯結訓練) 節奏增強式訓練(繩梯、小欄架) 短跑技術性訓練(衝刺、起跑、彎道跑) 欄架技術性訓練(欄架操、引導腿訓練、起跑訓練) 專業攻防技術(動作分析、競賽戰術結合)
	二	專項訓練(技術期)	力量增強式訓練(斜坡跑、重量訓練) 速度增強式訓練(動力鍊聯結訓練) 節奏增強式訓練(繩梯、小欄架) 短跑技術性訓練(衝刺、起跑、彎道跑) 欄架技術性訓練(欄架操、引導腿訓練、起跑訓練) 專業攻防技術(動作分析、競賽戰術結合)
	三	專項訓練(技術期)	力量增強式訓練(斜坡跑、重量訓練) 速度增強式訓練(動力鍊聯結訓練) 節奏增強式訓練(繩梯、小欄架) 短跑技術性訓練(衝刺、起跑、彎道跑) 欄架技術性訓練(欄架操、引導腿訓練、起跑訓練) 專業攻防技術(動作分析、競賽戰術結合)
	四	專項訓練(技術期)	力量增強式訓練(斜坡跑、重量訓練) 速度增強式訓練(動力鍊聯結訓練) 節奏增強式訓練(繩梯、小欄架) 短跑技術性訓練(衝刺、起跑、彎道跑) 欄架技術性訓練(欄架操、引導腿訓練、起跑訓練) 專業攻防技術(動作分析、競賽戰術結合)
	五	專項訓練(技術期)	力量增強式訓練(斜坡跑、重量訓練) 速度增強式訓練(動力鍊聯結訓練) 節奏增強式訓練(繩梯、小欄架) 短跑技術性訓練(衝刺、起跑、彎道跑) 欄架技術性訓練(欄架操、引導腿訓練、起跑訓練) 專業攻防技術(動作分析、競賽戰術結合)
	六	專項訓練(比賽期)	專項速度訓練(高速維持能力、下坡跑、彈力繩) 訓練過程中有效與教練溝通能力(建立信心、優缺點分析、清楚設定目標) 訓練過程中有效與隊友溝通能力(訓練互助、默契) 欄架技術性訓練(攻欄上身動作、收腿訓練、欄間跑訓練) 比賽策略分析

		心律錶監控訓練強度 敏捷訓練(繩梯、小欄架、拉力繩)
七	專項訓練(比賽期)	專項速度訓練(高速維持能力、下坡跑、彈力繩) 訓練過程中有效與教練溝通能力(建立信心、優缺點分析、清楚設定目標) 訓練過程中有效與隊友溝通能力(訓練互助、默契) 欄架技術性訓練(攻欄上身動作、收腿訓練、欄間跑訓練) 比賽策略分析 心律錶監控訓練強度 敏捷訓練(繩梯、小欄架、拉力繩)
八	專項訓練(比賽期)	專項速度訓練(高速維持能力、下坡跑、彈力繩) 訓練過程中有效與教練溝通能力(建立信心、優缺點分析、清楚設定目標) 訓練過程中有效與隊友溝通能力(訓練互助、默契) 欄架技術性訓練(攻欄上身動作、收腿訓練、欄間跑訓練) 比賽策略分析 心律錶監控訓練強度 敏捷訓練(繩梯、小欄架、拉力繩)
九	專項訓練(比賽期)	專項速度訓練(高速維持能力、下坡跑、彈力繩) 訓練過程中有效與教練溝通能力(建立信心、優缺點分析、清楚設定目標) 訓練過程中有效與隊友溝通能力(訓練互助、默契) 欄架技術性訓練(攻欄上身動作、收腿訓練、欄間跑訓練) 比賽策略分析 心律錶監控訓練強度 敏捷訓練(繩梯、小欄架、拉力繩)
十	專項訓練(比賽期)	專項速度訓練(高速維持能力、下坡跑、彈力繩) 訓練過程中有效與教練溝通能力(建立信心、優缺點分析、清楚設定目標) 訓練過程中有效與隊友溝通能力(訓練互助、默契) 欄架技術性訓練(攻欄上身動作、收腿訓練、欄間跑訓練) 比賽策略分析 心律錶監控訓練強度 敏捷訓練(繩梯、小欄架、拉力繩)
十一	上半年運動能力檢測	全國中等學校田徑錦標賽或校內測驗(108年11月)
十二	檢討與修正(恢復期)	身心素質與自我精進 影像分析檢討 比賽技術分析與對照 運動賽會中賞析與分享 運動競賽成敗歸因 系統思考能力
十三	檢討與修正(恢復期)	身心素質與自我精進 影像分析檢討 比賽技術分析與對照 運動賽會中賞析與分享 運動競賽成敗歸因 系統思考能力
十四	運動概念(基礎期)	不同運動型態能量消耗概念 運動表現中的直線運動(距離、時間、速度) 體能訓練的類型(重量、肌力、心肺耐力訓練) 跑步姿勢與動作訓練



十五	運動概念(基礎期)	不同運動型態能量消耗概念 運動表現中的直線運動(距離、時間、速度) 體能訓練的類型(重量、肌力、心肺耐力訓練) 跑步姿勢與動作訓練
十六	運動概念(基礎期)	不同運動型態能量消耗概念 運動表現中的直線運動(距離、時間、速度) 體能訓練的類型(重量、肌力、心肺耐力訓練) 跑步姿勢與動作訓練
十七	運動概念(基礎期)	不同運動型態能量消耗概念 運動表現中的直線運動(距離、時間、速度) 體能訓練的類型(重量、肌力、心肺耐力訓練) 跑步姿勢與動作訓練
十八	週期性檢測運動能力	專項速度能力測驗-專項肌力檢測 依照檢測數據，安排下個階段的訓練強度
十九	全身性訓練(一般期)	肌肉的收縮型態的理解與應用 速度訓練應用於專項的理解應用 瞬發力訓練應用專項的理解應用
二十	全身性訓練(一般期)	肌肉的收縮型態的理解與應用 速度訓練應用於專項的理解應用 瞬發力訓練應用專項的理解應用
二十一	全身性訓練(一般期)	肌肉的收縮型態的理解與應用 速度訓練應用於專項的理解應用 瞬發力訓練應用專項的理解應用
二十二	全身性訓練(一般期)	肌肉的收縮型態的理解與應用 速度訓練應用於專項的理解應用 瞬發力訓練應用專項的理解應用
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱： 土木、建築工程概述		
	英文名稱： Civil and Architectural Engineering Overview		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 認識土木與建築工程的性質與相關課程之概略內容。 2. 熟悉相關課程的關連性及其與社會環境之關係。 3. 培養良好的土木與建築工程特質。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	概論	土木與建築工程之意義及內容。
	二	概論	中外重要土木與建築工程之史蹟。
	三	概論	近代中外重要工程建設之實例。
	四	結構工程	1. 結構主體。 2. 力學。
	五	結構工程	經濟與美觀。
	六	結構工程	橋樑與建築結構。
	七	建築工程	1. 基礎與樑柱。 2. 樓版與牆壁。
	八	建築工程	1. 屋頂。 2. 門與窗。
	九	建築工程	防水防潮、隔熱、粉刷及裝修。
	十	水利工程	1. 河川與治河。 2. 河道挾砂。 3. 斷面縮狹。 4. 截取彎道。
	十一	水利工程	1. 護岸與水土保持。 2. 堤防。
	十二	水利工程	1. 灌溉系統。 2. 壩工。
	十三	運輸工程	1. 公路。 2. 鐵路。
	十四	運輸工程	港灣。
	十五	運輸工程	1. 航空站。 2. 隧道。
	十六	環境工程	1. 給水工程。 2. 污水工程。
	十七	環境工程	1. 水污染。 2. 空氣污染。
	十八	環境工程	噪音。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	(1) 應逐週考核學生作業及筆試，注重平時表達思考能力並適時做補救教學。 (2) 定期評量是評量學生學會了多少，而不是評量學生有多少不知道。 (3) 評量方式多元。除了作業、筆試外，應配合單元目標採用分組討論、觀察、口頭回答、實際操作、專題報告、軼事紀錄等方式。		

名稱：	中文名稱： 文學好好玩		
	英文名稱： Literature Is Fun		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	介紹學生如何欣賞中國文學古典經典作品與現代白話文的文學之美。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	先秦古典文學選讀	寓言故事
	二	先秦古典文學選讀	寓意的創作
	三	先秦古典文學選讀	史傳散文
	四	先秦古典文學選讀	人物與情節
	五	小組報告	第一組報告
	六	小組報告	第二組報告
	七	第一次定期評量	第一次定期評量
	八	唐宋文學選讀	唐傳奇的類別
	九	唐宋文學選讀	神仙與俠義小說
	十	小組報告	第三組報告
	十一	小組報告	第四組報告
	十二	小組報告	第五組報告
	十三	第二次定期評量	第二次定期評量
	十四	白話文學導讀	現代文學作家風格介紹
	十五	白話文學導讀	現代文學作家作品選讀
	十六	文學創作	自由創作
	十七	文學發表	文學發表
	十八	期末評量	期末評量
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	1. 口頭分享 2. 小組討論 3. 紙筆測驗		

名稱：	中文名稱： 生活英文	
	英文名稱： English for Life	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 培養學生學習英語的動機 2. 培養學生在生活中使用英文的基本能力 3. 克服學生以英文表達的恐懼 4. 增加學生以英文溝通的信心 5. 培養學生的國際觀與世界觀	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	校園生活
	二	校園生活
	三	校園生活
	四	逛街購物
	五	逛街購物
	六	逛街購物
	七	旅遊觀光
	八	旅遊觀光
	九	旅遊觀光
	十	外出用餐
	十一	外出用餐
	十二	外出用餐
	十三	娛樂
	十四	娛樂
	十五	娛樂
	十六	電話應答
	十七	電話應答
	十八	電話應答
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	1. 學習態度、上課參與度 2. 學習單/學習檔案 3. 分組活動 4. 紙筆測驗	

名稱：	中文名稱： 田徑(二)	
	英文名稱： track and field	
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：	壹、 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：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。 貳、 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：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。 參、 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：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。 肆、 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：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	上學期:田徑中階跑步技術(一) 下學期:田徑高階跑步技術(一)
	二	上學期:田徑中階跑步技術(二) 下學期:田徑高階跑步技術(二)
	三	上學期:田徑中階跑步技術(三) 下學期:田徑高階跑步技術(三)
	四	上學期:田徑中階跑步技術(四) 下學期:田徑高階跑步技術(四)
	五	上學期:田徑中階欄架技術(一) 下學期:田徑高階欄架技術(一)
	六	上學期:田徑中階欄架技術(二) 下學期:田徑中階欄架技術(二)
	七	上學期:田徑中階接力技術(一) 下學期:田徑高階接力技術(一)
	八	上學期:田徑中階接力技術(二) 下學期:田徑高階接力技術(二)
	九	上學期:田徑中階接力技術(三) 下學期:田徑高階接力技術(三)
	十	上學期:田徑田賽初階跳遠(一) 下學期:田徑田賽中階跳遠(一)
	十一	上學期:田徑田賽初階跳遠(二) 下學期:田徑田賽中階跳遠(二)
	十二	上學期:田徑田賽初階跳遠(三) 下學期:田徑田賽初階跳遠(三)
	十三	上學期:田徑田賽初階跳遠(四) 下學期:田徑田賽中階跳遠(四)
	十四	上學期:田徑田賽初階跳遠(五) 下學期:田徑田賽中階跳遠(五)
	十五	上學期:田徑田賽初階跳高(一) 下學期:田徑田賽中階跳高(一)
	十六	上學期:田徑田賽初階跳高(二) 下學期:田徑田賽中階跳高(二)
	十七	上學期:田徑田賽初階跳高(三) 下學期:田徑田賽中階跳高(三)
	十八	上學期:週期性檢測運動能力 下學期:週期性檢測運動能力
		內容綱要
		上學期:田徑中長跑力量中階培養訓練(阻力) 訓練 下學期:田徑中長跑力量高階培養訓練(阻力) 訓練
		上學期:田徑中長跑力量訓練 下學期:田徑中長跑力量連結訓練
		上學期:田徑中長跑提升速度運用訓練 下學期:田徑中長跑速度爆發運用訓練
		上學期:田徑中長跑速度技術概念運用訓練 下學期:田徑中長跑戰術概念運用訓練
		上學期:400跨欄中階引導腿概念訓練 下學期:400跨欄收腿概念訓練
		上學期:400欄間節奏訓練 下學期:400欄間加速訓練
		上學期:田徑接力起動訓練 下學期:田徑接力看點加速訓練
		上學期:田徑傳接棒訓練 下學期:田徑極限接棒訓練
		上學期:田徑彎道跑步重心技術訓練 下學期:田徑直到接彎道跑步速度維持技術訓練
		上學期:田賽跳遠基礎跑速度訓練 下學期:田賽跳遠助跑訓練
		上學期:田賽跳遠基礎踏板步法訓練 下學期:田賽跳遠加速採板訓練
		上學期:田賽跳遠基礎起跳空中姿勢訓練 下學期:田賽跳遠助跑+起跳訓練
		上學期:田賽跳遠基礎起跳後著地後姿勢訓練 下學期:田賽跳遠挺身+空中縮腿引導
		上學期:田賽跳遠基礎連貫動作技術訓練 下學期:田賽跳遠連貫動作技術訓練
		上學期:田賽跳高基礎連步法技術訓練 下學期:田賽跳高連續速度技術訓練
		上學期:田賽跳高基礎連起跳後拱身技巧訓練 下學期:田賽跳高起跳+彈跳版拱身技巧訓練
		上學期:田賽跳高基礎連起跳後空中手部位置技巧訓練 下學期:田賽跳高起跳刀度及空中手部引導位置技巧訓練
		上學期:專項速度能力測驗-專項肌力檢測 依照檢測數據 安排下個階段的訓練強度 下學期:專項速度能力測驗-專項肌力檢測 依照

		檢測數據 安排下個階段的訓練強度 下學期：
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	1. 個人學習態度(40%)： 2. 出席率(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)	

【備查版】

【備查版】



名稱：	中文名稱： 羽毛球		
	英文名稱： Badminton		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 養成良好及正確的運動習慣 2. 培養羽毛球運動成為終身運動休閒 3. 學習羽毛球相關技能 4. 以球會友，增進良好的人際關係		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	羽毛球握拍	握拍 持拍
	二	羽毛球握拍	球感練習
	三	發球	短發球 高遠球
	四	發球	正反手 規則
	五	接發球	基本姿勢 移位
	六	接發球	揮拍 正反手
	七	短球 挑球	放短球 救短球
	八	短球 挑球	正反手
	九	切球	揮拍 正反手
	十	切球	球軌跡
	十一	殺球	原地殺球
	十二	殺球	跳躍殺球
	十三	平抽球	正反手 球軌跡
	十四	平抽球	對抽
	十五	移動步法	前後 左右
	十六	移動步法	米字步法
	十七	比賽	規則
	十八	比賽	裁判
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	1. 上課過程中學生健康狀況 2. 團體與個別回饋 3. 共同科目彈性課程		

名稱：	中文名稱： 物理動手做	
	英文名稱： The feet of Physics	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	(一)生活中常見物品的利用與提升學生的環保意識(二)提昇學生的學習興趣，增進操作的能力。(三)培養學生認識理論與實驗應用的驗證配合，是科學進步的不二法門 (四)培養學生思考、組織、創造及想像之能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程大綱與介紹
	二	等加速度運動
	三	斜向拋射
	四	斜向拋射
	五	投籃與探究
	六	第一次段考
	七	心得與評量
	八	流體力學之白努力定律
	九	流體力學之白努力定律理論與應用
	十	棒球(投手)的技巧
	十一	心得與評量
	十二	第二次段考
	十三	動量
	十四	碰撞與動量守恆
	十五	碰撞與動量守恆
	十六	球體相撞實驗
	十七	球體相撞實驗心得與評量
	十八	期末考
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	學期課，與職科彈性選修	

名稱：	中文名稱： 氣壓控制技術	
	英文名稱： Air Pressure Control Technology	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 氣壓系統基本原理介紹 2. 氣壓元件之構造及動作介紹。 3. 熟悉基本迴路及應用迴路。 4. 瞭解迴路故障的原因及維護方法。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	氣壓系統基本原理介紹
	二	氣壓系統基本原理介紹
	三	氣壓系統基本原理介紹
	四	氣壓元件介紹
	五	氣壓元件介紹
	六	氣壓元件介紹
	七	液壓系統基本原理介紹
	八	液壓系統基本原理介紹
	九	液壓系統基本原理介紹
	十	液壓油的認識
	十一	液壓油的認識
	十二	液壓油的認識
	十三	液壓元件介紹
	十四	液壓元件介紹
	十五	液壓元件介紹
	十六	電氣—氣壓控制系統及可程式控制器
	十七	電氣—氣壓控制系統及可程式控制器
	十八	電氣—氣壓控制系統及可程式控制器
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	1. 本科目以在教室由老師上課講解為主，學生以教師上課內容書寫筆記。 2. 除教科書外，善用各種實物示範或簡報檔動態進行講解，以加強學習效果。	

名稱：	中文名稱： 健康情感管理		
	英文名稱： Emotional Health Management		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 學習健康的情緒管理 2. 認識健康的親密關係		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	情緒的真相	1. 認識情緒 2. 察覺情緒的存在
	二	情緒的真相	情緒的發生與功能
	三	好好生氣 情緒不傷人	1. 快樂決定一個人的行動力 2. 情緒修練之葵花寶典
	四	好好生氣 情緒不傷人	正確的情感對待
	五	促進身心靈健康	1. 調適壓力的核心能力 2. 解放身心壓力的智能
	六	促進身心靈健康	運用身心靈整合釋放壓力
	七	健康的親密關係	1. 愛的真諦 談自尊與愛 2. 健康的自尊
	八	健康的親密關係	愛情心理學
	九	健康的親密關係	愛情自我探索
	十	兩性親密關係	情感路上我和你
	十一	兩性親密關係	兩性溝通原則與技巧
	十二	兩性親密關係	情感的抉擇與生活技能
	十三	小媽媽的世界	未成年少女懷孕的真相
	十四	小媽媽的世界	青少年階段成為父母的責任與風險
	十五	小媽媽的世界	未成年少女懷孕所面對的人生難題
	十六	情慾自主 真愛非常自在	掌握身體自主權
	十七	情慾自主 真愛非常自在	性愛迷思
	十八	情慾自主 真愛非常自在	情慾自主的關鍵能力
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	1. 學生已經修畢一年級的健康與護理健康先備知識 2. 多元評量方式，上課前先作好成績約定		

名稱：	中文名稱：動物科學與生物科技		
	英文名稱：Animal Science and Biotechnology		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1、瞭解動物各類生理結構與作用。 2、學習各種生物技術與生物科技應用。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	動物生理結構認識	動物各系統器官介紹
	二	動物生理結構認識	動物各系統器官外觀認識
	三	飼料安全與衛生	飼料本存方法之訓練
	四	飼料安全與衛生	有害物質之認識
	五	飼料安全與衛生	飼料不良造成之營養障礙
	六	第一次定期評量	第一次定期評量
	七	動物生理結構作用	動物各系統器官功能介紹
	八	動物生理結構作用	動物各系統器官生理機能與作用
	九	生物技術應用	目前生物技術應用於動、植物的操作
	十	生物技術應用	當前動、植物生物科技產業介紹
	十一	禽類疾病認識	禽病種類介紹
	十二	第二次定期評量	第二次定期評量
	十三	禽類疾病認識	禽病檢測
	十四	禽類疾病認識	禽病治療方式
	十五	基礎生物技術	細胞生物基礎生理介紹
	十六	基礎生物技術	基礎生物技術介紹
	十七	豬病認識	豬病種類介紹
	十八	期末評量	期末評量
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	以測驗評量學生學習成果。		

名稱：	中文名稱：商業與生活	
	英文名稱：Business and Life	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1.瞭解門市經營服務 2.瞭解生活財經觀念以增進日常生活中商業的收益與成本分析概念，進而對投資理財有著良善的規劃觀念	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	零售概論
	二	零售概論
	三	門市清潔
	四	門市清潔
	五	櫃檯作業
	六	第一次定期評量
	七	櫃檯作業
	八	門市管理報表
	九	門市管理報表
	十	財經桌遊及財經概念簡報
	十一	財經桌遊及財經概念簡報
	十二	第二次定期評量
	十三	財金基礎
	十四	財金基礎
	十五	文書處理
	十六	AI工具
	十七	備審資料建整
	十八	期末評量
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	採多元評量之方式，及課堂上實作	



名稱：	中文名稱： 野外求生	
	英文名稱： Survival in the Wild	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、知曉野外求生知識，建立自然共存觀念。 二、習得野外求生技能，累積自救救人能量。 三、練習觀測自然變化，增進自我防護基礎。 四、培養團隊互助精神，發揮通盤合作效能。 五、實作規劃活動程序，落實演練從做中學。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	反黑、反毒、反霸凌宣導
	二	反黑、反毒、反霸凌宣導
	三	活動計畫
	四	整備要領
	五	整備要領
	六	整備要領
	七	臺灣野外地區特性
	八	食物的認識
	九	環境生態保育
	十	應變原則
	十一	急救要領
		內容綱要
		1. 認識毒品 2. 了解反黑內容
		1. 校園霸凌種類 2. 法律規範及案例宣導
		活動計畫
		1. 4大整備要領 2. 衣物選擇
		1. 食物選擇 2. 用品
		1. 住 2. 行 專題報導：導航技術 專題報導：背包打包原則
		1. 地形 2. 氣候 3. 特殊天氣 4. 臺灣山區特性 專題報導：雲的觀測
		1. 植物辨識原則 2. 可食植物 3. 有毒植物 4. 須特別注意的植物 5. 有毒菌類 6. 可食動物
		1. 臺灣自然生態 2. 臺灣地區自然保護區域現況 3. 保育類動物 4. 生態旅遊 5. 無痕山林
		1. 求生要領 2. 求生注意事項
		1. 野外急救守則 2. 野外常見意外 (1) 落石擊傷 (2) 迷途 (3) 溺水或沖走 (4) 墜崖 3. 野外常見急症 (1) 扭傷 (2) 凍傷 (3) 中暑 (4) 失溫 (5) 高山病 (6) 水泡 (7) 蜂螫

		(8) 毒蛇咬傷 (9) 隱翅蟲 (10) 植物中毒
十二	求救方式	1. 求救訊號 2. 留下信息 3. 急造哨子 4. 繩結運用
十三	食物取得	1. 水的取得 2. 植物類食物 3. 動物類食物
十四	野炊知能	1. 野外生火 2. 堆火方式 3. 無具野炊
十五	住所搭建	1. 營地選擇 2. 利用攜行裝備 3. 利用簡易材料、地形地物 4. 山屋
十六	計畫撰寫	1. 專題報告「商業影片裡的野外求生」 2. 為自己寫下紀錄 3. 實作練習 (1) 計畫撰寫 (2) 活動計畫
十七	狀況模擬與實作	狀況模擬和處置
十八	期末總複習	重點總複習
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：	一、期中考：30% 二、期末考：30% 三、平時成績：40%	

名稱：	中文名稱：跆拳道(二)	
	英文名稱： taekwondo	
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：	透過跆拳道中階模擬訓練，學習應用動作及戰術技巧，進而提升個人實力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上學期:跆拳道初階防守技術(一) 下學期:跆拳道進階防守技術(一)
	二	上學期:跆拳道初階防守技術(二) 下學期:跆拳道進階防守技術(二)
	三	上學期:跆拳道初階防守技術(三) 下學期:跆拳道進階防守技術(三)
	四	上學期:跆拳道初階防守技術(四) 下學期:跆拳道進階防守技術(四)
	五	上學期:跆拳道初階防守技術(五) 下學期:跆拳道進階防守技術(五)
	六	上學期:跆拳道初階防守技術(六) 下學期:跆拳道進階防守技術(六)
	七	上學期:跆拳道初階進攻技術(一) 下學期:跆拳道進階進攻技術(一)
	八	上學期:跆拳道初階進攻技術(二) 下學期:跆拳道進階進攻技術(二)
	九	上學期:跆拳道初階進攻技術(三) 下學期:跆拳道進階進攻技術(三)
	十	上學期:跆拳道初階高分動作技術(一) 下學期:跆拳道進階高分動作技術(一)
	十一	上學期:跆拳道初階高分動作技術(二) 下學期:跆拳道進階高分動作技術(二)
	十二	上學期:跆拳道初階高分動作技術(三) 下學期:跆拳道進階高分動作技術(三)
內容綱要		
上學期:跆拳道初階腿部卡腳破壞及牽制動作應用 下學期:跆拳道進階腿部卡腳破壞及牽制動作應用		
上學期:跆拳道初階腿部卡腳破壞後上端突襲動作應用 下學期:跆拳道進階腿部卡腳破壞後上端突襲動作應用		
上學期:跆拳道初階應用步伐移動閃躲後時間差攻擊中端 下學期:跆拳道進階應用步伐移動閃躲後時間差攻擊中端		
上學期:跆拳道初階腿部遠距離攻擊，卡腳後外掛上端攻擊。 下學期:跆拳道進階腿部遠距離攻擊，卡腳後外掛上端攻擊。		
上學期:跆拳道初階腿部近距離攻擊，切邊後外掛上端攻擊。 下學期:跆拳道進階腿部近距離攻擊，切邊後外掛上端攻擊。		
上學期:跆拳道初階綜合防守訓練，一人防守一人攻擊(防禦靶實作)。 下學期:跆拳道進階綜合防守訓練，一人防守一人攻擊(防禦靶實作)		
上學期:跆拳道初階足技(空中側踩2次)中端踢擊技術操作。 下學期:跆拳道進階足技(空中側踩2次)中端踢擊技術操作。		
上學期:跆拳道初階足技(空中旋踢2次)中端踢擊連續。 下學期:跆拳道進階足技(空中旋踢2次)中端踢擊連續。		
上學期:跆拳道初階足技(側踩後變化下壓攻擊)踢擊應用訓練。 下學期:跆拳道進階足技(側踩後變化下壓攻擊)踢擊應用訓練。		
上學期:跆拳道初階足技(後攻擊後踢時間差反擊)模擬應用訓練。 下學期:跆拳道進階足技(後攻擊後踢時間差反擊)模擬應用訓練。		
上學期:跆拳道初階(360旋踢攻擊後反擊後踢時間差)模擬應用訓練。 下學期:跆拳道進階(360旋踢攻擊後反擊後踢時間差)模擬應用訓練。		
上學期:跆拳道初階(反擊後旋踢)時間差模擬應用訓練。 下學期:跆拳道進階(反擊後旋踢)時間差模擬應用訓練。		

十三	上學期:跆拳道初階防守綜合技術(一) 下學期:跆拳道進階防守綜合技術(一) 跆拳道進階攻擊防守綜合技術(一)	上學期:跆拳道初階中端組合動作攻擊反制防守攻擊時間差戰術演練。 下學期:跆拳道進階中端組合動作攻擊反制防守攻擊時間差戰術演練。
十四	上學期:跆拳道初階攻擊綜合技術(二) 下學期:跆拳道進階攻擊綜合技術(二)	上學期:跆拳道初階上端組合動作攻擊反制防守攻擊時間差應用時機戰術眼練。 下學期:跆拳道進階上端組合動作攻擊反制防守攻擊時間差應用時機戰術眼練。
十五	上學期:跆拳道初階邊界領先戰術(一) 下學期:跆拳道進階邊界領先戰術(二)	上學期:跆拳道初階站立面同面邊界模擬實作演練, 一人攻擊一人邊界處理狀況演練。 下學期:跆拳道進階站立面同面邊界模擬實作演練, 一人攻擊一人邊界處理狀況演練。
十六	上學期:跆拳道邊界落後初階戰術(一) 下學期:跆拳道邊界落後進階戰術(二)	上學期:跆拳道初階站立面不同面邊界模擬實作演練, 一人攻擊一人邊界處理狀況演練。 下學期:跆拳道進階站立面不同面邊界模擬實作演練, 一人攻擊一人邊界處理狀況演練。
十七	上學期:跆拳道初階實做對練操作(一) 下學期:跆拳道進階實做對練操作(二)	上學期:跆拳道初階護具兩人實作對打, 模擬賽場情境。 下學期:跆拳道進階護具兩人實作對打, 模擬賽場情境。
十八	上學期:跆拳道初階戰術分析(一) 下學期:跆拳道進階戰術分析(二)	上學期:觀看實際比賽影片, 初階技、戰術分析。 下學期:觀看實際比賽影片, 進階技、戰術分。。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註:		採多元評量方式:實作能力、比賽成績、服務學習、書面報告、口頭報告等相關成果。

【備查版】

名稱：	中文名稱：園藝植物風水學	
	英文名稱：Horticultural Plant Feng Shui	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 園藝植物風水學是一門從風水學的角度來研究如何通過植物的佈置來調理風水的一門學問。 2. 將植物區分成金、木、水、火、土五大類，依據居家環境與個人的風水狀況，栽植適當的植物。 3. 將吉祥植物運用於日常居家生活中，創造人生幸福、圓滿、健康、財富的四大指標。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程導論：園藝 × 風水的跨域理解
	二	風水五行與植物對應
	三	方位與植物配置原理
	四	吉祥植物（一）：象徵意義與常見種類
	五	吉祥植物（二）：金錢與事業運勢植物
	六	健康與家庭和諧型植物
	七	避邪、防煞植物（一）：形態與功能
	八	避邪、防煞植物（二）：案例分析
	九	公共空間與庭園風水規劃
	十	陽台植物風水設計
	十一	室內植物風水：書房、臥室、客廳
	十二	園藝植物風水的實作技巧：修剪、植栽、養護
	十三	不良植物與風水禁忌
	十四	台灣常見庭園植物 × 風水意涵整理
	十五	植物與住宅風水的整合設計（一）：案例研究
	十六	植物與住宅風水的整合設計（二）：學生設計實作
	十七	成果發表與展示
	十八	期末總結與評量
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	以情意性評量、形成性評量、診斷性評量、讀書心得報告成績、期中測驗及期末測驗作為總評量。	

名稱：	中文名稱： 跨文化比較		
	英文名稱： Intercultural communication Studies		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 理解何謂文化？不同自然環境如何造就不同文化？ 2. 透過飲食製作了解各國特色，並欣賞不同文化優美之處 3. 透過文化比較反思本土文化的特色，並發揚本土文化之美 4. 透過議題的方式，讓學生分享各國大事，培養國際觀，增進學生之認知技巧、綜合能力、判斷力、批判能力與創造力等。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	世界各國文化節慶	分享與介紹世界各國慶祝"新年"的方式與文化
	二	世界文化遺產之美欣賞	介紹何謂世界遺產，不同地區有什麼世界遺產的分布？
	三	世界文化遺產之美欣賞	反思台灣有沒有適合拿來申請世界遺產的地方
	四	各國紙鈔之美	介紹不同國家紙鈔的設計。
	五	各國紙鈔之美	台灣新鈔票設計大賽
	六	殖民、合成文化與貧窮	介紹大航海時代的歷史
	七	殖民、合成文化與貧窮	分析為何國家之間會有貧窮問題產生
	八	殖民、合成文化與貧窮	小國如何想辦法擺脫貧窮。
	九	殖民、合成文化與貧窮	貧窮國家的角色與定位
	十	文化衝突	為何會有文化衝突的現象？
	十一	文化衝突	以美國黑人歧視與俄烏戰爭為例探討。
	十二	飲食與文化	(1)東南亞 (2)歐洲 (3) 印地安文明
	十三	飲食與文化	(1)西藏 (2)咖啡 (3)茶葉
	十四	本土文化就是土？	以文學切入，介紹彰化在地特色，並討論如何行銷彰化本土文化
	十五	本土文化就是土？	以歷史切入，介紹彰化在地特色，並討論如何行銷彰化本土文化
	十六	本土文化就是土？	以鄉鎮特色切入，介紹彰化在地特色，並討論如何行銷彰化本土文化
	十七	世界議題探討	蒐集資料並繪製當地地圖，介紹各州發生的國際大事
	十八	世界議題探討	海報成果呈現
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	1. 上課學習單繳交 2. 期末報告(海報設計)		



名稱：	中文名稱： 農業與生活	
	英文名稱： Agriculture and Life	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	農藝為農場經營大主軸之最，園藝為糧食副作物，農業為衣、食重要來源，對社會繁榮與安定佔有重要地位。 1. 認識農園藝作物及其重要。 2. 了解各國主要農園藝作物之糧食。 3. 學會各國主要農園藝作物之種類及栽培方法。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	農業與生活的關係
	二	農業的發展與台灣農業特色
	三	農業環境與生態系
	四	土壤基礎知識
	五	水與灌溉技術
	六	第一次定期評量
	七	植物生長基礎
	八	葉菜類與根莖類
	九	果樹與禾本科作物
	十	肥料與施肥技術
	十一	病蟲害管理與友善農法
	十二	第二次定期評量
	十三	智慧農業
	十四	從田間到餐桌
	十五	農業與文化
	十六	循環與低碳生活
	十七	農業經濟與產銷概念
	十八	期末評量
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	以情意性評量、形成性評量、診斷性評量、讀書心得報告成績、期中測驗及期末測驗作為總評量	

名稱：	中文名稱： 認識食品	
	英文名稱： Understanding Food	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 認識食品及食品加工相關知識 2. 了解食品與食物的差異 3. 認識食品保藏原理及健康食品的定義 4. 認識並養成均衡均衡飲食習慣	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	什麼是食品？
	二	食品的六大類營養素
	三	食品的來源：植物性與動物性食品
	四	食品加工與保存（一）：為什麼要加工？
	五	食品加工與保存（二）：食品保鮮技術
	六	第一次定期評量
	七	食品添加物（一）：種類與用途
	八	食品添加物（二）：安全性與常見誤解
	九	食品標示與包裝閱讀
	十	食品安全與風險概念
	十一	食物過敏與特別飲食需求
	十二	第二次定期評量
	十三	食品的風味與感官評估
	十四	食品科技的應用
	十五	世界各地的食品文化
	十六	環境與永續：綠色飲食
	十七	食品與健康的關係：均衡飲食
	十八	期末評量
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	1. 上課表現40% 2. 出席情況30% 3. 作業30%	

名稱：	中文名稱： 機械技術概論	
	英文名稱： Introduction to Mechanical Technology	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 認識機械工程的性質與相關課程之概略內容。 2. 熟悉相關課程的關連性及其與社會食衣住行育樂相互連結關係。 3. 培養良好的機械技術觀念特質。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程導論與機械技術的發展
	二	機械設計基本觀念
	三	工程材料（一）：金屬材料
	四	工程材料（二）：非金屬材料
	五	機構學基本原理（一）：運動與連桿機構
	六	第一次定期評量
	七	機構學基本原理（二）：齒輪與傳動機構
	八	電子與自動控制概論
	九	動力機械與能源轉換
	十	機械加工技術概論（一）：切削加工
	十一	機械加工技術概論（二）：成形加工
	十二	第二次定期評量
	十三	精密製造與先進技術
	十四	製圖概論與 CAD 基礎
	十五	工程測量與檢測技術
	十六	工業安全與職安概念
	十七	綠色製造與永續機械產業
	十八	期末評量
	十九	
	二十	
	二十一	

內容綱要

機械的定義、分類與應用領域

設計流程：需求 → 構想 → 繪圖 → 製作

材料強度、硬度、延展性

1. 塑膠種類與應用（熱塑性/熱固性）  
 2. 玻璃、陶瓷、木材特性  
 3. 複合材料（碳纖維、玻纖）介紹

1. 機構、零件、機械的關係  
 2. 連桿、曲柄搖桿機構  
 3. 常見機構與生活範例

第一次定期評量

1. 齒輪種類（直齒、斜齒、錐齒、蝸桿）  
 2. 鏈條、皮帶傳動  
 3. 傳動比與速度轉換概念

1. 感測器、控制器、致動器  
 2. 自動化流程示意  
 3. PLC、Arduino 的基礎概念

1. 內燃機、電動馬達、液壓、氣壓  
 2. 能源轉換與效率概念

1. 車床、銑床、鑽床原理  
 2. 切削工具、刀具材質  
 3. 安全操作觀念

1. 鍛造、鑄造、沖壓、擠型  
 2. 塑膠射出、吹塑  
 3. 成形優缺點比較

第二次定期評量

1. CNC 加工  
 2. 雷射切割、3D 列印  
 3. 半導體製程與精密度概念

1. 三視圖、等角圖  
 2. 尺寸標註、容差  
 3. CAD 軟體介面介紹（如 AutoCAD/SolidWorks）

游標卡尺、百分表、量角器

1. 個人防護具（PPE）  
 2. 機械操作安全  
 3. 電力與高空危害  
 4. 台灣職安法規簡介

循環經濟與材料回收

期末評量

	二十 二		
備註：	1. 上課表現40% 2. 出席情況30% 3. 作業30%		

【備 查 版】

【備 查 版】

名稱：	中文名稱：體適能肌力建構		
	英文名稱：Physical Fitness & Strength Development		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 建立正確肌力訓練觀念與動作技術 2. 提升核心、上下肢與全身肌力 3. 強化體適能五大要素（肌力、肌耐力、柔軟度、心肺、爆發力） 4. 預防運動傷害並提升運動表		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程導論與體適能評估	1. 課程說明與安全守則 2. 體適能概念（肌力、肌耐力、爆發力） 3. 基礎體適能測驗（仰臥起坐、伏地挺身、深蹲）
	二	基礎肌力訓練原則	1. 肌肉收縮方式（向心、離心、等長） 2. 訓練頻率、組數、次數安排 3. 正確呼吸與發力技巧
	三	核心肌群建構（一）穩定控制	1. 核心肌群功能說明 2. 平板支撐、死蟲、橋式 3. 姿勢控制與動作穩定
	四	核心肌群建構（二）動態核心	1. 核心與動作連結 2. 旋轉、抗旋轉訓練 3. 核心在運動表現中的應用
	五	下肢肌力訓練（一）基礎動作	1. 下肢肌群解剖 2. 深蹲、弓箭步、階梯訓練 3. 膝踝穩定與對齊概念
	六	下肢肌力訓練（二）負重與控制	1. 啞鈴／槓鈴基礎 2. 單腳穩定訓練 3. 下肢力量與爆發前導訓練
	七	上肢肌力訓練（一）推的動作	1. 胸、肩、三頭肌群 2. 伏地挺身、推舉動作 3. 肩關節穩定與保護
	八	上肢肌力訓練（二）拉的動作	1. 背部、二頭肌群 2. 引體向上、划船動作 3. 肩胛穩定與姿勢調整
	九	全身肌力整合訓練	1. 多關節複合動作 2. 上下肢與核心整合 3. 全身循環式肌力訓練
	十	肌耐力訓練設計	1. 肌耐力與肌力差異 2. 高次數、短休息訓練 3. 間歇式訓練應用
	十一	爆發力與速度基礎	1. 快縮肌訓練概念 2. 跳躍、快速反應訓練 3. 力量轉換為速度
	十二	功能性訓練	1. 日常與運動動作模式 2. 推、拉、旋轉、跨步 3. 提升運動實用性
	十三	體能循環訓練（Circuit Training）	1. 多站式訓練設計 2. 心肺 × 肌力整合 3. 高效率訓練模式
	十四	運動傷害預防與肌力平衡	1. 常見運動傷害分析 2. 拮抗肌訓練 3. 不平衡矯正練習
十五	自我訓練課表設計	1. 依目標設計課表 2. 訓練強度與恢復安排 3. 個人化訓練實作	

	十六	術科體能應用訓練	1. 體能測驗項目模擬 2. 動作效率與節奏調整 3. 考試前體能調整策略
	十七	體適能再測與成效分析	1. 體適能測驗再測 2. 前後數據比較 3. 訓練成效檢討
	十八	成果展現與總結	1. 綜合體能挑戰 2. 課程回顧與心得 3. 長期訓練建議
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	(一)實際操作成績：50% (二)平時考查成績：50% 1. 學習過程－25%(含學習精神、態度及出席情形,其中曠課二次者,本項成績以零分計)。 2. 體適能常識－25%。 課程要求： 1. 完成規定考試。 2. 不可無故缺席。 3. 參與課堂活動		

【備查版】

【備查版】



名稱：	中文名稱：田徑(三)	
	英文名稱：Athletics(三)	
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：	<p>           ■A1. 身心素質與自我精進    A2. 系統思考與問題解決    A3. 規劃執行與創新應變            ■B1. 符號運用與溝通表達    B2. 科技資訊與媒體素養    B3. 藝術涵養與美感素養            ■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         </p> <p>           1. 增強自我田徑運動生涯發展與規劃的能力。            2. 涵養田徑運動倫理與道德，增進團隊之分工與合作，以及培養民主法治的精神及責任心。            3. 深植尊重運動生命與運動人生永續發展的觀念。         </p>	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	上學期：課程講解 下學期：短跑 上學期：上課評分方式與規矩、量測身高體重 下學期：短跑傳接棒講解
	二	上學期：測驗數據 下學期：短跑 上學期：體適能測驗 下學期：短跑傳接棒動作要領及技巧
	三	上學期：測驗數據 下學期：短跑 上學期：最大肌力測驗 下學期：短跑接力看點要領及技巧
	四	上學期：長跑 下學期：中長跑 上學期：間歇訓練 下學期：配速跑要領及技巧
	五	上學期：長跑 下學期：中長跑 上學期：階梯訓練 下學期：步頻節奏穩定
	六	上學期：長跑 下學期：中長跑 上學期：長距離有氧訓練 下學期：加速度能力
	七	上學期：短跑 下學期：測驗 上學期：短跑直線加速技術講解 下學期：小型比賽
	八	上學期：短跑 下學期：數據分析 下學期：強化田徑專項戰術分析 上學期：短跑直線加速度姿勢動作要領及技巧 下學期：分析自我不足之處
	九	上學期：短跑 下學期：跳躍 上學期：起跑架使用要點 下學期：爆發力訓練
	十	上學期：影片賞析 下學期：跳躍 上學期：檢討與欣賞影片 下學期：反應+跳躍混合訓練
	十一	上學期：欄架 下學期：跳躍 上學期：欄架引導腳訓練講解 下學期：空中延展要領及技巧
	十二	上學期：欄架 下學期：鐵餅 上學期：欄架引導腳訓練動作要領及技巧 下學期：鐵餅下肢姿勢動作要領及技巧
	十三	上學期：影片分析 下學期：鐵餅 上學期：檢討自我動作優缺點 下學期：鐵餅上肢姿勢動作要領及技巧
	十四	上學期：標槍 下學期：跳遠 上學期：標槍下肢基本訓練講解 下學期：短助跑要領及技巧
	十五	上學期：標槍 下學期：跳遠 上學期：標槍下肢基本姿勢動作要領及技巧 下學期：中程採版訓練
	十六	上學期：標槍 下學期：跳遠 上學期：標槍助跑要領及技巧 下學期：長程助跑要領及技巧
	十七	上學期：標槍 下學期：跳遠 上學期：標槍投擲要領及技巧 下學期：落地(墊)動作訓練
	十八	上學期：跳躍 下學期：影片賞析 上學期：跳躍起跳講解 下學期：檢討與欣賞影片
	十九	上學期：跳躍 下學期：自我回饋 上學期：跳躍起跳姿勢動作要領及技巧 下學期：專項動作要點與討論
	二十	上學期：測驗 下學期：測驗 上學期：小型比賽 下學期：小型比賽

	二十一	上學期：田徑總複習 下學期：田徑比賽	上學期：田徑動作及田徑技巧總複習 下學期：利用田徑比賽，了解課程學習之成效
	二十二		
備註：	技術表現:40% 戰術表現:30% 體能表現:30%		

【備查版】

名稱：	中文名稱： 成長小說	
	英文名稱： Selected Readings of Bildungsroman	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 增強學生的閱讀理解及賞析，文學素養。 2. 檢視個人成長經驗，建立主體自覺。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程大綱介紹
	二	愛情
	三	愛情
	四	親情
	五	親情
	六	親情
	七	第一次定期評量
	八	友情
	九	友情
	十	友情
	十一	自我/理想
	十二	自我/理想
	十三	自我/理想
	十四	第二次定期評量
	十五	分享報告
	十六	分享報告
	十七	分享報告
	十八	期末評量
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	1. 分組報告及互評(10%) 2. 每周日記心得(15%) 3. 期末散文書寫(35%) 4. 期末口頭報告(40%) 5. 學期課，與職科跨班跑選	

名稱：	中文名稱：重量訓練肌力養成	
	英文名稱：Strength Development Training	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 建立正確重量訓練觀念與安全知識 2. 養成基礎至進階肌力與肌耐力 3. 提升核心穩定、動作控制與運動表現 4. 預防運動傷害並建立長期訓練能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程導論與重量訓練概念
	二	重量訓練安全與器材認識
	三	動作模式與姿勢控制
	四	核心穩定與基礎肌力建立
	五	上肢推拉肌群訓練
	六	下肢肌力基礎訓練
	七	全身協調與複合動作
	八	訓練量與強度控制
	九	期中評量與動作檢核
	十	肌耐力與循環訓練
	十一	進階上肢肌力訓練
	十二	進階下肢肌力訓練
	十三	核心進階與抗旋轉訓練
	十四	肌力與爆發力銜接
	十五	專項肌力應用訓練
		內容綱要
		1. 課程說明、評量方式介紹 2. 重量訓練的目的與效益 3. 肌力、肌耐力與爆發力差異
		1. 訓練環境與安全守則 2. 自由重量與器械差異 3. 正確暖身與收操概念
		1. 推、拉、蹲、髖屈伸、旋轉動作 2. 正確站姿、握法與呼吸 3. 動作錯誤與修正練習
		1. 核心肌群功能介紹 2. 核心穩定訓練方式 3. 肌力養成與動作連結
		1. 胸、肩、背部主要肌群 2. 上肢推拉動作實作 3. 肌力與肌耐力訓練差異
		1. 大腿、臀部、小腿肌群 2. 深蹲、弓箭步、腿推 3. 下肢穩定與力量輸出
		1. 複合式訓練概念 2. 多關節動作操作 3. 全身肌力整合訓練
		1. 重量、次數、組數設定 2. RPE 與訓練負荷管理 3. 個人化訓練調整
		1. 基本動作實作評量 2. 肌力進展檢視 3. 訓練問題修正
		1. 肌耐力訓練原則 2. 循環式重量訓練 3. 體能與肌力結合
		1. 上肢進階動作設計 2. 自由重量應用 3. 肌群平衡與穩定
		1. 深蹲變化、硬舉基礎 2. 下肢力量與爆發準備 3. 動作安全與保護
		1. 抗旋轉、抗側彎訓練 2. 核心與力量傳遞 3. 運動表現應用
		1. 肌力轉換為爆發力 2. 快速發力訓練概念 3. 術科考試動作連結
		1. 不同運動的肌力需求 2. 專項肌力訓練設計 3. 小組專項操作

十六	重量訓練課表設計	1. 課表編排原則 2. 一週訓練週期規劃 3. 自主訓練能力養成
十七	訓練恢復與傷害預防	1. 疲勞管理與恢復 2. 過度訓練預防 3. 伸展與放鬆搭配
十八	期末成果評量與總結	1. 個人肌力成果展示 2. 課程回顧與反思 3. 長期訓練建議
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：	(一)實際操作成績：50% (二)平時考查成績：50% 1. 學習過程—25%(含學習精神、態度及出席情形,其中曠課二次者,本項成績以零分計)。 2. 重量訓練常識—25%。 課程要求： 1. 完成規定考試。 2. 不可無故缺席。 3. 參與課堂活動	

名稱：	中文名稱：跆拳道(三)	
	英文名稱： taekwondo	
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：	壹、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：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。 貳、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：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。 參、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：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。 肆、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：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	上學期：課程講解 下學期：課程講解
	二	上學期：初階跆拳道電子護具剖析 下學期：進階跆拳道電子護具剖析
	三	上學期：初階跆拳道電子護具測試 下學期：進階跆拳道電子護具測試
	四	上學期：初階攻擊戰術(一) 下學期：進階攻擊戰術(一)
	五	上學期：初階攻擊戰術(二) 下學期：進階攻擊戰術(二)
	六	上學期：初階攻擊戰術(三) 下學期：進階攻擊戰術(三)
	七	上學期：初階攻擊戰術(四) 下學期：進階攻擊戰術(四)
	八	上學期：初階反攻戰術(一) 下學期：進階反攻戰術(一)
	九	上學期：初階反攻戰術(二) 下學期：進階反攻戰術(二)
	十	上學期：初階反攻戰術(三) 下學期：進階反攻戰術(三)
	十一	上學期：初階反攻戰術(四) 下學期：進階反攻戰術(四)：
	十二	上學期：初階跆拳道心理戰術(一) 下學期：進階跆拳道心理戰術(一)
	十三	上學期：初階跆拳道心理戰術(二) 下學期：進階跆拳道心理戰術(二)
	十四	上學期：高階跆拳道心理戰術(一) 下學期：高階跆拳道心理戰術(二)
	十五	上學期：電子護具模擬訓練 下學期：電子護具模擬訓練
	十六	上學期：電子護具模擬訓練 下學期：電子護具模擬訓練
	十七	上學期：跆拳道裁判法(一) 下學期：跆拳道裁判法(二)

	十八	上學期：跆拳道電子護具比賽 下學期：跆拳道電子護具比賽	上學期：跆拳道模擬比賽 下學期：跆拳道模擬比賽
	十九	：	
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	實作表現:60% 平常表現:40%		



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：部必-田徑(一)	
	英文名稱：track and field	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、人權、生命、科技、資訊、安全	
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：C1.道德實踐與公民意識	
學生圖像：	技術力、(Technical Ability)學生具備基礎的專業技術能力，並透過有系統的培訓，持續深化並加廣學生專業技能。、創造力、競爭力、判斷力、(Ability to Judge)學生具備多元文化學習，訓練學生對市場的敏覺度，透過資訊及技術能力掌握，對未來就業市場有精準的判斷能力。、品格力、(Character Building)學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。、溝通力、(Ability to Communicate)學生具備勇敢表達、自信論述、耐心傾聽、謙虛接受的溝通能力，建構學生健康的群體關係，發展良好的群性。、堅毅力、(Indomitable Will)學生具備「粗、勇」的員農精神，實踐員農學生能吃苦、不怕挫敗的特質，堅持目標，永(勇)續前進的發展動能。、學習力、(Ability to Learn)學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。	
學習目標：	1.培養田徑專項體能，提升田徑競技表現。(P-V-2) 2.精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 3.發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 4.提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	二	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	三	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	四	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	五	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	六	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	七	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	八	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	九	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	十	上:田徑戰術訓練、心理訓練 下:田徑戰術訓練、心理訓練
	十一	上:田徑戰術訓練、心理訓練 下:田徑戰術訓練、心理訓練

十二	上:田徑戰術訓練、心理訓練 下:田徑戰術訓練、心理訓練	上:田徑訓練計劃目標及規劃講解 下:田徑訓練計劃目標及規劃撰寫(個人)
十三	上:田徑戰術訓練、心理訓練 下:田徑戰術訓練、心理訓練	上:田徑影像動作分析檢討之解說 下:賽場影像分析動作檢討之解說(個人)
十四	上:田徑戰術訓練、心理訓練 下:田徑戰術訓練、心理訓練	上:觀察田徑比賽技術分析與對照之解說 下:觀察優秀選手比賽影像分析技術與個人對照之講解
十五	上:田徑戰術訓練、心理訓練 下:田徑戰術訓練、心理訓練	上:田徑不同專項型態能量消耗概念 下:不同運動型態能量消耗概念
十六	上:田徑戰術訓練、心理訓練 下:田徑戰術訓練、心理訓練	上:田徑不同型態體能訓練類型解說: 下:田賽與徑賽體能訓練的種類解講
十七	上:田徑戰術訓練、心理訓練 下:田徑戰術訓練、心理訓練	上:田徑運動表現中的直線運動(距離、時間、速度)分析 下:週期性檢測運動能力
十八	上:田徑戰術訓練、心理訓練 下:田徑戰術訓練、心理訓練	上:田徑專項速度能力測驗-專項肌力檢測 依照檢測數據 安排下個階段的訓練強度。 下:專項速度能力測驗-專項肌力檢測 依照檢測數據 安排下個階段的訓練強度
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	1. 個人學習態度(40%): 2. 出席率(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)	
備註:		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 部必-田徑(二)	
	英文名稱： track and field	
授課年段：		學分總數： 0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德	
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、B2.科技資訊與媒體素養	
	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	
學生圖像：	技術力、(Technical Ability) 學生具備基礎的專業技術能力，並透過有系統的培訓，持續深化並加廣學生專業技能。、創造力、競爭力、(Ability to Judge) 學生具備多元文化學習，訓練學生對市場的敏覺度，透過資訊及技術能力掌握，對未來就業市場有精準的判斷能力。、品格力、(Character Building) 學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。、溝通力、(Ability to Communicate) 學生具備勇敢表達、自信論述、耐心傾聽、謙虛接受的溝通能力，建構學生健康的群體關係，發展良好的群性。、堅毅力、(Indomitable Will) 學生具備「粗、勇」的員農精神，實踐員農學生能吃苦、不怕挫敗的特質，堅持目標，永(勇)續前進的發展動能。、學習力、(Ability to Learn) 學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。	
學習目標：	1. 培養田徑專項體能，提升田徑競技表現。(P-V-2) 2. 精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 3. 發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 4. 提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	二	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	三	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	四	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	五	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	六	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	七	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、戰術分析
	八	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、戰術分析
	九	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	十	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	十一	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	十二	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	十三	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	十四	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、戰術分析
		內容綱要
		上:田徑中長跑力量中階培養訓練(阻力) 訓練 下:田徑力量中階培養訓練(阻力) 演練
		上:田徑中長跑力量訓練 下:田徑中距離提升力量訓練演練
		上:田徑中長跑提升速度運用訓練 下:田徑中距離提升速度運用演練
		上:田徑中長跑速度技術概念運用訓練 下:中長距離速度技術概念運用演練
		上:400跨欄中階引導腿概念訓練 下:跨欄中階引導腿概念演練
		上:400欄間節奏訓練 下:100M/110M跨欄間節奏速度演練
		上:田徑接力起動訓練 下:田徑接力接棒技術演練
		上:田徑傳接棒訓練 下:田徑傳接棒後衝刺速度演練
		上:田徑彎道跑步重心技術訓練 下:田徑傳接棒技術反覆訓練
		上:田賽跳遠基礎跑速度訓練 下:田賽跳遠起跑(短程中程長程)量測實作
		上:田賽跳遠速度節奏+踩板訓練 下:田賽跳遠起跳踏板加空中挺身技術實作
		上:跳高墊起跳空中姿勢訓練 下:跳遠助跑加速度檢測加起跳
		上:跳遠彈力板助力騰空訓練 下:跳遠助跑最佳可控速度+起跳騰空技術分析
		上:田賽跳遠助跑-途中跑-踩板-空中挺身-落地 下:攝影分析動作與速度差異

	十五	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、戰術分析	上:田賽跳高基礎連步法技術訓練 下:田賽跳高彎道跑步速度連貫動作技術實作
	十六	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、戰術分析	上:田賽跳高基礎連起跳後拱身技巧訓練 下:田賽跳高起跳空中連貫動作技術實作
	十七	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、戰術分析	上:田賽跳高基礎連起跳後空中手部位置技巧訓練 下:田賽跳高起跳空中拱身動作技術實作
	十八	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、戰術分析	上:專項速度能力測驗-專項肌力檢測 依照檢測數據 安排下個階段的訓練強度 下:專項速度能力測驗-專項肌力檢測 依照檢測數據 安排下個階段的訓練強度
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 個人學習態度(40%)： 2. 出席率(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
備註：			



課程名稱：	中文名稱： 部必-田徑(三)	
	英文名稱： track and field	
授課年段：		學分總數： 0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、法治、科技	
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、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	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：	技術力、(Technical Ability)學生具備基礎的專業技術能力，並透過有系統的培訓，持續深化並加廣學生專業技能。、創造力、(Creativity)學生具備能透過觀察、發現、思考、應用，將舊經驗轉換成新知識的創造能力。、競爭力、(Competitiveness)學生具備寬廣的專業領域知識能力及面對全球競爭所需的國際移動力，確保學生未來的競爭力。、判斷力、(Ability to Judge)學生具備多元文化學習，訓練學生對市場的敏覺度，透過資訊及技術能力掌握，對未來就業市場有精準的判斷能力。、品格力、(Character Building)學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。、溝通力、(Ability to Communicate)學生具備勇敢表達、自信論述、耐心傾聽、謙虛接受的溝通能力，建構學生健康的群體關係，發展良好的群性。、堅毅力、(Indomitable Will)學生具備「粗、勇」的員農精神，實踐員農學生能吃苦、不怕挫敗的特質，堅持目標，永(勇)續前進的發展動能。、學習力、(Ability to Learn)學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。	
學習目標：	1.培養田徑專項體能，提升田徑競技表現。(P-V-2) 2.精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 3.發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 4.提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	二	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	三	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	四	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	五	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	六	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	七	上:田徑技術訓練、戰術分析 下:田徑技術訓練、戰術分析
	八	上:田徑技術訓練、戰術分析 下:田徑技術訓練、戰術分析
	九	上:田徑技術訓練、戰術分析 下:田徑技術訓練、戰術分析
	十	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
	十一	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練
		內容綱要
		上:田徑長距離肌肉耐力訓練。 下:田徑長距離野跑跑步實作
		上:田徑長距離心肺耐力訓練 下: 田徑長距離體能調整實作
		上:田徑長距離有氧訓練。 下: 田徑長距離節奏調配實作
		上:田徑長距離速度配速節奏訓練 下: 田徑長距離節奏調配速度演練
		上:跨欄抬腿肌耐力維持訓練 下: 田徑欄架起跑腳步節奏抬腳演練
		上:田徑欄架起跑腳步節奏抬腳演練銜接欄間三步節奏演練 下: 田徑欄架起跑腳步節奏抬腳演練銜接欄間三步節奏演練
		上:400接力接棒技術傳接後衝刺實作演練 下: 400傳接棒默契實作演練
		上:接報過程影像分析與修正 下: 優秀選手接力動作與個人傳接棒動作差異性比較
		上:優秀選手接力動作與個人傳接棒動作差異性比較後修正 下: 優秀選手接力動作與個人傳接棒動作差異性比較後修正
		上:鉛球投擲規則與演練 下: 鉛球動作技術演練
		上:鉛球投擲角度動作技術演練 下: 鉛球動作轉體動作技術演練

	十二	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練	上:田賽鉛球姿勢訓練 下:鉛球投擲角度動作技術演練
	十三	上:田徑技術訓練、戰術分析 下:田徑技術訓練、戰術分析	上:鉛球動作旋轉與站立式動作技術演練 下:鉛球投擲握法動作技術演練
	十四	上:田徑技術訓練、戰術分析 下:田徑技術訓練、戰術分析	上:鉛球動作旋轉動作技術演練 下:鉛球連貫動作技術演練
	十五	上:週期性檢測運動能力 下:週期性檢測運動能力	上:田賽標槍跑步步法姿勢訓練 下:標槍助跑距離離量實作
	十六	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練	上:標槍投擲出手角度動能實作 下:標槍投擲出手角度動能實作
	十七	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練	上:標槍投擲角動能身體轉量運用動能實作 下:標槍投擲角動能身體轉量運用動能實作
	十八	上:田徑技術訓練、體能訓練 下:田徑技術訓練、體能訓練	上:專項速度能力測驗-專項肌力檢測 依照檢測數據 安排下個階段的訓練強度 下:專項速度能力測驗-專項肌力檢測 依照檢測數據 安排下個階段的訓練強度
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量:	1. 個人學習態度(40%): 2. 出席率(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
備註:			

課程名稱：	中文名稱：部必-跆拳道(一)	
	英文名稱：taekwondo	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、資訊	
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：B2.科技資訊與媒體素養	
	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	
學生圖像：	技術力、品格力、堅毅力、學習力	
學習目標：	透過跆拳道初階攻擊、防禦模擬訓練，學習基礎攻擊技術動作、防禦技術及心理調適技巧，進而提升個人實力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	<p>上:1.跆拳道前進步法移動訓練 2.基礎體能訓練 下:1.跆拳道後退步法移動訓練 2.基礎體能訓練</p> <p>上:1.分組訓練:左邊、右邊前進步法，移動閃躲技術模擬訓練 2.繩梯、登階箱、角錐、欄架、跳箱 下:1.分組訓練單邊後退步法，移動閃躲技術模擬訓練 2.跳繩、繩梯、角錐、欄架、登階箱</p>
	二	<p>上:1.跆拳道前進+後退步法移動訓練 2.基礎單腳連續踢擊體能訓練 下:1.跆拳道切邊步法移動訓練 2.基礎單腳連續踢擊體能訓練</p> <p>上:1.分組訓練:步法左邊、右邊前進+後退，移動閃躲技術模擬訓練 2.基礎動作單腳1-6腳定向連續踢擊:中端、上端旋踢、下壓、側踩 下:1.分組訓練:切邊步法，移動閃躲技術模擬訓練 2.基礎動作單腳2-8腳連續踢擊不定向連續踢擊:中端、上端旋踢、下壓、測踩、不落地中上端旋踢、不落地中端側踩</p>
	三	<p>上:1.跆拳道欺敵換邊步法移動訓練 2.基礎連續踢擊體能訓練 下:1.跆拳道假動作欺敵換邊步法移動訓練 2.基礎連續踢擊體能訓練</p> <p>上:1.分組訓練:假動作欺敵換邊步法，移動閃躲技術模擬訓練 2.分組訓練基礎連續踢擊8-10腳:左右腳中端旋踢、左右腳上端旋踢、中端旋踢搭配上端下壓、單邊不落地旋踢搭配上壓及側踩) 下:1.分組訓練:步法，假動作欺敵換邊+轉位移動閃躲技術模擬訓練 2.分組訓練連續踢擊不定向連續踢擊:側踩搭配上端旋踢、側踩搭配上端旋踢、側踩搭配上端下壓、中端旋踢搭配上端下壓、上端旋踢搭配上端下壓</p>
	四	<p>上:1.跆拳道賽場綜合步法移動訓練 2.基礎連續踢擊體能訓練 下:1.跆拳道雙人賽場步法移動訓練 2.基礎連續踢擊體能訓練</p> <p>上:1.分組訓練:步法，賽場綜合運用移動閃躲技術模擬訓練 2.分組訓練:綜合1-3週步法移動、假動作搭配上端旋踢、上端旋踢、中上端變化旋踢、上端下壓、中端側踩、連續中端側踩 下:1.分組訓練:步法，賽場雙人實地演練模擬移動閃躲技術訓練 2.分組訓練:綜合1-3週步法移動、假動作搭配上端旋踢、中上端變化旋踢、空中兩次側踩、空中兩次下壓、空中兩次上端旋踢</p>
	五	<p>上:1.跆拳道基礎(正拳)手部攻擊動作訓練 2.基礎賽場循環體能訓練</p> <p>上:1.分組速度靶訓練:手部(正拳)中端攻擊動作分解訓練 2.團體循環體能訓練定向:正拳、中端旋踢、上</p>



	下:1.跆拳道基礎(賽場)手部攻擊動作訓練 2.基礎賽場循環體能訓練	端旋踢、下壓、側踩、兩次中端旋踢、兩次上端旋踢、左右腳中端旋踢、左右腳上端旋踢、空中側踩兩次 下:1.分組防禦靶訓練:手部(正拳)賽場攻擊動作分解訓練 2.團體循環體能訓練不定向:步法前進後退搭配正拳、中端旋踢、上端旋踢、下壓、側踩、兩次中端旋踢、兩次上端旋踢、左右腳中端旋踢、左右腳上端旋踢、空中側踩兩次
六	上:1.跆拳道(旋踢)中端基礎攻擊動作訓練 2.基礎賽場連續踢擊體能訓練 下:1.跆拳道(旋踢)中端+上端基礎攻擊動作訓練 2.基礎賽場連續踢擊體能訓練	上:1.分組防禦靶訓練:足技(旋踢)中端攻擊模擬訓練 2.分組龜型靶連續定向踢擊訓練:旋踢、側踩、正拳、後踢 下:1.分組速度靶訓練:足技(旋踢)中端+上端不落地攻擊模擬訓練 2.小組速度靶不定向連續踢擊訓練:變化中上端旋踢、側踩變化中上端旋踢、側踩變化中上端下壓、側踩變化中端反旋踢、側踩變化中上端勾踢
七	上:1.跆拳道(下壓)基礎攻擊動作訓練 2.賽後影片檢討分析+重量訓練 下:1.跆拳道(下壓)側踩+上端基礎攻擊動作訓練 2.賽後影片檢討分析+重量訓練	上:1.分組速度靶訓練:足技(下壓)上端攻擊模擬訓練 2.賽後影片檢討:分析個人優勢、劣勢,驗收訓練技術與戰術運用 3.重量訓練上、下肢:深蹲、臀推、保加利亞蹲舉、後勾、握推(12下*3組) 下:1.分組防禦靶訓練:足技(下壓)側踩+上端下壓不落地攻擊模擬訓練實施 2.賽後影片分析:分析各量級選手專長動作、檢視訓練技術、戰術運用時間差 3.重量訓練上、下肢:握推、深蹲、後勾、小腿(12下*3組)、跳箱20下*3組
八	上:1.跆拳道(側踩)基礎攻擊動作訓練 2.定向單一側踩踢擊體能訓練 下:1.跆拳道(側踩)連續基礎攻擊動作訓練 2.定向連續側踩踢擊體能訓練	上:1.分組防禦靶訓練:足技(側踩)中端攻擊模擬訓練 2.分組龜型靶定向踢擊訓練:側踩一腳(落地、不落地)、側踩兩腳(落地、不落地)、側踩三腳(落地、不落地)、前進側踩、後退側踩 下:1.分組防禦靶訓練:足技(側踩)連續不落地兩下以上中端攻擊模擬訓練 2.分組防禦靶定向連續踢擊訓練:變化中端側踩、快慢變化中端側踩、連續兩腳側踩、連續三腳側踩
九	上:1.跆拳道(後踢)基礎轉身攻擊動作訓練 2.步法搭配轉身攻擊動作訓練 3.比賽目標設定 下:1.跆拳道(後踢)反攻基礎轉身攻擊動作訓練 2.步法搭配轉身攻擊戰術運用 3.比賽目標設定	上:1.分組龜型靶訓練:足技(後踢)中端攻擊模擬訓練 2.分組防禦靶訓練:前進後退步法搭配反擊轉身後踢模擬訓練 3.總統盃目標設定 下:1.分組防禦靶訓練:足技(後踢)反攻後踢+時間差模擬訓練 2.分組防禦靶訓練:前進後退步法搭配時間差反擊後踢 3.全中運目標設定
十	上:1.跆拳道(後旋踢)基礎轉身攻擊動作訓練 2.步法搭配轉身攻擊動作訓練 3.比賽目標設定 下:1.跆拳道(反攻後旋踢)基礎轉身攻擊動作訓練 2.步法搭配轉身攻擊戰術運用 3.比賽目標設定	上:1.速度靶分組訓練:足技(後旋踢)上端攻擊模擬訓練 2.3人小組速度靶訓練:前進、後退步法搭配時間差反擊後旋踢 3.總統盃目標設定 下:1.速度靶分組訓練:足技(後旋踢)反攻後旋踢+時間差模擬訓練 2.2-4人一組搭配前進、後退步法與不同時間差反擊後旋踢 3.全中運目標設定

十一	<p>上:1.5-10週綜合技術動作踢擊訓練 2.5-10週綜合動作戰術運用 3.跆拳道心理調適(意象訓練) 4.加強運動防護恢復 下:1.5-10週綜合技術動作踢擊訓練 2.5-10週綜合動作戰術運用 3.跆拳道心理調適(意象訓練) 4.加強運動防護恢復</p>	<p>上:1.速度靶分組訓練:結合5-10週踢擊技術動作 2.防禦靶分組訓練:結合5-10週戰術模擬訓練 3.意象訓練:腦中意象模擬比賽情境強化運動技能的認知 4.訓練後落實運動防護恢復 下:1.速度靶3人一組訓練:結合5-10週,透過不同對手訓練技術踢擊動作 2.防禦靶3人一組訓練:結合5-10週,透過不同對手模擬動作戰術運用 3.意象訓練:腦海中,自我意象比賽情境,並運用5-10週技、戰術模擬訓練 4.訓練後落實運動防護恢復</p>
十二	<p>上:1.5-10週綜合戰術模擬實戰運用 2.賽場連續踢擊體能訓練 3.加強運動防護恢復 下:1.5-10週綜合戰術模擬實戰運用 2.賽場連續踢擊體能訓練 3.加強運動防護恢復</p>	<p>上:1.龜型靶分組訓練:綜合5-10週戰術模擬運用 2.龜型靶分組訓練:連續強力踢擊訓練(旋踢、後踢、空中兩腳、側踩) 3.訓練後落實運動防護恢復 下:1.龜型靶分組訓練:綜合5-10週戰術模擬運用 2.防禦靶+速度靶分組訓練:連續快速踢擊訓練(旋踢、後踢、空中兩腳、側踩) 3.訓練後落實運動防護恢復</p>
十三	<p>上:1.跆拳道手部(中端)防禦初階技術訓練 2.手部防守搭配攻擊戰術運用 3.比賽目標設定 下:1.跆拳道手部(上端)防禦初階防守技術訓練 2.手部防守搭配步法移動戰術運用 3.比賽目標設定</p>	<p>上:1.3人一組速度靶訓練:透過不同節奏、時間差變化執行手部防禦訓練 2.速度靶分組訓練:手部防禦結合前腳反攻擊動作戰術運用 3.縣內全中運選拔賽目標設定 下:1.3人一組速度靶訓練:手部(上端)防禦動作場地中央實作模擬訓練 2.速度靶分組訓練:手部防禦結合後腳反攻擊動作戰術運用 3.全中運目標設定</p>
十四	<p>上:1.跆拳道(前進+後退)初階防守技術訓練 2.模擬步法移動搭配攻擊戰術運用 3.比賽目標設定 下:1.跆拳道(左、右切邊)初階防守技術訓練 2.模擬不定向步法搭配攻擊戰術運用 3.比賽目標設定</p>	<p>上:1.3人一組速度靶訓練:手部防禦動作連續閃躲搭配步法位移(前進+後退)訓練 2.速度靶分組訓練:手部防禦結合步法(前進、後退)戰術運用 3.縣內全中運選拔賽目標設定 下:1.3人一組速度靶訓練:手部防禦動作連續閃躲搭配步法位移(左、右切邊)訓練 2.3人一組速度靶訓練:透過不同方向與速度靶指引模擬攻擊戰術運用 3.全中運目標設定</p>
十五	<p>上:1.初階連續邊界前腳攻擊技術訓練 2.跆拳道初階(邊界)防守領先戰術 3.綜合踢擊循環體能訓練 下:1.初階步法搭配前腳攻擊技術訓練 2.跆拳道初階防守(領先)戰術 3.綜合不定向踢擊體能訓練</p>	<p>上:1.速度靶分組訓練:邊界步法移位(前進+後退)融入手部防禦動作實作訓練 2.防禦靶分組訓練:模擬(邊界)防守領先戰術 3.速度靶綜合踢擊訓練:快速 下:1.2人一組速度靶訓練:步法移位(左、右切邊)融入手部防禦動作實作訓練 2.防禦靶分組訓練:模擬邊界防守領先戰術 3.3人一組速度靶訓練:透過不同方向與速度靶指引執行快速踢擊體能訓練</p>
十六	<p>上:1.初階短距離單一動作攻擊技術訓練 2.跆拳道初階邊界防守(近身)戰術 下:1.初階遠距離單邊動作攻擊技術訓練 2.跆拳道初階邊界防守(遠距離)戰術</p>	<p>上:1.速度靶分組訓練:腿部(近距離)側踩攻擊,搭配手部攻擊戰術運用(模擬真實情境訓練) 2.速度靶分組訓練:模擬邊界近身攻擊戰術運用 下:1.速度靶分組訓練:腿部(遠距離)側踩攻擊,搭配後腳攻擊戰術運用(模擬真實情境訓練) 2.防禦靶分組訓練:模擬邊界遠距離攻擊戰術運用</p>
十七	<p>上:1.初階前腳攻擊搭配防守技術訓練(長距離) 2.跆拳道初階攻擊+防守情境戰術訓練(長距離) 下:1.初階前腳攻擊搭配防守技術訓練(近距</p>	<p>上:1.速度靶分組訓練:腿部(長距離)攻擊,防守戰術搭配短距離攻擊 2.速度靶分組訓練:前腳長距離攻擊,搭配防守戰術後腳第一時間反攻擊戰術訓練 下:1.防禦靶分組訓練:腿部(近距離)連續攻擊,</p>

		離) 2. 跆拳道初階攻擊+防守情境戰術技術(近距離)	防守戰術搭配短距離 2. 防禦靶分組訓練:前腳短距離攻擊, 搭配防守戰術後腳第一時間反攻擊上端戰術訓練
	十八	上:1.1-17週綜合技術、戰術模擬情境訓練 2. 跆拳道約束對練訓練 3. 加強運動防護恢復 下:1.1-17週綜合技術、戰術模擬情境訓練 2. 跆拳道傳統護具對練訓練 3. 加強運動防護恢復	上:1. 防禦靶分組訓練:綜合1-17週踢擊技術、戰術模擬訓練。 2. 模擬實戰訓練:綜合1-17週技術、戰術運用於約束對練訓練, 動作模擬訓練。 3. 訓練後落實運動防護恢復 下:1. 防禦靶+速度靶分組訓練:綜合1-17週踢擊技術、戰術模擬訓練。 2. 模擬實戰訓練:綜合1-17週技術、戰術運用於約束對練訓練, 動作模擬訓練, 並著重重力踢擊時間差運用。 3. 訓練後落實運動防護恢復
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量:	採多元評量方式:實作能力、比賽成績、服務學習、書面報告、口頭報告等相關成果。		
備註:			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：部必-跆拳道(二)	
	英文名稱：taekwondo	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、資訊	
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：B2.科技資訊與媒體素養	
	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	
學生圖像：	技術力、品格力、堅毅力、學習力	
學習目標：	透過跆拳道進階應用訓練，學習應用動作及戰術技巧，進而提升個人實力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	<p>上:1.側踩技術應用(進階)腿部攻擊 2.進階踢擊體能 下:1.側踩變化技 術(進階)腿部攻擊 2.進階連續踢擊 體能</p>
	二	<p>上:1.分組進階(主動)手部攻擊 2. 分組進階踢擊體能 下:1.分組進階 (反擊)手部攻擊 2.分組進階連續踢 擊體能</p>
	三	<p>上:1.中端(進階)綜合攻擊技術應用 2.分組進階踢擊體能 下:1.上端(進 階)綜合攻擊戰術實作 2.分組進階 連續變化踢擊體能</p>
	四	<p>上:1.進階主動中端攻擊技術應用 2.分組進階變化中端攻擊戰術運用 下:1.進階反攻擊上端技術應用 2. 分組進階變化反攻擊上端戰術運用</p>
		內容綱要
		<p>上:1.分組進階腿部攻擊訓練:單一側踩、連續側 踩、空中側踩、空中時間差側踩踢擊技術 2.分組進階踢擊體能:連續側踩(不落地)、連續 側踩(空中變化)、連續側踩(時間差變化) 下:1.分組進階腿部攻擊訓練:空中側踩變化、不 落地中上端變化、中端旋踢+側踩變化、中端側 踩+勾踢變化踢擊技術 2.分組進階連續踢擊體能:中端變化連續踢擊(不 落地)、上端變化連續踢擊(不落地)、中端+上端 變化連續踢擊(落地、不落地)</p>
		<p>上:1.分組進階手部攻擊:腿部攻擊搭配正拳、卡 腳搭配正拳、假動作搭配正拳、步法位移搭配正 拳 2.分組進階龜型靶踢擊體能:前腳攻擊搭配前手 正拳、前腳變化中端不同面攻擊、前腳變化上端 不同面攻擊 下:1.分組進階手部攻擊:步法位移搭配反擊正 拳、卡腳搭配反擊正拳、假動作搭配反擊正拳 2.分組進階防禦靶踢擊體能:前腳搭配正面正 拳、前腳變化中端同面旋踢攻擊、前腳變化上端 同面旋踢、下壓攻擊</p>
		<p>上:1.進階綜合攻擊技術應用:攻擊後需注意距離 銜接中端前腳攻擊(旋踢、側踩、反旋踢、勾踢) 2.分組進階踢擊體能:前腳攻擊+後腳中端攻擊、 前腳攻擊+前腳上端攻擊、前腳攻擊+後腳上端攻 擊 下:1.進階綜合攻擊戰術實作:攻擊後銜接中端空 中變化攻擊、攻擊後銜接上端空中變化攻擊、攻 擊後銜接時間差空中變化攻擊 2.分組進階連續變化踢擊體能:前腳空中不落地 變化中端(旋踢、側踩、反旋踢、側踩、勾踢)、 前腳空中不落變化上端(旋踢、下壓、勾踢、連 續旋踢)</p>
		<p>上:1.進階主動中端攻擊模式:運用登階箱+防禦 靶訓練中端攻擊(側踩+旋踢、兩次側踩、側踩 +勾踢、側踩+反旋踢) 2.分組進階變化中端攻擊戰術:側踩變化中端旋 踢、旋踢變化中端側踩、側踩變化時間差勾踢、 旋踢變化時間差側踩 下:1.進階反攻擊上端技術:運用登階箱+速度靶 訓練反擊上端(旋踢、兩次旋踢、旋踢+勾踢、旋 踢+下壓) 2.分組進階變化反攻擊上端戰術:卡腳搭配時間</p>



		差上端旋踢、卡腳搭配時間差上端下壓、卡腳搭配時間差兩次上端旋踢、卡腳搭配時間差上端勾踢
五	上:1.進階(第一時間差)反攻擊技術應用 2.進階(第一時間差)反攻擊戰術實作 下:1.進階(第二時間差)反攻擊技術應用 2.進階(第二時間差)反攻擊戰術實作	上:1.分組速度靶訓練:進階第一時間差反擊側踹、單一腳反擊、連續反擊、變化反擊 2.分組龜型靶訓練:進階第一時間差反擊側踹、單一不落地反擊、連續旋踢+側採反擊、空中變化反擊 下:1.分組速度靶訓練:進階第二時間差反擊側踹、空中反擊、空中變化反擊、空中變化連續兩次反擊 2.分組龜型靶訓練:進階第二時間差反擊側踹、步法位移搭配前腳側踹、步法位移搭配前腳中端旋踢、步法位移搭配前腳上端旋踢、下壓
六	上:1.前腳空中連續(進階)綜合攻擊技術應用 2.前腳空中連續變化(進階)綜合攻擊戰術運用 下:1.後腳強力反擊(進階)綜合反攻擊技術應用 2.後腳強力反擊(進階)綜合反攻擊戰術運用	上:1.分組速度靶訓練:進階前腳空中中端、上端綜合變化攻擊 2.2-4人分組速度靶訓練:步法搭配前腳空中進階綜合中端、上端連續攻擊運用 下:1.分組龜型靶訓練:步法位移搭配進階綜合後腳中端、上端強力反攻擊應用 2.2-4人分組龜型靶訓練:步法搭配進階綜合後腳連續中端強力反擊、連續中、上端變化攻擊運用
七	上:1.防守破壞(進階)手部防守技術應用 2.防禦靶分組訓練(進階)手部防守戰術運用 下:1.卡腳防守(進階)腿部防守技術應用 2.速度靶分組訓練進階腿部防守戰術運用	上:1.分組防禦靶訓練:前手手部防守破壞及反擊後腳旋踢牽制動作應用 2.分組防禦靶訓練:前手手部防守干擾及反擊後腳強力旋踢動作運用 下:1.分組防禦靶訓練:前腳側踹卡腳破壞重心及反前腳側踹2次牽制動作應用 2.分組防禦靶訓練:前腳卡腳搭配步法位移、前腳中端攻擊、前腳上端攻擊牽制戰術運用
八	上:1.進階正拳突襲手部技術應用 2.防禦靶分組訓練進階手部攻擊戰術運用 下:1.進階上端突襲腿部技術應用 2.速度靶分組訓練進階腿部上端攻擊戰術運用	上:1.分組龜型靶訓練:手部防守破壞後,搭配假動作帶入正拳突襲技術應用 2.分組龜型靶訓練:手部防守干擾,搭配步法位移快速帶入正拳突襲戰術運用 下:1.分組速度靶訓練:前腳卡腳破壞後重心,搭配後腳中端旋踢突襲技術應用 2.分組速度靶訓練:前腳卡腳破壞重心,搭配前腳上端連續攻擊、搭配後腳上端突襲戰術運用
九	上:1.進階手部、腿部防守技術應用 2.分組進階循環踢擊體能 3.比賽目標設定 下:1.進階手部、腿部防守技術應用 2.分組進階間歇踢擊體能 3.比賽目標設定	上:1.分組防禦靶訓練:運用步法位移閃躲後時間差以前腳快速帶入正拳、後腳中端攻擊 2.分組速度靶訓練:中端連續旋踢、中端單邊側踹+旋踢+反旋踢、中端單邊側踹+上端旋踢兩次、中端單邊側踹+上端旋踢+上端下壓(不落地) 3.總統盃比賽目標 下:1.分組防禦靶訓練:運用步法位移閃躲後時間差以前腳側踹卡腳、轉身後踢、後旋踢 2.分組防禦靶訓練:2分鐘3回合(1哨音8次中端攻擊、1哨音4次中端、4次上端攻擊、1哨音8次上端攻擊) 3.全中運比賽目標
十	上:1.進階攻擊、防守技術應用 2.進階攻擊、防守戰術運用 3.比賽目標設定 下:1.進階前腳攻擊、防守應用 2.進階前腳攻擊、防守戰術運用 3.比賽目標設定	上:1.分組訓練:運用防禦靶及場地模擬賽場(同面、不同面)攻擊、防守交替技術應用 2.分組訓練:運用防禦靶及場地模擬賽場(同面、不同面)攻擊、防守交替戰術運用 3.總統盃比賽目標 下:1.分組訓練:2人1組實際模擬比賽攻擊、防守情境(同面、不同面)之技術應用 2.分組訓練:2人1組實際模擬比賽攻擊、防守情境(同面、不同面)之戰術運用 3.全中運比賽目標

十一	<p>上:1.進階邊界攻擊、防守轉換技術應用 2.進階邊界攻防轉換戰術運用 3.加強運動防護恢復 下:1.進階實作邊界攻擊、防守轉換技術應用 2.進階邊界攻防轉換戰術運用 3.加強運動防護恢復</p>	<p>上:1.分組訓練:透過場地限制設定(單邊)攻擊、防守技術轉換應用 2.分組訓練:透過場地限制設定(單邊)攻擊、防守戰術轉換運用 3.加強運動防護恢復 下:1.分組訓練:實際模擬賽場邊界情境實作攻擊、防守轉換技術應用 2.分組訓練:實際模擬賽場邊界情境實作攻擊、防守轉換戰術運用</p>
十二	<p>上:1.進階綜合攻擊、防守轉換技術應用 2.進階綜合攻防轉換戰術運用 3.加強運動防護恢復 下:1.進階實作綜合攻擊、防守轉換技術應用 2.進階綜合攻防轉換戰術運用 3.加強運動防護恢復</p>	<p>上:1.分組訓練:綜合邊界攻擊、防守轉換技術,運用手部防禦攻擊及腿部攻擊技術 2.分組訓練:綜合邊界攻擊、防守轉換戰術運用(手部防禦、步法位移、腿部攻擊) 3.加強運動防護恢復 下:1.分組訓練:依場地模擬實際情境模擬攻擊、防守轉換技術應用 2.分組訓練:依場地設限實際情境模擬攻擊、防守轉換戰術運用(手部防禦、步法位移、腿部攻擊) 3.加強運動防護恢復</p>
十三	<p>上:1.中端賽場進階體能踢擊模式 2.中端賽場進階踢擊戰術實作 3.加強運動防護恢復 下:1.中端+上端進階賽場體能踢擊模式 2.中端+上端進階踢擊戰術實作 3.加強運動防護恢復</p>	<p>上:1.分組訓練:賽場體能訓練,運用速度靶訓練(中端變化踢擊)體能 2.分組速度靶訓練:2人1組搭配步法位移及卡腳執行中端踢擊動作戰術實作 3.加強運動防護恢復 下:1.分組訓練:賽場體能訓練,運用速度靶訓練(中端、上端踢擊)體能 2.分組速度靶訓練:2人1組搭配步法位移及卡腳執行中端、上端踢擊動作站數實作 3.加強運動防護恢復</p>
十四	<p>上:1.傳統護具進階強力賽場體能踢擊模式 2.傳統護具進階中端變化踢擊技術 下:1.電子護具進階賽場體能踢擊模式 2.電子護具進階中端變化踢擊技術</p>	<p>上:1.分組訓練:傳統護具賽場體能訓練,搭配防禦靶訓練踢擊力量及訓練踢擊連續性 2.分組龜型靶訓練:傳統護具進階中端變化(旋踢、空中兩腳、切邊旋踢)踢擊技術應用 下:1.分組訓練:電子護具賽場體能訓練,搭配防禦靶訓練綜合中端、上端踢擊動作體能 2.分組訓練:電子護具進階中端變化(旋踢、反旋踢、空中兩腳、切邊旋踢、切邊勾踢)</p>
十五	<p>上:1.邊界(同面)技術應用 2.邊界(同面)戰術實作運用 下:1.邊界(不同面)技術應用 2.邊界(不同面)戰術實作運用</p>	<p>上:1.分組防禦靶訓練:站立面(同面)邊界技術模擬實作,需搭配同面慣性動作,如:正拳、後腳中端攻擊、後腳上端攻擊攻擊 2.分組防禦靶訓練:站立面(同面)邊界模擬實作,需搭配卡腳、前腳重踩+正拳、後腳中端旋踢、後腳上端旋踢、後腳上端內掛之戰術運用 下:1.分組防禦靶訓練:站立面(不同面)邊界技術模擬實作,需視距離運用上端突襲得分動作 2.分組防禦靶訓練:站立面(不同面)邊界模擬實作,需搭配步法位移、前腳重踩+前手正拳、前腳中上端變化突襲、前腳上端突襲旋踢、前腳上端突襲下壓之戰術運用</p>
十六	<p>上:1.邊界(同面)技術實作應用 2.邊界(同面)戰術實作運用 下:1.邊界(不同面)技術實作應用 2.邊界(不同面)戰術實作運用</p>	<p>上:1.分組防禦靶訓練:站立面同面邊界技術模擬實作,搭配前手攻擊、正面攻擊動作 2.分組防禦靶訓練:站立面同面邊界模擬實作,需搭配前腳空中變化側踩+後手正拳、後腳中端旋踢、後腳短距離上端旋踢、後腳短距離內掛之戰術運用 下:1.分組防禦靶訓練:站立面不同面邊界技術模擬實作,需視距離運用連續上端得分動作 2.分組防禦靶訓練:站立面不同面邊界模擬實作,需搭配前腳連續重踩+卡腳前手正拳、前腳</p>

		中端變化旋踢、前腳中上端變化旋踢、前腳中上端變化下壓
十七	上:1. 邊界同面(上端)綜合技術實作應用 2. 邊界同面(上端)綜合戰術實作應用 下:1. 邊界不同面(正拳)綜合技術實作應用 2. 邊界不同面(正拳)綜合戰術實作運用	上:1. 分組龜型靶訓練:站立面同面邊界技術模擬實作, 前腳、後腳動作搭配中端、上端攻擊應用 2. 分組龜型靶訓練:站立面同面邊界模擬實作, 需搭配前腳重踩+反攻擊後踢、後旋踢、前腳上端突襲動作、前手正拳+後腳內掛之戰術運用 下:1. 分組龜型靶訓練:站立面不同面邊界技術模擬實作, 前、後腳動作搭配正拳攻擊實作 2. 分組龜型靶訓練:站立面不同面邊界模擬實作, 需搭配前腳變化重踩、前腳卡腳+前手正拳、前腳中端變化攻擊、前腳中上端變化突襲、步法位移+反攻擊後踢、後旋踢
十八	上:1. 傳統護具綜合技術、戰術實作模擬 2. 傳統護具對練綜合技術、戰術分析 下:1. 電子護具綜合技術、戰術實作模擬 2. 電子護具對練綜合技術、戰術分析	上:1. 分組龜型靶訓練:傳統護具綜合技術應用、戰術運用模擬實作 2. 影片分析傳統護具:技術踢擊模式、戰術運用時間差 下:1. 分組防禦靶訓練:電子護具綜合技術應用、戰術運用模擬實作 2. 影片分析電子護具:技術踢擊變化模式(中端、上端)、戰術運用時間差(卡腳後銜接、近距離中端變化攻擊動作)
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量: 採多元評量方式:實作能力、比賽成績、服務學習、書面報告、口頭報告等相關成果。		
備註:		



課程名稱：	中文名稱：部必-跆拳道(三)	
	英文名稱：taekwondo	
授課年段：	學分總數：0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、資訊	
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：B2.科技資訊與媒體素養	
	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	
學生圖像：	技術力、品格力、堅毅力、學習力	
學習目標：	透過跆拳道高階技術訓練，學習高難度技巧、戰術及搭配賽場體能訓練，進而提升個人實力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上:1.高階防守技術實戰訓練 2.高階防守戰術實戰訓練 下:1.高階防守技術實戰模擬 2.高階防守戰術實戰模擬
	二	上:1.高階防守技術實戰訓練 2.高階防守戰術實戰訓練 下:1.高階防守技術實戰模擬 2.高階防守戰術實戰模擬
	三	上:1.高階防守技術實戰應用 2.高階防守戰術實戰運用 下:1.高階防守技術實戰應用 2.高階防守戰術實戰運用
	四	上:1.高階進攻技術實戰訓練 2.高階進攻戰術實戰訓練 下:1.高階進攻技術實戰模擬 2.高階進攻戰術實戰模擬

內容綱要

上:1.模擬賽場真實情境，遠距離中端變化攻擊；步法位移搭配前腳卡腳防守技術應用  
2.模擬賽場真實情境，遠距離連續中端變化攻擊；步法位移搭配前腳防守戰術運用  
下:1.模擬賽場真實情境，遠距離上端變化攻擊；步法位移搭配前腳卡腳防守技術應用  
2.模擬賽場真實情境，遠距離連續上端變化攻擊；步法位移搭配前腳卡腳防守戰術應用

上:1.模擬賽場真實情境，近距離中端攻擊變化；前腳卡腳搭配步法與假動作擾亂攻擊方前腳攻擊距離技術應用  
2.模擬賽場真實情境，近距離中端攻擊變化；前腳卡腳搭配步法與假動作擾亂攻擊方前腳攻擊距離戰術運用  
下:1.模擬賽場真實情境，近距離連續上端攻擊變化；前腳卡腳搭配時間差用前腳攻擊擾亂攻擊距離技術應用  
2.模擬賽場真實情境，近距離連續上端攻擊變化；前腳卡腳搭配時間差用前腳攻擊擾亂攻擊距離戰術應用

上:1.模擬賽場真實情境，遠、近距離前腳攻擊變化(中端、上端)；防守方執行步法移位(前進、後退)、假動作擾亂、前腳時間差攻擊技術應用  
2.模擬賽場真實情境，遠、近距離前腳攻擊變化(中端、上端)；防守方執行步法移位(前進、後退)、假動作擾亂、前腳時間差攻擊戰術運用  
下:1.模擬賽場真實情境，前腳遠距離攻擊變化+近距離攻擊變化(中端、上端)；防守方前腳卡腳+前腳短距離攻擊，並搭配步法移位(左、右切邊)、假動作擾亂攻擊方攻擊節奏技術應用  
2.模擬賽場真實情境，前腳遠距離攻擊變化+近距離攻擊變化(中端、上端)；防守方前腳卡腳+前腳短距離攻擊，並搭配步法移位(左、右切邊)、假動作擾亂攻擊方攻擊節奏戰術運用

上:1.分組防禦靶訓練:側踩落地變化上端旋踢、下壓、背面中端攻擊技術應用  
2.分組防禦靶訓練:側踩落地變化上端旋踢、下壓、背面中端攻擊戰術應用  
下:1.分組速度靶訓練:前腳側踩攻擊銜接中端、上端不落地攻擊變化技術應用  
2.分組速度靶訓練:前腳側踩攻擊銜接中端、上端不落地攻擊變化戰術運用

五	上:1. 高階進攻技術實戰應用 2. 高階進攻戰術實戰運用 下: 1. 高階進攻技術實戰應用 2. 高階進攻戰術實戰運用	上:1. 分組防禦靶訓練:連續前腳側踩攻擊銜接後腳中端攻擊變化技術應用 2. 分組防禦靶訓練:連續前腳側踩攻擊銜接後腳中端攻擊變化戰術應用 下:1. 分組速度靶訓練:連續前腳側踩攻擊銜接上端不落地攻擊變化技術應用 2. 分組速度靶訓練:連續前腳側踩攻擊銜接上端不落地攻擊變化戰術運用
六	上:1. 高階進攻技術實戰應用 2. 高階進攻戰術實戰運用 下: 1. 高階進攻技術實戰應用 2. 高階進攻戰術實戰運用	上:1. 分組防禦靶訓練:連續前腳側踩攻擊銜接中端、上端不落地攻擊搭配正拳攻擊技術應用 2. 分組防禦靶訓練:連續前腳側踩攻擊銜接中端、上端不落地攻擊搭配正拳攻擊戰術應用 下:1. 分組速度靶訓練:連續前腳側踩攻擊銜接中端、上端不落地攻擊搭配後腳中、上端攻擊變化技術應用 2. 分組速度靶訓練:連續前腳側踩攻擊銜接中端、上端不落地攻擊搭配後腳中、上端攻擊變化戰術應用
七	上:1. 高階進攻、防守技術實戰應用 2. 高階進攻、防守戰術實戰運用 下: 1. 高階進攻、防守技術實戰應用 2. 高階進攻、防守戰術實戰運用	上:1. 2-4人防禦靶模擬訓練:前腳中端兩腳變化攻擊;前腳時間差短距離側踩破壞,搭配手部防禦動作技術實戰應用 2. 2-4人防禦靶模擬訓練:前腳中端兩腳變化攻擊;前腳時間差短距離側踩破壞,搭配手部防禦動作戰術實戰運用 下:1. 分組防禦靶訓練:前腳中端、上端兩腳變化攻擊;前腳時間差側踩破壞銜接前腳側踩反牽制技術應用 2. 分組防禦靶訓練:前腳中端、上端兩腳變化攻擊;前腳時間差側踩破壞銜接前腳側踩反牽制戰術運用
八	上:1. 高階進攻、防守技術實戰應用 2. 高階進攻、防守戰術實戰運用 下: 1. 高階進攻、防守技術實戰應用 2. 高階進攻、防守戰術實戰運用	上:1. 2-4人防禦靶模擬訓練:攻擊方執行前腳中端不落地變化攻擊;前腳時間差側踩卡腳破壞攻擊方重心,銜接不落地側踩,達到反牽制攻擊方技術應用 2. 2-4人防禦靶模擬訓練:攻擊方執行前腳中端不落地變化攻擊;前腳時間差側踩卡腳破壞攻擊方重心,銜接不落地側踩,達到反牽制攻擊方戰術運用 下:1. 2-4人速度靶模擬訓練:前腳中端、上端不落地變化攻擊;步法位移,搭配前腳時間差卡腳破壞攻擊方重心,銜接不落地前腳上端旋踢突襲攻擊技術應用 2. 2-4人速度靶模擬訓練:前腳中端、上端不落地變化攻擊;步法位移,搭配前腳時間差卡腳破壞攻擊方重心,銜接不落地前腳上端旋踢突襲攻擊戰術運用
九	上:1. 高階進攻、防守綜合技術實戰應用 2. 高階進攻、防守綜合戰術實戰運用 3. 比賽目標設定 下: 1. 高階進攻、防守綜合技術實戰應用 2. 高階進攻、防守綜合戰術實戰運用 3. 比賽目標設定	上:1. 2-4人防禦靶模擬訓練:前腳中端不落地變化攻擊;步法移位擾亂節奏,搭配時間差執行後手正拳攻擊技術應用 2. 2-4人防禦靶模擬訓練:前腳中端不落地變化攻擊;步法移位擾亂節奏,搭配時間差執行後手正拳攻擊戰術運用 3. 總統盃目標設定 下:1. 2-4人防禦靶模擬訓練:前腳不規則中端、上端變化攻擊;時間差步法移位擾亂節奏,搭配假動作快速帶入近身防守技術應用 2. 2-4人防禦靶模擬訓練:前腳不規則中端、上端變化攻擊;時間差步法移位擾亂節奏,搭配假動作快速帶入近身防守戰術運用 3. 全中運目標設定

十	<p>上:1. 高階轉身動作實戰技術應用 2. 高階轉身動作實戰戰術運用 3. 比賽目標設定 下:1. 高階轉身動作實戰技術應用 2. 高階轉身動作實戰戰術運用 3. 比賽目標設定</p>	<p>上:1. 2-4人龜型靶模擬訓練:前腳連續中端側踩變化攻擊;前腳側踩時間差卡腳破壞重心,反攻擊後踢反制時間差實戰技術應用 2. 2-4人龜型靶模擬訓練:前腳連續中端側踩變化攻擊;前腳側踩時間差卡腳破壞重心,反攻擊後踢反制時間差實戰戰術運用 3. 總統盃目標設定 下:1. 2-4人速度靶模擬訓練:攻擊方前腳連續中端側踩銜接上端旋踢變化攻擊;前腳側踩時間差卡腳破,運用步法擾亂節奏,銜接後踢反制時間差實戰技術應用 2. 2-4人速度靶模擬訓練:攻擊方前腳連續中端側踩銜接上端旋踢變化攻擊;前腳側踩時間差卡腳破,運用步法擾亂節奏,銜接後踢反制時間差實戰戰術運用 3. 全中運目標設定</p>
十一	<p>上:1. 高階轉身動作實戰技術應用 2. 高階轉身動作實戰戰術運用 3. 加強運動防護恢復 下:1. 高階轉身動作實戰技術應用 2. 高階轉身動作實戰戰術運用 3. 加強運動防護恢復</p>	<p>上:1. 分組速度靶模擬訓練:前腳連續中端側踩銜接正面中端旋踢變化攻擊;手部防禦阻擋,後旋踢反制時間差實戰技術應用 2. 分組速度靶模擬訓練:前腳連續中端側踩銜接正面中端旋踢變化攻擊;手部防禦阻擋,後旋踢反制時間差實戰戰術運用 3. 加強運動防護恢復 下:1. 分組速度靶模擬訓練:前腳連續中端側踩銜接上端下壓變化攻擊;步法位移擾亂節奏,手部防禦銜接後旋踢反制時間差實戰技術應用 2. 分組速度靶模擬訓練:前腳連續中端側踩銜接上端下壓變化攻擊;步法位移擾亂節奏,手部防禦銜接後旋踢反制時間差實戰戰術運用 3. 加強運動防護恢復</p>
十二	<p>上:1. 高階轉身動作實戰綜合技、戰術運用 2. 高階賽場踢擊體能 3. 加強運動防護恢復 下: 1. 高階轉身動作實戰綜合技、戰術運用 2. 高階賽場踢擊體能 3. 加強運動防護恢復</p>	<p>上:1. 2-4人防禦靶模擬訓練:前腳連續上端正面旋踢變化攻擊;步法位移(左右切邊),反攻擊360旋踢反制時間差實戰技術應用 2. 2-4人防禦靶模擬訓練:前腳連續上端正面旋踢變化攻擊;步法位移(左右切邊),反攻擊360旋踢反制時間差實戰戰術運用 3. 加強運動防護恢復 下:1. 2-4人龜型靶模擬訓練前腳連續上端(正面、反面)旋踢、下壓及勾踢變化攻擊;步法位移(前進、後退、左右切邊),搭配手部防禦擾亂,執行360旋踢反制時間差實戰技術應用 2. 2-4人龜型靶模擬訓練前腳連續上端(正面、反面)旋踢、下壓及勾踢變化攻擊;步法位移(前進、後退、左右切邊),搭配手部防禦擾亂,執行360旋踢反制時間差實戰戰術應用 3. 加強運動防護恢復</p>
十三	<p>上:1. 高階近身攻擊防守綜合技術實戰及戰術應用 2. 高階近身攻擊防守綜合技術實戰及戰術運用 3. 重量訓練 下:1. 高階近身攻擊防守綜合技術實戰及戰術應用 2. 高階近身攻擊防守綜合技術實戰及戰術運用 3. 重量訓練</p>	<p>上:1. 分組龜型靶訓練:前腳卡腳銜接後腳中端旋踢攻擊;快速近身切邊連續中端變化攻擊技術應用 2. 分組龜型靶訓練:前腳卡腳銜接後腳中端旋踢攻擊;快速近身切邊連續中端變化攻擊戰術運用 3. 重量訓練:握推、深蹲、保加利亞蹲、後勾、小腿、臀推(12下*4組) 下1. 分組防禦靶訓練:前腳卡腳銜接後腳中端反旋踢攻擊;快速近身連續推踢中端變化攻擊技術應用 2. 分組防禦靶訓練:前腳卡腳銜接後腳中端反旋踢攻擊;快速近身連續推踢中端變化攻擊戰術運用 3. 重量訓練:握推、深蹲、保加利亞蹲、後勾、小腿、臀推(12下*4組)</p>



十四	<p>上:1. 高階近身攻擊防守綜合技術實戰及戰術應用 2. 高階近身攻擊防守綜合技術實戰及戰術運用 3. 高階循環基本體能 下:1. 高階近身攻擊防守綜合技術實戰及戰術應用 2. 高階近身攻擊防守綜合技術實戰及戰術運用 3. 高階循環基本體能</p>	<p>上:1. 分組龜型靶訓練:前腳連續中端、上端變化攻擊;步法移位與前腳卡腳後銜接後腳連續中端旋踢攻擊,並帶入近身綜合切邊、連續中端推踢技術應用</p> <p>2. 分組龜型靶訓練:前腳連續中端、上端變化攻擊;步法移位與前腳卡腳後銜接後腳連續中端旋踢攻擊,並帶入近身綜合切邊、連續中端推踢戰術運用</p> <p>3. 8站循環肌力體能:深蹲跳躍、保加利亞蹲跳、跳箱、高低欄架、戰繩、跳繩2迴旋、藥球、高低角錐</p> <p>下:1. 分組防禦靶訓練:前腳連續中端、上端變化攻擊;步法移位與前腳卡腳後銜接上端旋踢攻擊,並快速帶入近身綜合連續中端推踢、切邊上端攻擊技術應用</p> <p>2. 分組防禦靶訓練:前腳連續中端、上端變化攻擊;步法移位與前腳卡腳後銜接上端旋踢攻擊,並快速帶入近身綜合連續中端推踢、切邊上端攻擊戰術運用</p> <p>3. 8站循環肌力體能:深蹲跳躍、保加利亞蹲跳、跳箱、高低欄架、戰繩、跳繩2迴旋、藥球、高低角錐</p>
十五	<p>上:1. 高階邊界攻擊、防守綜合模式實戰及戰術應用 2. 高階邊界攻擊、防守綜合模式實戰及戰術運用 3. 加強運動防護恢復 下:1. 站立面(同面)高階實戰技術、戰術應用 2. 站立面(同面)高階實戰技術、戰術運用 3. 高階賽場踢擊體能</p>	<p>上:1. 2-4人防禦靶訓練:綜合邊界模擬實作,前腳側踩;前腳卡腳以正拳帶入近身進行短距離連續中端攻擊+切邊卡位技術應用</p> <p>2. 2-4人防禦靶訓練:綜合邊界模擬實作,前腳側踩;前腳卡腳以正拳帶入近身進行短距離連續中上端攻擊+切邊卡位戰術運用</p> <p>3. 加強運動防護恢復</p> <p>下:1. 2-4人防禦靶訓練:站立面同面邊界模擬實作,前腳連續側踩;前腳卡腳快速以正拳帶入近身進行短距離中端旋踢、切邊上端下壓攻擊技、戰術應用</p> <p>2. 2-4人防禦靶訓練:站立面同面邊界模擬實作,前腳連續側踩;前腳卡腳快速以正拳帶入近身進行連續短距離中端旋踢、切邊上端下壓攻擊技、戰術運用</p> <p>3. 高階賽場體能:單邊不落地中端攻擊、單邊不落地上端攻擊、前腳不落地連續中端攻擊、前腳不落地上端攻擊、前腳不落地中上端連續攻擊、前腳不落地中上端變化連續攻擊、連續反擊後旋踢、切邊反擊後旋踢</p>
十六	<p>上:1. 高階邊界攻擊、防守綜合模式實戰及戰術應用 2. 高階邊界攻擊、防守綜合模式實戰及戰術運用 3. 加強運動防護恢復 下:1. 站立面(不同面)高階實戰技術、戰術應用 2. 站立面(不同面)高階實戰技術、戰術運用 3. 高階賽場踢擊體能</p>	<p>上:1. 2-4人防禦靶訓練:綜合邊界模擬實作,前腳不落地中端側踩銜接上端旋踢攻擊;前腳卡腳快速帶入近身進行背面中端(正面、反面)攻擊+切邊卡位技術應用</p> <p>2. 2-4人防禦靶訓練:綜合邊界模擬實作,前腳不落地中端側踩銜接上端旋踢攻擊;前腳卡腳快速帶入近身進行背面上端(正面、反面)攻擊+切邊卡位戰術運用</p> <p>3. 加強運動防護恢復</p> <p>下:1. 2-4人防禦靶訓練:站立面不同面邊界模擬實作,前腳不落地中端側踩銜接上端不定向攻擊變化;步法位移,銜接前腳卡腳快速帶入近身進行背面中端反旋踢、上端下壓攻擊技、戰術應用</p> <p>2. 2-4人防禦靶訓練:站立面不同面邊界模擬實作,前腳不落地中端側踩銜接上端不定向攻擊變化;步法位移,銜接前腳卡腳快速帶入近身進行背面連續中端旋踢、上端下壓攻擊技、戰術應用</p> <p>3. 高階賽場體能:單邊不落地中端攻擊、單邊不落地上端攻擊、前腳不落地連續中端攻擊、前腳不落地上端攻擊、前腳不落地中上端連續攻擊、</p>

		前腳不落地中上端變化連續攻擊、連續反擊後踢、切邊反擊後旋踢
十七	上:1. 賽場體能攻擊、防守綜合模式訓練 2. 電子護具影片技術、戰術分析 3. 加強運動防護恢復 下:1. 高階個人攻防技術實戰應用 2. 高階個人攻防戰術實戰運用 3. 加強運動防護恢復	上:1. 2-4人防禦靶賽場體能綜合模式:側踹不落地、側採空中變化、中上端變化、中上端不定向變化 2. 電子護具影片:分析各量級技、戰術實戰應用與運用時間差 3. 加強運動防護恢復 下:1. 2-4人分組防禦靶:高階個人攻防技術實戰應用 2. 2-4人分組防禦靶:高階個人攻防戰術實戰運用 3. 加強運動防護恢復
十八	上:1. 賽場體能攻擊、防守綜合模式訓練 2. 電子護具影片技術、戰術分析 3. 加強運動防護恢復 下:1. 高階個人邊界攻防技術實戰應用 2. 高階個人邊界攻防戰術實戰運用 3. 加強運動防護恢復	上:1. 2-4人防禦靶賽場體能綜合模式:側踹不落地、側採空中變化、中上端變化、中上端不定向變化 2. 電子護具影片:分析各量級技、戰術實戰應用與運用時間差 3. 加強運動防護恢復 下:1. 2-4人分組防禦靶:高階個人攻防技術實戰應用 2. 2-4人分組防禦靶:高階個人攻防戰術實戰運用 3. 加強運動防護恢復
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:		採多元評量方式:實作能力、比賽成績、服務學習、書面報告、口頭報告等相關成果。
備註:		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 田徑(一上)		
	英文名稱： track and field		
授課年段：	一上	學分總數： 2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、生命、科技、安全		
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、B2.科技資訊與媒體素養		
	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		
學生圖像：	技術力、(Technical Ability)學生具備基礎的專業技術能力，並透過有系統的培訓，持續深化並加廣學生專業技能。、創造力、(Creativity)學生具備能透過觀察、發現、思考、應用，將舊經驗轉換成新知識的創造能力。、競爭力、(Competitiveness)學生具備寬廣的專業領域知識能力及面對全球競爭所需的國際移動力，確保學生未來的競爭力。、判斷力、(Ability to Judge)學生具備多元文化學習，訓練學生對市場的敏覺度，透過資訊及技術能力掌握，對未來就業市場有精準的判斷能力。、品格力、(Character Building)學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。、溝通力、(Ability to Communicate)學生具備勇敢表達、自信論述、耐心傾聽、謙虛接受的溝通能力，建構學生健康的群體關係，發展良好的群性。、堅毅力、(Indomitable Will)學生具備「粗、勇」的員農精神，實踐員農學生能吃苦、不怕挫敗的特質，堅持目標，永(勇)續前進的發展動能。、學習力、(Ability to Learn)學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。		
學習目標：	1.培養田徑專項體能，提升田徑競技表現。(P-V-2) 2.精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 3.發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 4.提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	基本體能訓練3公里、速度訓練-50M衝刺、速耐力訓練-200M加速跑、核心肌群訓練、運動防護。
	二	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	野外跑3公里、動態伸展操、速耐力訓練-300M加速跑、重量訓練、敏捷訓練。
	三	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	動態熱身、核心肌群訓練、起跑訓練-60M衝刺、速度訓練-150M、重量訓練。
	四	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	起跑訓練-30-60M衝刺、速耐力訓練-120M-300M、協調訓練、意象訓練。
	五	桃園分齡賽	賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設。
	六	縣長盃	賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設。
	七	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	配速訓練3公里、練速度訓練50M衝刺、敏捷性、協調性訓練(跳繩)、核心肌群訓練。
	八	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	速度訓練30-60M衝刺、速耐力300M、敏捷性訓練、意象訓練。
	九	全中錦	賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設。
	十	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	遊戲體能、協調性訓練(跳繩)、核心肌群訓練。
	十一	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	基本體能訓練、協調性訓練(跳繩)、核心肌群訓練。
	十二	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	心肺耐力訓練(12分鐘跑)、敏捷性訓練(反應性)、核心訓練、肌力訓練。
	十三	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	野外跑5公里、核心肌群訓練、欄架訓練。
	十四	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	階梯訓練、協調訓練、歇訓練(200M接力)、重量訓練。

	十五	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	心肺耐力訓練(12分鐘跑)、敏捷性訓練(反應性)、核心訓練。
	十六	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	間歇訓練(200M接力)、重量訓練。
	十七	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	體能動作訓練(基本體能)、速耐力訓練-200M、敏捷性訓練。
	十八	田徑初階基本體能訓練、基本技術訓練	間歇訓練(200M接力)、重量訓練、協調性訓練(跳繩)。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 個人學習態度(40%)： 2. 出席率(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
備註：			



課程名稱：	中文名稱：跆拳道(一上)	
	英文名稱： taekwondo	
授課年段：	一上	學分總數： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
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： B2.科技資訊與媒體素養	
	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	
學生圖像：	技術力、品格力、堅毅力、學習力	
學習目標：	透過跆拳道初階模擬訓練，學習基本動作及戰術技巧，進而提升個人實力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	初階手部防守技術 基本體能 跆拳道護具部位，手部防禦動作模擬訓練 基本體能:繩梯、角錐、小欄架、高低欄架、登階箱、藥球、跳繩、跳箱
	二	初階手部上端防守技術 基本體能 跆拳道護頭部位，手部上端防禦動作連續閃躲訓練 基本體能:繩梯、角錐、小欄架、高低欄架、登階箱、藥球、跳繩、跳箱
	三	初階步法防守技術 基本體能 跆拳道步法，移動閃躲技術模擬訓練 基本體能:繩梯、角錐、小欄架、高低欄架、登階箱、藥球、跳繩、跳箱
	四	初階卡腳防守技術(遠) 專項體能 跆拳道腿部卡腳(遠)距離攻擊，防禦技術模擬訓練 專項體能:運用速度靶搭配繩梯(旋踢、側踩、下壓、上端旋踢、勾踢、反旋踢)
	五	初階卡腳防守技術(近) 專項體能 跆拳道腿部(近)距離攻擊，防禦技術模擬訓練 專項體能:運用速度靶搭配繩梯(旋踢、側踩、下壓、上端旋踢、勾踢、反旋踢)
	六	初階綜合防守技術 專項體能 綜合1-5週手部防守、步法防守及卡腳防守技術模擬訓練 跆拳道專項體能:運用速度靶搭配繩梯(旋踢、側踩、下壓、上端旋踢、勾踢、反旋踢)綜合防守技術模擬訓練(遠距離加近距離搭配)。
	七	初階側踩進攻技術 基本循環肌力體能 跆拳道足技(側踩)中端攻擊模擬訓練 循環肌力體能(徒手實作):半蹲、半蹲跳、單腳跳、雙腳跳、跳碰胸、伏地挺身、仰臥抬腿、抬腿跑
	八	初階旋踢進攻技術 基本循環肌力體能 跆拳道足技(旋踢)中端攻擊模擬訓練 循環肌力體能(徒手實作):半蹲、半蹲跳、單腳跳、雙腳跳、跳碰胸、伏地挺身、仰臥抬腿、抬腿跑
	九	初階下壓進攻技術 跆拳道足技(下壓)攻擊模擬訓練 基本循環肌力體能 跆拳道足技(下壓)攻擊模擬訓練 循環肌力體能(徒手實作):半蹲、半蹲跳、單腳跳、雙腳跳、跳碰胸、伏地挺身、仰臥抬腿、抬腿跑
	十	初階後踢高分動作技術 專項循環體能 跆拳道足技(後踢)攻擊模擬訓練 跆拳道專項體能:運用防禦靶搭配登階箱(後腳旋踢、後腳上端旋踢、前腳側踩、前腳連續側踩、前腳上端旋踢、前腳下壓、前腳反旋踢、前腳反旋踢)
	十一	初階360旋踢高分動作技術 專項循環體能 跆拳道足技(360旋踢)攻擊模擬訓練 跆拳道專項體能:運用防禦靶搭配登階箱(後腳旋踢、後腳上端旋踢、前腳側踩、前腳連續側踩、

		前腳上端旋踢、前腳下壓、前腳反旋踢、前腳反旋踢)
十二	初階後旋踢高分動作技術 專項循環體能	跆拳道足技(後旋踢)攻擊模擬訓練 跆拳道專項體能:運用防禦靶搭配登階箱(後腳旋踢、後腳上端旋踢、前腳側踢、前腳連續側踢、前腳上端旋踢、前腳下壓、前腳反旋踢、前腳反旋踢)
十三	初階中端攻擊防守綜合技術應用 初階中端攻擊防守綜合戰術運用 加強運動防護恢復	分組防禦靶訓練:中端組合動作攻擊反制防守攻擊技術模擬應用 分組防禦靶訓練:中端組合動作攻擊反制防守攻擊戰術模擬運用 加強運動防護恢復
十四	初階上端攻擊防守綜合技術應用 初階上端攻擊防守綜合戰術運用 加強運動防護恢復	分組速度靶訓練:上端組合動作攻擊反制防守攻擊技術模擬應用 分組速度靶訓練:上端組合動作攻擊反制防守攻擊戰術模擬運用 加強運動防護恢復
十五	初階站立面(同面)初階技術 初階站立面(同面)初階戰術	分組防禦靶訓練:站立面(同面)攻擊動作(後腳旋踢、後腳上端旋踢、後手正拳)技術模擬應用 分組防禦靶訓練:站立面(同面)攻擊動作(後腳旋踢、後腳上端旋踢、後手正拳)戰術模擬運用
十六	初階站立面(不同面)初階技術 初階站立面(不同面)初階戰術	分組防禦靶訓練:站立面(不同面)攻擊動作(前腳突襲旋踢、前腳突襲上端旋踢、前腳突襲下壓、前腳二拍變化旋踢、後腳背面中端旋踢)技術模擬應用 分組防禦靶訓練:站立面(不同面)攻擊動作(前腳突襲旋踢、前腳突襲上端旋踢、前腳突襲下壓、後踢、後腳背面中端旋踢)戰術模擬運用
十七	初階初階對打技術、戰術綜合模擬實作 重量訓練	綜合1-16週手部防守、步法防守、腿部防守、進攻技術模擬實作 重量訓練:深蹲、後勾、臀推、握推、保加利亞蹲、徒手仰臥抬腿
十八	初階對打技術、戰術綜合模擬實作 重量訓練	綜合1-16週手部防守、步法防守、腿部防守、進攻技術模擬實作 重量訓練:深蹲、後勾、臀推、握推、保加利亞蹲、徒手仰臥抬腿
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	採多元評量方式:實作能力、比賽成績、服務學習、書面報告、口頭報告等相關成果。	
備註:		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 田徑(一下)		
	英文名稱： taekwondo		
授課年段：	一下	學分總數： 2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、人權、品德、資訊、安全、多元文化		
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、B2.科技資訊與媒體素養		
	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		
學生圖像：	技術力、(Technical Ability)學生具備基礎的專業技術能力，並透過有系統的培訓，持續深化並加廣學生專業技能。、創造力、(Creativity)學生具備能透過觀察、發現、思考、應用，將舊經驗轉換成新知識的創造能力。、競爭力、(Competitiveness)學生具備寬廣的專業領域知識能力及面對全球競爭所需的國際移動力，確保學生未來的競爭力。、判斷力、(Ability to Judge)學生具備多元文化學習，訓練學生對市場的敏覺度，透過資訊及技術能力掌握，對未來就業市場有精準的判斷能力。、品格力、(Character Building)學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。、溝通力、(Ability to Communicate)學生具備勇敢表達、自信論述、耐心傾聽、謙虛接受的溝通能力，建構學生健康的群體關係，發展良好的群性。、堅毅力、(Indomitable Will)學生具備「粗、勇」的員農精神，實踐員農學生能吃苦、不怕挫敗的特質，堅持目標，永(勇)續前進的發展動能。、學習力、(Ability to Learn)學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。		
學習目標：	1.培養田徑專項體能，提升田徑競技表現。(P-V-2) 2.精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 3.發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 4.提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	初階基本體能訓練、基本技術訓練	間歇訓練400公尺(配速訓練)、20-30公尺加速跑訓練、重量訓練(手部)。
	二	初階基本體能訓練、基本技術訓練	起跑訓練30-60M衝刺、速耐力訓練150-300M、敏捷性訓練、賽前模擬訓練。
	三	中小學	賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、運動防護。
	四	初階基本體能訓練、基本技術訓練	起跑訓練30-60M衝刺、速耐訓練150-300M、賽前模擬訓練。
	五	港都盃	賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、運動防護。
	六	初階基本體能訓練、基本技術訓練	心肺耐力訓練3000KM、協調訓練(欄架、跳繩)、影片賞析。
	七	初階基本體能訓練、基本技術訓練	速度訓練60M-100M衝刺、間歇訓練150-300M、重量訓練。
	八	初階基本體能訓練、基本技術訓練	起跑訓練30-50M衝刺、速耐力120M加速跑、敏捷性訓練、意象訓練。
	九	全中運	賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、運動防護。
	十	初階基本體能訓練、基本技術訓練	遊戲體能、協調性訓練(欄架、跳繩)、核心肌群訓練。
	十一	初階基本體能訓練、基本技術訓練	遊戲體能、協調性訓練(欄架、跳繩)、核心肌群訓練。
	十二	初階基本體能訓練、基本技術訓練	有氧訓練、協調性訓練(欄架、跳繩)、重量訓練。
	十三	初階基本體能訓練、基本技術訓練	越野跑訓練、協調性訓練(欄架、跳繩)、核心肌群訓練。

	十四	初階基本體能訓練、基本技術訓練	越野跑訓練、協調性訓練(欄架、跳繩)、核心肌群訓練。
	十五	初階基本體能訓練、基本技術訓練	間歇訓練(200M接力)、協調性訓練(欄架、跳繩)、敏捷性訓練。
	十六	初階基本體能訓練、基本技術訓練	有氧訓練、速度訓練-100M衝刺、協調性訓練(欄架、跳繩)、敏捷性訓練。
	十七	初階基本體能訓練、基本技術訓練	循環體能訓練、間歇訓練400公尺、斜坡訓練
	十八	初階基本體能訓練、基本技術訓練	間歇訓練(200M接力)、協調性訓練(欄架、跳繩)、敏捷性訓練。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 個人學習態度(40%)： 2. 出席率(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：跆拳道(一下)	
	英文名稱： taekwondo	
授課年段：	一下	學分總數： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
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： B2.科技資訊與媒體素養	
	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	
學生圖像：	技術力、(Creativity)學生具備能透過觀察、發現、思考、應用，將舊經驗轉換成新知識的創造能力。、品格力、溝通力、堅毅力、學習力	
學習目標：	透過跆拳道初階實作訓練，學習基本動作及戰術技巧，進而提升個人實力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	初階中端防守技術實作 基本基本體能
	二	初階上端防守技術實作 基本基本體能
	三	初階步伐防守技術實作 基本基本體能
	四	初階防守卡腳技術實作 基本專項體能
	五	初階近身切邊防守技術實作 基本專項體能
	六	初階綜合防守技術實作 基本專項體能
	七	初階側踹進攻技術實作 基本循環體能
	八	初階旋踢進攻技術實作 基本循環體能
	九	初階下壓進攻技術實作 基本循環肌力體能
	十	初階高分動作(後踢)技術實作 基本循環肌力體能
		內容綱要
		跆拳道護具部位手部中端防禦動作閃躲實作訓練 進階基本體能:tabata音樂時間搭配繩梯、角錐、小欄架、高低欄架、登階箱、藥球、跳繩、跳箱
		跆拳道護頭部位手部上端防禦動作閃躲實作訓練 進階基本體能:tabata音樂時間搭配繩梯、角錐、小欄架、高低欄架、登階箱、藥球、跳繩、跳箱
		跆拳道步法(邊界演練)移動閃躲技術實作訓練 進階基本體能:tabata音樂時間搭配繩梯、角錐、小欄架、高低欄架、登階箱、藥球、跳繩、跳箱
		跆拳道腿部遠距離(卡腳實作)攻擊，防禦技術實作訓練 運用龜型靶靶搭配登階箱執行強力踢擊(旋踢、側踹、後踢、上端旋踢、後旋踢、反旋踢)
		跆拳道腿部近距離(單人近身切邊)攻擊，防禦技術實作訓練 運用龜型靶靶搭配登階箱執行強力踢擊(旋踢、側踹、後踢、上端旋踢、後旋踢、反旋踢)
		跆拳道綜合防守技術模實作訓練，(模擬一人攻擊一人防守) 運用龜型靶靶搭配登階箱執行強力踢擊(旋踢、側踹、後踢、上端旋踢、後旋踢、反旋踢)
		跆拳道足技(側踹)中端攻擊實作訓練，(穿著護具實作踢擊) 八站循環tabata進階體能:繩梯、角錐、小欄架、高低欄架、登階箱、藥球、跳繩、跳箱
		跆拳道足技(旋踢)中端攻擊實作訓練，(速度靶實作踢擊) 八站循環tabata進階體能:繩梯、角錐、小欄架、高低欄架、登階箱、藥球、跳繩、跳箱
		跆拳道足技(下壓)攻擊實作訓練，(速度靶實作踢擊) 循環肌力體能(徒手實作):保加利亞單腳蹲、半蹲跳、單腳跳、雙腳跳、跳碰胸、伏地挺身、仰臥抬腿、抬腿跑
		跆拳道足技(後踢)攻擊實作訓練，(大型踢靶實作踢擊) 循環肌力體能(徒手實作):保加利亞單腳蹲、半



		蹲跳、單腳跳、雙腳跳、跳碰胸、伏地挺身、仰臥抬腿、抬腿跑
十一	初階高分動作(360旋踢)技術實作 專項循環體能	跆拳道足技(360旋踢)攻擊實作訓練，(防禦靶實作踢擊) 跆拳道專項體能:運用防禦靶搭配跳箱+繩梯(後腳旋踢、後腳上端旋踢、前腳側踹、前腳連續側踹、前腳上端旋踢、前腳下壓、前腳反旋踢、前腳反旋踢)
十二	初階高分動(後旋踢)作技術實作 專 項循環體能	跆拳道足技(後旋踢)攻擊實作訓練，(速度靶實作踢擊) 跆拳道專項體能:運用防禦靶搭配跳箱+繩梯(後腳旋踢、後腳上端旋踢、前腳側踹、前腳連續側踹、前腳上端旋踢、前腳下壓、前腳反旋踢、前腳反旋踢)
十三	初階中端變化攻擊組合綜合技術實 作 初階中端變化攻擊組合綜合戰術 模擬 加強運動防護	中端變化組合動作綜合技術攻擊反制防守攻擊實作，(兩人護具攻防實作) 中端變化組合動作綜合戰術攻擊反制防守攻擊模擬，(兩人護具攻防實作) 加強運動防護
十四	初階上端變化攻擊組合綜合技術實 作 初階上端變化攻擊組合綜合戰術 模擬 加強運動防護	上端變化組合動作綜合技術攻擊反制防守攻擊實作，(兩人護具攻防實作) 上端變化組合動作綜合戰術攻擊反制防守攻擊模擬，(兩人護具攻防實作) 加強運動防護
十五	初階站立面(同面)初階綜合技術實 作 初階站立面(同面)初階綜合戰術 模擬 加強運動防護	同面攻擊動作綜合技術應用實作，(防禦靶進退模式操作) 同面攻擊動作綜合戰術模擬訓練，(防禦靶進退模式操作) 加強運動防護
十六	初階站立面(不同面)初階綜合技術 實作 初階站立面(不同面)初階綜合 戰術模擬 加強運動防護	不同面攻擊動作綜合技術應用實作，(防禦靶進退模式操作) 不同面攻擊動作綜合戰術模擬訓練，(防禦靶進退模式操作) 加強運動防護
十七	初階初階欺敵動作技術模擬實作 初 階初階欺敵動作搭配步法技術、戰 術模擬實作 加強運動防護	假動作同面、不同面實作，(面對鏡牆，跳動觀察自我身體) 分組訓練:假動作同面、不同面搭配步法位移欺敵季、戰術模擬訓練 加強運動防護
十八	電子護具技術模擬 電子護具戰術分 析+分組模擬 加強運動防護	電子護具賽場實作技術模擬，(電子護具模擬比賽) 電子護具賽場臨場戰術分析+2-4人分組模擬實作訓練 加強運動防護
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	採多元評量方式:實作能力、比賽成績、服務學習、書面報告、口頭報告等相關成果。	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 田徑(二上)	
	英文名稱： track and field	
授課年段：	二上	學分總數： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、人權、環境、品德、安全、生涯規劃、多元文化、國際教育	
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、B2.科技資訊與媒體素養	
	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	
學生圖像：	技術力、(Technical Ability)學生具備基礎的專業技術能力，並透過有系統的培訓，持續深化並加廣學生專業技能。、創造力、(Creativity)學生具備能透過觀察、發現、思考、應用，將舊經驗轉換成新知識的創造能力。、競爭力、(Competitiveness)學生具備寬廣的專業領域知識能力及面對全球競爭所需的國際移動力，確保學生未來的競爭力。、判斷力、(Ability to Judge)學生具備多元文化學習，訓練學生對市場的敏覺度，透過資訊及技術能力掌握，對未來就業市場有精準的判斷能力。、品格力、(Character Building)學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。、溝通力、(Ability to Communicate)學生具備勇敢表達、自信論述、耐心傾聽、謙虛接受的溝通能力，建構學生健康的群體關係，發展良好的群性。、堅毅力、(Indomitable Will)學生具備「粗、勇」的員農精神，實踐員農學生能吃苦、不怕挫敗的特質，堅持目標，永(勇)續前進的發展動能。、學習力、(Ability to Learn)學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。	
學習目標：	1.培養田徑專項體能，提升田徑競技表現。(P-V-2) 2.精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 3.發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 4.提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	田徑技術訓練、體能訓練、 起跑加速訓練-60M衝刺、速耐力訓練-200+200、 核心肌群訓練。
	二	田徑技術訓練、體能訓練 加速跑30/60M、速耐力訓練-300M(步頻訓練)、 重量訓練、敏捷訓練。
	三	田徑技術訓練、心理戰術 起跑訓練-60M衝刺、速度訓練-150M、核心訓 練、重量訓練(手部)、意象訓練。
	四	田徑技術訓練、心理戰術、戰術分 析 起跑訓練-30-60M衝刺、速耐力訓練-120M- 300M、核心訓練、協調訓練、意象訓練。
	五	秋季盃 賽前模擬訓練、賽後檢討、賽後心理建設。
	六	縣長盃 賽前模擬訓練、賽後檢討、賽後心理建設。
	七	田徑技術訓練、體能訓練戰術、戰術 分析 速度訓練50M衝刺、敏捷性、協調性訓練(跳 繩)、核心肌群訓練。
	八	田徑技術訓練、戰術分析訓練 起跑訓練30-60M衝刺、速耐力300M、重量訓練、 敏捷性訓練、意象訓練。
	九	全中錦 賽前模擬訓練、賽後檢討、賽後心理建設。
	十	田徑心理戰術訓練、體能訓練 遊戲體能(團隊合作)、協調性訓練(跳繩)、核心 肌群訓練。
	十一	田徑技術訓練、體能訓練 有氧訓練、協調性訓練(跳繩)、核心肌群訓練。
	十二	田徑技術訓練、體能訓練 心肺耐力訓練(12分鐘跑)、敏捷性訓練(反應 性)、核心訓練。
	十三	田徑體能訓練、心理戰術訓練 遊戲體能(團隊合作)、協調性訓練(跳繩)、核心 肌群訓練。
	十四	田徑技術訓練、體能訓練 有氧訓練、協調性訓練(跳繩)、核心肌群訓練。
	十五	田徑技術訓練、體能訓練 體能動作訓練(基本體能)、敏捷性訓練(反應 性)、重量訓練(手部)。
	十六	田徑技術訓練、體能訓練 間歇訓練(200M接力)、重量訓練。



	十七	田徑技術訓練、體能訓練	體能動作訓練(基本體能)、速耐力訓練-200M、敏捷性訓練。
	十八	田徑技術訓練、體能訓練	間歇訓練(200M接力)、重量訓練、敏捷性訓練。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 個人學習態度(40%)： 2. 出席率(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：跆拳道(二上)	
	英文名稱： taekwondo	
授課年段：	二上	學分總數： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
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： B2.科技資訊與媒體素養	
	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	
學生圖像：	技術力、競爭力、品格力、堅毅力、學習力	
學習目標：	透過跆拳道中階模擬訓練，學習應用動作及戰術技巧，進而提升個人實力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	進階卡腳破壞防守技術應用 進階卡腳破壞防守戰術運用 進階基本體能
	二	進階上端突襲動作防守技術應用 進階上端突襲動作防守戰術運用 進階基本體能
	三	進階步法移位技術應用 進階步法移位戰術實作 進階基本體能
	四	進階近身內掛上端攻擊技術應用 進階近身內掛上端攻擊戰術實作 進階專項體能
	五	進階切邊內掛攻擊技術應用 進階切邊內掛攻擊戰術實作 進階專項體能
	六	1-5週綜合攻擊、防守技術應用 1-5週綜合攻擊、防守戰術實作 進階專項體能
		內容綱要
		分組訓練:進階腿部卡腳破壞及前腳攻擊牽制技術動作應用 分組訓練:進階腿部卡腳破壞及前腳攻擊牽制戰術動作運用 進階基本體能:繩梯、角錐、高低欄架、登階箱、跳箱、戰繩、跳繩、藥球
		分組訓練:進階腿部卡腳破壞後上端突襲動作(前腳旋踢、下壓)技術應用 分組訓練:進階腿部卡腳破壞後上端突襲動作(前腳旋踢、下壓)戰術運用 進階基本體能:繩梯、角錐、高低欄架、登階箱、跳箱、戰繩、跳繩、藥球
		2-4人分組訓練:進階步法移動閃躲後時間差攻擊中端(旋踢、側踩、連續側踩、空中變化旋踢)之技術應用 2-4人分組訓練:進階步法移動閃躲後時間差攻擊中端(旋踢、側踩、連續側踩、空中變化旋踢)之戰術實作 進階基本體能:繩梯、角錐、高低欄架、登階箱、跳箱、戰繩、跳繩、藥球
		2-4人分組訓練:進階腿部遠距離攻擊，卡腳後內掛上端攻擊技術應用 2-4人分組訓練:進階腿部遠距離攻擊，卡腳後內掛上端攻擊戰術實作 進階專項體能:連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊
		2-4人分組訓練:進階腿部近距離攻擊，切邊後內掛上端攻擊技術應用 2-4人分組訓練:進階腿部近距離攻擊，切邊後內掛上端攻擊戰術實作 進階專項體能:連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊
		2-4人分組訓練:1-5週綜合攻擊、防守訓練，一人防守一人攻擊(速度靶技術應用) 2-4人分組訓練:1-5週綜合攻擊、防守訓練，一人防守一人攻擊(防禦靶戰術實作) 進階專項體能:連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊

七	進階中端變化(空中側踹2次)進攻技術應用 進階中端變化(空中側踹2次)進攻戰術實作 核心訓練	分組龜型靶訓練:進階中端空中變化側踹2次踢擊技術應用 分組龜型靶訓練:進階中端空中變化側踹2次踢擊戰術實作 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩
八	進階中端變化(空中旋踢2次)進攻技術應用 進階中端變化(空中旋踢2次)進攻戰術實作 核心訓練	分組防禦靶訓練:進階中端空中變化旋踢2次連續踢擊技術應用 分組防禦靶訓練:進階中端空中變化旋踢2次連續踢擊戰術實作 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩
九	進階中上端變化(側踹後變化下壓)攻擊進攻技術應用 進階中上端變化(側踹後變化下壓)攻擊進攻戰術實作 核心訓練	分組速度靶訓練:進階中端側踹變化連續下壓攻擊技術應用 分組速度靶訓練:進階中端側踹變化連續下壓攻擊戰術實作 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩
十	進階後踢時間差反擊高分動作技術應用 進階後踢時間差反擊高分動作戰術實作 核心訓練	2-4人分組龜型靶訓練:進階後踢時間差反擊技術模擬應用 2-4人分組龜型靶訓練:進階後踢時間差反擊戰術實作運用 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩
十一	進階(360旋踢時間差反擊)高分動作技術應用 進階(360旋踢時間差反擊)高分動作戰術實作 重量訓練	分組防禦靶訓練:進階360旋踢時間差反擊技術模擬應用 分組防禦靶訓練:進階360旋踢時間差反擊戰術實作運用 重量訓練:握推、深蹲、臀推、後勾、跳箱、保加利亞單腳蹲
十二	進階(反擊後旋踢)高分動作技術應用 進階(反擊後旋踢)高分動作戰術實作 重量訓練	2-4人分組速度靶訓練:進階反擊後旋踢時間差技術模擬應用 2-4人分組速度靶訓練:進階反擊後旋踢時間差戰術實作運用 重量訓練:握推、深蹲、臀推、後勾、跳箱、保加利亞單腳蹲
十三	進階(中端反制防守攻擊)綜合技術應用 進階(中端反制防守攻擊)綜合戰術實作 進階專項體能	分組防禦靶訓練:進階中端組合動作攻擊(反制防守攻擊時間差)綜合技術應用 分組防禦靶訓練:進階中端組合動作攻擊(反制防守攻擊時間差)綜合戰術實作 進階專項體能:進階專項體能:連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踹、連續中端變化側踹、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊、反攻擊後踢、反攻擊後旋踢
十四	進階(上端反制防守攻擊)攻擊防守綜合技術應用 進階(上端反制防守攻擊)攻擊防守綜合戰術實作 進階專項體能	分組速度靶訓練:進階上端組合動作攻擊(反制防守攻擊時間差)綜合技術應用 分組速度靶訓練:進階上端組合動作攻擊(反制防守攻擊時間差)綜合戰術實作 進階專項體能:進階專項體能:連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踹、連續中端變化側踹、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊、反攻擊後踢、反攻擊後旋踢
十五	進階邊界同面技術應用 進階邊界同面戰術實作 進階專項體能	2-4人分組防禦靶訓練:進階站立面同面邊界技術模擬應用,一人攻擊一人邊界情境模擬技術應用 2-4人分組防禦靶訓練:進階站立面同面邊界戰術實作,一人攻擊一人邊界情境模擬戰術運用 進階專項體能:進階專項體能:連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踹、連續中端變化側踹、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊、反攻擊後踢、反攻擊後旋踢

十六	進階邊界不同面技術應用 進階邊界不同面戰術實作 加強運動防護	2-4人分組防禦靶訓練:進階站立面不同面邊界模擬實作演練,一人攻擊一人邊界情進模擬技術應用 2-4人分組防禦靶訓練:進階站立面不同面邊界戰術實作,一人攻擊一人邊界情進模擬戰術應用 加強運動防護
十七	進階1-16週綜合攻擊、防守技術模擬應用(電子護具) 進階1-16週綜合攻擊、防守戰術模擬實作(電子護具) 加強運動防護	電子護具模擬訓練:進階1-16週攻擊、防守,兩人實作對打技術應用,模擬賽場情境 電子護具模擬訓練:進階1-16週攻擊、防守,兩人實作對打戰術運用,模擬賽場情境 加強運動防護
十八	進階1-16週綜合攻擊、防守技術模擬應用(電子護具) 進階1-16週綜合攻擊、防守戰術模擬實作(電子護具) 進階綜合1-16週實戰分析 加強運動防護	電子護具模擬訓練:進階1-16週攻擊、防守,兩人實作對打技術應用,模擬賽場情境 電子護具模擬訓練:進階1-16週攻擊、防守,兩人實作對打戰術運用,模擬賽場情境 加強運動防護
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量: 採多元評量方式:實作能力、比賽成績、服務學習、書面報告、口頭報告等相關成果。		
備註:		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 田徑(二下)	
	英文名稱： track and field	
授課年段：	二下	學分總數： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、人權、品德、科技、資訊、生涯規劃	
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、B2.科技資訊與媒體素養	
	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	
學生圖像：	技術力、(Technical Ability)學生具備基礎的專業技術能力，並透過有系統的培訓，持續深化並加廣學生專業技能。、創造力、(Creativity)學生具備能透過觀察、發現、思考、應用，將舊經驗轉換成新知識的創造能力。、競爭力、(Competitiveness)學生具備寬廣的專業領域知識能力及面對全球競爭所需的國際移動力，確保學生未來的競爭力。、判斷力、(Ability to Judge)學生具備多元文化學習，訓練學生對市場的敏覺度，透過資訊及技術能力掌握，對未來就業市場有精準的判斷能力。、品格力、(Character Building)學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。、溝通力、(Ability to Communicate)學生具備勇敢表達、自信論述、耐心傾聽、謙虛接受的溝通能力，建構學生健康的群體關係，發展良好的群性。、堅毅力、(Indomitable Will)學生具備「粗、勇」的員農精神，實踐員農學生能吃苦、不怕挫敗的特質，堅持目標，永(勇)續前進的發展動能。、學習力、(Ability to Learn)學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。	
學習目標：	1.培養田徑專項體能，提升田徑競技表現。(P-V-2) 2.精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 3.發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 4.提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	田徑技術訓練、心理戰術
	二	田徑技術訓練、心理戰術、戰術分析
	三	中小學
	四	田徑技術訓練、心理戰術、戰術分析
	五	港都盃
	六	田徑體能訓練、心理戰術、戰術分析
	七	田徑技術訓練、心理戰術
	八	田徑技術訓練、心理戰術、戰術分析
	九	全中運
	十	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術
	十一	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術
	十二	田徑技術訓練、體能訓練
	十三	田徑技術訓練、體能訓練

	十四	田徑技術訓練、體能訓練	越野跑訓練、反應協調性訓練(欄架、跳繩)、核心肌群訓練。
	十五	田徑技術訓練、體能訓練	間歇訓練(200M接力)、敏捷性訓練、重量訓練。
	十六	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術	有氧訓練、速度訓練-100M衝刺、協調性訓練(欄架、跳繩)、敏捷性訓練。
	十七	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術	間歇訓練(200M接力)、敏捷性訓練、核心肌群訓練。
	十八	田徑技術訓練、體能訓練	速耐訓練300-500M、重量訓練、敏捷性訓練。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 個人學習態度(40%)： 2. 出席率(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
備註：			



課程名稱：	中文名稱：跆拳道(二下)	
	英文名稱： taekwondo	
授課年段：	二下	學分總數： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
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： B2.科技資訊與媒體素養	
	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	
學生圖像：	技術力、品格力、溝通力、堅毅力、學習力	
學習目標：	透過跆拳道進階應用訓練，學習應用動作及戰術技巧，進而提升個人實力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	進階強化防守(卡腳後反制)攻擊技術應用 進階強化防守(卡腳後反制)攻擊戰術運用 進階基本體能
	二	進階強化防守(手部壓制後正拳攻擊)技術應用 進階強化防守(手部壓制後正拳攻擊)戰術運用 進階基本體能
	三	進階強化防守(位移後後腳中端)技術應用 進階強化防守(位移後後腳中端)戰術運用 進階基本體能
	四	進階強化防守(卡腳接後腳上端)技術應用 進階強化防守(卡腳接後腳上端)戰術運用 進階專項體能
	五	進階強化防守(前腳側踹2次反攻)技術應用 進階強化防守(前腳側踹2次反攻)戰術運用 進階專項體能
	六	進階強化防守(上端突襲動作反攻)技術應用 進階強化防守(上端突襲動作反攻)戰術運用 進階專項體能
		內容綱要
		分組防禦靶訓練:進階強力攻擊，防守方腿部卡腳後反制攻擊技術應用 分組防禦靶訓練:進階強力攻擊，防守方腿部卡腳後反制攻擊戰術運用 進階基本體能:繩梯、角錐、高低欄架、登階箱、跳箱、戰繩、跳繩、藥球
		分組防禦靶訓練:進階強力攻擊，防守方手部壓制後正拳攻擊訓練技術應用 分組防禦靶訓練:進階強力攻擊，防守方手部壓制後正拳攻擊訓練戰術運用 進階基本體能:繩梯、角錐、高低欄架、登階箱、跳箱、戰繩、跳繩、藥球
		分組防禦靶訓練:進階連續側踹攻擊，防守方搭配步法位移後後腳中端攻擊技術應用 分組防禦靶訓練:進階連續側踹攻擊，防守方搭配步法位移後後腳中端攻擊戰術運用 進階基本體能:繩梯、角錐、高低欄架、登階箱、跳箱、戰繩、跳繩、藥球
		分組防禦靶訓練:連續空中側踹攻擊，防守方步法位移後卡腳接後腳上端攻擊技術應用 分組防禦靶訓練:連續空中側踹攻擊，防守方步法位移後卡腳接後腳上端攻擊戰術運用 進階專項體能:連續中端反旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端時間差側踹、連續中端變化側踹、連續上端變化方向攻擊、連續中上端變化攻擊
		2-4人分組防禦靶訓練:連續中端變化攻擊，防守方前腳卡腳後前腳側踹2次反攻技術應用 2-4人分組防禦靶訓練:連續中端變化攻擊，防守方前腳卡腳後前腳側踹2次反攻戰術運用 進階專項體能:連續中端反旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端時間差側踹、連續中端變化側踹、連續上端變化方向攻擊、連續中上端變化攻擊
		2-4人分組速度靶訓練:進階中上端連續變化攻擊，防守方前腳卡腳後前腳側踹2次接上端突襲動作反攻技術應用 2-4人分組速度靶訓練:進階中上端連續變化攻擊，防守方前腳卡腳後前腳側踹2次接上端突襲動作反攻戰術運用 進階專項體能:連續中端反旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端時間差側踹、連續中端變化側踹

		<p>踩、連續上端變化方向攻擊、連續中上端變化攻擊</p>
七	<p>進階強化攻擊(側踩刷背部)技術應用 進階強化攻擊(側踩刷背部)戰術運用 核心訓練</p>	<p>分組龜型靶訓練:進階足技(空中側踩1次銜接背面中端攻擊)中端踢擊技術應用 分組龜型靶訓練:進階足技(空中側踩1次銜接背面中端攻擊)中端踢擊戰術運用 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩</p>
八	<p>進階進強化攻擊空中側踩後(背部突襲)旋踢技術應用 進階進強化攻擊空中側踩後(背部突襲)旋踢戰術運用 核心訓練</p>	<p>分組龜型靶訓練:進階足技(空中側踩2次銜接背面中上端攻擊)中上端踢擊技術應用 分組龜型靶訓練:進階足技(空中側踩2次銜接背面中上端攻擊)中上端踢擊戰術運用 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩</p>
九	<p>進階進強化攻擊空中側踩後(正面突襲旋踢)技術應用 進階進強化攻擊空中側踩後(正面突襲旋踢)戰術運用 核心訓練</p>	<p>分組龜型靶訓練:進階足技(空中側踩2次銜接正面上端攻擊)中上端變化突襲上端攻擊動作技術應用 分組龜型靶訓練:進階足技(空中側踩2次銜接正面上端攻擊)中上端變化突襲上端攻擊動作戰術運用 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩</p>
十	<p>進階強化高分動作(後踢)技術應用 進階強化高分動作(後踢)戰術運用 核心訓練</p>	<p>2-4人分組龜型靶訓練:進階足技(一人連續側踩攻擊一人反擊後踢攻擊)時間差模擬技術應用 2-4人分組龜型靶訓練:進階足技(一人連續側踩攻擊一人反擊後踢攻擊)時間差模擬戰術運用 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩</p>
十一	<p>進階強化高分動作(360旋踢)技術應用 進階強化高分動作(360旋踢)戰術運用 重量訓練</p>	<p>分組龜型靶訓練:進階足技(一人連續空中變化側踩一人反擊360旋踢攻擊)時間差模技術模擬應用 分組龜型靶訓練:進階足技(一人連續空中變化側踩一人反擊360旋踢攻擊)時間差模戰術實作運用 重量訓練:握推、深蹲、臀推、後勾、跳箱、保加利亞單腳蹲</p>
十二	<p>進階強化高分動作(後旋踢)攻擊技術應用 進階強化高分動作(後旋踢)攻擊戰術運用 重量訓練</p>	<p>2-4人分組速度靶訓練:進階足技(一人連續空中變化側踩一人反擊後旋踢攻擊)時間差技術模擬應用 2-4人分組速度靶訓練:進階足技(一人連續空中變化側踩一人反擊後旋踢攻擊)時間差戰術實作運用 重量訓練:握推、深蹲、臀推、後勾、跳箱、保加利亞單腳蹲</p>
十三	<p>進階強化攻擊阻擋後(正拳攻擊)技術應用 進階強化攻擊阻擋後(正拳攻擊)戰術運用 加強運動防護</p>	<p>2-4人分組龜型靶訓練:進階中端動作變化攻擊後反制同拍後腳中端旋踢及(正拳攻擊)技術應用 2-4人分組龜型靶訓練:進階中端動作變化攻擊後反制同拍後腳中端旋踢及(正拳攻擊)戰術運用 加強運動防護</p>
十四	<p>進階攻擊防守(轉身高分動作)綜合技術應用 進階攻擊防守(轉身高分動作)綜合戰術運用 加強運動防護</p>	<p>2-4人分組速度靶訓練:進階中上端動作組合變化攻擊後反制同拍(轉身高分動作)綜合攻擊技術應用 2-4人分組速度靶訓練:進階中上端動作組合變化攻擊後反制同拍(轉身高分動作)綜合攻擊戰術運用 加強運動防護</p>
十五	<p>進階站立面(同面邊界危機處理)技術應用 進階站立面(同面邊界危機處理)戰術實作 加強運動防護</p>	<p>2-4人分組防禦靶訓練:進階站立面同面邊界,一人連續時間差空中側踩攻擊一人位移後後腳旋踢及後手正拳技術模擬應用 2-4人分組防禦靶訓練:進階站立面同面邊界,一人連續時間差空中側踩攻擊一人位移後後腳旋踢及後手正拳戰術實作運用 加強運動防護</p>

	十六	進階站立面(不同面邊界危機處理)技術應用 進階站立面(不同面邊界危機處理)戰術實作 加強運動防護	2-4人分組防禦靶訓練:進階站立面不同面邊界,一人中上端變化攻擊一人位移後前腳連續空中變化側踩技術模擬應用 2-4人分組防禦靶訓練:進階站立面不同面邊界,一人中上端變化攻擊一人位移後前腳連續空中變化側踩戰術實作運用 加強運動防護
	十七	進階個人攻防(步法欺敵)技術應用 進階個人攻防(步法欺敵)戰術運用 加強運動防護	分組防禦靶訓練:進階賽場步法(前進後退)假動作欺敵後,反制前腳連續中端變化動作攻擊技術應用 分組防禦靶訓練:進階賽場步法(前進後退)假動作欺敵後,反制前腳連續中端變化動作攻擊戰術運用 加強運動防護
	十八	電子護具1-17週綜合攻擊、防守模擬技術應用 電子護具1-17週綜合攻擊、防守模擬戰術實作 電子護具綜合攻擊、防守模擬戰術實作分析	電子護具模擬訓練:進階1-17週攻擊、防守,兩人實作對打技術應用,模擬賽場情境 電子護具模擬訓練:進階1-17週攻擊、防守,兩人實作對打戰術運用,模擬賽場情境 電子護具綜合攻擊、防守模擬戰術實作分析
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量:		採多元評量方式:實作能力、比賽成績、服務學習、書面報告、口頭報告等相關成果。	
備註:			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 田徑(三上)	
	英文名稱： track and field	
授課年段：	三上	學分總數： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、人權、品德、科技、資訊、生涯規劃、戶外教育	
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、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	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：	技術力、(Technical Ability) 學生具備基礎的專業技術能力，並透過有系統的培訓，持續深化並加廣學生專業技能。、創造力、(Creativity) 學生具備能透過觀察、發現、思考、應用，將舊經驗轉換成新知識的創造能力。、競爭力、(Competitiveness) 學生具備寬廣的專業領域知識能力及面對全球競爭所需的國際移動力，確保學生未來的競爭力。、判斷力、(Ability to Judge) 學生具備多元文化學習，訓練學生對市場的敏覺度，透過資訊及技術能力掌握，對未來就業市場有精準的判斷能力。、品格力、(Character Building) 學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。、溝通力、(Ability to Communicate) 學生具備勇敢表達、自信論述、耐心傾聽、謙虛接受的溝通能力，建構學生健康的群體關係，發展良好的群性。、堅毅力、(Indomitable Will) 學生具備「粗、勇」的員農精神，實踐員農學生能吃苦、不怕挫敗的特質，堅持目標，永(勇)續前進的發展動能。、學習力、(Ability to Learn) 學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。	
學習目標：	1. 培養田徑專項體能，提升田徑競技表現。(P-V-2) 2. 精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 3. 發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 4. 提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	田徑技術訓練、體能訓練
	二	田徑體能訓練、戰術分析
	三	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術、戰術分析
	四	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術、戰術分析
	五	秋季盃
	六	縣長盃
	七	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術、戰術分析
	八	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術、戰術分析
	九	全中錦
	十	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術
	十一	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術
	十二	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術
	十三	田徑技術訓練、體能訓練
	十四	田徑技術訓練、體能訓練
	十五	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術
		內容綱要
		基本體能訓練5公里、核心肌群訓練
		野外跑8公里、動態伸展操、核心肌群訓練
		速度訓練150公尺衝刺、間歇訓練400公尺
		意象訓練、配速訓練、模擬比賽
		賽前模擬比賽訓練、賽後檢討、運動防護、賽後心理建設
		賽前模擬比賽訓練、賽後檢討、運動防護、賽後心理建設
		間歇訓練400公尺、肌力訓練、模擬比賽
		意象訓練、配速訓練、模擬比賽
		賽前模擬比賽訓練、賽後檢討、運動防護、賽後心理建設
		基本體能訓練、協調訓練、肌力訓練
		基本體能訓練10公里、肌力訓練、協調訓練
		野外跑8公里、核心肌群訓練、欄架訓練
		階梯訓練、基本體能12公里、協調訓練、肌力訓練
		12分鐘測驗、肌力訓練、體能訓練8公里
		野外跑8公里、核心肌群訓練、欄架訓練

	十六	田徑技術訓練、體能訓練	基本體能訓練10公里、肌力訓練、協調訓練
	十七	田徑技術訓練、心理戰術、戰術分析	野外跑8公里、肌力訓練、協調訓練
	十八	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術	基本體能訓練10公里、肌力訓練、協調訓練
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 個人學習態度(40%)： 2. 出席率(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
備註：			

【備查版】

【備查版】



課程名稱：	中文名稱：跆拳道(三上)	
	英文名稱： taekwondo	
授課年段：	三上	學分總數： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
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： B2.科技資訊與媒體素養	
	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	
學生圖像：	技術力、品格力、堅毅力、學習力	
學習目標：	透過跆拳道高階技術訓練，學習高難度技巧及戰術，進而提升個人實力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	高階防守技術中端防禦動作技術應用 高階基本體能
	二	高階防守技術上端防禦動作技術應用 高階基本體能
	三	高階防守技術不定向步法技術應用 高階基本體能
	四	高階防守技術腿部卡腳技術應用 高階專項體能
	五	高階防守技術遠距離技術應用 高階專項體能
	六	高階防守技術近身距離技術應用 高階專項體能
	七	高階進攻連續變化(時間差)側踩中端技術應用 核心訓練
	內容綱要	
	2-4人分組穿著護具訓練:高階手部防禦應用動作演練(一人踢擊前腳連續變化、時間差側踩一人模擬手部防禦動作) 高階基本體能:繩梯、角錐、高低欄架、登階箱、跳箱、戰繩、跳繩、藥球	
	2-4人分組穿著護具訓練:高階手部防禦動作演練(一人踢擊前腳中上端連續變化攻擊一人模擬手部防禦動作) 高階基本體能:繩梯、角錐、高低欄架、登階箱、跳箱、戰繩、跳繩、藥球	
	2-4人分組速度靶訓練:高階步法移動閃躲技術演練(一人連續中上端變化攻擊一人模擬手部防禦動作搭配步法位移) 高階基本體能:繩梯、角錐、高低欄架、登階箱、跳箱、戰繩、跳繩、藥球	
	2-4人分組防禦靶訓練:高階遠距離攻擊防禦技術演練(模擬賽場真實情境，一人執行遠距離連續變化攻擊一人執行位移搭配卡腳動作) 高階專項體能:高階步法位移(前進、後退、切邊)搭配連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊	
	2-4人分組龜型靶訓練:高階近距離攻擊防禦技術演練(模擬賽場真實情境，一人執行近距離連續中端變化攻擊一人執行前腳卡腳搭配假動作混淆對手攻擊距離) 高階專項體能:高階步法位移(前進、後退、切邊)搭配連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊	
	2-4人分組防禦靶訓練:高階綜合防守技術演練(模擬賽場真實情境，帶入多種防守技術，一人調整攻擊距離的遠與近執行中上端連續變化攻擊一人前腳卡腳搭配位移及手部防禦動作) 高階專項體能:高階步法位移(前進、後退、切邊)搭配連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊	
	分組龜型靶訓練:高階連續變化(時間差)側踩中端進攻應用操作(正面連續攻擊變化) 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩	



八	高階進攻連續變化中端旋踢技術應用 核心訓練	分組龜型靶訓練:高階連續變化(時間差)側踩接連續變化(時間差)中端旋踢應用操作(正面銜接背面攻擊變化) 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩
九	高階進攻中端+連續變化上端技術應用 核心訓練	分組速度靶訓練:高階連續中上端組合動作變化攻擊應用操作(正面銜接背面中上端攻擊變化) 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩
十	高階轉身動作時間差反攻擊後踢技術應用 核心訓練	2-4人分組龜型靶訓練:高階轉身動作一人前腳連續側踩攻擊一人反攻擊後踢時間差(一拍、二拍)技術應用 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩
十一	高階轉身動作時間差360旋踢技術應用 重量訓練	2-4人分組龜型靶訓練:高階轉身動作一人前腳中上端連續變化攻擊一人360旋踢攻擊時間差(一拍、二拍)技術應用 重量訓練:握推、深蹲、臀推、後勾、跳箱、保加利亞單腳蹲
十二	高階攻擊連續變化中端組合動作綜合技術應用 重量訓練	2-4人分組防禦靶訓練:高階綜合連續中端變化(時間差)組合動作攻擊後,反制同拍上端(旋踢、下壓、勾踢、連續2次上端動作)攻擊 重量訓練:握推、深蹲、臀推、後勾、跳箱、保加利亞單腳蹲
十三	高階攻擊上端連續變化綜合技術應用 高階專項體能	2-4人分組龜型靶訓練:高階連續中上端變化(時間差)動作攻擊後反制正拳攻擊使用時間差綜合技術應用 高階專項體能:高階步法位移(前進、後退、切邊)搭配連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊
十四	高階攻擊高分轉身攻擊綜合技術應用 高階專項體能	2-4人分組防禦靶訓練:高階連續中端變化(時間差)側踩攻擊後反制高分轉身攻擊時間差綜合技術應用 高階專項體能:高階步法位移(前進、後退、切邊)搭配連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊
十五	站立面(同面)高階長短動作搭配技術應用 站立面(同面)高階長短動作搭配戰術實作 高階專項體能	分組防禦靶訓練:高階賽場同面攻擊使用動作概念長短動作搭配之技術應用(前腳長短側踩搭配上端突襲攻擊) 分組防禦靶訓練:高階賽場同面攻擊使用動作概念長短動作搭配之戰術實作(前腳長短側踩搭配上端突襲攻擊) 高階專項體能:高階步法位移(前進、後退、切邊)搭配連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊
十六	站立面(不同面)高階長短動作搭配高分轉身技術應用 站立面(不同面)高階長短動作搭配高分轉身戰術運用 加強運動防護	分組防禦靶訓練:高階賽場不同面邊界長短攻擊搭配高分轉身動作技術應用(前腳長短側踩搭配前腳上端及轉身動作攻擊360旋踢、反擊後踢、反擊後旋踢) 分組防禦靶訓練:高階賽場不同面邊界長短攻擊搭配高分轉身動作戰術實作(前腳長短側踩搭配前腳上端及轉身動作攻擊360旋踢、反擊後踢、反擊後旋踢) 加強運動防護
十七	進階1-16週綜合攻擊、防守技術模擬應用(電子護具) 進階1-16週綜合攻擊、防守戰術模擬實作(電子護具) 加強運動防護	電子護具模擬訓練:進階1-16週攻擊、防守,兩人實作對打技術應用,模擬賽場情境 電子護具模擬訓練:進階1-16週攻擊、防守,兩

			人實作對打戰術運用，模擬賽場情境 加強運動防護
	十八	進階1-16週綜合攻擊、防守技術模擬應用(電子護具) 進階1-16週綜合攻擊、防守戰術模擬實作(電子護具) 加強運動防護	電子護具模擬訓練:進階1-16週攻擊、防守，兩人實作對打技術應用，模擬賽場情境 電子護具模擬訓練:進階1-16週攻擊、防守，兩人實作對打戰術運用，模擬賽場情境 加強運動防護
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	採多元評量方式:實作能力、比賽成績、服務學習、書面報告、口頭報告等相關成果。		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：運動學概論		
	英文名稱：Kinesiology Introduction		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、生命、科技、多元文化、國際教育		
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、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	技術力、創造力、判斷力、（Ability to Judge）學生具備多元文化學習，訓練學生對市場的敏覺度，透過資訊及技術能力掌握，對未來就業市場有精準的判斷能力。、堅毅力、（Indomitable Will）學生具備「粗、勇」的員農精神，實踐員農學生能吃苦、不怕挫敗的特質，堅持目標，永（勇）續前進的發展動能。		
學習目標：	1. 了解能量的轉換和身心素質與身體活動的關係(Ss-V-1) 2. 了解運動力學的基本概念(Ss-V-5) 3. 了解以系統思考分析運動成敗歸因及自我效能之間關係(Ss-V-7) 4. 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等）(Ss-V-10) 5. 了解運動的歷史發展(Sh-V-1) 6. 了解基本運動安全概念(Si-V-1) 7. 了解運動倫理與公民意識的重要性(Se-V-1)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	高三上：課程簡介 高三下：課程簡介	高三上：上課大綱、評分方式說明 高三下：上課大綱、評分方式說明、分組
	二	高三上：運動的發展歷程1 高三下：運動的社會議題1	高三上：運動的起源與發展歷程 高三下：運動與性別、女性運動權益
	三	高三上：運動的發展歷程2 高三下：運動的社會議題2	高三上：身體素養的概念、我的身體素養旅程圖 高三下：當前運動社會議題、運動的社會現象
	四	高三上：運動的發展歷程3 高三下：運動的社會議題3	高三上：身體素養與競技運動的關係與價值 高三下：運動多元文化的認識、運動力與美鑑賞
	五	高三上：運動防護1 高三下：運動的社會議題4	高三上：運動防護的概念、常見的運動傷害 高三下：運動與禁藥
	六	高三上：運動防護2 高三下：運動的倫理素養1	高三上：急性與慢性運動傷害及處理 高三下：運動情境中的倫理價值與實踐
	七	高三上：運動防護3 高三下：運動的倫理素養2	高三上：熱環境運動傷害、其他運動傷害及處理 高三下：運動比賽爭議的避免
	八	高三上：運動的心理機制1 高三下：運動的倫理素養3	高三上：運動的動機、自我效能與運動表現 高三下：運動比賽爭議的現象、解決途徑及避免
	九	高三上：運動的心理機制2 高三下：運動的力學概念1	高三上：焦慮和運動表現、運動情境中的壓力 高三下：運動的力學概念簡介
	十	高三上：運動的心理機制3 高三下：運動的力學概念2	高三上：目標設定訓練、心理技巧訓練 高三下：運動科技輔助器材
	十一	高三上：期中報告 高三下：期中測驗	高三上：期中報告 高三下：期中測驗
	十二	高三上：影片欣賞 高三下：運動的訓練概念	高三上：運動心理相關影片欣賞及討論 高三下：體能、技術及戰術訓練的類型
	十三	高三上：運動的生理機轉1 高三下：運動的訓練概念2	高三上：生物能量轉換的概念 高三下：運動訓練的變相
	十四	高三上：運動的生理機轉2 高三下：運動的訓練概念	高三上：心肺系統與有氧性運動 高三下：運動訓練週期性、運動訓練計畫的重要性
	十五	高三上：運動的生理機轉3 高三下：運動的訓練概念4	高三上：神經系統與身體活動 高三下：設計運動訓練計畫

	十六	高三上：運動的生理機轉4 高三下：運動的訓練概念5	高三上：運動營養與運動的表現 高三下：設計運動訓練計畫並分享與修正
	十七	高三上：運動的生理機轉5 高三下：專題報告1	高三上：神經系統與身體活動 高三下：專題報告1
	十八	高三上：期末考 高三下：期末考	高三上：期末筆試測驗 高三下：期末筆試測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	(一)實際操作成績：50% (二)平時考查成績：50% 1. 學習過程—25%(含學習精神、態度及出席情形,其中曠課二次者,本項成績以零分計)。 2. 運動概論常識—25%。 課程要求： 1. 完成規定考試。 2. 不可無故缺席。 3. 參與課堂活動		
備註：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 田徑(三下)	
	英文名稱： track and field	
授課年段：	三下	學分總數： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、人權、品德、生命、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃	
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、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養	
	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：	技術力、(Technical Ability)學生具備基礎的專業技術能力，並透過有系統的培訓，持續深化並加廣學生專業技能。、創造力、(Creativity)學生具備能透過觀察、發現、思考、應用，將舊經驗轉換成新知識的創造能力。、競爭力、(Competitiveness)學生具備寬廣的專業領域知識能力及面對全球競爭所需的國際移動力，確保學生未來的競爭力。、判斷力、(Ability to Judge)學生具備多元文化學習，訓練學生對市場的敏覺度，透過資訊及技術能力掌握，對未來就業市場有精準的判斷能力。、品格力、(Character Building)學生具備感恩、惜福、互信、互諒的品格能力，培養學生健康的身心、人際關係及家庭關係。、溝通力、(Ability to Communicate)學生具備勇敢表達、自信論述、耐心傾聽、謙虛接受的溝通能力，建構學生健康的群體關係，發展良好的群性。、堅毅力、(Indomitable Will)學生具備「粗、勇」的員農精神，實踐員農學生能吃苦、不怕挫敗的特質，堅持目標，永(勇)續前進的發展動能。、學習力、(Ability to Learn)學生具備對學習新知的興趣，藉由多元學習，確保學生學習的深度、廣度及熱情，進而達成終身學習的目標。	
學習目標：	1.培養田徑專項體能，提升田徑競技表現。(P-V-2) 2.精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 3.發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 4.提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	田徑技術訓練心理戰術、戰術分析
	二	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術、戰術分析
	三	中小學
	四	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術、戰術分析
	五	港都盃
	六	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術、戰術分析
	七	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術、戰術分析
	八	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術、戰術分析
	九	全中運
	十	田徑技術訓練、心理戰術、戰術分析
	十一	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術
	十二	田徑技術訓練、體能訓練
	十三	田徑技術訓練、體能訓練
	十四	田徑技術訓練、體能訓練
	十五	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術

內容綱要	
間歇訓練400公尺、配速訓練、技術講解	
意象訓練、配速訓練、模擬比賽	
賽前模擬訓練、賽後檢討、賽後心理建設、運動防護。	
意象訓練、配速訓練、模擬比賽	
賽前模擬訓練、賽後檢討、賽後心理建設、運動防護。	
1000公尺配速、加速度訓練0-60公尺、重量訓練	
歇訓練400公尺、意象訓練、爆發力訓練	
意象訓練、配速訓練、模擬比賽	
賽前模擬訓練、賽後檢討、賽後心理建設、運動防護。	
比賽影片賞析、賽後檢討、擬定目標、球類運動	
循環體能訓練、間歇訓練400公尺、斜坡訓練	
重量訓練、速度耐力訓練3000公尺、間歇訓練500公尺	
有氧訓練12公里、斜坡訓練、肌力訓練	
間歇訓練200公尺、重量訓練、協調訓練	
重量訓練、速度耐力訓練3000公尺、間歇訓練500公尺	

	十六	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術	循環體能訓練、間歇訓練400公尺、斜坡訓練
	十七	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術	循環體能訓練、間歇訓練1000公尺、重量訓練
	十八	田徑技術訓練、體能訓練、心理戰術	循環體能訓練、速度耐力訓練2000公尺、階梯訓練、間歇訓練800公尺
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 個人學習態度(40%)： 2. 出席率(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
備註：			

【備查版】



課程名稱：	中文名稱：跆拳道(三下)	
	英文名稱： taekwondo	
授課年段：	三下 學分總數： 2	
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達	
	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	
學生圖像：	技術力、品格力、堅毅力、學習力	
學習目標：	透過跆拳道高階技術訓練，學習戰術技巧動作，進而提升個人實力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	高階防守手部防禦拆擋防守技術應用 高階基本體能
	二	高階防守步法移位+手部拆擋技術應用 高階基本體能
	三	高階防守閃躲步法+擾亂攻擊技術應用 高階基本體能
	四	高階防守卡腳破壞+遠距離踢組合技術應用 高階專項體能
	五	高階防守卡腳破壞+近距離踢組合技術應用 高階專項體能
	六	高階防守長短踢擊+位移擾亂技術應用 高階專項體能
		內容綱要
		2-4人分組穿著護具訓練:高階中端手部防禦技術應用動作實戰訓練(小組訓練，一人攻擊；一人預備攻擊；一人執行手部防禦動作搭配位移，攻擊方藉由速度靶代替踢擊動作) 高階基本體能:繩梯、角錐、高低欄架、登階箱、跳箱、戰繩、跳繩、藥球
		2-4人分組速度靶訓練:高階上端手部防禦技術應用動作實戰訓練(2-4人一組，一人模擬實戰前腳上端連續組合踢擊動作，一人執行手部防禦動作搭配位移與調整防守距離) 高階基本體能:繩梯、角錐、高低欄架、登階箱、跳箱、戰繩、跳繩、藥球
		2-4人分組速度靶訓練:高階步法技術應用移動閃躲步法實戰訓練(2-4人一組，一人執行中上端連續變化動作踢擊一人運用步法位移擾亂攻擊方踢擊距離) 高階基本體能:繩梯、角錐、高低欄架、登階箱、跳箱、戰繩、跳繩、藥球
		分組防禦靶訓練:高階遠距離攻擊防禦技術應用實戰訓練(2人一組，一人模擬真實情境連續遠距離組合踢擊動作，一人執行位移搭配前腳卡腳破壞攻擊方攻擊距離) 高階專項體能:高階步法位移(前進、後退、切邊)搭配連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊
		分組防禦靶訓練:高階近距離攻擊防禦技術應用實戰訓練(2人一組，一人模擬真實情境連續近距離組合踢擊動作，一人執行前腳卡腳破壞攻擊方攻擊距離搭配手部防禦) 高階專項體能:高階步法位移(前進、後退、切邊)搭配連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊
		分組速度靶訓練:高階綜合技術應用防禦技巧實戰演練訓練(2人一組，一人模擬真實踢擊情境搭配長短踢擊動作，一人執行搭配位移擾亂攻擊方攻擊距離) 高階專項體能:高階步法位移(前進、後退、切邊)搭配連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊

七	高階進攻連續中端變化攻擊技術應用 核心訓練	2-4人分組龜型靶訓練:高階連續中端技術應用變化(時間差)攻擊實戰訓練(側面側踹變化背面中端攻擊) 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩
八	高階進攻連續上端變化攻擊技術應用 核心訓練	2-4人分組速度靶訓練:高階連續旋踢上端技術應用變化攻擊實戰訓練(連續中端側踹2次變化背面中上端攻擊) 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩
九	高階進攻中端上端變化組合動作攻擊技術應用 高階進攻中端上端變化組合動作攻擊戰術實作 核心訓練	2-4人分組速度靶訓練:高階組合動作中上端連續攻擊技術應用變化實戰訓練(連續中端側踹2次變化背面及正面上端攻擊) 2-4人分組速度靶訓練:高階組合動作中上端連續攻擊戰術變化(時間差)實作訓練(連續中端側踹2次變化背面及正面上端攻擊) 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩
十	高階轉身動作關鍵反攻擊後踢技術應用 高階轉身動作關鍵反攻擊後踢戰術實作 核心訓練	分組龜型靶訓練:高階轉身動作攻擊技術應用(一人前腳連續中上端變化攻擊一人反攻擊後踢應用反制時間差實戰訓練) 分組龜型靶訓練:高階轉身動作攻擊戰術實作(一人前腳連續中上端變化攻擊一人反攻擊後踢應用反制時間差搭配步法位移實戰訓練) 核心訓練:棒式、側棒式、拱橋、彈力球、單腳平衡(左右腳)、彈力繩
十一	高階轉身動作逆轉勝360技術應用 高階轉身動作逆轉勝360戰術實作 重量訓練	2-4人分組龜型靶訓練:高階轉身動作攻擊技術應用(一人前後腳連續變化時間差攻擊;一人退一步360旋踢時間差攻擊應用變化實戰演練) 2-4人分組龜型靶訓練:高階轉身動作攻擊戰術實作(一人前後腳連續變化時間差攻擊;一人退一步360旋踢時間差攻擊應用變化實戰演練) 重量訓練:握推、深蹲、臀推、後勾、跳箱、保加利亞單腳蹲
十二	高階轉身動作邊界後旋踢技術應用 高階轉身動作邊界後旋踢戰術實作 重量訓練	2-4人分組速度靶訓練:高階轉身動作攻擊技術應用(一人前腳中上端組合變化動作;一人反攻擊後旋踢時間差實戰演練) 2-4人分組速度靶訓練:高階轉身動作攻擊戰術實作(一人前腳中上端組合變化動作;一人反攻擊後旋踢時間差實戰演練) 重量訓練:握推、深蹲、臀推、後勾、跳箱、保加利亞單腳蹲
十三	高階攻擊防守綜合技術反制同拍中端連續(變化)旋踢 高階攻擊防守綜合戰術反制同拍中端連續(變化)旋踢 高階專項體能	2-4人分組防禦靶訓練:高階連續中端變化(時間差)側踹組合動作攻擊後反制同拍中端連續旋踢攻擊技術應用實戰演練 2-4人分組防禦靶訓練:高階連續中端變化(時間差)側踹組合動作攻擊後反制同拍中端連續旋踢攻擊戰術實作演練 高階專項體能:高階步法位移(前進、後退、切邊)搭配連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踹、連續中端變化側踹、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊
十四	高階攻擊防守綜合技術應用反制轉身攻擊 高階攻擊防守綜合戰術實作反制轉身攻擊 高階專項體能	2-4人分組速度靶訓練:高階連續中上端變化(時間差)組合動作攻擊後反制轉身攻擊技術應用實戰演練 2-4人分組速度靶訓練:高階連續中上端變化(時間差)組合動作攻擊後反制轉身攻擊戰術實作演練 高階專項體能:高階步法位移(前進、後退、切邊)搭配連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連

		續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊
十五	高階站同面實戰技術應用邊界處理 長短攻擊+正拳 高階站同面實戰戰術實作邊界處理長短攻擊+正拳 高階專項體能	2-4人分組防禦靶訓練:高階賽場同面攻擊使用動作概念長短動作技術應用實戰演練(前腳長短距離側踩破壞搭配第一時間後腳中端與後手正拳攻擊) 2-4人分組防禦靶訓練:高階賽場同面攻擊使用動作概念長短動作戰術實作演練(前腳長短距離側踩破壞搭配第一時間後腳中端與後手正拳攻擊) 高階專項體能:高階步法位移(前進、後退、切邊)搭配連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊
十六	高階站不同面實戰技術應用邊界連續破壞+轉身攻擊 高階站不同面實戰戰術實作邊界連續破壞+轉身攻擊 加強運動防護	2-4人分組防禦靶訓練:高階賽場同面及不同面邊界攻擊技術應用實戰演練(前腳側踩連續破壞搭配背面連續變化中端攻擊與轉身動作攻擊) 2-4人分組防禦靶訓練:高階賽場同面及不同面邊界攻擊戰術實作演練(前腳側踩連續破壞搭配背面連續變化中端攻擊與轉身動作攻擊) 高階專項體能:高階步法位移(前進、後退、切邊)搭配連續中端旋踢、連續變化中端旋踢、連續中端側踩、連續中端變化側踩、連續上端變化攻擊、連續中上端變化攻擊 加強運動防護
十七	進階1-16週綜合攻擊、防守技術模擬應用(電子護具) 進階1-16週綜合攻擊、防守戰術模擬實作(電子護具) 加強運動防護	電子護具模擬訓練:進階1-16週攻擊、防守,兩人實作對打技術應用,模擬賽場情境 電子護具模擬訓練:進階1-16週攻擊、防守,兩人實作對打戰術運用,模擬賽場情境 加強運動防護
十八	進階1-16週綜合攻擊、防守技術模擬應用(電子護具) 進階1-16週綜合攻擊、防守戰術模擬實作(電子護具) 加強運動防護	電子護具模擬訓練:進階1-16週攻擊、防守,兩人實作對打技術應用,模擬賽場情境 電子護具模擬訓練:進階1-16週攻擊、防守,兩人實作對打戰術運用,模擬賽場情境 加強運動防護
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量:	採多元評量方式:實作能力、比賽成績、服務學習、書面報告、口頭報告等相關成果。	
備註:		

玖、團體活動時間實施規劃

項目	第一學年		第二學年		第三學年	
	一	二	一	二	一	二
班級活動時數	18	18	18	18	18	18
週會或講座時數	3	3	12	12	12	9
社團活動時數	12	12	12	12	12	12
學生自治活動時數	3	3	12	12	12	9

## 拾、彈性學習時間實施規劃

### 一、學生自主學習實施規範

[070408 國立員林農工自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

## 國立員林高級農工職業學校彈性學習時間實施規定

107 年 10 月 8 日行政會議通過

107 年 11 月 12 日第 1 次課程發展委員會議通過

110 年 5 月 3 日課程發展委員會討論通過

111 年 11 月 21 日課程發展委員會討論通過

111 年 12 月 26 日課程發展委員會討論通過

114 年 6 月 9 日課程發展委員會討論通過

### 一、依據

- (一) 110 年 3 月 15 日臺教授國部字第 1100013636B 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 112 年 6 月 8 日臺教授國部字第 1120064831A 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

國立員林高級農工職業學校(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,在二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;在三年級第一及第二學期時,各於學生在校上課每週 35 節中,開設每週 1 節。
- (二) 本校彈性學習時間之實施採班群方式分別實施。
- (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。

### 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) 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探究型或實作型之充實教學,或跨領域統整型之增廣



教學。

- (三) 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。

- (四) 選手培訓：得安排教師，培訓代表學校參加競賽之選手。

#### 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 完成自主學習計畫申請書，並得自行徵詢邀請指導教師指導，由個人或小組提出申請，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 之自主學習紀錄表及附件 4-4 自主學習成果報告書彙整成冊；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及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；學生應依前點之規定實施。
- (二) 充實（增廣）教學：採學生選讀制。
- (三) 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。

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，不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。

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. 擔任全學期充實（增廣）教學之部分課程授課者，依其實際授課節數核發教師授課鐘點費。
  - 2. 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。

國立員林高級農工職業學校 學年度第 學期彈性學習時間  
補強性教學活動實施申請表

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

備註：

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

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

國立員林高級農工職業學校 學年度第 學期彈性學習時間  
補強性教學活動實施規劃表

授課教師姓名		教學單元名稱	
授課規劃與內容			
序號	日期/節次	授課內容	實施地點
1			
2			
3			

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

國立員林高級農工職業學校 學年度第 學期彈性學習時間  
補強性教學活動實施紀錄表

授課教師姓名			教學單元名稱	
參與學生資料		班級	學號	姓名
授課紀錄				
序號	日期/節次	授課內容		學生缺曠紀錄
1				
2				
3				

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

國立員林高級農工職業學校    學年度第    學期彈性學習時間  
自主學習計畫申請書

申請學生 資料	班級	學號	姓名
同組同學 班級姓名			
計畫名稱			
自主學 習目標			
自主學習 方式	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習 實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 工廠： <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習 規劃內容	週次	實施內容與進度	
	1	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度。	
	19-21	完成自主學習成果報告書撰寫，並參與自主學習成果發表。	
自主學習 所需協助			
學生簽名		父母或監護人簽名	
申請受理情形（此部分，申請同學免填）			
受理日期	領域召集人/科主任核章	指導教師指導建議	

指導老師簽章

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

國立員林高級農工職業學校    學年度第    學期彈性學習時間  
自主學習晤談及指導紀錄表

指導學生資料	班級		學號	姓名	
計畫名稱					
自主學習學習目標					
自主學習主題方式	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：_____				
自主學習實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 工廠： <input type="checkbox"/> 其他：_____				
序號	日期	節次	諮詢及指導內容摘要紀錄		指導教師簽名
1					
2					
3					

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章



國立員林高級農工職業學校    學年度第    學期彈性學習時間  
自主學習紀錄表

紀錄日期：        年        月        日

學生資料	班級	學號	姓名
預期進度			
過程紀錄		自我反思	
<p>說明：紀錄重要訊息、參考資料(書籍、網站…)、閱讀摘要、實驗步驟、操作技巧、老師建議、與同學的合作情況…，可以文字或圖示呈現。</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		<p>說明：學習到新的知識或技能、錯誤觀念釐清，例如：</p> <p>1. 我所學到的是…</p> <p>2. 我無法理解的是…</p> <p>3. 原來我以為是…，但經過這次學習…</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
進度掌握	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成，請說明原因：	下次進度	<input type="checkbox"/> 依原計畫進行 <input type="checkbox"/> 延續未完成進度 未完成進度為_____
			<input type="checkbox"/> 新進度 新進度為_____
指導老師意見			指導老師簽章

國立員林高級農工職業學校 學年度第 學期彈性學習時間  
自主學習成果報告書

撰寫日期： 年 月 日

學生資料	班級	學號	姓名
自主學習計畫名稱			
規劃階段	自主學習動機及目標		
表現階段	如何規劃時程及如何利用學習資源		
成果階段	成效說明與實際產出		
歷程省思綜整心得	心得及感想		
結論	省思、對照與預期成果之差異與原因		
附件	佐證資料、文書紀錄、照片、相關計畫運作情形等資料		
指導老師意見			

指導教師簽章

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

## 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	自主學習	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	成長小說												1	1	18	1	1	18	
	充實/增廣	物理動手做						1	1	18	1	1	18							
	充實/增廣	重量訓練肌力養成												1	1	18	1	1	18	
	充實/增廣	健康體適能	1	1	18	1	1	18												
	充實/增廣	運動伸展與按摩	1	1	18	1	1	18												
	充實/增廣	體適能肌力建構							1	1	18	1	1	18						

## 三、學校特色活動

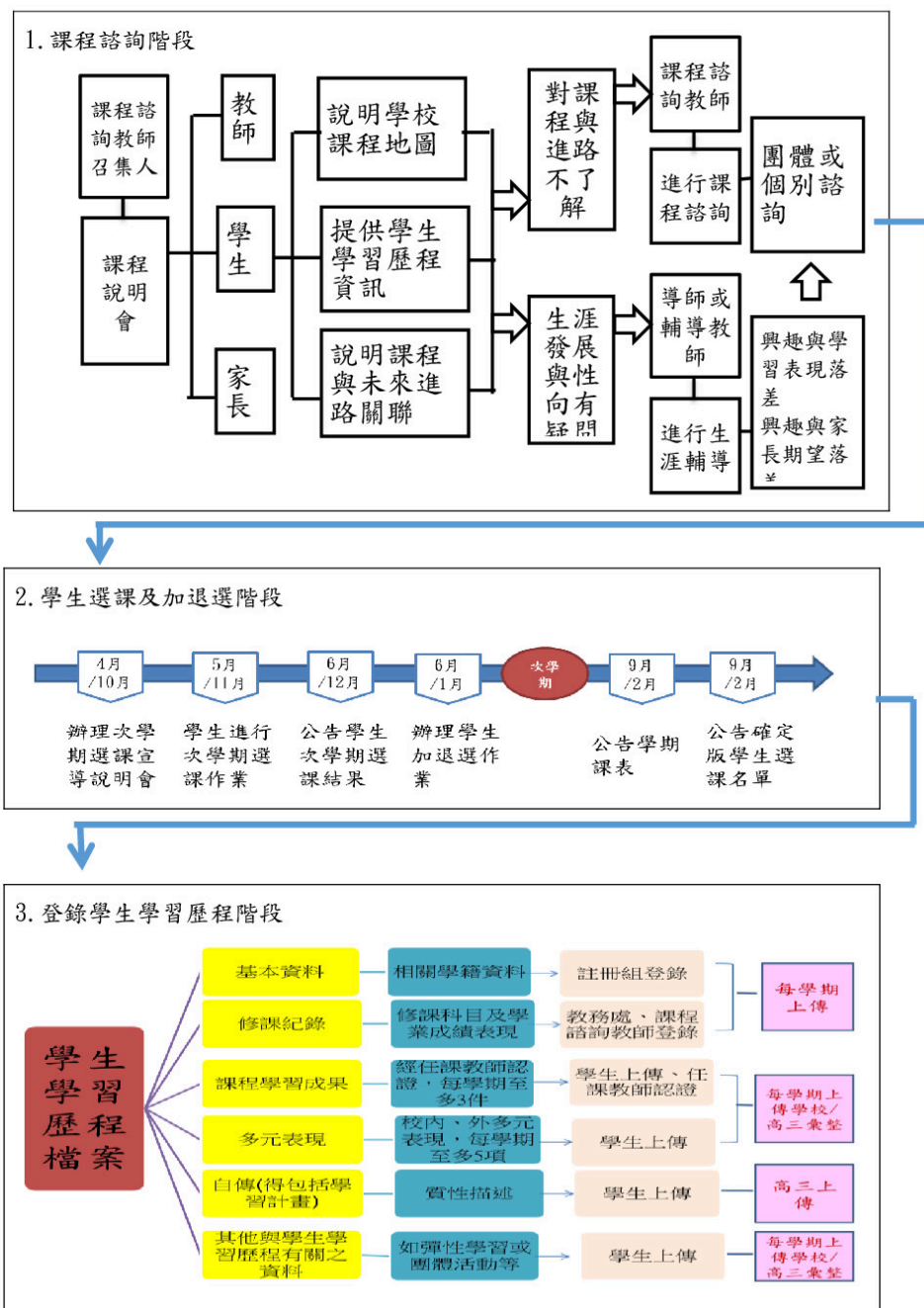
活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
排球比賽	學務處辦理						1	1	由體育三學生擔任工作人員及裁判，培養其競賽活動規畫及辦理經驗

## 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

[070408\\_國立員林農工流程圖\(PDF格式\)](#)



<

## (二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	4月/10月	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	8月	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：5月 第二學期：11月	學生進行選課	1. 進行分組選課 2. 以電腦選課方式進行 3. 規劃1.2~1.5倍選修課程 4. 相關選課流程參閱流程圖 5. 選課諮詢輔導
4	一學期：9月 第二學期：2月	正式上課	跑班上課
5	一學期：6月 第二學期：1月	加、退選	得於學期前兩週進行
6	6月	檢討	課發會進行選課檢討

## 二、選課輔導措施

(一)發展選課輔導手冊：請查看學校網頁公告。

(二)生涯探索：

- (1) 人員：輔導教師、生涯規劃教師、導師。
- (2) 輔導教師結合生涯規劃課程、生涯輔導相關活動、講座，透過心理測驗，協助學生探索自我，以利規劃學生未來之生涯發展。
- (3) 導師協助學生，生活、生涯與學習之輔導，並處理班級經營規劃學生事務、親師溝通等事宜。

(三)興趣量表：

透過學生興趣量表說明進行選課輔導

(四)課程諮詢教師：

- (1) 於選課前，說明學校課程計畫書及學生進路發展之關聯，並於選課期間提供學生有關課程內涵、目標與未來升學、就業關聯之諮詢，俾協助學生生涯發展及規劃。
- (2) 對生涯未定向、興趣與能力不符、家長期待與興趣有落差或缺乏學習動力的學生，待輔導室測驗學生性向及興趣測驗結果，予以輔導，至解決及問題後，再提供學生課程及選課的個別諮詢。

(五)其他：

## 拾貳、學校課程評鑑

### 一、學校課程評鑑計畫

[070408 國立員林農工課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

### 二、113學年度學校課程評鑑結果

[070408 國立員林農工113學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)