

備查文號：

體育班：113年01月24日臺教授體字第1130004190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112年11月20日112學年度第1次課程發展委員會會議通過

(113學年度入學學生適用)

中華民國113年02月01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、102年7月10日總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。

二、110年3月15日教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、110年6月11日教育部修正發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：本校112年11月8日112學年度第1次體發會會議通過

※體育班：本校112年11月20日112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	18	1	6	1	6	3	30
實用技		休閒農業科	1	31	1	30	1	30	3	91
	食品群	烘焙食品科	1	23	1	10	1	16	3	49
普通型	學術群	體育班	1	20	1	21	1	22	3	63
技術型	農業群	農場經營科	1	33	1	33	1	34	3	100
		園藝科	2	68	2	62	2	68	6	198
	食品群	食品加工科	2	66	2	70	2	69	6	205
	農業群	畜產保健科	1	39	1	35	1	34	3	108
	機械群	機械科	2	68	2	67	2	59	6	194
	土木與建築群	建築科	2	64	2	63	2	62	6	189
	機械群	生物產業機電科	1	34	1	32	1	30	3	96
	商業與管理群	電子商務科	1	35	1	34	1	34	3	103
	服務群	綜合職能科	1	11	1	9	1	6	3	26
合計			17	510	17	472	17	470	51	1452

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	40
普通型	學術群	體育班	1	30
技術型	農業群	農場經營科	1	35
		園藝科	2	35
	食品群	食品加工科	2	35
	農業群	畜產保健科	1	35
	機械群	機械科	2	35
	土木與建築群	建築科	2	35
	機械群	生物產業機電科	1	35
	商業與管理群	電子商務科	1	35
合計			14	490

三、體育班核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	格鬥類	跆拳道
2	競技類	田徑

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。

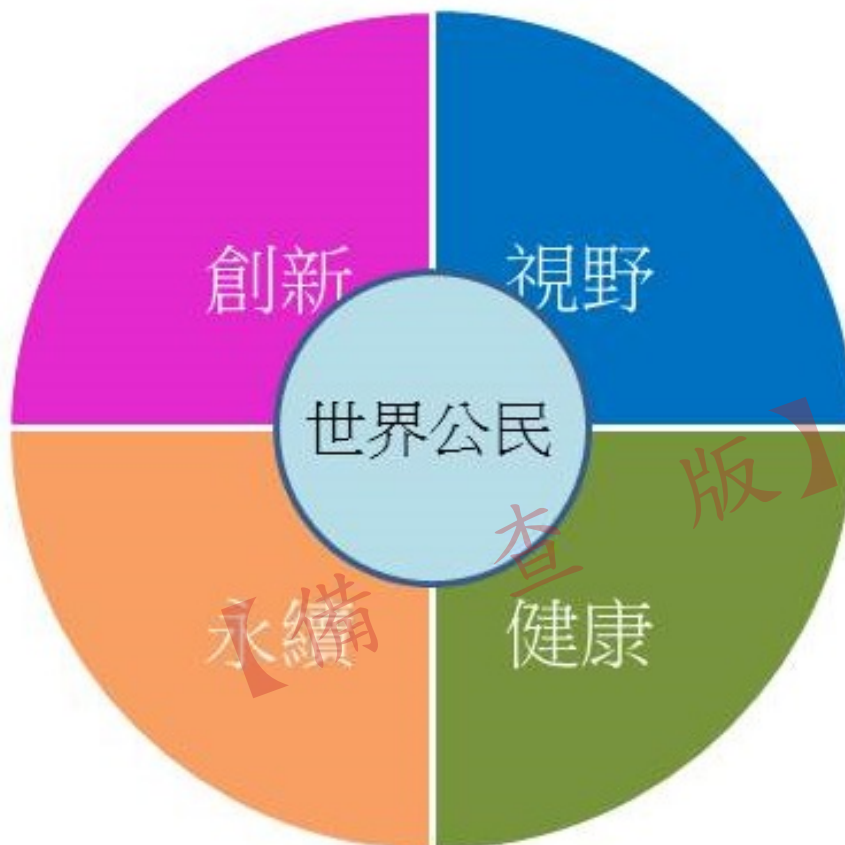
※健康

※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日行政會議討論通過

111年1月20日校務會議通過

(一) 召集人：校長。

(一) 掌握學校教育願景，發展學校本位課程。

(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。

(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。

(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。

(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。

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

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。

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) 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。

(二) 統整及審議學校課程計畫。

(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。

(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。

(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。

(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。

國立員林農工體育班發展委員會組織要點

第一條 本章程依據教育部107年5月11日臺教授體部字第1070015909B號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。

二、運動訓練督導。

二、本校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員31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：

(三) 學科教師：由各學科召集人(含國文社會輔導科、英文科、數理科、藝能科及國防教育科)擔任之，每學科1人，共計5人。

(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。

(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。

(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。

(三) 協助辦理教師甄選事宜。

(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。

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。

三、體育班校內自評。

(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。

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：

(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。

(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。

(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。

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。

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) 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。

四、本委員會其運作方式如下：

(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。

(五) 辦理教師公開備課、授課和議課，精進教師的教學能力。

(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。

第四條 本會任務如下：

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) 各年級導師代表：由各年級導師推選之，共計3人。

(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）

(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。

(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。

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。

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。

(七) 教師組織代表：由學校教師會推派1人擔任之。

六、各研究會之任務如下：

(七) 選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。

七、其他有關體育班發展事項。

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。

(八) 專家學者或產業代表：由學校聘任1人擔任之。

(八) 擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。

七、各研究會之運作原則如下：

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。

(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。

(九) 協助轉學生原所修課程的認定和後續課程的銜接事宜。

八、本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行。

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。

(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) 其他課程研究和發展之相關事宜。

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。

(十一) 社區或校友會代表：由學校推派1人擔任之。

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。

一、課程地圖

國立員林高級農業工業職業學校 體育 班課程地圖

必修	校訂必修	校訂選修	必修科目	選修科目	畢業能力	輔導策略
必修科目 必修科目 (1) 必修科目 (2) 必修科目 (3) 必修科目 (4) 必修科目 (5)	校訂必修 必修科目 (1) 必修科目 (2) 必修科目 (3) 必修科目 (4) 必修科目 (5)	校訂選修 必修科目 (1) 必修科目 (2) 必修科目 (3) 必修科目 (4) 必修科目 (5)	必修科目 必修科目 (1) 必修科目 (2) 必修科目 (3) 必修科目 (4) 必修科目 (5)	選修科目 必修科目 (1) 必修科目 (2) 必修科目 (3) 必修科目 (4) 必修科目 (5)	1. 具備體育專業知識與教學能力 2. 具備體育教學能力 3. 具備體育活動設計與實施能力 4. 具備體育活動評量與回饋能力 5. 具備體育活動安全與急救能力	1. 大學體育相關科系 2. 運動教練人員 3. 運動競賽管理人員 4. 運動、行銷人員 5. 運動健康促進指導人員 6. 幼兒體能指導人員 7. 運動防護人員 8. 運動科學檢測人員

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

113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	
		閩南語文	1	1	0	0	0	0	2	
		原住民族語文-布農語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩東語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	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	0	0	0	0	1	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	1	0	0	1	0	2	
	體育專業學科	運動學概論	0	0	0	0	1	1	2	
	體育專項術科	專項體能訓練	4	4	4	4	4	4	24	
		專項技術訓練	4	4	4	4	4	4	24	
	必修學分數小計		29	29	25	25	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	0	0	1	1	0	0	2	公民探究實作

		會探究								
	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	
		跆拳道(二下)	0	0	0	2	0	0	2	
		田徑(三下)	0	0	0	0	0	(2)	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	
		田徑(二上)	0	0	(2)	0	0	0	0	
		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	
		部必-田徑(三)	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	

【備查版】

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、古典詠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：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
		上學期：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
		上學期：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
		上學期：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，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：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
		上學期：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
		上學期：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。
		上學期：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，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：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，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：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，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：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，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：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，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：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，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：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，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：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，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：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，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：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，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：以相關文章為範本，培養學生閱讀理解能力。 下學期：以相關文章為範本，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：	（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。，		
學習目標：	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、珍愛生命及珍惜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。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	上學期：生物與環境的交互作用 下學期：美麗福爾摩沙	上學期：生態學的研究層級主要為個體、族群、群集、生態系及生物圈。 下學期：自然災害
	二	上學期：生物與環境的交互作用 下學期：美麗福爾摩沙	上學期：族群特徵包括族群大小、族群密度、族群成長曲線、生存曲線及年齡結構等 下學期：自然災害
	三	上學期：生物與環境的交互作用 下學期：美麗福爾摩沙	上學期：群集中族群間的交互作用、群集結構及演替 下學期：人與海洋的關係該如何書寫
	四	上學期：生物與環境的交互作用 下學期：美麗福爾摩沙	上學期：臺灣主要的生態系可分為自然生態系與人工生態系。 下學期：人與海洋的關係該如何書寫
	五	上學期：科學、技術及社會的互動關係 下學期：生態學基本概念 I	上學期：臺灣主要的生態系可分為自然生態系與人工生態系。 下學期：生態系統與生態平衡
	六	上學期：科學、技術及社會的互動關係 下學期：生態學基本概念 I	上學期：遺傳的染色體學說的建立 下學期：生態系統與生態平衡
	七	上學期：科學發展的歷史 下學期：生態學基本概念 I	上學期：確認 DNA 為遺傳物質的歷程 下學期：生態系統與生態平衡
	八	上學期：科學發展的歷史 下學期：生態學基本概念 II	上學期：遺傳訊息的複製 下學期：生態因子與環境承載量

九	上學期：科學發展的歷史 下學期：生態學基本概念 II	上學期：遺傳訊息的轉錄與轉譯 下學期：生態因子與環境承載量
十	上學期：科學發展的歷史 下學期：生態學基本概念 II	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：生態因子與環境承載量
十一	上學期：科學發展的歷史 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，探討確認 DNA 為遺傳物質之發展歷程 下學期：環境典範與土地倫理
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：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
十五	上學期：演化 下學期：大地的血脈	上學期：真核細胞形成的演化歷程 下學期：螢火蟲為什麼會消失
十六	上學期：演化 下學期：大地的血脈	上學期：演化與物種形成 下學期：水庫、水壩、攔砂壩等河川工程是萬能的嗎
十七	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？
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：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
二十一	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
二十二	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
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
	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：歷屆109學測(指考)試題 下學期：歷屆106學測(指考)試題
	三	上學期：歷屆109學測(指考)試題討論 下學期：歷屆106學測(指考)試題討論
	四	上學期：分組解答與報告 下學期：分組解答與報告
	五	上學期：理論與解析 下學期：理論與解析
	六	上學期：第一次段考 下學期：第一次段考
	七	上學期：模擬評量1 下學期：模擬評量1
	八	上學期：歷屆108學測(指考)試題 下學期：歷屆105學測(指考)試題
	九	上學期：歷屆108學測(指考)試題討論 下學期：歷屆105學測(指考)試題討論
	十	上學期：分組解答與報告 下學期：分組解答與報告
	十一	上學期：理論與解析 下學期：理論與解析
	十二	上學期：第二次段考 下學期：第二次段考
	十三	上學期：模擬評量2 下學期：模擬評量2
	十四	上學期：歷屆107學測(指考)試題 下學期：歷屆104學測(指考)試題
	十五	上學期：歷屆107學測(指考)試題討論 下學期：歷屆104學測(指考)試題討論
	十六	上學期：分組解答與報告 下學期：分組解答與報告

	十七	上學期：理論與解析 下學期：理論與解析	上學期：教師理論講解與解析 下學期：教師理論講解與解析
	十八	上學期：模擬評量3 下學期：模擬評量3	上學期：學科專業評量 下學期：學科專業評量
	十九	上學期：期末考 下學期：期末考	上學期：期末考 下學期：期末考
	二十		
	二十一		
	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
	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
	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
	三	上學期：頭部和臉部解剖介紹 下學期：頭部和臉常見傷害
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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

	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：		

【備查版】

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練，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
	一	上學期：田徑運動 下學期：田徑組力訓練
	二	上學期：田徑規則 下學期：田徑爆發力訓練
	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
	四	上學期：田徑專項技術講解 下學期：田徑基本測驗
	五	上學期：100M 下學期：200M
	六	上學期：100M 下學期：200M
	七	上學期：800M 下學期：1500M
	八	上學期：800M 下學期：1500M
	九	上學期：5000M 下學期：10000M
	十	上學期：5000M 下學期：10000M
	十一	上學期：跳遠 下學期：三級跳遠
	十二	上學期：跳遠 下學期：三級跳遠
	十三	上學期：跳遠 下學期：影片賞析
	十四	上學期：欄架 下學期：長跑
	十五	上學期：欄架 下學期：長跑
	十六	上學期：鉛球 下學期：核心訓練
	十七	上學期：鉛球 下學期：體能
	十八	上學期：標槍 下學期：戰術
	十九	上學期：標槍 下學期：心理
		內容綱要
		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
		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
		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
		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
		上學期：短距離能量系統說講解 下學期：彎道跑要領與技巧
		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
		上學期：中長距離能量系統說講解 下學期：中長距離之講解
		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
		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
		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
		上學期：跳遠助跑說明 下學期：三級跳遠之講解
		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
		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
		上學期：欄架之講解 下學期：12 分鐘跑基礎訓練
		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
		上學期：鉛球之滑步與旋轉講解 下學期：動作要領及技巧
		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
		上學期：標槍之講解 下學期：戰術之講解要領及技巧
		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	內容綱要
	一	上學期：課程說明 下學期：課程說明	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：課程介紹 下學期：課程介紹	上學期：健康體適能要素簡介 下學期：競技體適能要素簡介
	三	上學期：課程介紹 下學期：課程介紹	上學期：健康體適能要素檢測內容流程及注意事項說明 下學期：競技體適能要素檢測內容流程及注意事項說明
	四	上學期：體適能要素檢測 下學期：競技體適能要素測驗	上學期：體適能要素前測(上):肌力適能 下學期：競技體適能前測(下):敏捷力
	五	上學期：體適能要素檢測 下學期：競技體適能要素測驗	上學期：體適能要素前測(上)：柔軟度適能 下學期：競技體適能前測(下)：瞬發力
	六	上學期：體適能要素檢測 下學期：競技體適能要素測驗	上學期：體適能要素前測(上)：心肺耐力適能 下學期：競技體適能前測(下)：平衡感
	七	上學期：體適能要素檢測 下學期：競技體適能要素測驗	上學期：體適能要素前測(上)：肌耐力適能 下學期：競技體適能前測(下)：速度適能
	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	上學期：體適能要素前測數據結果評估及說明(上) 下學期：競技體適能要素前測數據結果評估及說明(下)
	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	上學期：體適能要素擬定課程說明(上) 下學期：競技體適能要素擬定課程說明(下)
	十	上學期：體適能訓練實務 下學期：競技體適能訓練實務	上學期：體適能訓練實務(上)：肌力適能 下學期：競技體適能訓練實務(下)：敏捷性適能
	十一	上學期：體適能訓練實務 下學期：競技體適能訓練實務	上學期：體適能訓練實務(上)：柔軟度適能 下學期：競技體適能訓練實務(下)：重量訓練
	十二	上學期：體適能訓練實務 下學期：競技體適能訓練實務	上學期：體適能訓練實務(上)：心肺耐力適能(跳繩) 下學期：競技體適能訓練實務(下)：重量訓練
	十三	上學期：體適能訓練實務 下學期：競技體適能訓練實務	上學期：體適能訓練實務(上)：心肺耐力適能(健走) 下學期：競技體適能訓練實務(下)：重量訓練
	十四	上學期：體適能訓練實務 下學期：競技體適能訓練實務	上學期：體適能訓練實務(上)：心肺耐力適能(校園慢跑3K) 下學期：競技體適能訓練實務(下)：重量訓練
	十五	上學期：體適能訓練實務 下學期：競技體適能訓練實務	上學期：體適能訓練實務(上)：肌耐力適能 下學期：競技體適能訓練實務(下)：重量訓練
	十六	上學期：體適能要素檢測 下學期：競技體適能檢測	上學期：體適能要素後測：肌力、肌耐力適能 下學期：競技體適能後測：敏捷性、瞬發力
	十七	上學期：體適能要素檢測 下學期：競技體適能檢測	上學期：體適能要素後測：柔軟度、肌耐力適能 下學期：競技體適能後測：協調能力、速度
	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。		

【備查版】

【備查版】

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：			
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	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(中端側踩踢)攻擊演練 下學期：跆拳道(中端側踩)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：中上端側踩、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：反攻擊中端側踩演練 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%		

【備查版】

【備查版】

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
	一	專項訓練(技術期)
	二	專項訓練(技術期)
	三	專項訓練(技術期)
	四	專項訓練(技術期)
	五	專項訓練(技術期)
	六	專項訓練(比賽期)
		內容綱要
		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)
		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)
		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)
		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)
		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)
		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：		

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練，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) 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
	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) 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
	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) 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
	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) 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
	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) 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
	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) 上學期:400欄間節奏訓練 下學期:400欄間加速訓練
	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) 上學期:田徑接力起動訓練 下學期:田徑接力看點加速訓練
	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) 上學期:田徑傳接棒訓練 下學期:田徑極限接棒訓練
	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) 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
	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) 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
	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) 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
	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) 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
	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) 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
	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) 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
	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) 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
	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) 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
	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) 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
	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 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%)	

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	內容綱要
	一	課程大綱與介紹	課程介紹與分組
	二	等加速度運動	理論課程講解
	三	斜向拋射	理論課程講解
	四	斜向拋射	理論課程講解
	五	投籃與探究	實務操作與分析
	六	第一次段考	段考週
	七	心得與評量	單元觀念分享與測驗
	八	流體力學之白努力定律	理論課程講解
	九	理論與應用	理論課程講解與應用
	十	棒球(投手)的技巧	球場解說與實際操作
	十一	心得與評量	單元觀念分享與測驗
	十二	第二次段考	段考週
	十三	動量	理論課程講解
	十四	碰撞與動量守恆	理論課程講解
	十五	碰撞與動量守恆	理論課程講解
	十六	球體相撞實驗	操作與理論分析
	十七	心得與評量	單元觀念分享與測驗
	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：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)
	七	上學期:跆拳道初階足技(空中側踢2次)中端踢擊技術操作。 下學期:跆拳道進階足技(空中側踢2次)中端踢擊技術操作。
	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)

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： 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：	■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 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。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	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】

【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	內容綱要
	一	愛情	愛情中的自我成長經驗： 閱讀小說探討並賞析
	二	愛情	愛情中的自我成長經驗： 閱讀小說探討並賞析
	三	愛情	愛情中的自我成長經驗： 閱讀小說探討並賞析
	四	親情	親情中的自我成長經驗： 閱讀小說探討並賞析
	五	親情	親情中的自我成長經驗： 閱讀小說探討並賞析
	六	親情	親情中的自我成長經驗： 閱讀小說探討並賞析
	七	親情	親情中的自我成長經驗： 閱讀小說探討並賞析
	八	友情	友情中的自我成長經驗： 閱讀小說探討並賞析
	九	友情	友情中的自我成長經驗： 閱讀小說探討並賞析
	十	友情	友情中的自我成長經驗： 閱讀小說探討並賞析
	十一	自我/理想	檢視自我的夢想、理想及個性的變化經驗： 閱讀小說探討並賞析
	十二	自我/理想	檢視自我的夢想、理想及個性的變化經驗： 閱讀小說探討並賞析
	十三	自我/理想	檢視自我的夢想、理想及個性的變化經驗： 閱讀小說探討並賞析
	十四	自我/理想	檢視自我的夢想、理想及個性的變化經驗： 閱讀小說探討並賞析
	十五	分享報告	輪流上台， 撰寫並訴說自己的成長故事
	十六	分享報告	輪流上台， 撰寫並訴說自己的成長故事
	十七	分享報告	輪流上台， 撰寫並訴說自己的成長故事
	十八	分享報告	輪流上台， 撰寫並訴說自己的成長故事
	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 |
|----------------------------------|

【備查版】

【備查版】

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：初階反攻擊戰術(一) 下學期：進階反攻擊戰術(一)
	九	上學期：初階反攻擊戰術(二) 下學期：進階反攻擊戰術(二)
	十	上學期：初階反攻擊戰術(三) 下學期：進階反攻擊戰術(三)
	十一	上學期：初階反攻擊戰術(四) 下學期：進階反攻擊戰術(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%		

【備查版】

【備查版】

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

體育班

課程名稱：	中文名稱：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、生命	
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：	透過田徑初階基礎訓練，學習基本動作及技巧的運用，進而提升個人實力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	上:田徑初階跑步技術(一) 下:田徑初階跑步技術(一)
	二	上:田徑初階跑步技術(二) 下:田徑初階跑步技術(二)
	三	上:田徑初階跑步技術(三) 下:田徑初階跑步技術(三)
	四	上:田徑初階跑步技術(四) 下:田徑初階跑步技術(四)
	五	上:田徑初階欄架技術(一) 下:田徑初階欄架技術(一)
	六	上:田徑初階欄架技術(二) 下:田徑初階欄架技術(二)
	七	上:田徑初階接力技術(一) 下:田徑初階接力技術(一)
	八	上:田徑初階接力技術(二) 下:田徑初階接力技術(二)
	九	上:田徑初階接力技術(三) 下:田徑初階接力技術(三)
	十	上:田徑初階心理學習(一) 下:田徑初階心理學習(一)
	十一	上:田徑初階心理學習(二) 下:田徑初階心理學習(二)
	十二	上:田徑初階心理學習(三) 下:田徑初階心理學習(三)
	十三	上:田徑初階分析學習(一) 下:田徑初階分析學習(一)
		內容綱要
		上:田徑短跑力量基礎速度訓練 下:田徑基礎力樣培養實作 速度基礎實作
		上:田徑短跑起跑技術訓練 下:田徑力量運用實作 速度運用實作
		上:田徑跑步節奏基礎訓練 下:田徑短距離節奏基礎實作基礎有氧實作 技術概念實作
		上:田徑短跑跑步基礎有氧訓練 下:田徑節奏運用實作 基礎有氧運用實作 技術概念運用實作
		上:田徑短跑欄架操、欄架基礎引導腿訓練 下:田徑初階欄架技術
		上:田徑短跑欄架基礎引導腿實作訓練 下:田徑跨欄架基礎引導實作練習
		上:田徑接力規則概念學習 下:田徑短距離接力規則犯規項目實作演練
		上:田徑接力站法及看點學習 下:田徑接力站法及看點實作演練
		上:田徑傳接棒學習 下:田徑傳接棒技術實作演練
		上:田徑賽場影響心理之因素解說 下:田徑選手賽場心理技能演練(肌肉放鬆法)
		上:田徑賽場選手心理優缺點分析解說 下:田徑選手賽場心理優缺點分析解說(自信心提升法)
		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)
		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:田徑初階分析學習(二) 下:田徑初階分析學習(二)	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:運動概念學習(一) 下:運動概念學習(一)	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:運動概念學習(二) 下:運動概念學習(二)	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:運動概念學習(三) 下:運動概念學習(三)	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:週期性檢測運動能力 下:週期性檢測運動能力	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】

【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：	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:田徑中階跑步技術(一) 下:田徑中階跑步技術(一)
	二	上:田徑中階跑步技術(二) 下:田徑中階跑步技術(二)
	三	上:田徑中階跑步技術(三) 下:田徑中階跑步技術(三)
	四	上:田徑中階跑步技術(四) 下:田徑中階跑步技術(四)
	五	上:田徑中階欄架技術(一) 下:田徑中階欄架技術(一)
	六	上:田徑中階欄架技術(二) 下:田徑中階欄架技術(二)
	七	上:田徑中階接力技術(一) 下:田徑中階接力技術(一)
	八	上:田徑中階接力技術(二) 下:田徑中階接力技術(二)
	九	上:田徑中階接力技術(三) 下:田徑中階接力技術(三)
	十	上:田徑田賽初階跳遠(一) 下:田賽跳遠進階技術(一)
	十一	上:田徑田賽初階跳遠(二) 下:田賽跳遠進階技術(二)
	十二	上:田徑田賽初階跳遠(三) 下:田賽跳遠進階技術(三)
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:田賽跳遠起跑距離量測實作		
上:田賽跳遠基礎踏板步法訓練 下:田賽跳遠起跳踏板技術實作		
上:田賽跳遠基礎起跳空中姿勢訓練 下:田賽跳遠起跳空中技術實作		

十三	上:田徑田賽初階跳遠(四) 下:田賽跳遠進階技術(四)	上:田賽跳遠基礎起跳後著地後姿勢訓練 下:田賽跳遠起跳後空中技術展現後落點角度實作
十四	上:田徑田賽初階跳遠(五) 下:田賽跳遠進階技術(五)	上:田賽跳遠基礎連貫動作技術訓練 下:田賽跳遠連貫動作技術實作
十五	上:田徑田賽初階跳高(一) 下:田賽跳高進階技術(一)	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:田徑田賽初階跳高(二) 下:田賽跳高進階技術(二)	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:田徑田賽初階跳高(三) 下:田賽跳高進階技術(三)	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:週期性檢測運動能力 下:週期性檢測運動能力	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：	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練，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	上:田徑高階跑步技術(一) 下: 田徑高階跑步技術(一)	上:田徑長距離肌肉耐力訓練。 下:田徑長距離野跑跑步實作
	二	上:田徑高階跑步技術(二) 下: 田徑高階跑步技術(二)	上:田徑長距離心肺耐力訓練 下: 田徑長距離體能調整實作
	三	上:田徑高階跑步技術(三) 下: 田徑高階跑步技術(三)	上:田徑長距離有氧訓練。 下: 田徑長距離節奏調配實作
	四	上:田徑高階跑步技術(四) 下: 田徑高階跑步技術(四)	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
	五	上:田徑高階欄架技術(一) 下: 田徑高階欄架技術(一)	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
	六	上:田徑高階欄架技術(二) 下: 田徑高階欄架技術(二)	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
	七	上:田徑高階接力技術(一) 下: 田徑高階接力技術(一)	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
	八	上:田徑高階接力技術(二) 下: 田徑高階接力技術(二)	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
	九	上:田徑高階接力技術(三) 下: 田徑高階接力技術(三)	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

十	上:田賽鉛球初階技術(一) 下:田賽鉛球高階技術(一)	上:鉛球投擲規則與演練 下:鉛球動作技術演練
十一	上:田賽鉛球初階技術(二) 下:田賽鉛球高階技術(二)	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:田賽鉛球初階技術(三) 下:田賽鉛球高階技術(三)	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:田賽鉛球初階技術(四) 下:田賽鉛球高階技術(四)	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:田賽鉛球初階技術(五) 下:田賽鉛球高階技術(五)	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:田賽標槍初階技術(一) 下:田賽標槍高階技術(一)	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:田賽標槍初階技術(二) 下:田賽標槍高階技術(二)	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:田賽標槍初階技術(三) 下:田賽標槍高階技術(三)	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:週期性檢測運動能力 下:週期性檢測運動能力	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	上:跆拳道步法移動訓練(一) 下:跆拳道步法移動訓練(一)
	二	上:跆拳道步法移動訓練(二) 下:跆拳道步法移動訓練(二)
	三	上:跆拳道步法移動訓練(三) 下:跆拳道步法移動訓練(三)
	四	上:跆拳道步法移動訓練(四) 下:跆拳道步法移動訓練(四)
	五	上:跆拳道基礎攻擊動作訓練(一) 下:跆拳道基礎攻擊動作訓練(一)
	六	上:跆拳道基礎攻擊動作訓練(二) 下:跆拳道基礎攻擊動作訓練(二)
	七	上:跆拳道基礎攻擊動作訓練(三) 下:跆拳道基礎攻擊動作訓練(三)
	八	上:跆拳道基礎攻擊動作訓練(四) 下:跆拳道基礎攻擊動作訓練(四)
	九	上:跆拳道基礎攻擊動作訓練(五) 下:跆拳道基礎攻擊動作訓練(五)
	十	上:跆拳道基礎攻擊動作訓練(六) 下:跆拳道基礎攻擊動作訓練(六)
		內容綱要
		上:跆拳道步法，移動閃躲技術模擬訓練(藉由分組實施步法前進與後退敏捷訓練) 下:跆拳道步法，移動閃躲技術模擬訓練(藉由分組實施步法前進與後退敏捷訓練)
		上:跆拳道步法，移動閃躲技術模擬訓練(運用繩梯融入步法移動敏捷訓練) 下:跆拳道步法，移動閃躲技術模擬訓練(運用繩梯融入步法移動敏捷訓練)
		上:跆拳道步法，移動閃躲技術模擬訓練(運用登階箱融入步法移動反應訓練) 下:跆拳道步法，移動閃躲技術模擬訓練(運用登階箱融入步法移動反應訓練)
		上:跆拳道步法，移動閃躲技術模擬訓練(藉由分組融入繩梯與登階箱之步法敏捷與反應訓練) 下:跆拳道步法，移動閃躲技術模擬訓練(藉由分組融入繩梯與登階箱之步法敏捷與反應訓練)
		上:跆拳道手技(正拳)中端攻擊模擬訓練(運用防禦靶實施) 下:跆拳道手技(正拳)中端攻擊模擬訓練(運用防禦靶實施)
		上:跆拳道足技(旋踢)中端攻擊模擬訓練(運用防禦靶實施) 下:跆拳道足技(旋踢)中端攻擊模擬訓練(運用防禦靶實施)
		上:跆拳道足技(下壓)中端攻擊模擬訓練(運用速度靶實施) 下:跆拳道足技(下壓)中端攻擊模擬訓練(運用速度靶實施)
		上:跆拳道足技(側踩)中端攻擊模擬訓練(運用防禦靶實施) 下:跆拳道足技(側踩)中端攻擊模擬訓練(運用防禦靶實施)
		上:跆拳道足技(後踢)中端攻擊模擬訓練(運用防禦靶實施) 下:跆拳道足技(後踢)中端攻擊模擬訓練(運用防禦靶實施)
		上:跆拳道足技(後旋踢)中端攻擊模擬訓練(運用速度靶實施)

		下:跆拳道足技(後旋踢)中端攻擊模擬訓練(運用速度靶實施)
十一	上:跆拳道心理調適與放鬆(一) 下:跆拳道心理調適與放鬆(一)	上:藉由意象訓練,使學生只在腦中意象訓練過程、個人技術與比賽情境,讓學生利用各種感官去經驗訓練與比賽的情境,意象訓練是一種強化運動技能的認知 下:藉由意象訓練,使學生只在腦中意象訓練過程、個人技術與比賽情境,讓學生利用各種感官去經驗訓練與比賽的情境,意象訓練是一種強化運動技能的認知
十二	上:跆拳道心理調適與放鬆(二) 下:跆拳道心理調適與放鬆(二)	上:比賽前或訓練前讓學生實施運動防護恢復,可以使學生放鬆自身肌肉群,同時達到調適心理狀態,避免因自身身體狀況影響訓練效果與比賽過程 下:比賽前或訓練前讓學生實施運動防護恢復,可以使學生放鬆自身肌肉群,同時達到調適心理狀態,避免因自身身體狀況影響訓練效果與比賽過程
十三	上:跆拳道初階防守技術(一) 下:跆拳道初階防守技術(一)	上:跆拳道中端部位,手部防禦動作模擬訓練 下:跆拳道中端部位,手部防禦動作模擬訓練
十四	上:跆拳道初階防守技術(二) 下:跆拳道初階防守技術(二)	上:跆拳道上端部位,手部防禦動作連續閃躲訓練 下:跆拳道上端部位,手部防禦動作連續閃躲訓練
十五	上:跆拳道初階防守技術(三) 下:跆拳道初階防守技術(三)	上:跆拳道中、上端部位,步法移位融入手部防禦動作 下:跆拳道中、上端部位,步法移位融入手部防禦動作
十六	上:跆拳道初階防守技術(四) 下:跆拳道初階防守技術(四)	上:跆拳道腿部(遠距離)攻擊,防禦技術情境訓練 下:跆拳道腿部(遠距離)攻擊,防禦技術情境訓練
十七	上:跆拳道初階防守技術(五) 下:跆拳道初階防守技術(五)	上:跆拳道腿部(近距離)攻擊,防禦技術情境訓練 下:跆拳道腿部(近距離)攻擊,防禦技術情境訓練
十八	上:跆拳道初階防守技術(六) 下:跆拳道初階防守技術(六)	上:跆拳道綜合防守技術之情境模擬訓練(步法、手部防禦、遠距離、近距離搭配) 下:跆拳道綜合防守技術之情境模擬訓練(步法、手部防禦、遠距離、近距離搭配)
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(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	上:跆拳道進階防守 下:跆拳道進階防守
	二	上:跆拳道進階防守 下:跆拳道進階防守
	三	上:跆拳道進階防守 下:跆拳道進階防守
	四	上:跆拳道進階強化防守 下:跆拳道進階強化防守
	五	上:跆拳道進階強化防守 下:跆拳道進階強化防守
	六	上:跆拳道進階強化防守 下:跆拳道進階強化防守
	七	上:跆拳道進階攻擊 下:跆拳道進階攻擊
	八	上:跆拳道進階攻擊 下:跆拳道進階攻擊
	九	上:跆拳道進階攻擊 下:跆拳道進階攻擊
		內容綱要
		上:跆拳道腿部前腳卡腳破壞及反前腳牽制動作應用 下:跆拳道腿部前腳卡腳破壞及反前腳牽制動作應用
		上:跆拳道腿部前腳卡腳破壞後中端、上端突襲動作應用 下:跆拳道腿部前腳卡腳破壞後中端、上端突襲動作應用
		上:運用跆拳道步法位移閃躲後時間差以前腳側踹攻擊，並破壞對手重心 下:運用跆拳道步法位移閃躲後時間差以前腳側踹攻擊，並破壞對手重心
		上:分組訓練 (攻擊方前腳側踹攻擊；防守方手部壓制後正拳攻擊) 下:分組訓練 (攻擊方前腳側踹攻擊；防守方手部壓制後正拳攻擊)
		上:分組訓練 (攻擊方前腳連續側踹攻擊；防守方腿部前腳卡腳破壞攻擊方重心後接後腳中端攻擊) 下:分組訓練 (攻擊方前腳連續側踹攻擊；防守方腿部前腳卡腳破壞攻擊方重心後接後腳中端攻擊)
		上:分組訓練 (攻擊方前腳連續側踹攻擊；防守方腿部前腳卡腳破壞攻擊方重心後接後腳上端攻擊) 下:分組訓練 (攻擊方前腳連續側踹攻擊；防守方腿部前腳卡腳破壞攻擊方重心後接後腳上端攻擊)
		上:跆拳道足技(前腳空中側踹2次)中端踢擊技術實作 下:跆拳道足技(前腳空中側踹2次)中端踢擊技術實作
		上:跆拳道足技(前腳空中側踹接旋踢2次)中端空中連續踢擊技術實作 下:跆拳道足技(前腳空中側踹接旋踢2次)中端空中連續踢擊技術實作
		上:跆拳道足技(前腳空中側踹2次銜接上端旋踢攻擊)前腳空中中端、上端技術踢擊技術實作 下:跆拳道足技(前腳空中側踹2次銜接上端旋踢攻擊)前腳空中中端、上端技術踢擊技術實作

十	上:跆拳道進階強化攻擊 下:跆拳道進階強化攻擊	上:跆拳道足技(前腳空中側踹2次銜接背面上端旋踢攻擊)前腳空中側踹不落地銜接上端背面踢擊技術實作 下:跆拳道足技(前腳空中側踹2次銜接背面上端旋踢攻擊)前腳空中側踹不落地銜接上端背面踢擊技術實作
十一	上:跆拳道進階強化攻擊 下:跆拳道進階強化攻擊	上:跆拳道足技(前腳空中側踹2次銜接正面上端下壓攻擊)前腳空中側踹不落地銜接上端正面踢擊技術實作 下:跆拳道足技(前腳空中側踹2次銜接正面上端下壓攻擊)前腳空中側踹不落地銜接上端正面踢擊技術實作
十二	上:跆拳道進階強化攻擊 下:跆拳道進階強化攻擊	上:跆拳道足技(前腳空中側踹2次銜接背面、正面上端攻擊2次)前腳空中側踹不落地銜接上端背面、正面踢擊技術實作 下:跆拳道足技(前腳空中側踹2次銜接背面、正面上端攻擊2次)前腳空中側踹不落地銜接上端背面、正面踢擊技術實作
十三	上:跆拳道賽場體能踢擊模式(一) 下:跆拳道賽場體能踢擊模式(一)	上:跆拳道賽場體能訓練 (2人1組分組防禦靶訓練, 前腳側踹不落地連續踢擊2次, 左右腳各2分鐘*3組) (2人1組分組速度靶訓練, 長距離搭配短距離攻擊4次, 2分鐘*3組) 下:跆拳道賽場體能訓練 (2人1組分組防禦靶訓練, 前腳側踹不落地連續踢擊2次, 左右腳各2分鐘*3組) (2人1組分組速度靶訓練, 長距離搭配短距離攻擊4次, 2分鐘*3組)
十四	上:跆拳道賽場體能踢擊模式(二) 下:跆拳道賽場體能踢擊模式(二)	上:跆拳道賽場體能訓練 (2人1組分組防禦靶訓練, 靠身連續踢擊6次, 2分鐘*3組) (2人1組分組速度靶訓練, 自由踢擊中端、上端搭配10次, 2分鐘*3組) 下:跆拳道賽場體能訓練 (2人1組分組防禦靶訓練, 靠身連續踢擊6次, 2分鐘*3組) (2人1組分組速度靶訓練, 自由踢擊中端、上端搭配10次, 2分鐘*3組)
十五	上:跆拳道邊界戰術模式(一) 下:跆拳道邊界戰術模式(一)	上:跆拳道站立面同面邊界模擬實作, 一方攻擊一方防守處理邊界狀況 下:跆拳道站立面同面邊界模擬實作, 一方攻擊一方防守處理邊界狀況
十六	上:跆拳道邊界戰術模式(二) 下:跆拳道邊界戰術模式(二)	上:跆拳道站立面不同同面邊界模擬實作, 一方攻擊一方防守處理邊界狀況 下:跆拳道站立面不同同面邊界模擬實作, 一方攻擊一方防守處理邊界狀況
十七	上:跆拳道邊界戰術強化模式(一) 下:跆拳道邊界戰術強化模式(一)	上:跆拳道站立面同面邊界模擬實作, 一方攻擊一方防守處理邊界狀況 (攻擊方採用前腳側踹攻擊試圖逼迫對手出界; 防守方採用前腳側踹主動破壞搭配步法移位) 下:跆拳道站立面不同同面邊界模擬實作, 一方攻擊一方防守處理邊界狀況 (攻擊方採用前腳側踹破壞, 同時準備前腳短距離攻擊; 防守方則採用前腳側踹銜接步法帶入靠身)
十八	上:跆拳道邊界戰術強化模式(二) 下:跆拳道邊界戰術強化模式(二)	上:跆拳道站立面不同同面邊界模擬實作, 一方攻擊一方防守處理邊界狀況 (攻擊方採用前腳側踹破壞, 同時準備前腳短距離攻擊; 防守方則採用前腳側踹銜接步法帶入靠身) 下:跆拳道站立面不同同面邊界模擬實作, 一方

		攻擊一方防守處理邊界狀況 (攻擊方採用前腳側踩破壞，同時準備前腳短距離攻擊；防守方則採用前腳側踩銜接步法帶入靠身)
	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:跆拳道高階防守技術實戰戰術應用(一) 下:跆拳道高階防守技術實戰(一)
	二	上:跆拳道高階防守技術實戰戰術應用(二) 下:跆拳道高階防守技術實戰(二)
	三	上:跆拳道高階防守技術實戰戰術應用(三) 下:跆拳道高階防守技術實戰(三)
	四	上:跆拳道高階防守技術實戰戰術應用(四) 下:跆拳道高階防守技術實戰(四)
	五	上:跆拳道高階防守技術實戰戰術應用(五) 下:跆拳道高階防守技術實戰(五)
內容綱要		
上:遠距離攻擊防禦技術實戰戰術應用 (模擬賽場真實情境，攻擊方執行遠距離攻擊變化；防守方執行步法移位搭配前腳側踩卡腳進行防守戰術應用) 下:遠距離攻擊防禦技術實戰 (模擬賽場真實情境，攻擊方執行遠距離攻擊變化；防守方執行步法移位搭配前腳側踩卡腳進行防守戰術應用)		
上:近距離攻擊防禦技術實戰戰術應用 (模擬賽場真實情境，攻擊方執行近距離攻擊變化；防守方執行前腳卡腳搭配步法與假動作擾亂攻擊方攻擊距離) 下:近距離攻擊防禦技術實戰 (模擬賽場真實情境，攻擊方執行近距離攻擊變化；防守方執行前腳卡腳搭配步法與假動作擾亂攻擊方攻擊距離)		
上:綜合遠、近距離攻擊防禦技術實戰戰術應用 (模擬賽場真實情境，攻擊方執行遠、近距離攻擊變化；防守方執行步法移位、假動作擾亂攻擊方攻擊距離，同時搭配前腳卡腳破壞對手重心) 下:綜合遠、近距離攻擊防禦技術實戰 (模擬賽場真實情境，攻擊方執行遠、近距離攻擊變化；防守方執行步法移位、假動作擾亂攻擊方攻擊距離，同時搭配前腳卡腳破壞對手重心)		
上:遠距離攻擊防禦技術實戰戰術應用 (模擬賽場真實情境，攻擊方執行連續遠距離組合攻擊動作；防守方執行步法位移搭配前腳卡腳後執行前腳側踩破壞攻擊方攻擊距離) 下:遠距離攻擊防禦技術實戰 (模擬賽場真實情境，攻擊方執行連續遠距離組合攻擊動作；防守方執行步法位移搭配前腳卡腳後執行前腳側踩破壞攻擊方攻擊距離)		
上:近距離攻擊防禦技術實戰戰術應用 (模擬賽場真實情境，攻擊方執行連續近距離組合攻擊動作；防守方執行前腳卡腳破壞攻擊方攻擊距離後執行前腳近距離側踩破壞攻擊方攻擊距離) 下:近距離攻擊防禦技術實戰 (模擬賽場真實情境，攻擊方執行連續近距離組合攻擊動作；防守方執行前腳卡腳破壞攻擊方攻擊距離後執行前腳近距離側踩破壞攻擊方攻擊距離)		

六	上:跆拳道高階防守技術實戰戰術應用(六) 下:跆拳道高階防守技術實戰(六)	上:綜合遠、近距離攻擊防禦技術實戰戰術應用(模擬賽場真實情境,攻擊方執行遠、近距離攻擊,並搭配中端、上端變化;防守方執行步法移位、假動作擾亂對手攻擊距離,同時搭配前腳卡腳與反擊前腳側踩破壞攻擊方重心) 下:綜合遠、近距離攻擊防禦技術實戰(模擬賽場真實情境,攻擊方執行遠、近距離攻擊,並搭配中端、上端變化;防守方執行步法移位、假動作擾亂對手攻擊距離,同時搭配前腳卡腳與反擊前腳側踩破壞攻擊方重心)
七	上:跆拳道高階進攻技術實戰戰術應用(一) 下:跆拳道高階進攻技術實戰(一)	上:跆拳道連續前腳側踩攻擊銜接中端不落地攻擊變化實戰戰術應用(側踩不落地變化正面、背面中端攻擊) 下:跆拳道連續前腳側踩攻擊銜接中端不落地攻擊變化實戰(側踩不落地變化正面、背面中端攻擊)
八	上:跆拳道高階進攻技術實戰戰術應用(二) 下:跆拳道高階進攻技術實戰(二)	上:跆拳道連續前腳側踩攻擊銜接上端不落地攻擊變化實戰戰術應用(側踩不落地變化正面、背面上端攻擊) 下:跆拳道連續前腳側踩攻擊銜接上端不落地攻擊變化實戰(側踩不落地變化正面、背面上端攻擊)
九	上:跆拳道高階進攻技術實戰戰術應用(三) 下:跆拳道高階進攻技術實戰(三)	上:跆拳道連續前腳側踩攻擊銜接中端、上端不落地攻擊變化實戰戰術應用(側踩不落地變化正面、背面中端、上端攻擊) 下:跆拳道連續前腳側踩攻擊銜接中端、上端不落地攻擊變化實戰(側踩不落地變化正面、背面中端、上端攻擊)
十	上:跆拳道高階轉身動作實戰戰術應用(一) 下:跆拳道高階轉身動作實戰應用(一)	上:分組訓練(攻擊方前腳連續中端、上端變化攻擊;防守方執行反攻擊後踢反制時間差實戰戰術應用訓練) 下:分組訓練(攻擊方前腳連續中端、上端變化攻擊;防守方執行反攻擊後踢反制時間差實戰訓練)
十一	上:跆拳道高階轉身動作實戰戰術應用(二) 下:跆拳道高階轉身動作實戰應用(二)	上:分組訓練(攻擊方前腳連續中端、上端變化攻擊;防守方執行反攻擊後旋踢反制時間差實戰戰術應用訓練) 下:分組訓練(攻擊方前腳連續中端、上端變化攻擊;防守方執行反攻擊後旋踢反制時間差實戰訓練)
十二	上:跆拳道高階轉身動作實戰戰術應用(三) 下:跆拳道高階轉身動作實戰應用(三)	上:分組訓練(攻擊方前腳連續中端、上端變化攻擊;防守方執行反攻擊360旋踢反制時間差實戰戰術應用訓練) 下:分組訓練(攻擊方前腳連續中端、上端變化攻擊;防守方執行反攻擊360旋踢反制時間差實戰訓練)
十三	上:跆拳道高階攻擊防守綜合技術實戰及戰術應用(一) 下:跆拳道高階攻擊防守綜合技術實戰應用(一)	上:分組訓練(攻擊方前腳連續中端變化攻擊;防守方前腳卡腳後銜接後腳中端旋踢攻擊戰術應用) 下:分組訓練(攻擊方前腳連續中端變化攻擊;防守方前腳卡腳後銜接後腳中端旋踢攻擊戰術應用)
十四	上:跆拳道高階攻擊防守綜合技術實戰及戰術應用(二) 下:跆拳道高階攻擊防守綜合技術實戰應用(二)	上:分組訓練(攻擊方前腳連續中端、上端變化攻擊;防守方步法移位與前腳卡腳後銜接後踢攻擊戰術應用) 下:分組訓練(攻擊方前腳連續中端、上端變化攻擊;防守方步法移位與前腳卡腳後銜接後踢攻擊戰術應用)

十五	上:跆拳道高階邊界攻擊防守綜合模式實戰及戰術應用(一) 下:跆拳道站立面高階戰實戰術應用(一)	上:跆拳道站立面同面邊界模擬實作, 攻擊方執行前腳側踩破壞; 防守方執行前腳卡腳並以正拳帶入近身進行短距離中端攻擊2次 下:跆拳道站立面同面邊界模擬實作, 攻擊方執行前腳側踩破壞; 防守方執行前腳卡腳並以正拳帶入近身進行短距離中端攻擊2次
十六	上:跆拳道高階邊界攻擊防守綜合模式實戰及戰術應用(二) 下:跆拳道站立面高階戰實戰術應用(二)	上:跆拳道站立面同面邊界模擬實作, 攻擊方執行前腳側踩中端、上端攻擊; 防守方執行前腳卡腳快速帶入近身進行背面上端攻擊 下:跆拳道站立面同面邊界模擬實作, 攻擊方執行前腳側踩中端、上端攻擊; 防守方執行前腳卡腳快速帶入近身進行背面上端攻擊
十七	上:跆拳道賽場體能綜合模式訓練 下:跆拳道高階個人攻防技術實戰應用(一)	上:跆拳道賽場體能訓練(2分鐘*3組) 2人1組分組防禦靶訓練, 前腳側踩連續阻擋破壞6次 2人1組分組防禦靶訓練, 前腳連續側踩2次銜接中端、上端攻擊變化 2人1組分組防禦靶訓練, 前腳帶快節奏近身連續攻擊6次(中端、上端搭配) 下:2人1組分組防禦靶訓練, 前腳側踩連續阻擋破壞6次 2人1組分組防禦靶訓練, 前腳連續側踩2次銜接中端、上端攻擊變化 2人1組分組防禦靶訓練, 前腳帶快節奏近身連續攻擊6次(中端、上端搭配)
十八	上:跆拳道賽場體能綜合模式訓練 下:跆拳道高階個人攻防技術實戰應用(二)	上:跆拳道賽前心理調適與身理恢復 心理調適可藉由意象訓練、影片分析與動作分析, 讓選手了解賽場上須注意細節, 避免過於緊張而遺忘技術與戰術應用。 身理恢復可藉由運動防護進行恢復, 如:水療機、循環機及滾筒等等, 讓選手達到身理放鬆, 避免因身理過於緊繃而受傷及影響比賽表現。 下:跆拳道賽前心理調適與身理恢復 心理調適可藉由意象訓練、影片分析與動作分析, 讓選手了解賽場上須注意細節, 避免過於緊張而遺忘技術與戰術應用。 身理恢復可藉由運動防護進行恢復, 如:水療機、循環機及滾筒等等, 讓選手達到身理放鬆, 避免因身理過於緊繃而受傷及影響比賽表現。
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(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：			
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、(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：	透過田徑初階基礎訓練，學習基本動作及技巧的運用，進而提升個人實力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	田徑初階跑步技術(一)	田徑短跑力量基礎速度訓練
	二	田徑初階跑步技術(二)	田徑短跑起跑技術訓練
	三	田徑初階跑步技術(三)	田徑跑步節奏基礎訓練
	四	田徑初階跑步技術(四)	田徑短跑跑步基礎有氧訓練
	五	田徑初階欄架技術(一)	田徑短跑欄架操、欄架基礎引導腿訓練
	六	田徑初階欄架技術(二)	田徑短跑欄架基礎引導腿實作訓練
	七	田徑初階接力技術(一)	田徑接力規則概念學習
	八	田徑初階接力技術(二)	田徑接力站法及看點學習
	九	田徑初階接力技術(三)	田徑傳接棒學習
	十	田徑初階心理學習(一)	田徑賽場影響心理之因素解說
	十一	田徑初階心理學習(二)	田徑賽場選手心理優缺點分析解說
	十二	田徑初階心理學習(三)	田徑訓練計劃目標及規劃講解
	十三	田徑初階分析學習(一)	田徑影像動作分析檢討之解說
	十四	田徑初階分析學習(二)	觀察田徑比賽技術分析與對照之解說
	十五	運動概念學習(一)	田徑不同專項型態能量消耗概念
	十六	運動概念學習(二)	田徑不同型態體能訓練類型解說
	十七	運動概念學習(三)	田徑運動表現中的直線運動(距離、時間、速度)分析
	十八	週期性檢測運動能力	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。
	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	跆拳道初階防守技術(一)
	二	跆拳道初階防守技術(二)
	三	跆拳道初階防守技術(三)
	四	跆拳道初階防守技術(四)
	五	跆拳道初階防守技術(五)
	六	跆拳道初階防守技術(六)
	七	跆拳道初階進攻技術(一)
	八	跆拳道初階進攻技術(二)
	九	跆拳道初階進攻技術(三)
	十	跆拳道初階高分動作技術(一)
	十一	跆拳道初階高分動作技術(二)
	十二	跆拳道初階高分動作技術(三)
	十三	跆拳道初階攻擊防守綜合技術(一)
	十四	跆拳道初階攻擊防守綜合技術(二)
	十五	跆拳道站立面初階戰術(一)
	十六	跆拳道站立面初階戰術(二)
	十七	跆拳道初階個人攻防技術(一)
	十八	跆拳道初階個人攻防技術(二)
	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(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： 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：	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：	透過田徑初階基礎訓練，學習基本動作及技巧的運用，進而提升個人實力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	田徑初階跑步技術(一)	田徑基礎力樣培養實作 速度基礎實作
	二	田徑初階跑步技術(二)	田徑力量運用實作 速度運用實作
	三	田徑初階跑步技術(三)	田徑短距離節奏基礎實作基礎有氧實作 技術概念實作
	四	田徑初階跑步技術(四)	田徑節奏運用實作 基礎有氧運用實作 技術概念運用實作
	五	田徑初階欄架技術(一)	田徑欄架操、欄架基礎引導腿實作
	六	田徑初階欄架技術(二)	田徑跨欄架基礎引導實作練習
	七	田徑初階接力技術(一)	田徑短距離接力規則犯規項目實作演練
	八	田徑初階接力技術(二)	田徑接力站法及看點實作演練
	九	田徑初階接力技術(三)	田徑傳接棒技術實作演練
	十	田徑初階心理學習(一)	田徑選手賽場心理技能演練(肌肉放鬆法)
	十一	田徑初階心理學習(二)	田徑選手賽場心理優缺點分析解說(自信心提升法)
	十二	田徑初階心理學習(三)	田徑訓練計劃目標及規劃撰寫(個人)
	十三	田徑初階分析學習(一)	賽場影像分析動作檢討之解說(個人)
	十四	田徑初階分析學習(二)	觀察優秀選手比賽影像分析技術與個人對照之講解
	十五	運動概念學習(一)	不同運動型態能量消耗概念
	十六	運動概念學習(二)	田賽與徑賽體能訓練的種類解講
	十七	運動概念學習(三)	觀察優秀選手運動表現中的直線運動(距離、時間、速度)
	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		
	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	跆拳道初階防守技術實作(一)
	二	跆拳道初階防守技術實作(二)
	三	跆拳道初階防守技術實作(三)
	四	跆拳道初階防守技術實作(四)
	五	跆拳道初階防守技術實作(五)
	六	跆拳道初階防守技術實作(六)
	七	跆拳道初階進攻技術實作(一)
	八	跆拳道初階進攻技術實作(二)
	九	跆拳道初階進攻技術實作(三)
	十	跆拳道初階高分動作技術實作(一)
	十一	跆拳道初階高分動作技術實作(二)
	十二	跆拳道初階高分動作技術實作(三)
	十三	跆拳道初階攻擊防守綜合技術實作(一)
	十四	跆拳道初階攻擊防守綜合技術實作(二)
	十五	跆拳道站立面初階戰術實作(一)
	十六	跆拳道站立面初階戰術實作(二)
	十七	跆拳道初階個人攻防技術實作(一)
	十八	跆拳道初階個人攻防技術實作(二)
	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：		
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：	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	田徑中階跑步技術(一)
	二	田徑中階跑步技術(二)
	三	田徑中階跑步技術(三)
	四	田徑中階跑步技術(四)
	五	田徑中階欄架技術(一)
	六	田徑中階欄架技術(二)
	七	田徑中階接力技術(一)
	八	田徑中階接力技術(二)
	九	田徑中階接力技術(三)
	十	田徑田賽初階跳遠(一)
	十一	田徑田賽初階跳遠(二)
	十二	田徑田賽初階跳遠(三)
	十三	田徑田賽初階跳遠(四)
	十四	田徑田賽初階跳遠(五)
	十五	田徑田賽初階跳高(一)
	十六	田徑田賽初階跳高(二)
	十七	田徑田賽初階跳高(三)
	十八	週期性檢測運動能力
	十九	
		內容綱要
		田徑中長跑力量中階培養訓練(阻力)訓練
		田徑中長跑力量訓練
		田徑中長跑提升速度運用訓練
		田徑中長跑速度技術概念運用訓練
		400跨欄中階引導腿概念訓練
		400欄間節奏訓練
		田徑接力起動訓練
		田徑傳接棒訓練
		田徑彎道跑步重心技術訓練
		田賽跳遠基礎跑速度訓練
		田賽跳遠基礎踏板步法訓練
		田賽跳遠基礎起跳空中姿勢訓練
		田賽跳遠基礎起跳後著地後姿勢訓練
		田賽跳遠基礎連貫動作技術訓練
		田賽跳高基礎連步法技術訓練
		田賽跳高基礎連起跳後拱身技巧訓練
		田賽跳高基礎連起跳後空中手部位置技巧訓練
		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

	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	跆拳道進階防守技術(一)
	二	跆拳道進階防守技術(二)
	三	跆拳道進階防守技術(三)
	四	跆拳道進階防守技術(四)
	五	跆拳道進階防守技術(五)
	六	跆拳道進階防守技術(六)
	七	跆拳道進階進攻技術(一)
	八	跆拳道進階進攻技術(二)
	九	跆拳道進階進攻技術(三)
	十	跆拳道進階高分動作技術(一)
	十一	跆拳道進階高分動作技術(二)
	十二	跆拳道進階高分動作技術(三)
	十三	跆拳道進階攻擊防守綜合技術(一)
	十四	跆拳道進階攻擊防守綜合技術(二)
	十五	跆拳道邊界戰術(一)
	十六	跆拳道邊界進階戰術(二)
	十七	跆拳道實做對練操作
	十八	跆拳道戰術分析
	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：		

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：		
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：	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	田徑中階跑步技術(一)
	二	田徑中階跑步技術(二)
	三	田徑中階跑步技術(三)
	四	田徑中階跑步技術(四)
	五	田徑中階欄架技術(一)
	六	田徑中階欄架技術(二)
	七	田徑中階接力技術(一)
	八	田徑中階接力技術(二)
	九	田徑中階接力技術(三)
	十	田賽跳遠進階技術(一)
	十一	田賽跳遠進階技術(二)
	十二	田賽跳遠進階技術(三)
	十三	田賽跳遠進階技術(四)
	十四	田賽跳遠進階技術(五)
	十五	田賽跳高進階技術(一)
	十六	田賽跳高進階技術(二)
	十七	田賽跳高進階技術(三)
	十八	週期性檢測運動能力
	十九	
		內容綱要
		田徑力量中階培養訓練(阻力)演練
		田徑中距離提升力量訓練演練
		田徑中距離提升速度運用演練
		中長距離速度技術概念運用演練
		跨欄中階引導腿概念演練
		跨欄間節奏速度演練
		田徑接力接棒技術演練
		田徑傳接棒後衝刺速度演練
		田徑傳接棒技術反覆訓練
		田賽跳遠起跑距離量測實作
		田賽跳遠起跳踏板技術實作
		田賽跳遠起跳空中技術實作
		田賽跳遠起跳後空中技術展現後落點角度實作
		田賽跳遠連貫動作技術實作。
		田賽跳高彎道跑步速度連貫動作技術實作。
		田賽跳高起跳空中連貫動作技術實作。
		田賽跳高起跳空中拱身動作技術實作。
		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

	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	跆拳道進階強化防守技術應用(一)
	二	跆拳道進階強化防守技術應用(二)
	三	跆拳道進階強化防守技術應用(三)
	四	跆拳道進階強化防守技術應用(四)
	五	跆拳道進階強化防守技術應用(五)
	六	跆拳道進階強化防守技術應用(六)
	七	跆拳道進階強化進攻技術應用(一)
	八	跆拳道進階強化進攻技術應用(二)
	九	跆拳道進階強化進攻技術應用(三)
	十	跆拳道進階強化高分動作技術應用(一)
	十一	跆拳道進階強化高分動作技術應用(二)
	十二	跆拳道進階強化高分動作技術應用(三)
	十三	跆拳道進階強化攻擊防守綜合技術應用(一)
	十四	跆拳道進階強化攻擊防守綜合技術應用(二)
	十五	跆拳道站立面進階戰術應用(一)
	十六	跆拳道站立面進階戰術應用(二)
	十七	跆拳道進階個人攻防技術應用(一)
	十八	跆拳道進階個人攻防技術應用(一)
	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： 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：		
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：	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	田徑高階跑步技術(一)
	二	田徑高階跑步技術(二)
	三	田徑高階跑步技術(三)
	四	田徑高階跑步技術(四)
	五	田徑高階欄架技術(一)
	六	田徑高階欄架技術(二)
	七	田徑高階接力技術(一)
	八	田徑高階接力技術(二)
	九	田徑高階接力技術(三)
	十	田賽鉛球初階技術(一)
	十一	田賽鉛球初階技術(二)
	十二	田賽鉛球初階技術(三)
	十三	田賽鉛球初階技術(四)
	十四	田賽鉛球初階技術(五)
	十五	田賽標槍初階技術(一)
	十六	田賽標槍初階技術(二)
	十七	田賽標槍初階技術(三)
	十八	週期性檢測運動能力
	十九	
		內容綱要
		田徑長距離肌肉耐力訓練
		田徑長距離心肺耐力訓練
		田徑長距離有氧訓練
		田徑長距離速度配速節奏訓練
		跨欄抬腿肌耐力維持訓練
		跨欄欄間三步節奏訓練
		400接力接棒技術反覆訓練
		400接力接棒技術傳接後衝刺實作演練
		800接力接棒技術傳接後衝刺實作演練
		田賽鉛球規則解說
		田賽鉛球舉球姿勢訓練
		田賽鉛球瞄準角度姿勢訓練
		田賽鉛球投擲解度姿勢訓練
		田賽鉛球投擲後避免犯規訓練
		田賽標槍跑步步法姿勢訓練
		田賽標槍握法動作姿勢訓練
		田賽標槍擺手射出動作角度訓練
		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

	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	跆拳道高階防守技術(一)
	二	跆拳道高階防守技術(二)
	三	跆拳道高階防守技術(三)
	四	跆拳道高階防守技術(四)
	五	跆拳道高階防守技術(五)
	六	跆拳道高階防守技術(六)
	七	跆拳道高階進攻技術應用(一)
	八	跆拳道高階進攻技術應用(二)
	九	跆拳道高階進攻技術應用(三)
	十	跆拳道高階轉身動作技術應用(一)
	十一	跆拳道高階轉身動作技術應用(二)
	十二	跆拳道高階攻擊防守綜合技術應用(一)
	十三	跆拳道高階攻擊防守綜合技術應用(二)
	十四	跆拳道高階攻擊防守綜合技術應用(三)
	十五	跆拳道站立面高階階戰術應用(一)
	十六	跆拳道站立面高階階戰術應用(二)
	十七	跆拳道高階個人攻防技術應用(一)
		內容綱要
		護具手部防禦應用動作演練(一人踢擊前腳連續側踩一人模擬手部防禦動作)
		護頭部位手部防禦動作演練(一人踢擊前腳中上端攻擊變化一人模擬手部防禦動作)
		步法移動閃躲技術演練(一人連續攻擊變化一人模擬手部防禦動作搭配步法位移)
		遠距離攻擊防禦技術演練(模擬賽場真實情境，一人執行遠距離變化攻擊一人執行位移搭配卡腳動作)
		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)
		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一人前腳卡腳搭配位移及手部防禦動作)
		跆拳道連續側踩中端進攻應用變化攻擊操作(正面連續攻擊變化)
		跆拳道側踩接旋踢中端應用變化攻擊操作(正面銜接背面攻擊變化)
		跆拳道中上端組合動作連續攻擊應用變化攻擊操作(正面銜接背面中上端攻擊變化)
		一人前腳連續側踩攻擊一人反攻擊後踢時間差應用演練
		一人前腳中上端變化攻擊一人360旋踢攻擊時間差應用演練
		連續中端組合動作攻擊後反制同拍上端攻擊應用變化演練
		連續中上端變化動作攻擊後反制正拳攻擊使用時間差演練
		連續中端變化側踩攻擊後反制轉身攻擊時間差模擬演練
		跆拳道賽場同面攻擊使用動作概念長短動作搭配操作演練 (前腳長短側踩搭配上端攻擊)
		跆拳道賽場同面及不同面邊界長短攻擊搭配操作演練 (前腳長短側踩搭配前腳上端及轉身動作攻擊)
		跆拳道賽場前腳虛晃動作後，反設計前腳上端時間差攻擊演練

	十八	跆拳道高階個人攻防技術應用(二)	跆拳道賽場前腳虛幌動作後，反設計後腳轉身時間差攻擊演練
	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：	
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、安全、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：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、競爭力、堅毅力、學習力	
學習目標：		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	高三上：運動學概論課程簡介 高三下：運動學概論課程簡介
	二	高三上：運動的發展歷程（一）高三下：運動的社會議題（一）
	三	高三上：運動的發展歷程（二）高三下：運動的社會議題（二）
	四	高三上：運動的發展歷程（三）高三下：運動的社會議題（三）
	五	高三上：運動防護（一）高三下：運動的社會議題（四）
	六	高三上：運動防護（二）高三下：運動的倫理素養（一）
	七	高三上：運動防護（三）高三下：運動的倫理素養（二）
	八	高三上：運動的心理機制（一）高三下：運動的倫理素養（三）
	九	高三上：運動的心理機制（二）高三下：運動的力學概念（一）
	十	高三上：運動的心理機制（三）高三下：運動的力學概念（二）
	十一	高三上：期中報告 高三下：期中測驗
	十二	高三上：影片欣賞 高二下：運動的訓練概念（一）
	十三	高三上：運動的生理機轉（一）高三下：運動的訓練概念（二）
	十四	高三上：運動的生理機轉（二）高三下：運動的訓練概念（三）
	十五	高三上：運動的生理機轉（三）高三下：運動的訓練概念（四）
	十六	高三上：運動的生理機轉（四）高三下：運動的訓練概念（五）
	十七	高三上：運動的生理機轉（五）
	十八	高三上：運動的生理機轉（六）
	十九	高三上：期末複習
	二十	高三上：期末考
	二十一	
		內容綱要
		高三上：授課上課大綱、評分方式說明 高三下：授上課大綱、評分原則說明、分組
		高三上：運動的起源與運動歷史 高三下：運動與性別、女性運動權益
		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
		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
		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
		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
		高三上：熱環境運動傷害、其他運動傷害及處理 高三下：奧林匹克精神的意義
		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
		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
		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
		高三上：期中報告 高三下：期中測驗
		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
		高三上：生物能量轉換的概念 高三下：運動訓練的變相
		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
		高三上：神經系統與身體活動 高三下：期末筆試測驗
		高三上：運動營養與運動的表現 高三下：重點複習與問題討論
		高三上：神經系統與身體活動
		高三上：骨骼肌構造與功能
		高三上：重點複習與問題討論
		高三上：期末筆試測驗

	二十 二		
學習評量：	單元作業、紙筆測驗、分組報告、專題報告		
備註：			

【備查版】

【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：		
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：	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	田徑高階跑步技術(一)
	二	田徑高階跑步技術(二)
	三	田徑高階跑步技術(三)
	四	田徑高階跑步技術(四)
	五	田徑高階欄架技術(一)
	六	田徑高階欄架技術(二)
	七	田徑高階接力技術(一)
	八	田徑高階接力技術(二)
	九	田徑高階接力技術(三)
	十	田賽鉛球高階技術(一)
	十一	田賽鉛球高階技術(二)
	十二	田賽鉛球高階技術(三)
	十三	田賽鉛球高階技術(四)
	十四	田賽鉛球高階技術(五)
	十五	田賽標槍高階技術(一)
	十六	田賽標槍高階技術(二)
	十七	田賽標槍高階技術(三)
	十八	週期性檢測運動能力
		內容綱要
		田徑長距離野跑跑步實作。
		田徑長距離體能調整實作。
		田徑長距離節奏調配實作。
		田徑長距離節奏調配速度演練。
		田徑欄架起跑腳步節奏抬腳演練。
		田徑欄架起跑腳步節奏抬腳演練銜接欄間三步節奏演練。
		400傳接棒默契實作演練。
		優秀選手接力動作與個人傳接棒動作差異性比較
		優秀選手接力動作與個人傳接棒動作差異性比較後修正。
		鉛球動作技術演練
		鉛球動作轉體動作技術演練
		鉛球投擲角度動作技術演練
		鉛球投擲握法動作技術演練
		鉛球連貫動作技術演練
		標槍助跑距離離量實作。
		標槍投擲出手角度動能實作。
		標槍投擲角動能身體轉量運用動能實作。
		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】

【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	跆拳道高階防守技術實戰(一)
	二	跆拳道高階防守技術實戰(二)
	三	跆拳道高階防守技術實戰(三)
	四	跆拳道高階防守技術實戰(四)
	五	跆拳道高階防守技術實戰(五)
	六	跆拳道高階防守技術實戰(六)
	七	跆拳道高階進攻技術實戰(一)
	八	跆拳道高階進攻技術實戰(二)
	九	跆拳道高階進攻技術實戰(三)
	十	跆拳道高階轉身動作實戰應用(一)
	十一	跆拳道高階轉身動作實戰應用(二)
	十二	跆拳道高階轉身動作實戰應用(三)
	十三	跆拳道高階攻擊防守綜合技術實戰應用(一)
	十四	跆拳道高階攻擊防守綜合技術實戰應用(二)
	十五	跆拳道站立面高階階戰實戰術應用(一)
		內容綱要
		護具部位手部防禦應用動作實戰訓練(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)
		上端部位手部防禦應用動作實戰訓練(2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)
		步法應用移動閃躲步法實戰訓練(2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)
		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)
		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)
		綜合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，一人執行前腳卡腳與手部防禦，搭配位移擾亂攻擊方攻擊距離)
		跆拳道連續中端應用變化攻擊實戰訓練(側面側踢變化背面中端攻擊)
		連續旋踢中端應用變化攻擊實戰訓練(連續中端側踢2次變化背面中上端攻擊)
		組合動作中上端連續攻擊應用變化實戰訓練(連續中端側踢2次變化背面及正面上端攻擊)
		一人前腳連續變化攻擊一人反攻後踢應用反制時間差實戰訓練
		一人前後腳變化攻擊一人退一步360旋踢攻擊應用變化實戰演練
		一人前腳中上端組合變化動作一人反攻後旋踢時間差實戰演練
		連續中端側踢組合動作攻擊後反制同拍中端旋踢攻擊應用實戰演練
		連續中上端組合變化動作攻擊後反制轉身攻擊實戰演練
		賽場同面攻擊使用動作概念長短動作搭配實戰演練 (前腳長短距離側踢破壞搭配第一時間後腳中端與後手正拳攻擊)

	十六	跆拳道站立面高階階戰實戰術應用 (二)	賽場同面及不同面邊界攻擊搭配實戰演練 (前腳側踹連續破壞搭配背面中端攻擊與轉身動作攻擊)
	十七	跆拳道高階個人攻防技術實戰應用 (一)	跆拳道賽場前腳長短距離攻擊，反設計前腳第一時間側踹破壞搭配上端突襲動作
	十八	跆拳道高階個人攻防技術實戰應用 (二)	跆拳道賽場前腳長短距離破壞攻擊，反設計第一時間卡腳搭配轉身動作攻擊)
	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】

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

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 111 年 5 月 4 日臺教授國部字第 1110042485A 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

[illegible]

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	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	☐ 自我閱讀 ☐ 科學實做 ☐ 專題探究 ☐ 藝文創作 ☐ 技能實務 ☐ 其他：		
自主學習 實施地點	☐ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 工廠： ☐ 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	☐ 自我閱讀 ☐ 科學實做 ☐ 專題探究 ☐ 藝文創作 ☐ 技能實務 ☐ 其他：_____				
自主學習實施地點	☐ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 工廠： ☐ 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	
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。 		說明：學習到新的知識或技能、錯誤觀念釐清，例如： 1. 我所學到的是… 2. 我無法理解的是… 3. 原來我以為是…，但經過這次學習… 	
進度掌握	☐ 已完成 ☐ 未完成，請說明原因：	下次進度	☐ 依原計畫進行 ☐ 延續未完成進度 未完成進度為_____
			☐ 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	
選手培訓	田徑(一)	1	1	18	1	1	18													
	田徑(二)							1	1	18	1	1	18							
	田徑(三)													1	1	18	1	1	18	
	跆拳道(一)	1	(1)	18	1	(1)	18													
	跆拳道(二)							1	(1)	18	1	(1)	18							
	跆拳道(三)													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 健康體適能	1	1	18	1	1	18													

三、學校特色活動

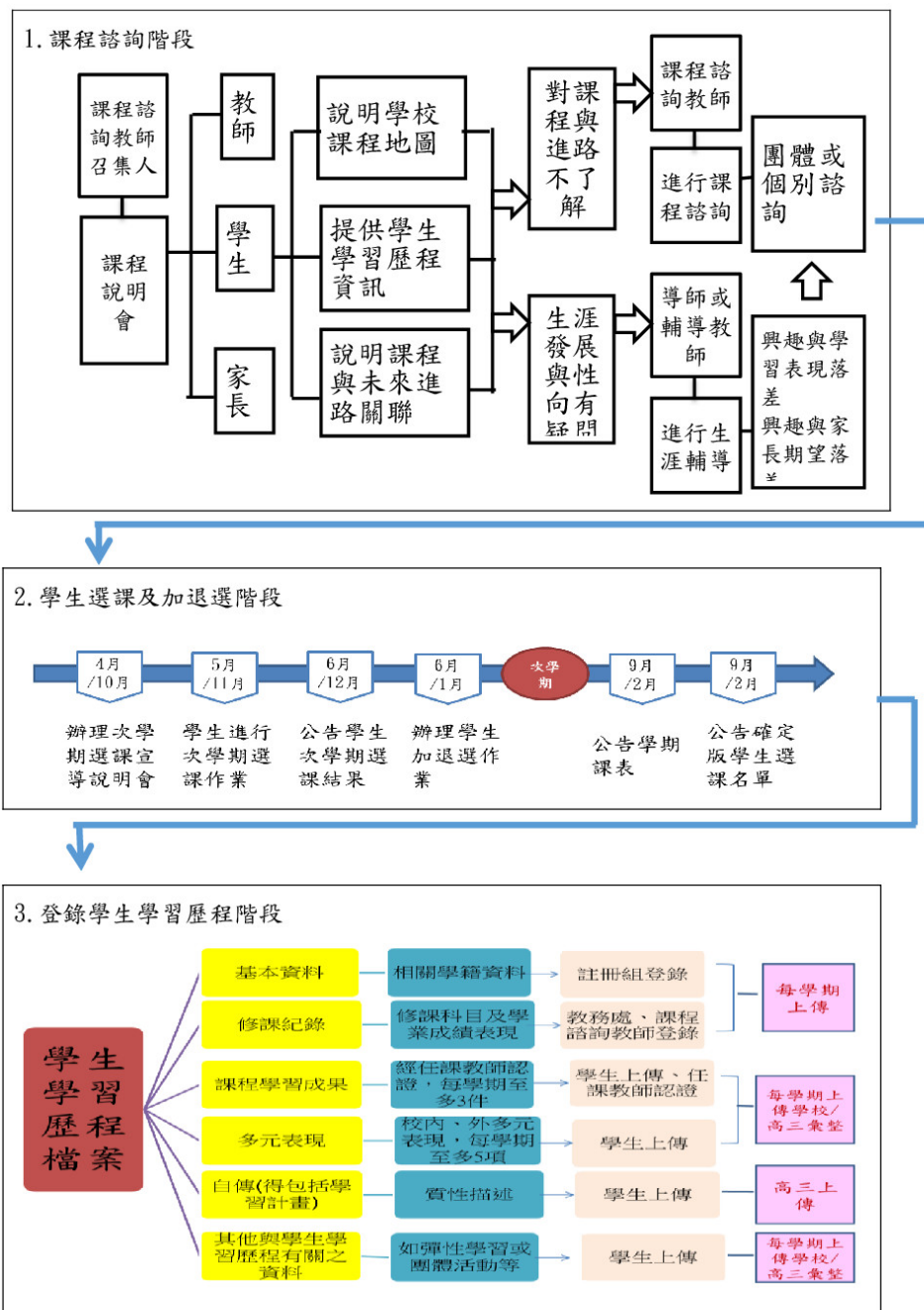
活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
排球比賽	學務處辦理						1	1	由體育三學生擔任工作人員及裁判，培養其競賽活動規畫及辦理經驗

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\(PDF格式\)](#)

113 學年度國立員林高級農工職業學校課程評鑑實施計畫

112 年 11 月 20 日課程發展委員會通過

壹、依據

- 一、教育部 110 年 3 月 15 日臺教授國部字第 1100013636B 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- 二、教育部 108 年 4 月 22 日臺教授國部字第 1080031188B 號函頒行之「高級中等學校課程評鑑機制辦理參考原則」。
- 三、教育部 108 年 5 月 30 日臺教授國部字第 1080050523B 號令發布之「高級中等學校課程評鑑實施要點」。

貳、辦理目標

- 一、有效協助教師教學與改善學生學習成效。
- 二、引導學校課程發展及教學實施的變革與創新。
- 三、協助評估課程實施及相關推動措施之成效。

參、實施對象

全體教師與學生

肆、組織分工與運作

課程評鑑人員及組織包括課程發展委員會、課程評鑑小組、各科教學研究會及全校教師。

組織人員	工 作 職 掌
課程發展委員會	負責課程自我評鑑相關規劃與實施工作，並審議課程評鑑計畫、課程自我評鑑實施內容之檢核工具與規準及歷程、各項建議與改進方案以及課程自我評鑑報告。
課程評鑑小組	1、由校長聘請 9-11 位課程發展委員會委員擔任之。教務主任、學務主任、實習主任和輔導主任為當然成員。 2、課程評鑑小組得包括家長、產業專家及學者專家等外聘委員。 3、依據教學研究會評鑑資料、學生、家長、產業專家與學者專家之回饋，進行課程建議。
教學研究會	1、由各教學研究會召集人召開。 2、由各教學研究會召開，依據教師自我評鑑資料、教師教學教材，以及學生學習成果，研擬課程改進方案。
教師	實際擔任教學之教師，填寫教師教學實施自評表。

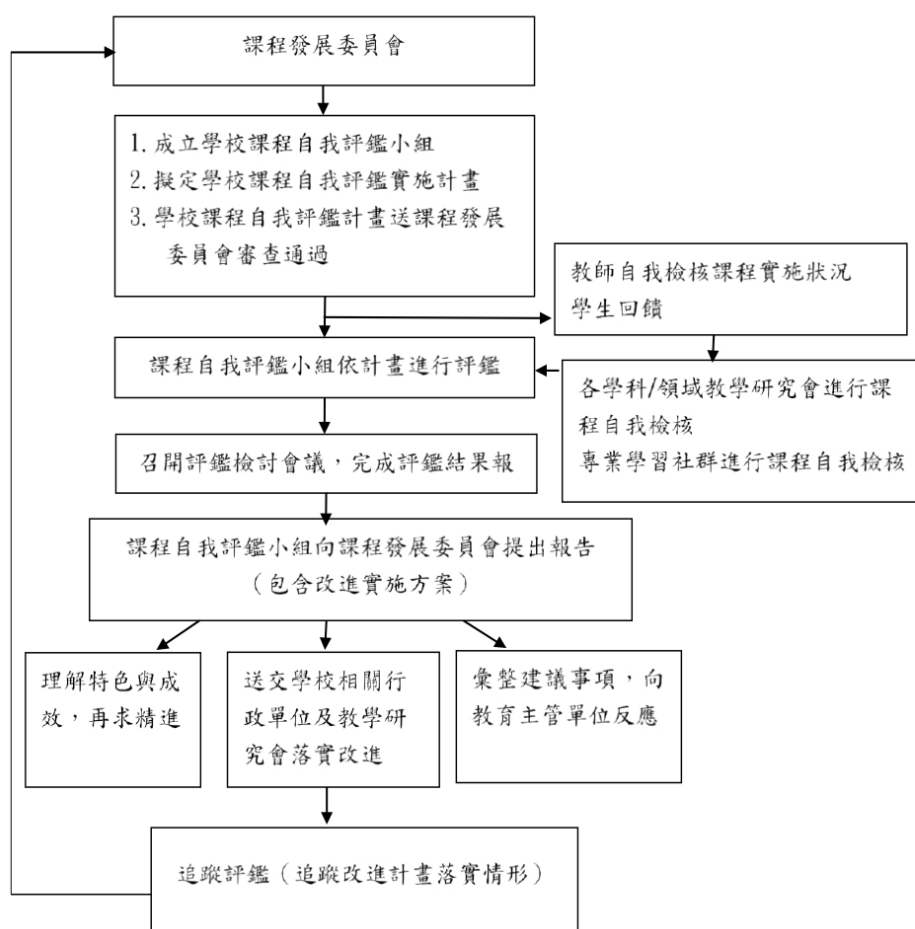
伍、評鑑內容

- 一、課程規劃：依課程計畫書項目進行規劃、實施、回饋之歷程與成果。
- 二、教學實施：教學內容規劃、創新教學實驗、行動研究及教學模式與策略。
- 三、學生學習：學生課程學習成果及多元表現。

課程評鑑之內容，分別依評鑑項目、評鑑人員、評鑑方式及評鑑時間，綜整如下：

項次	評鑑內容	評鑑項目	評鑑人員	使用表單/資料	評鑑時間
1	課程規劃	課程規劃包括課程計畫的訂定與執行、教學計畫、與學生選課意願等	教學研究會 課程評鑑小組 課程發展委員會	1-1 選課調查表 1-2 教學進度表 1-3 課程計劃書	每年 8 月與 2 月
2	教學實施	教學實施包括課程設計、教材與教學、教學策略及方式	授課教師 學生 教學研究會	2-1 教師教學實施自評表 2-2 學生教學回饋表	每年 1 月及 6 月
3	學生學習	學生學習包括學生學習過程、成效及多元表現成果	授課教師 教學研究會	3-1 學生成績系統 3-2 學習歷程檔案 3-3 臺灣後期中等教育長期追蹤資料庫	依學校計畫調整 實施評量每年 1 月及 6 月

陸、實施流程



柒、評鑑資料運用

- 一、修正學校課程計畫。
- 二、檢討學校課程實施條件及設施，並加以改善。
- 三、增進教師及家長對課程品質之理解及重視。
- 四、回饋於教師教學調整及專業成長規劃。
- 五、安排補救教學或學習輔導。
- 六、激勵教師進行課程及教學創新。
- 七、對課程綱要、課程政策及配套措施提供建議。

捌、本實施計畫經課程發展委員會通過後施行，修正時亦同。

二、111學年度學校課程評鑑結果

[070408_國立員林農工111學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)