

備查文號：

體育班：114年06月27日臺教授體字第1140201452號函備查

高級中等學校課程計畫

國立二林工商

學校代碼：070403

普通型課程計畫書

本校112年11月15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114年07月03日

學校基本資料表

學校校名	國立二林工商			
普通型	普通班			
技術型	專業群科	1. 機械群：機械科 2. 電機與電子群：電子科 3. 電機與電子群：電機科 4. 土木與建築群：建築科 5. 商業與管理群：商業經營科 6. 商業與管理群：資料處理科 7. 設計群：室內空間設計科		
	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	1. 學術學程：學術社會學程 2. 電機與電子群：電子技術學程 3. 電機與電子群：電機技術學程 4. 商業群：商業經營學程 5. 設計群：室內空間設計學程			
單科型				
進修部	1. 商業與管理群：商業經營科 2. 商業與管理群：資料處理科			
實用技能學程	1. 機械群：機械加工科 2. 設計群：裝潢技術科 1. 電機與電子群：電機修護科			
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	04-8962132#310
	職稱	教務主任		

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14日112學年度第2次體發會會議通過

※體育班：本校112年11月15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	商業與管理群	商業經營科	2	42	1	9	1	17	4	68
		資料處理科	1	21	1	16	1	11	3	48
實用技	設計群	裝潢技術科	0	0	0	0	1	26	1	26
	機械群	機械加工科	0	0	1	29	1	23	2	52
	電機與電子群	電機修護科	1	11	1	13	1	5	3	29
普通型	學術群	體育班	1	9	1	11	1	10	3	30
綜合型	學術學程	學術社會學程	0	0	0	0	1	28	1	28
	電機與電子群	電子技術學程	0	0	0	0	1	16	1	16
		電機技術學程	0	0	0	0	0	12	0	12
	商業群	商業經營學程	0	0	0	0	1	26	1	26
	設計群	室內空間設計學程	0	0	0	0	1	24	1	24
技術型	機械群	機械科	2	65	2	55	1	28	5	148
	電機與電子群	電子科	1	32	1	30	1	26	3	88
		電機科	2	66	2	55	1	24	5	145
	土木與建築群	建築科	1	34	1	27	1	30	3	91
	設計群	室內空間設計科	1	32	1	26	0	0	2	58
	商業與管理群	商業經營科	2	59	2	50	1	27	5	136
		資料處理科	1	32	1	31	1	34	3	97
	服務群	綜合職能科	1	11	1	14	1	11	3	36
合計			16	414	16	366	17	378	49	1158

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	商業與管理群	商業經營科	1	40
		資料處理科	1	40
普通型	學術群	體育班	1	25
技術型	機械群	機械科	2	35
	電機與電子群	電子科	1	35
		電機科	2	35
	土木與建築群	建築科	1	35
	設計群	室內空間設計科	1	35
	商業與管理群	商業經營科	2	35
		資料處理科	1	35
合計			13	455

三、體育班核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	排球
2	格鬥類	拳擊
3	競技類	田徑
4	競技類	舉重

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

※1.溫馨 2.博雅 3.優質 4.活力 5.科學

國立二林高級工商職業學校(National Erh-lin Industrial and Commercial Vocational High School)有優質的教職員工團隊，願意共同營造和諧有品的校園文化，多元適性的差異化課程，快樂歡欣的教室，溫馨友善的學習氛圍，使二林工商精進成為「Excellent優質」、「Learned博雅」、「Vitality活力」、「Science科學(技)」，務實致用、創新導向的優質永續校園，更是莘莘學子適性揚才的圓夢學園。

學校願景之「核心概念」闡釋：

溫馨-師生在校園中能安全自在，教學相長。

博雅-博學文雅的身教，薰化文化不利的學生開展視野。

優質-追求精緻優良的學習成果。

活力-生活規律，身心強健，擁有自信以發揮創意。

科學-有實學、有方法，循序實踐所學。

【備查版】

【備查版】

二、學生圖像

學生圖像詮釋：

社會力-友善溫馨，與人共好。

美感力-環境整潔，生活美感。

競爭力-專業技術，專業創新。

學習力-學習熱情，激發潛能。

溝通力-富同理心，科技倫理。

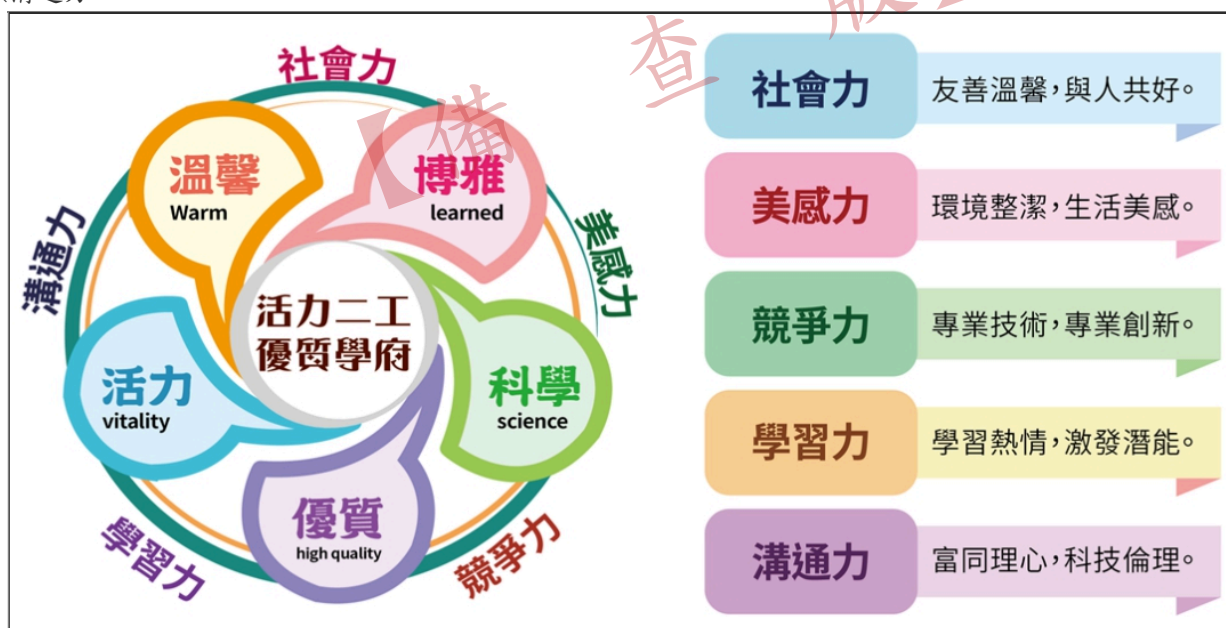
※社會力

※美感力

※競爭力

※學習力

※溝通力



肆、課程發展組織要點

國立二林高級工商職業學校課程發展委員會組織要點

97年6月10日行政會報修訂

97年8月9日校務會議通過

106年1月10日行政會議修訂

106年1月19日校務會議通過

106年10月11日行政會議通過

107年8月29日配合新課綱重新擬訂，經校務會議通過

110年1月20日校務會議通過

111年1月20日校務會議通過

一、依據教育部110年3月15日臺教授國部字第1100016363B號頒布「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、進修部主任)、實驗研究組長、教學組長及課務組長擔任之，共計10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)科目教師：由科目召集人(國文科、英文科、數學科、自然科、社會科、體育科及技藝科)擔任之，共計7人。

(四)專業群科教師：由各專業群科之科主任(電子科、電機科、建築科、機械科、商經科及資處科)擔任之，每專業群科1人，共計6人。

(五)特殊需求領域課程教師：由特教組長擔任之，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：由學校聘任專家學者1人擔任之。

(九)產業代表：由學校聘任產業代表1人擔任之。

(十)學生代表：由學生會或經選舉產生之學生代表1人擔任之。

(十一)學生家長委員會代表：由學校學生家長委員會推派1人擔任之。

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)各科目教學研究會：由科目教師組成之，由召集人召集並擔任主席。

(二)各專業群科教學研究會：由各科教師組成之，由科主任召集並擔任主席。

(三)各群課程研究會：由該群各科(學程)教師組成之，由該群之科(學程)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(或得)邀請業界代表或專家學者參加。

六、各研究會之任務如下：

(一)規劃校訂必修和選修科目，以供學校完成各科和整體課程設計。

(二)規劃跨群科或學科的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。

(三)協助辦理教師甄選事宜。

(四)辦理教師或教師社群的教學專業成長，協助教師教學和專業提升。

(五)辦理教師公開備課、授課和議課，精進教師的教學能力。

(六)發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生學習動機和有效學習。

(七)選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。

(八)擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。

(九)協助轉學生原所修課程的認定和後續課程的銜接事宜。

(十)其他課程研究和發展之相關事宜。

七、各研究會之運作原則如下：

- (一)各科目/專業群科教學研究會每學期舉行2次會議，必要時得召開臨時會議。
- (二)每學期召開會議時，必須提出各科目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，由各領域/科目/專業群科(學程)/各群召集人主辦，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，修正時亦同。

112學年度課程發展委員會委員

1. 校長 丁志昱
2. 教務主任 呂勝志
3. 學務主任 張晉豪
4. 總務主任 陳劉育
5. 實習主任 黃秋柑
6. 圖書館主任 趙天覺
7. 輔導主任 楊適鴻
8. 進修部主任 吳芳全
9. 實驗研究組長 張穎櫻
10. 教學組長 游坤峰
11. 課務組長 陳中林
12. 特教組長 鄧莉穎
13. 體育班召集人 林允日
14. 國文科召集人 張雅慧
15. 英文科召集人 吳秋儀
16. 數學科召集人 洪志昇
17. 自然科召集人 陳筱嫻
18. 社會科召集人 廖樂玲
19. 技藝科召集人 許美莉
20. 電子科主任 徐千蕙
21. 電機科主任 李興銘
22. 建築科主任 蔡逸凡
23. 機械科主任 蕭國偉
24. 商經科主任 林家淇
25. 資處科主任 陳文揚
26. 一年級導師代表 盧慧文
27. 二年級導師代表 許瑩瑩
28. 三年級導師代表 劉家偉
29. 教師組織代表 許詠淞(教師會會長)
30. 專家學者 黃洲海(縣立二林高中校長)
31. 學生家長委員會代表 許翔富(家長會會長)
32. 產業代表 陳穎青(彰化縣工商發展投資策進會副總幹事)
33. 學生代表 施佳穎(建築三甲 學生會會長)

國立二林高級工商職業學校體育班發展委員會組織要點

108年6月18日課發會通過

108年6月28日校務會議通過

109年5月28日體發會修正通過

109年8月28日校務會議修正通過

111年10月17日校務會議修正通過

一、依據教育部110年3月2日臺教授體部字第1100006595B號令修正，頒布「高級中等以下學校體育班設立辦法」第8條，訂定本校體育班發展委員會組織要點(以下簡稱本要點)。

二、體育班發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員11人，專任運動教練及體育班教師人數，應占委員總數三分之一以上；任一性別委員人數，不得少於委員總數三分之一。其組織成員如下：

- (一)主任委員：校長。
- (二)學校行政人員：由教務主任、學務主任、輔導主任、體育組長擔任之，共計4人。
- (三)專任運動教練：由專任運動教練擔任之，共計1人。
- (四)體育班教師代表：由體育班教師擔任之，共計4人。
- (五)家長代表：由學校學生家長代表 1 人擔任之。
- (六)體育班學生代表(增聘)：體育班學生代表2人

三、任務：

(一)審議課程及教學規劃：內容包括課程計畫、個別化課程、自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫、

體育班訪視、課程評鑑、生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。

(二) 審議學生對外出賽事項：內容包括出賽之課業成績基準及每學年度出賽、培訓計畫。

(三) 審議學生學習輔導措施：內容包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式。

(四) 審議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。

(五) 督導運動訓練。

(六) 辦理體育班校內自我評鑑。

(七) 指定體育班召集人及遴任導師。

(八) 其他有關體育班發展事項。

四、本委員會其運作方式如下：

(一) 本委員會由校長擔任主任委員，定期召開會議，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。

五、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。

六、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。

七、本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後實施，修正時亦同。

國立二林高級工商職業學校112學年度體育班發展委員會委員名單

編號 職稱 姓名 備註

1 主任委員 丁志昱 校長

2 委員 呂勝志 教務主任

3 委員 張晉豪 學務主任

4 委員 楊適鴻 輔導主任

5 委員 林允日 體育組長

6 委員 林美齡 體育班教師代表

7 委員 陳榮洲 專任運動教練

8 委員 黃正怡 體育班教師

9 委員 黃雅菁 體育班教師

10 委員 許詠淞 體育班教師

11 委員 傅金蓮 家長代表

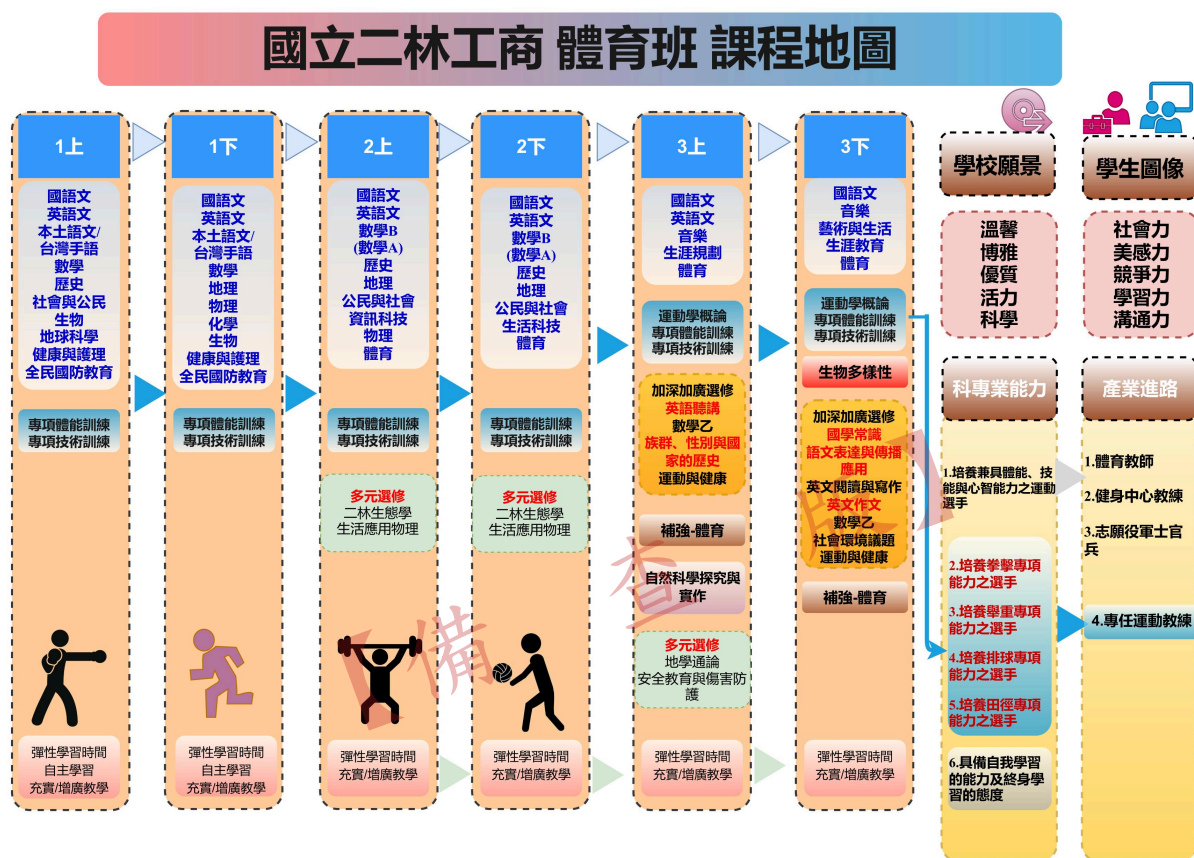
12 委員 楊仕堅 學生代表

13 委員 陳沂榛 學生代表

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

[070403 國立二林工商課程地圖\(PDF格式\)](#)



二、學校特色說明

本校體育班除延續國民教育階段外，著重以學生個體發展為主軸，並以「以人為本、適性發展、終身學習」為教育理念，提昇普通教育素質，增進身心健康，提高運動競技知能，養成具備現代公民素養之優秀運動人才為目的。

為實現本階段教育目的，於課程規劃過程中融入生活素養、生涯發展、生命價值及運動競技四層面，輔導學生瞭解自我，且在學習到競技運動概念與技能的同時，達成下列目標：

- 一、提昇人文、社會與科技的知能。
- 二、加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。
- 三、涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。
- 四、強化自我學習的能力及終身學習的態度。
- 五、增強自我了解及生涯發展的能力。
- 六、深植尊重生命與全球永續發展的觀念。
- 七、增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。

【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	4	0	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-阿美語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-泰雅語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-賽夏語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-邵語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-賽德克語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-布農語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-排灣語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-魯凱語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-太魯閣語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-噶瑪蘭語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-鄒語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-卑南語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-雅美語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-撒奇萊雅語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-卡那卡那富語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-拉阿魯哇語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩東語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
	數學領域	數學A	4	4	(4)	(4)	0		16	
		數學B			4	4	0			
	社會領域	歷史	2	0	2	2	0		6	
		地理	0	2	0	2	2		6	
		公民與社會	2	0	2	2	0		6	
	自然科學領域	物理	0	2	2	0	0		4	自然科學探究與實作課程A
		化學	0	2	0	0	0		2	

		生物	2	2	0	0	0	4	自然科學探究與實作課程B
		地球科學	2	0	0	0	0	2	
	藝術領域	音樂	0	0	0	0	1	2	
		美術	0	0	0	0	0	0	
		藝術生活	0	0	0	0	0	2	
	綜合活動領域	生命教育	0	0	0	0	0	1	
		生涯規劃	0	0	0	0	1	0	
		家政	0	0	0	0	0	0	
	科技領域	生活科技	0	0	0	1	0	0	
		資訊科技	0	0	1	0	0	0	
	健康與體育領域	健康與護理	1	1	0	0	0	0	
		體育	0	0	1	1	1	1	
	全民國防教育		0	0	1	1	0	0	
	體育專業學科	運動學概論	0	0	0	0	1	1	
	體育專項術科	專項體能訓練	4	4	4	4	4	4	
		專項技術訓練	4	4	4	4	4	4	
	必修學分數小計		30	30	29	29	20	14	
	每週團體活動時間		2	2	2	2	2	2	
	每週彈性學習時間		3	3	2	2	3	3	
	每週節數小計		35	35	33	33	25	19	
校訂必修	自然科學領域	生物多樣性	0	0	0	0	0	2	
	校訂必修學分數小計		0	0	0	0	0	2	
加深加廣選修	語文領域	國學常識	0	0	0	0	0	2	
		語文表達與傳播應用	0	0	0	0	0	2	
		英語聽講	0	0	0	0	0	2	
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	0	2	
		英文作文	0	0	0	0	2	0	
	數學領域	數學乙	0	0	0	0	2	2	
	社會領域	族群、性別與國家的歷史	0	0	0	0	2	0	
		社會環境議題	0	0	0	0	0	2	
	健康與體育領域	運動與健康	0	0	0	0	1	1	
補強性選修	健康與體育領域	補強-體育	0	0	0	0	1	1	
多元選修	通識性課程	二林生態學	0	0	2	(2)	0	0	
		生活應用物理學	0	0	(2)	2	0	0	
		地學通論	0	0	0	0	2	0	
		安全教育與傷害防護	0	0	0	0	(2)	0	
其他	特殊需求領域(身心障礙)	生活管理	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	依學生需求開設
		社會技巧	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	依學生需求開設
		學習策略	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	依學生需求開設
		職業教育	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	依學生需求開設
		溝通訓練	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	依學生需求開設
		點字	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	依學生需求開設
		定向行動	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	依學生需求開設

		功能性動作訓練	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	0	依學生需求開設
		輔助科技應用	0	0	(4)	(4)	(4)	(4)	0	依學生需求開設
	特殊需求領域 (體育專長)	田徑(一)	0	0	0	0	0	0	0	
		田徑(二)	0	0	0	0	0	0	0	
		田徑(三)	0	0	0	0	0	0	0	
		拳擊(一)	0	0	0	0	0	0	0	
		拳擊(二)	0	0	0	0	0	0	0	
		拳擊(三)	0	0	0	0	0	0	0	
		排球(一)	0	0	0	0	0	0	0	
		排球(二)	0	0	0	0	0	0	0	
		排球(三)	0	0	0	0	0	0	0	
		舉重(一)	0	0	0	0	0	0	0	
		舉重(二)	0	0	0	0	0	0	0	
		舉重(三)	0	0	0	0	0	0	0	
選修學分數總計			0	0	2	2	10	14	28	
必選修學分數總計			30	30	31	31	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

課程名稱：	中文名稱：自然科學探究與實作課程B	
	英文名稱：Natural Sciences: Inquiry and Practice B	
授課年段：	一下	學分總數：2
課程屬性：	交互作用、科學與生活	
師資來源：	跨科目：物理、化學、生物	
	跨科協同	
學習目標：	<p>本校探究與實作課程，融合跨科概念中的科學與生活、資源與永續性和交互作用：蛋你熟了嗎？、浮沉子、戀戀葡萄酒、筆芯電池為主軸發展，其中蛋你熟了嗎？、浮沉子為B課程安排。課程內容主要以科學與生活、交互作用為跨科概念。戀戀葡萄酒以及筆芯電池主題為A的課程安排，課程內容主要為科學與生活以及資源與永續性為跨科概念。</p> <p>學生學習目標主要有四項：1. 發現問題2. 規劃與研究3. 論證與建模4. 表達與分享</p>	
教學大綱：	單元/主題	內容綱要
	一 蛋你熟了嗎？：發現問題	1. 讓學生觀察蛋殼在溶液中的融解情況
	二 蛋你熟了嗎？：發現問題	2. 將學生分組，並讓各組收集各種溶液，測定PH值
	三 蛋你熟了嗎？：發現問題	3. 各組提出蛋殼的化學成分和蛋殼溶解的化學反應
	四 蛋你熟了嗎？：規劃與研究	1. 各組提出蛋殼可能溶解的原因，規劃實驗並列出操縱變因、應變變因與控制變因。 2. 讓各組擬定研究計畫(列明實驗步驟及注意事項)
	五 蛋你熟了嗎？：規劃與研究	3. 各組依所擬定的研究計畫進行研究實驗及數據資料紀錄(一) 4. 各組根據數據資料(一)修正研究計畫書(列明實驗步驟及注意事項)
	六 蛋你熟了嗎？：規劃與研究	5. 各組依修正擬定的研究計畫進行研究實驗及數據資料紀錄(二)
	七 蛋你熟了嗎？：論證與建模	1. 指導各組進行實驗數據進行分析 2. 各組依所得實驗數據為證據推論提出結論
	八 蛋你熟了嗎？：論證與建模	3. 依各組所提出的結論，進行實驗數據的互相論證，教師依差異化個別指導 4. 讓各組依互相論證出來的成果，繪製雞蛋重量變化和PH值變化曲線，並解釋其關聯性
	九 蛋你熟了嗎？：表達與分享	1. 以投影片或者海報的形式呈現成果，每組進行10分鐘的報告 2. 小組對各組報告提出回饋與建議
	十 蛋你熟了嗎？：表達與分享	1. 以投影片或者海報的形式呈現成果，每組進行10分鐘的報告 2. 小組對各組報告提出回饋與建議
	十一 浮沉子：發現問題	1. 讓學生表達物體浮沉的因素，並舉例說明何種物體沉，何種物體浮
	十二 浮沉子：發現問題	2. 說明浮沉子的製作方式
	十三 浮沉子：發現問題	3. 製作三個浮沉子，讓浮沉子依序沉浮，發現依序沉浮的問題
	十四 浮沉子：規劃與研究	1. 各組提出依序浮沉的原因，規劃實驗並列出操縱變因、應變變因與控制變因。
	十五 浮沉子：規劃與研究	2. 讓各組擬定研究計畫(列明實驗步驟及注意事項) 3. 各組依所擬定的研究計畫進行研究實驗及數據資料紀錄(一)

	十六	浮沉子：規劃與研究	4. 各組根據數據資料(一)修正研究計畫書(列明實驗步驟及注意事項) 5. 各組依修正擬定的研究計畫進行研究實驗及數據資料紀錄(二)
	十七	浮沉子：論證與建模	1. 指導各組進行實驗數據進行分析 2. 各組依所得實驗數據為證據推論提出結論
	十八	浮沉子：論證與建模	3. 依各組所提出的結論，進行實驗數據的互相論證，教師依差異化個別指導 4. 讓各組依互相論證出來的成果，繪製表格，並解釋其關聯性
	十九	浮沉子：表達與分享	1. 每組進行10分鐘的報告 2. 小組對各組報告提出回饋與建議
	二十	浮沉子：表達與分享	1. 每組進行10分鐘的報告 2. 小組對各組報告提出回饋與建議
	二十一		
	二十二		
學習評量：		1. 以學習單(20%)、實驗報告(20%)、海報成果(20%)等方進行多元評量，評分標準將以領綱公布之能力為本，作為老師課程進行中形成性評量的依據。 2. 學習態度(20%)：課程學習過程中，觀察學生的學習態度，給予學習態度評量。 3. 總結性評量(20%)：於課程結束後施予總結性評量，了解學生的學習成效	
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 自然科學探究與實作課程A	
	英文名稱： Natural Sciences: Inquiry and Practice A	
授課年段：	二上 學分總數： 2	
課程屬性：	科學與生活	
師資來源：	跨科目： 物理、化學	
	跨科協同	
學習目標：	<p>本校探究與實作課程，融合跨科概念中的科學與生活、資源與永續性和交互作用:蛋你熟了嗎?、浮沉子、戀戀葡萄酒、筆芯電池為主軸發展，其中蛋你熟了嗎?、浮沉子為B課程安排。課程內容主要以科學與生活、交互作用為跨科概念。戀戀葡萄酒以及筆芯電池主題為A的課程安排，課程內容主要為科學與生活以及資源與永續性為跨科概念。</p> <p>學生學習目標主要有四項：1.發現問題2.規劃與研究3.論證與建模4.表達與分享</p>	
教學大綱：		單元/主題
	一	戀戀葡萄酒：發現問題
	二	戀戀葡萄酒：發現問題
	三	戀戀葡萄酒：發現問題
	四	戀戀葡萄酒：規劃與研究
	五	戀戀葡萄酒：規劃與研究
	六	戀戀葡萄酒：規劃與研究
	七	戀戀葡萄酒：論證與建模
	八	戀戀葡萄酒：論證與建模
	九	戀戀葡萄酒：表達與分享
	十	戀戀葡萄酒：表達與分享
	十一	筆芯燈泡：發現問題
	十二	筆芯燈泡：發現問題
	十三	筆芯燈泡：發現問題
	十四	筆芯燈泡：規劃與研究
	十五	筆芯燈泡：規劃與研究
	十六	筆芯燈泡：規劃與研究
	十七	筆芯燈泡：論證與建模
	十八	筆芯燈泡：論證與建模
		內容綱要
		1. 讓學生觀葡萄酒製作之影片
		2. 將學生分組，並讓各組收集各種葡萄，並自己嘗試釀造。
		3. 各組提出影響釀造葡萄酒可能原因
		1. 各組提出影響葡萄酒釀造可能的原因，規劃實驗並列出操縱變因、應變變因與控制變因。
		2. 讓各組擬定研究計畫(列明實驗步驟及注意事項)
		3. 各組依所擬定的研究計畫進行研究實驗及數據資料紀錄(一)
		4. 各組根據數據資料(一)修正研究計畫書(列明實驗步驟及注意事項)
		5. 各組依修正擬定的研究計畫進行研究實驗及數據資料紀錄(二)
		1. 指導各組進行實驗數據進行分析
		2. 各組依所得實驗數據為證據推論提出結論
		3. 依各組所提出的結論，進行實驗數據的互相論證，教師依差異化個別指導
		4. 讓各組依互相論證出來的成果，建立一個易釀造出葡萄酒的情況。
		1. 每組進行10分鐘的報告
		2. 小組對各組報告提出回饋與建議
		1. 每組進行10分鐘的報告
		2. 小組對各組報告提出回饋與建議
		1. 觀察日常生活中的燈泡，並請各組分享
		2. 觀看愛迪生發明燈泡的影片
		3. 說明筆芯燈泡的製作方式
		1. 各組提出影響筆芯燈泡使用時間的原因，規劃實驗並列出操縱變因、應變變因與控制變因。
		2. 讓各組擬定研究計畫(列明實驗步驟及注意事項)
		3. 各組依所擬定的研究計畫進行研究實驗及數據資料紀錄(一)
		4. 各組根據數據資料(一)修正研究計畫書(列明實驗步驟及注意事項)
		5. 各組依修正擬定的研究計畫進行研究實驗及數據資料紀錄(二)
		1. 指導各組進行實驗數據進行分析
		2. 各組依所得實驗數據為證據推論提出結論
		3. 依各組所提出的結論，進行實驗數據的互相論證，教師依差異化個別指導

		4. 讓各組依互相論證出來的成果，說明目前燈絲為何不使用筆芯的情況。
十九	筆芯燈泡：表達與分享	1. 每組進行 10 分鐘的報告 2. 小組對各組報告提出回饋與建議
二十	筆芯燈泡：表達與分享	1. 每組進行 10 分鐘的報告 2. 小組對各組報告提出回饋與建議
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 以學習單(20%)、實驗報告(20%)、海報成果(20%)等方進行多元評量，評分標準將以領綱公布之能力為本，作為老師課程進行中形成性評量的依據。 2. 學習態度(20%)：課程學習過程中，觀察學生的學習態度，給予學習態度評量。 3. 總結性評量(20%)：於課程結束後施予總結性評量，了解學生的學習成效	
備註：	網路教學資源以及二林葡萄酒莊園葡萄酒介紹	

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱： 生物多樣性	
	英文名稱： Biodiversity	
授課年段：	三下	學分總數： 2
課程屬性：	自然科學領域	
議題融入：	環境、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、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、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：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力	
學習目標：	1. 瞭解生物多樣性的涵義。 2. 認識病毒 3. 認識細菌 4. 認識真菌 5. 認識植物 6. 認識動物 7. 島嶼生態學與生物多樣性 8. 瞭解台灣生態保育	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	瞭解生物多樣性的涵義
	二	瞭解生物多樣性的涵義
	三	認識病毒
	四	認識病毒
	五	認識細菌
	六	認識細菌
	七	認識真菌
	八	認識真菌
	九	認識植物
	十	認識植物
	十一	認識植物
	十二	認識動物
	十三	認識動物
	十四	島嶼生態學與生物多樣性
	十五	瞭解台灣生態保育
	十六	瞭解台灣生態保育
	十七	瞭解台灣生態保育
		內容綱要
		1. 遺傳多樣性 2. 物種多樣性 3. 生態系多樣性
		1. 遺傳多樣性 2. 物種多樣性 3. 生態系多樣性
		1. 病毒特性與分類 2. 病毒與人類的關係
		1. 病毒特性與分類 2. 病毒與人類的關係
		1. 細菌特性與分類 2. 細菌與人類的關係
		1. 細菌特性與分類 2. 細菌與人類的關係
		1. 真菌的特性與分類 2. 真菌與人類的關係
		1. 真菌的特性與分類 2. 真菌與人類的關係
		1. 植物的特性與分類 2. 植物與人類的關係 3. 活動:利用區塊法進行植物調查
		1. 植物的特性與分類 2. 植物與人類的關係 3. 活動:利用區塊法進行植物調查
		1. 植物的特性與分類 2. 植物與人類的關係 3. 活動:利用區塊法進行植物調查
		1. 動物的特性與分類 2. 動物與人類的關係 3. 活動:蝴蝶標放練習
		1. 動物的特性與分類 2. 動物與人類的關係 3. 活動:蝴蝶標放練習
		簡介島嶼生態學
		1. 簡介台灣保育狀況 2. 簡介陽明山國家公園 3. 簡介玉山國家公園 4. 簡介太魯閣國家公園 5. 簡介墾丁國家公園 6. 簡介阿里山國家公園 7. 簡介台江國家公園 8. 簡介金門國家公園 9. 簡介澎湖南方四島國家公園 10. 簡介東沙環礁國家公園
		1. 簡介台灣保育狀況 2. 簡介陽明山國家公園 3. 簡介玉山國家公園 4. 簡介太魯閣國家公園 5. 簡介墾丁國家公園 6. 簡介阿里山國家公園 7. 簡介台江國家公園 8. 簡介金門國家公園 9. 簡介澎湖南方四島國家公園 10. 簡介東沙環礁國家公園
		1. 簡介台灣保育狀況 2. 簡介陽明山國家公園 3. 簡介玉山國家公園 4. 簡介太魯閣國家公園 5. 簡介墾丁國家公園 6. 簡介阿里山國家公園 7. 簡介台江國家公園 8. 簡介金門國家公園 9. 簡介澎湖南方四島國家公園 10. 簡介東沙環礁國家公園

	十八	瞭解台灣生態保育	1. 簡介台灣保育狀況 2. 簡介陽明山國家公園 3. 簡介玉山國家公園 4. 簡介太魯閣國家公園 5. 簡介墾丁國家公園 6. 簡介阿里山國家公園 7. 簡介台江國家公園 8. 簡介金門國家公園 9. 簡介澎湖南方四島國家公園 10. 簡介東沙環礁國家公園
	十九	瞭解台灣生態保育	1. 簡介台灣保育狀況 2. 簡介陽明山國家公園 3. 簡介玉山國家公園 4. 簡介太魯閣國家公園 5. 簡介墾丁國家公園 6. 簡介阿里山國家公園 7. 簡介台江國家公園 8. 簡介金門國家公園 9. 簡介澎湖南方四島國家公園 10. 簡介東沙環礁國家公園
	二十	瞭解台灣生態保育	1. 簡介台灣保育狀況 2. 簡介陽明山國家公園 3. 簡介玉山國家公園 4. 簡介太魯閣國家公園 5. 簡介墾丁國家公園 6. 簡介阿里山國家公園 7. 簡介台江國家公園 8. 簡介金門國家公園 9. 簡介澎湖南方四島國家公園 10. 簡介東沙環礁國家公園
	二十一		
	二十二		
學習評量：			1. 分組報告 2. 期末心得研究報告
備註：			

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：二林生態學	
	英文名稱：Ecology in Erlin	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	人權、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，	
	B溝通互動：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：	社會力，美感力，競爭力，學習力，溝通力，	
學習目標：	1. 在地歷史-蔗農事件及白米炸彈客事件 2. 在地人文關懷-喜樂阿嬤在地深耕之”喜樂”故事 3. 二林農業三寶「紅薏仁、蕎麥、葡萄」 4. 跟著海牛逛彰化沿海濕地 5. 海岸之旅色奇蹟之風力發電 6. 白海豚該不該轉彎之生態議題	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	在地歷史-蔗農事件及白米炸彈客事件
	二	在地歷史-蔗農事件及白米炸彈客事件
	三	在地歷史-蔗農事件及白米炸彈客事件
	四	在地歷史-蔗農事件及白米炸彈客事件
	五	在地人文關懷-喜樂阿嬤在地深耕之”喜樂”故事
	六	二林農業三寶「紅薏仁、蕎麥與葡萄」
	七	二林農業三寶「紅薏仁、蕎麥與葡萄」
	八	二林農業三寶「紅薏仁、蕎麥與葡萄」
		內容綱要
		1. 介紹二林蔗農事件
		2. 介紹白米炸彈客之農業訴求
		3. 「鋤禾日當午，汗滴禾下土、粒粒皆辛苦…」，淺談水稻到米粒的製作過程。
		4. 白米飯的迷思!淺談紫米與黃金米。
		1. 介紹喜樂阿嬤的故事與喜樂保育院 2. 淺談小兒麻痺
		1. 認識植物色素：光合色素與花青素的不同。 2. 天然指示劑之簡易花青素酸鹼實驗。 3. 「我把黑夜變白晝」，夜間照明之紅龍果產期調整，光週期與產期調節探討。 4. 簡易紅龍果種子盆栽或相關種子盆栽。 5. 吃葡萄都要吐葡萄子嗎？植物激素與葡萄的單性結果(無子葡萄)。 6. 水果甜不甜之「甜度計」介紹。 7. 簡易葡萄酒製作或水果酵素與發酵作用簡介。 8. 與鬼怪的浪漫邂逅～蕎麥。
		1. 認識植物色素：光合色素與花青素的不同。 2. 天然指示劑之簡易花青素酸鹼實驗。 3. 「我把黑夜變白晝」，夜間照明之紅龍果產期調整，光週期與產期調節探討。 4. 簡易紅龍果種子盆栽或相關種子盆栽。 5. 吃葡萄都要吐葡萄子嗎？植物激素與葡萄的單性結果(無子葡萄)。 6. 水果甜不甜之「甜度計」介紹。 7. 簡易葡萄酒製作或水果酵素與發酵作用簡介。 8. 與鬼怪的浪漫邂逅～蕎麥。
		1. 認識植物色素：光合色素與花青素的不同。 2. 天然指示劑之簡易花青素酸鹼實驗。 3. 「我把黑夜變白晝」，夜間照明之紅龍果產期調整，光週期與產期調節探討。 4. 簡易紅龍果種子盆栽或相關種子盆栽。

		<p>5. 吃葡萄都要吐葡萄子嗎？植物激素與葡萄的單性結果(無子葡萄)。</p> <p>6. 水果甜不甜之「甜度計」介紹。</p> <p>7. 簡易葡萄酒製作或水果酵素與發酵作用簡介。</p> <p>8. 與鬼怪的浪漫邂逅～蕎麥。</p>
九	二林農業三寶「紅薏仁、蕎麥與葡萄」	<p>1. 認識植物色素：光合色素與花青素的不同。</p> <p>2. 天然指示劑之簡易花青素酸鹼實驗。</p> <p>3. 「我把黑夜變白晝」，夜間照明之紅龍果產期調整，光週期與產期調節探討。</p> <p>4. 簡易紅龍果種子盆栽或相關種子盆栽。</p> <p>5. 吃葡萄都要吐葡萄子嗎？植物激素與葡萄的單性結果(無子葡萄)。</p> <p>6. 水果甜不甜之「甜度計」介紹。</p> <p>7. 簡易葡萄酒製作或水果酵素與發酵作用簡介。</p> <p>8. 與鬼怪的浪漫邂逅～蕎麥。</p>
十	二林農業三寶「紅薏仁、蕎麥與葡萄」	<p>1. 認識植物色素：光合色素與花青素的不同。</p> <p>2. 天然指示劑之簡易花青素酸鹼實驗。</p> <p>3. 「我把黑夜變白晝」，夜間照明之紅龍果產期調整，光週期與產期調節探討。</p> <p>4. 簡易紅龍果種子盆栽或相關種子盆栽。</p> <p>5. 吃葡萄都要吐葡萄子嗎？植物激素與葡萄的單性結果(無子葡萄)。</p> <p>6. 水果甜不甜之「甜度計」介紹。</p> <p>7. 簡易葡萄酒製作或水果酵素與發酵作用簡介。</p> <p>8. 與鬼怪的浪漫邂逅～蕎麥。</p>
十一	二林農業三寶「紅薏仁、蕎麥與葡萄」	<p>1. 認識植物色素：光合色素與花青素的不同。</p> <p>2. 天然指示劑之簡易花青素酸鹼實驗。</p> <p>3. 「我把黑夜變白晝」，夜間照明之紅龍果產期調整，光週期與產期調節探討。</p> <p>4. 簡易紅龍果種子盆栽或相關種子盆栽。</p> <p>5. 吃葡萄都要吐葡萄子嗎？植物激素與葡萄的單性結果(無子葡萄)。</p> <p>6. 水果甜不甜之「甜度計」介紹。</p> <p>7. 簡易葡萄酒製作或水果酵素與發酵作用簡介。</p> <p>8. 與鬼怪的浪漫邂逅～蕎麥。</p>
十二	二林農業三寶「紅薏仁、蕎麥與葡萄」	<p>1. 認識植物色素：光合色素與花青素的不同。</p> <p>2. 天然指示劑之簡易花青素酸鹼實驗。</p> <p>3. 「我把黑夜變白晝」，夜間照明之紅龍果產期調整，光週期與產期調節探討。</p> <p>4. 簡易紅龍果種子盆栽或相關種子盆栽。</p> <p>5. 吃葡萄都要吐葡萄子嗎？植物激素與葡萄的單性結果(無子葡萄)。</p> <p>6. 水果甜不甜之「甜度計」介紹。</p> <p>7. 簡易葡萄酒製作或水果酵素與發酵作用簡介。</p> <p>8. 與鬼怪的浪漫邂逅～蕎麥。</p>
十三	跟著海牛逛彰化沿海濕地	<p>1. 濕地介紹。</p> <p>2. 跟著海牛去下海…，介紹潮汐變化。</p> <p>3. 「一、二、三木頭人…，不會移動的動物！」</p> <p>淺談台灣牡蠣養殖與潮間帶生物。</p>
十四	跟著海牛逛彰化沿海濕地	<p>1. 濕地介紹。</p> <p>2. 跟著海牛去下海…，介紹潮汐變化。</p> <p>3. 「一、二、三木頭人…，不會移動的動物！」</p> <p>淺談台灣牡蠣養殖與潮間帶生物。</p>
十五	跟著海牛逛彰化沿海濕地	<p>1. 濕地介紹。</p> <p>2. 跟著海牛去下海…，介紹潮汐變化。</p> <p>3. 「一、二、三木頭人…，不會移動的動物！」</p> <p>淺談台灣牡蠣養殖與潮間帶生物。</p>
十六	跟著海牛逛彰化沿海濕地	<p>1. 濕地介紹。</p> <p>2. 跟著海牛去下海…，介紹潮汐變化。</p> <p>3. 「一、二、三木頭人…，不會移動的動物！」</p> <p>淺談台灣牡蠣養殖與潮間帶生物。</p>

	十七	海岸之旅色奇蹟之風力發電	1. 淺談風力發電與生態影響。 2. 西濱快速道路開發與生態議題。
	十八	海岸之旅色奇蹟之風力發電	1. 淺談風力發電與生態影響。 2. 西濱快速道路開發與生態議題。
	十九	白海豚該不該轉彎之生態議題	1. 淺談白海豚生態。 2. 淺談工業建設與汙染。 3. 淺談海洋汙染—塑膠、塑膠微粒與重金屬。
	二十	白海豚該不該轉彎之生態議題	1. 淺談白海豚生態。 2. 淺談工業建設與汙染。 3. 淺談海洋汙染—塑膠、塑膠微粒與重金屬。
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 上課態度是否積極、認真，尤其實作操作過程中是否能注意教師說明，並完整與安全的完成。 2. 各單元的作品呈現。 3. 各單元學習單。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：生活應用物理學		
	英文名稱：Life application physics		
授課年段：	二上、二下	學分總數：2	
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	科技、資訊		
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，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：C2.人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	競爭力，學習力，溝通力，		
學習目標：	一、培養自然科學基本素養，具備基本自然科學知能與探索能力，並能應用於日常生活中有效溝通、參與公民社會做決定與解決問題，且能理解並判斷媒體報導中與科學相關之內容。 二、教導基礎自然科學知識，培養科學興趣，認識科學方法，增進個人自主學習、系統思考、解決問題、規劃執行及創新應變之能力，俾培養成具有科學素養的國民。 三、奠定基礎科學實驗操作與運用技能，培養未來生活或職場的應用能力，以因應科技時代生活及社會變遷之能力。 四、養成關懷社會之價值觀之養成，並懂得欣賞自然環境之美，珍惜有限資源，愛護大自然並致力於環境保護及節能減碳，使自然生態永續生生不息。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	液體的瘋狂漩渦	1.源源不絕的鹽水噴泉 2.鹽水震盪 3.鹽水手指
	二	液體的瘋狂漩渦	1.源源不絕的鹽水噴泉 2.鹽水震盪 3.鹽水手指
	三	液體的瘋狂漩渦	1.源源不絕的鹽水噴泉 2.鹽水震盪 3.鹽水手指
	四	生活中的波動	1.波動原理解說:反射折射繞射干涉
	五	生活中的波動	2.水波繩波實驗
	六	生活中的波動	3.聲波實驗
	七	生活中的波動	4.光波的干涉與繞射
	八	3D列印機	3D列印機原理解說以及實際上機操作
	九	3D列印機	3D列印機原理解說以及實際上機操作
	十	3D列印機	3D列印機原理解說以及實際上機操作
	十一	跳跳球武器	利用不同廠牌的彈力橡膠球,以及乒乓球等其它各式球類,由高處緊鄰落下,去觀察各球的彈跳高度。以了解碰撞原理。
	十二	跳跳球武器	利用不同廠牌的彈力橡膠球,以及乒乓球等其它各式球類,由高處緊鄰落下,去觀察各球的彈跳高度。以了解碰撞原理。
	十三	跳跳球武器	利用不同廠牌的彈力橡膠球,以及乒乓球等其它各式球類,由高處緊鄰落下,去觀察各球的彈跳高度。以了解碰撞原理。
	十四	跳跳球武器	利用不同廠牌的彈力橡膠球,以及乒乓球等其它各式球類,由高處緊鄰落下,去觀察各球的彈跳高度。以了解碰撞原理。
	十五	單極電動機	和一般的馬達的原理相同,都是利用「電磁感應」,差別只是在於單極馬達的構造更為簡單。其原理如下圖;當電流由左方流經銅線時,線週圍會形成感應磁場(藍色曲線),而強力磁鐵本身的磁場(綠色曲

十六	單極電動機	和一般的馬達的原理相同，都是利用「電磁感應」，差別只是在於單極馬達的構造更為簡單。其原理如下圖；當電流由左方流經銅線時，線週圍會形成感應磁場（藍色曲線），而強力磁鐵本身的磁場（綠色曲
十七	單極電動機	和一般的馬達的原理相同，都是利用「電磁感應」，差別只是在於單極馬達的構造更為簡單。其原理如下圖；當電流由左方流經銅線時，線週圍會形成感應磁場（藍色曲線），而強力磁鐵本身的磁場（綠色曲
十八	生活中的力學	生活中的力學介紹(請同學報告) 利用手機app軟體解析生活力學
十九	生活中的力學	生活中的力學介紹(請同學報告) 利用手機app軟體解析生活力學
二十	生活中的力學	生活中的力學介紹(請同學報告) 利用手機app軟體解析生活力學
二十一		
二十二		
學習評量：	一、實驗實作60% 二、小組報告20% 三、作業20%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：地學通論	
	英文名稱：Introduction to Geography	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	環境、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：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，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	社會力，美感力，競爭力，學習力，溝通力，	
學習目標：	1.能綜合地理學三大傳統下的地理學定義 2.能熟練地理定位的方法，並培養使用地圖的基本能力 3.能了解行星風系與地方風系的形成原因與其對各氣候帶的影響	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	地理學的本質
	二	地理網線與地圖應用
	三	地理網線與地圖應用
	四	地表形態與地形要素
	五	河流地形
	六	海岸地形
	七	喀斯特地形
	八	火山地形
	九	冰河地形
	十	風成地形
	十一	氣壓與風系
	十二	氣團與氣旋
	十三	氣候的種類
	十四	水循環與水平衡
	十五	水循環與水平衡
	十六	土壤與生物
		內容綱要
		1.了解地理學的特性與使命 2.認識地理學的內涵與功能
		1.知道經緯度的測定與時區的劃分 2.說明絕對位置與相對位置的判定
		3.了解地圖投影與橫麥卡托二度分帶座標的使用 4.知道夏令日光節約時間與時區的轉換
		1.認識由絕對高度與相對高度劃分出來的五大地形 2.知道三大要素交互作用所塑造的現今地形
		1.了解河蝕與河積作用在不同河段所產生的河床面貌 2.說明河流發育的循環過程
		1.認識海水運動與海岸地形形塑的過程關係 2.知道海蝕地形與海積地形的劃分種類
		1.了解溶蝕作用進行的方式 2.認識地表地形與洞穴地形的演育
		1.知道火山的侵入作用與噴出作用 2.說明火山的各類型態及其特徵
		1.認識冰河的形成及其移動 2.了解冰河的表面地形、冰蝕地形與冰積地形
		1.說明風力對地形形成的影響及其分布的地理區位 2.指出一些常見的風蝕、風積地形，並說明其成因與分布
		1.認識氣壓的定義與空間分布的差異 2.了解大氣環流的成因與行星風系的由來
		1.說明氣團與鋒面的分類 2.比較溫帶氣旋與熱帶氣旋的不同點
		1.說出世界六大氣候類型及其細分的氣候型態 2.了解各種氣候類型的分布
		1.認識全球水平衡與區域水平衡 2.了解流域的定義與分水嶺的移動
		3.了解地下水的分帶結構 4.認識自然與人為的地下水流出
		1.了解各種成土因素的重要性，並說明地理環境對土壤的影響 2.比較各成土作用的差異，及其對土壤剖面的影響

	十七	土壤與生物	3. 列出土壤剖面的各化育層, 並說明其特性 4. 比較土壤種類中砂粒、黏粒與粉粒的分配比例
	十八	土壤與生物	5. 列舉影響天然植物的氣候因素 6. 認識影響天然植物的地形、土壤和生物因素
	十九	土壤與生物	7. 列出山地植物由低到高的垂直分布型態 8. 了解各氣候區動物的分布與種類
	二十	土壤與生物	9. 說明人類馴化動物的過程與方式 10. 了解各氣候區的原住民如何利用動植物
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
1. 情境問答評量 2. 學習單填寫與繪圖 3. 紙筆測驗			
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 安全教育與傷害防護	
	英文名稱： Safety Education and Injury Prevention	
授課年段：	三上	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	性別平等、生命	
師資來源：	校內跨科協同	
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,	
學生圖像：	社會力，競爭力，學習力，溝通力，	
學習目標：	1.使學生瞭解從事各式運動或相關休閒活動時會產生之運動傷害，及其相關之解剖構造學、生物力學、病理肌動學、與受傷機制。 2.使學生瞭解各式運動傷害評估模式，與緊急與慢性處置方式。 3.使學生熟悉人體動作及其在運動及復健過程中所扮演的角色。 4.使學生瞭解運動傷害之各種預防方法。 5.使學生落實健康運動的自我管理。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程簡介
	二	急性運動傷害處理原則
	三	傷害處理原則(一)
	四	傷害處理原則(二)
	五	預防運動傷害(一)
	六	預防運動傷害(二)
	七	傷害與防護(一)
	八	傷害與防護(二)
	九	傷害與防護(三)
	十	傷害與防護(四)
	十一	傷害與防護(五)
	十二	傷害與防護(六)
	十三	傷害與防護(七)
	十四	傷害與防護(八)
	十五	貼紮的基本概念
	十六	貼紮實作
	十七	預防運動傷害(三)
	十八	預防運動傷害(四)
	十九	預防運動傷害(五)
	二十	期末報告
	二十一	
	二十二	
學習評量：	紙筆測驗、實作測驗、專題報告	
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： 二林的世界、世界的二林		
	英文名稱：		
授課年段：			
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：			

名稱：	中文名稱：玩軌台灣		
	英文名稱：Railway Taiwan		
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：	透過本課程讓學生了解鐵路在臺灣的出現與發展，以及在各地車站所在地發生的重大歷史事件，藉此了解各地區的發展脈絡		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	旅遊大綱	鐵道史概論
	二	旅遊規劃(一)	第一站 基隆車站
	三	旅遊規劃(二)	第二站 台北車站
	四	旅遊規劃(三)	第三站 桃竹苗車站
	五	旅遊規劃(四)	第四站 台中車站
	六	旅遊規劃(五)	第五站 彰化車站
	七	旅遊規劃(六)	第六站 斗嘉車站
	八	旅遊規劃(七)	第七站 台南車站
	九	旅遊規劃(八)	第八站 高雄車站
	十	旅遊規劃(九)	第九站 屏東車站
	十一	旅遊規劃(十)	第十站 台東車站
	十二	旅遊規劃(十一)	第十一站 花蓮車站
	十三	旅遊規劃(十二)	第十二站 宜蘭車站
	十四	旅遊規劃(十三)	第十三站 山線/海線車站
	十五	旅遊規劃(十四)	第十四站 高鐵共構車站
	十六	旅遊規劃(十五)	第十五站 平溪支線
	十七	旅遊規劃(十六)	第十六站 深澳支線
	十八	旅遊規劃(十七)	第十七站 集集支線
	十九	旅遊規劃(十八)	第十八站 阿里山線
	二十	統整結論	心得分享報告
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱： 生活玩家	
	英文名稱： Travel Around	
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. 學習並操作旅遊常用工具。 2. 學習世界各地旅遊文化差異。 3. 能夠完成自助旅遊規劃。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	旅遊規劃一
	二	旅遊規劃二
	三	旅遊規劃三
	四	旅遊規劃四
	五	旅遊規劃五
	六	旅遊規劃六
	七	旅遊規劃七
	八	旅遊規劃八
	九	旅遊規劃九
	十	旅遊規劃十
	十一	旅遊規劃十一
	十二	旅遊規劃十二
	十三	旅遊規劃十三
	十四	製作報告一
	十五	製作報告二
	十六	製作報告三
	十七	製作報告四
	十八	報告一
	十九	報告二
	二十	報告三
	二十一	
	二十二	
備註：		

名稱：	中文名稱： 視覺化簡報	
	英文名稱： Visualization Report	
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. 讓學生具備數據資料整理分析之基本能力。 2. 學習數位內容製作與企劃技巧。 3. 學習動態簡報文件製作技能。 4. 瞭解數位科技相關職能，做好個人職涯準備。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	視覺化內容(一)
	二	視覺化內容(二)
	三	視覺化內容(三)
	四	視覺化內容(四)
	五	視覺化內容(五)
	六	視覺化內容(六)
	七	互動簡報製作(一)
	八	互動簡報製作(二)
	九	互動簡報製作(三)
	十	互動簡報製作(四)
	十一	互動簡報製作(五)
	十二	互動簡報製作(六)
	十三	整合運用(一)
	十四	整合運用(二)
	十五	整合運用(三)
	十六	整合運用(四)

	十七	整合運用(五)	1. 數位內容範例應用。 2. 其它軟體整合技能。
	十八	整合運用(六)	1. 數位內容範例應用。 2. 其它軟體整合技能。
	十九	主題報告(一)	期末主題展演
	二十	主題報告(二)	期末主題展演
	二十一		
	二十二		
備註：	1. 以學生既有知識或經驗為基礎，說明生活上的應用實例以引起學習動機。 2. 除學校規定筆試及作業成績外，宜考核學生實習操作技巧、熟練程度及思考能力，作為重要的平時成績。 3. 教師宜多蒐集相關科技新知、以適合學生的程度，由淺至深，培養其對電腦的學習興趣。 4. 選擇適合學生程度之教材，並應重視個別的差異化教學。		

名稱：	中文名稱：雲端軟體應用		
	英文名稱：Cloud Computing		
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. 學習具備數據資料整理分析之基本能力。 2. 養成正確使用數位科技的觀念、態度及工作習慣。 3. 學習通訊網路的原理、網路服務的相關應用及電子商務的基本概念。 4. 養成分析、思辨、批判有關數位科技與人類社會的相關能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	雲端表單應用(一)	1. 雲端表單原理與方法。 2. 表單設計與開發。 3. 雲端影音工具運用。
	二	雲端表單應用(二)	1. 雲端表單原理與方法。 2. 表單設計與開發。 3. 雲端影音工具運用。
	三	雲端表單應用(三)	1. 雲端表單原理與方法。 2. 表單設計與開發。 3. 雲端影音工具運用。
	四	雲端表單應用(四)	1. 雲端表單原理與方法。 2. 表單設計與開發。 3. 雲端影音工具運用。
	五	雲端表單應用(五)	1. 雲端表單原理與方法。 2. 表單設計與開發。 3. 雲端影音工具運用。
	六	雲端表單應用(六)	1. 雲端表單原理與方法。 2. 表單設計與開發。 3. 雲端影音工具運用。
	七	雲端繪圖運用(一)	1. 雲端繪圖軟體介紹。 2. 基礎繪圖技能運用。 3. 心智圖建置。
	八	雲端繪圖運用(二)	1. 雲端繪圖軟體介紹。 2. 基礎繪圖技能運用。 3. 心智圖建置。
	九	雲端繪圖運用(三)	1. 雲端繪圖軟體介紹。 2. 基礎繪圖技能運用。 3. 心智圖建置。
	十	雲端繪圖運用(四)	1. 雲端繪圖軟體介紹。 2. 基礎繪圖技能運用。 3. 心智圖建置。
	十一	雲端繪圖運用(五)	1. 雲端繪圖軟體介紹。 2. 基礎繪圖技能運用。 3. 心智圖建置。
	十二	雲端繪圖運用(六)	1. 雲端繪圖軟體介紹。 2. 基礎繪圖技能運用。 3. 心智圖建置。
	十三	雲端辦公室(一)	1. 協作平台。 2. 雲端問卷及辦公室應用。
	十四	雲端辦公室(二)	1. 協作平台。 2. 雲端問卷及辦公室應用。
	十五	雲端辦公室(三)	1. 協作平台。 2. 雲端問卷及辦公室應用。
	十六	雲端辦公室(四)	1. 協作平台。 2. 雲端問卷及辦公室應用。

	十七	雲端影音軟體(一)	1. 雲端影像處理。 2. 雲端影音軟體。
	十八	雲端影音軟體(二)	1. 雲端影像處理。 2. 雲端影音軟體。
	十九	雲端影音軟體(三)	1. 雲端影像處理。 2. 雲端影音軟體。
	二十	雲端影音軟體(四)	1. 雲端影像處理。 2. 雲端影音軟體。
	二十一		
	二十二		
備註：		1. 以學生既有知識或經驗為基礎，說明生活上的應用實例以引起學習動機。 2. 除學校規定筆試及作業成績外，宜考核學生實習操作技巧、熟練程度及思考能力，作為重要的平時成績。 3. 教師宜多蒐集相關科技新知、以適合學生的程度，由淺至深，培養其對電腦的學習興趣。 4. 選擇適合學生程度之教材，並應重視個別的差異化教學。	

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： 田徑(一)	
	英文名稱： Track & 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、生命、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	
	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：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力	
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 體能訓練 心理訓練 下 體能訓練 技術訓練
	二	上 體能訓練 技術訓練 下(彰化縣中小學聯合運動會) 技術訓練 心理訓練
	三	上 體能訓練 技術訓練 下(港都盃) 體能訓練 技術訓練
	四	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練
	五	上(桃園分齡賽) 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練
	六	上(縣長盃) 體能訓練 心理訓練 下 體能訓練 技術訓練
	七	上(段考週) 體能訓練 技術訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 技術訓練 心理訓練
內容綱要		
上:基本體能訓練(速度、爆發力、肌力、敏捷、協調訓練、核心肌群訓練)、學習環境的適應能力，肯定自我的學習。 下:速耐力訓練-200M加速跑*80%、速度訓練-30M衝刺*80%、賽前模擬訓練(模擬分段配速)。		
上:速耐力訓練-200M加速跑*5、重量訓練強度50%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)、敏捷訓練。 下:賽前模擬訓練(比賽節奏、營造比賽氣氛)、賽後檢討(賽後回饋分享、教練選手互動)、心理建設。		
上:馬克操步伐訓練(訓練強度60%)、基本體能訓練(訓練強度60%)、起跑訓練-30M衝刺*5、速度訓練-100M*3、核心肌群訓練。 下:賽前模擬訓練(比賽節奏、營造比賽氣氛)、賽後檢討(賽後回饋分享、教練選手互動)、心理建設。		
上:起跑訓練-30M衝刺*3、速耐力訓練-120M-200M*3、意象訓練(模擬分段配速)。 下:起跑訓練30M-50M衝刺*5*80%、速耐力訓練-150M*5*80%、動作技術調整(強化馬克操)。		
上:賽前模擬訓練(比賽節奏、營造比賽氣氛)、賽後檢討(賽後回饋分享、教練選手互動)、心理建設。 下:心肺耐力訓練1000M*5、協調訓練(欄架基礎訓練)*5、影片賞析。		
上:賽前模擬訓練(比賽節奏、營造比賽氣氛)、賽後檢討(賽後回饋分享、教練選手互動)、心理建設。 下:心肺耐力訓練2000M*3、協調訓練(欄架基礎訓練)*5、影片賞析。		
上:準備期中考考試、田徑規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞。 下:準備期中考考試、重量訓練強度50%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)。		

八	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:起跑訓練30-50M衝刺*5、速耐力200M加速跑(訓練強度50%)*3、意象訓練(模擬分段配速)。下:起跑訓練30-50M 衝刺*5、速耐力120M加速跑(訓練強度50%)*3、意象訓練(模擬分段配速)。
九	上(全中錦) 體能訓練 技術訓練 下(全中運) 技術訓練 心理訓練 戰術訓練	上:賽前模擬訓練(比賽配速模擬跑)*2、賽後檢討(賽後回饋分享,教練選手互動)、心理建設。下:賽前模擬訓練(比賽配速模擬跑)*2、賽後檢討(賽後回饋分享,教練選手互動)、心理建設。
十	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上: :馬克操步伐訓練(訓練強度60%)、基本體能訓練(訓練強度60%)。下:遊戲體能(籃球、足球、羽球等球類遊戲活動)、協調性訓練(欄架基礎訓練)*5、核心肌群訓練(訓練強度60%)。
十一	上 技術訓練 戰術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:有氧訓練(法特雷克跑1分鐘跑步→1分鐘走路/慢跑)*3、協調性訓練(欄架基礎訓練)*5、核心肌群訓練(訓練強度60%)。下:遊戲體能(籃球、足球等球類遊戲活動)、協調性訓練(欄架基礎訓練)*5、核心肌群訓練(訓練強度60%)。
十二	上 體能訓練 心理訓練 下 體能訓練 心理訓練	上:心肺耐力訓練(繩梯、跳箱、12分鐘跑)*3、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*6、核心肌群訓練(訓練強度60%)。下:有氧訓練(法特雷克跑1分鐘跑步→1分鐘走路/慢跑)*3、協調性訓練(欄架基礎訓練)*6、重量訓練強度50%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)。
十三	上(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 技術訓練 心理訓練 媒體素養	上:準備期中考考試、田徑規則分析、意象練習、自我對話練習、影片欣賞。下:準備期中考考試、田徑規則分析、自我對話練習、影片欣賞。
十四	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:有氧訓練(法特雷克跑1分鐘跑步→1分鐘走路/慢跑)*3、協調性訓練(欄架基礎訓練)*5、核心肌群訓練(訓練強度60%)。下:越野跑訓練5KM、協調性訓練(欄架基礎訓練)*5、核心肌群訓練(訓練強度60%)
十五	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:耐乳酸訓練,100-300M反覆衝刺跑*4、敏捷性訓練(欄架基礎訓練)*5、核心肌群訓練(訓練強度60%)下:間歇訓練150M*2*2、協調性訓練(欄架基礎訓練)*5、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*6。
十六	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:間歇訓練120M*3*2、重量訓練強度50%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)。下:有氧訓練(法特雷克跑1分鐘跑步→1分鐘走路/慢跑)*3、速度訓練-80M衝刺*3、協調訓練(欄架基礎訓練)*5、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*6。
十七	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:全身性訓練+階梯訓練(綜合運動訓練:繩梯、跳箱)*5、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*6。下:間歇訓練(100+200M跑)*3*2、協調性訓練(欄架基礎訓練)*5、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*6。
十八	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:間歇訓練(100+200M跑)*3*2、重量訓練強度50%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)。下:速耐訓練200M*6、重量訓練強度50%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*6。
十九	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:體能訓練、速耐力訓練100M-200M-200M-100M(跑休,乳酸訓練)*3、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*5。

			下:間歇訓練200M*2*2(趟休90秒，組休10分)、協調性訓練、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*5。
	二十	上(段考週) 體能訓練 技術訓練 心理訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 技術訓練 心理訓練 媒體素養	上:準備期末考考試、田徑規則分析、勵志影片欣賞、學習與團隊互動與溝通技巧、意象練習。 下:準備期末考考試、重量訓練強度50%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)。
	二十一		
	二十二		
學習評量:	訓練 40%、比賽成績 30%、書面報告 30%		
備註:			

【備 查 版】

【備 查 版】

課程名稱：	中文名稱： 田徑(二)		
	英文名稱： Track & 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、生命、生涯規劃、多元文化、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		
學生圖像：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力		
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	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:速度訓練-50M衝刺*5、速耐力訓練-200M加速跑*5、核心肌群訓練。 下:速耐力訓練-300M加速跑*80%、速度訓練-50M衝刺*80%、賽前模擬訓練(模擬分段配速)。
	二	上 體能訓練 技術訓練 下(彰化縣中小學聯合運動會) 技術訓練 心理訓練	上:速耐力訓練-300M加速跑*5、重量訓練強度60%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)、敏捷訓練。 下:賽前模擬訓練(比賽節奏.營造比賽氣氛)、賽後檢討(賽後回饋分享.教練選手互動)、心理建設。
	三	上 體能訓練 技術訓練 下(港都盃) 體能訓練 技術訓練	上:馬克操步伐訓練(訓練強度70%)、基本體能訓練(訓練強度70%)、起跑訓練-50M衝刺*5、速度訓練-120M*3、核心肌群訓練。 下:賽前模擬訓練(比賽節奏.營造比賽氣氛)、賽後檢討(賽後回饋分享.教練選手互動)、心理建設。
	四	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:起跑訓練-50M衝刺*3、速耐力訓練-150M-300M*3、意象訓練(模擬分段配速)。 下:起跑訓練30M-60M衝刺*5*80%、速耐力訓練-200M*5*80%、動作技術調整(強化馬克操)。
	五	上(桃園分齡賽) 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:賽前模擬訓練(比賽節奏.營造比賽氣氛)、賽後檢討(賽後回饋分享.教練選手互動)、心理建設。 下:心肺耐力訓練1000M*6、協調訓練(欄架基礎訓練)*6、影片賞析。
	六	上(縣長盃) 體能訓練 心理訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:賽前模擬訓練(比賽節奏.營造比賽氣氛)、賽後檢討(賽後回饋分享.教練選手互動)、心理建設。 下:心肺耐力訓練2000M*4、協調訓練(欄架基礎訓練)*6、影片賞析。
	七	上(段考週) 體能訓練 技術訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 技術訓練 心理訓練	上:準備期中考考試、田徑規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞。 下:準備期中考考試、重量訓練強度50%(深蹲*7、半蹲*7、臥推*7、前後跨跳*7等)。
	八	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:起跑訓練30-60M衝刺*5、速耐力300M(訓練強度50%)*3、意象訓練(模擬分段配速)。 下:起跑訓練30-60M 衝刺*5、速耐力150M加速跑(訓練強度50%)*3、意象訓練(模擬分段配速)。

九	上(全中錦) 體能訓練 技術訓練 下(全中運) 技術訓練 心理訓練 戰術訓練	上:賽前模擬訓練(比賽配速模擬跑)*2、賽後檢討(賽後回饋分享,教練選手互動)、心理建設。 下:賽前模擬訓練(比賽配速模擬跑)*2、賽後檢討(賽後回饋分享,教練選手互動)、心理建設。
十	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:馬克操步伐訓練(訓練強度70%)、基本體能訓練(訓練強度70%)。 下:遊戲體能(籃球、足球、羽球等球類遊戲活動)、協調性訓練(欄架基礎訓練)*6、核心肌群訓練(訓練強度70%)。
十一	上 技術訓練 戰術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:有氧訓練(法特雷克跑1分鐘跑步→1分鐘走路/慢跑)*4、協調性訓練(欄架基礎訓練)*6、核心肌群訓練(訓練強度70%)。 下:遊戲體能(籃球、足球、羽球等球類遊戲活動)、協調性訓練(欄架基礎訓練)*6、核心肌群訓練(訓練強度70%)。
十二	上 體能訓練 心理訓練 下 體能訓練 心理訓練	上:心肺耐力訓練(繩梯、跳箱、12分鐘跑)*4、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*6、核心肌群訓練(訓練強度70%)。 下:有氧訓練(法特雷克跑2分鐘跑步→2分鐘走路/慢跑)*3、協調性訓練(欄架基礎訓練)*6、重量訓練強度60%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)。
十三	上(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 技術訓練 心理訓練 媒體素養	上:準備期中考考試、田徑規則分析、意象練習、自我對話練習、影片欣賞。 下:準備期中考考試、田徑規則分析、自我對話練習、影片欣賞。
十四	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:有氧訓練(法特雷克跑1分鐘跑步→1分鐘走路/慢跑)*4、協調性訓練(欄架基礎訓練)*6、核心肌群訓練(訓練強度70%)。 下:越野跑訓練6KM、協調性訓練(欄架基礎訓練)*6、核心肌群訓練(訓練強度70%)
十五	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:耐乳酸訓練,100-400M反覆衝刺跑*4、敏捷性訓練(欄架基礎訓練)*6、核心肌群訓練(訓練強度70%) 下:間歇訓練200M*2*2、協調性訓練(欄架基礎訓練)*6、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*6。
十六	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:間歇訓練150M*3*3、重量訓練強度60%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)。 下:有氧訓練(法特雷克跑1分鐘跑步→1分鐘走路/慢跑)*4、速度訓練-100M衝刺*3、協調訓練(欄架基礎訓練)*6、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*6。
十七	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:全身性訓練+階梯訓練(綜合運動訓練:繩梯、跳箱)*6、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*7。 下:間歇訓練(100+300M跑)*3*3、協調性訓練(欄架基礎訓練)*6、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*7。
十八	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:間歇訓練(100+300M跑)*3*3、重量訓練強度60%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)。 下:速耐訓練300M*6、重量訓練強度60%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*7。
十九	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:體能訓練、速耐力訓練-150M-300M-300M-150M(跑休,乳酸訓練)*3、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*6。 下:間歇訓練300M*2*2(趟休90秒,組休10分)、協調性訓練、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*6。
二十	上(段考週) 體能訓練 技術訓練 心理訓練 媒體素養 下(段考週) 體能	上:準備期末考考試、田徑規則分析、勵志影片欣賞、學習與團隊互動與溝通技巧、意象練習。

		訓練 技術訓練 心理訓練	下:準備期末考試、重量訓練強度60%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)。
	二十一		
	二十二		
學習評量：	訓練 40%、比賽成績 30%、書面報告 30%		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 田徑(三)	
	英文名稱： Track & 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、生命、生涯規劃、戶外教育、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、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力	
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 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練 上:速度訓練-80M衝刺*5、速耐力訓練-300M加速跑*5、核心肌群訓練。 下:速耐力訓練-400M加速跑*80%、速度訓練-80M衝刺*80%、賽前模擬訓練(模擬分段配速)。
	二	上 體能訓練 技術訓練 下(彰化縣中小學聯合運動會) 技術訓練 心理訓練 上:速耐力訓練-400M加速跑*5、重量訓練強度70%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)、敏捷訓練。 下:賽前模擬訓練(比賽節奏,營造比賽氣氛)、賽後檢討(賽後回饋分享,教練選手互動)、心理建設
	三	上 體能訓練 技術訓練 下(港都盃) 體能訓練 技術訓練 上: 馬克操步伐訓練(訓練強度80%)、基本體能訓練(訓練強度80%)、起跑訓練-80M衝刺*5、速度訓練-150M*3、核心肌群訓練。 下:(比賽節奏,營造比賽氣氛)、賽後檢討(賽後回饋分享,教練選手互動)、心理建設。
	四	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練 上:起跑訓練-80M衝刺*3、速耐力訓練- 200M-300M*3、意象訓練(模擬分段配速)。 下:起跑訓練50M-80M衝刺*5*80%、速耐訓練-300M*5*80%、動作技術調整(強化馬克操)。
	五	上(桃園分齡賽) 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練 上:賽前模擬訓練(比賽節奏,營造比賽氣氛)、賽後檢討(賽後回饋分享,教練選手互動)、心理建設。 下:心肺耐力訓練1000M*7、協調訓練(欄架基礎訓練)*6、影片賞析。
	六	上(縣長盃) 體能訓練 心理訓練 下 體能訓練 技術訓練 上:賽前模擬訓練(比賽節奏,營造比賽氣氛)、賽後檢討(賽後回饋分享,教練選手互動)、心理建設。 下: 心肺耐力訓練2000M*5、協調訓練(欄架基礎訓練)*7、影片賞析。
	七	上(段考週) 體能訓練 技術訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 技術訓練 心理訓練 上:準備期中考考試、田徑規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞。 下:準備期中考考試、重量訓練強度50%(深蹲*8、半蹲*8、臥推*8、前後跨跳*8等)。
	八	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練 上:起跑訓練50-80M衝刺*5、速耐力400M(訓練強度50%)*3、意象訓練(模擬分段配速)。 下:起跑訓練50-80M 衝刺*5、速耐力200M加速跑(訓練強度50%)*3、意象訓練(模擬分段配速)。
	九	上(全中錦) 體能訓練 技術訓練 下(全中運) 技術訓練 心理訓練 戰術 上:賽前模擬訓練(比賽配速模擬跑)*2、賽後檢討(賽後回饋分享,教練選手互動)、心理建設。

	訓練	下:賽前模擬訓練(比賽配速模擬跑)*2、賽後檢討(賽後回饋分享.教練選手互動)、心理建設。
十	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:馬克操步伐訓練(訓練強度80%)、基本體能訓練(訓練強度80%)。 下:遊戲體能(籃球、足球、羽球等球類遊戲活動)、協調性訓練(欄架基礎訓練)*7、核心肌群訓練(訓練強度80%)。
十一	上 技術訓練 戰術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:有氧訓練(法特雷克跑1分鐘跑步→1分鐘走路/慢跑)*5、協調性訓練(欄架基礎訓練)*7、核心肌群訓練(訓練強度80%)。 下:遊戲體能(籃球、足球、羽球等球類遊戲活動)、協調性訓練(欄架基礎訓練)*7、核心肌群訓練(訓練強度80%)。
十二	上 體能訓練 心理訓練 下 體能訓練 心理訓練	上:心肺耐力訓練(繩梯、跳箱、12分鐘跑)*5、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*7、核心肌群訓練(訓練強度80%) 下:有氧訓練(法特雷克跑3分鐘跑步→2分鐘走路/慢跑)*3、協調性訓練(欄架基礎訓練)*6、重量訓練強度60%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)。
十三	上(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 技術訓練 心理訓練 媒體素養	上:準備期中考考試、田徑規則分析、意象練習、自我對話練習、影片欣賞。 下:準備期中考考試、田徑規則分析、自我對話練習、影片欣賞。
十四	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:有氧訓練(法特雷克跑1分鐘跑步→1分鐘走路/慢跑)*5、協調性訓練(欄架基礎訓練)*7、核心肌群訓練(訓練強度80%)。 下:越野跑訓練7KM、協調性訓練(欄架基礎訓練)*7、核心肌群訓練(訓練強度80%)
十五	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:耐乳酸訓練200-500M反覆衝刺跑*4、敏捷性訓練(欄架基礎訓練)*7、核心肌群訓練(訓練強度80%) 下:間歇訓練300M*2*2、協調性訓練(欄架基礎訓練)*7、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*8。
十六	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:間歇訓練200M*3*3、重量訓練強度70%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)。 下:準備期末考考試、學習與團隊互動與溝通技巧。
十七	上 體能訓練 技術訓練	上:全身性訓練+階梯訓練(綜合運動訓練:繩梯、跳箱)*7、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*8
十八	上 體能訓練 技術訓練	上:間歇訓練(100+400M跑)*3*3、重量訓練強度70%(深蹲*6、半蹲*6、臥推*6、前後跨跳*6等)。
十九	上 體能訓練 技術訓練	上:體能動作訓練、速耐力訓練-200M -500M-500M-200M(跑休.乳酸訓練)*3、敏捷性訓練(繩梯設計項目)*7。
二十	上(段考週) 體能訓練 技術訓練 心理訓練 媒體素養	上:田徑規則分析、勵志影片欣賞、學習與團隊互動與溝通技巧、意象練習。
二十一		
二十二		
學習評量:		訓練 40%、比賽成績 30%、書面報告 30%
備註:		

課程名稱：	中文名稱：拳擊(一)	
	英文名稱：BOXING	
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、生命、生涯規劃、戶外教育、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：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力	
學習目標：	一、培養拳擊專項體能，提升拳擊競技表現。P-V-A2 二、精進拳擊專項之基本動作與技術水準。T-V-B1 三、發展拳擊專項競賽策略之運用。Ta-V-C2 四、提升拳擊專項運動之心力素質。Ps-V-D1	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練。 上:耐力訓練(1600m)、敏捷訓練(繩梯)、肌力訓練(4kg藥球)、拳擊基礎步伐練習、瞭解心理技能訓練。 下:耐力訓練(1600m)、爆發力訓練(跳箱)、肌耐力(伏地挺身)、拳擊進攻步伐練習、自我對話。
	二	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練。 上:耐力訓練(1600m)、敏捷訓練(側併步)、拳擊進攻步伐練習、核心肌群訓練、分組pst資料蒐集。 下:協調訓練(馬克操)、耐力訓練(1600m)、核心肌群訓練、拳擊閃躲步伐練習、意象訓練。
	三	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練。 上:耐力訓練(1600m)、循環訓練(輕負荷、戰繩、啞鈴、槓鈴)、拳擊步伐左右位移練習、核心肌群訓練、專項動作回饋、同學分享pst心理技能。 下:速耐力訓練(200m)、肌力訓練(輕負荷上肢，握推、下肢深蹲)、協調訓練(反應燈)、拳擊左右直拳練習、分享pst心理技能。
	四	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。 上:協調訓練(馬克操)、爆發力訓練(立定跳)、間歇訓練(200m)、拳擊連續出拳打擊練習、賽前戰術演練、專項動作回饋、pst心理技能練習。 下:協調訓練(動態操)、速度訓練(50m)、平衡訓練(瑜珈球)、拳擊步伐動作練習(前後左右位移打擊)、賽前戰術演練、專項動作回饋、pst練習。
	五	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練、(縣長盃)。下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練、(教育盃)。 上:協調訓練(馬克操)、間歇訓練(200m)、爆發力訓練(輕負荷增強式訓練)、拳擊步伐動作練習(前後左右位移並打擊)、模擬比賽戰術演練、專項動作回饋、意象訓練。 下:協調訓練(馬克操)、速度訓練(60m)、拳擊遠距擊打練習、模擬比賽戰術、專項動作回饋、意象訓練。
	六	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練。 上:耐力訓練(2000m)、肌力訓練(藥球4kg)、拳擊近身擊打(短拳)、敏捷訓練(反應燈)、動作回饋、自我對話。 下:協調訓練(動態操)、耐力訓練(2000m)、肌力訓練(啞鈴)、平衡訓練(瑜珈球)、拳擊近身連續擊打(短拳)、出拳動作回饋、自我對話。
	七	第一次段考 媒體素養、心理訓練、戰術訓練。 段考週 上:拳擊比賽規則講述與分析、比賽影片賞欣、

		<p>意象訓練。</p> <p>下:耐力訓練(1600m)、拳擊裁判手勢介紹、亞運影片賞欣、自我對話。</p>
八	<p>上:體能訓練、專項技術、心理訓練</p> <p>下:體能訓練、專項技術、心理訓練</p>	<p>上:協調訓練(馬克操)、耐力訓練(2000m)、速度訓練(50m)、爆發力訓練(跳箱)、肌耐力訓練(啞鈴循環訓練)、拳擊退後擊打、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、自我對話。</p> <p>下:協調訓練(馬克操)、速耐力訓練(200m)、間歇訓練(10m折返)、爆發力訓練(跳箱)、肌力訓練(啞鈴)、拳擊閃躲擊打(左、右直拳)、專項動作回饋、組內對抗模擬對練、自我對話。</p>
九	<p>上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。</p>	<p>上:伸展練習、速耐力訓練(200m)、間歇訓練(50m)、肌耐力訓練(4kg藥球訓練)、敏捷訓練(跳繩)、拳擊前進(閃躲)擊打、核心訓練、自我對話、模擬意象戰術訓練。</p> <p>下:柔軟度訓練、耐力訓練(2000m)、速度訓練(50m)、爆發力訓練(單槓)、反擊拳(右直拳)、核心訓練、自我對話、模擬意象訓練(同量級冠軍並戰術模擬)。</p>
十	<p>上:體能訓練、專項技術、戰術訓練、心理訓練。 下:體能訓練、專項技術、戰術訓練、心理訓練、全中運。</p>	<p>上:間歇訓練(200m)、速度訓練(50m)、平衡訓練(瑜珈球)、組合拳連續打擊、核心訓練、組內對抗模擬對練、pst心理技能、戰術演練。</p> <p>下:協調訓練(馬克操)、速度訓練(50m)、組內對抗模擬對練、pst心理技能、戰術演練(針對下一場對手的技能模擬與意象訓練)。</p>
十一	<p>上:體能訓練、專項技術、心理訓練</p> <p>下:體能訓練、專項技術、心理訓練</p>	<p>上:折返訓練(10m)、肌耐力訓練(階梯5層)、阻力訓練(10kg槓鈴)、拳擊阻擋反擊拳、核心訓練、組內對抗模擬對練、自我對話、戰術演練。</p> <p>下:伸展練習、耐力訓練(2000m)、柔軟度訓練、肌力訓練(上半身)、核心訓練、比賽影片賞欣、意象練習。</p>
十二	<p>上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練 下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。</p>	<p>上:耐力訓練(2000m)、肌力訓練(個人最大肌力)、速度訓練(30m)、協調力訓練(跳繩)、核心肌群訓練、位移打擊並且閃躲、組內模擬對練、pst心理技能訓練。</p> <p>下:耐力訓練(法特雷克跑-中低度)、肌耐力訓練(伏地挺身)、爆發力訓練(增強式)、核心肌群訓練、平衡訓練(瑜珈球)、兩波長拳攻擊並退後攻擊、組內對抗模擬賽、pst心理技能訓練。</p>
十三	<p>段考週 媒體素養、心理訓練、戰術訓練。</p>	<p>段考週</p> <p>上: 耐力訓練(1600m)、現今全國與國際賽事打擊得分優弱勢分析、比賽影片賞欣、自我對話。</p> <p>下:耐力訓練(1600m)、拳擊運動傷害介紹、奧運影片賞欣、自我對話。</p>
十四	<p>上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。(全國總統盃) 下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。</p>	<p>上:間歇訓練(100m)、折返訓練(10m)、柔軟度訓練、協調力訓練(跳繩)、核心肌群訓練、位移打擊並且閃躲鉤拳、組內模擬對抗、自我對話。</p> <p>下:協調訓練(馬克操)、核心肌群訓練、耐力訓練(2000m)、肌力訓練(最大肌力)、爆發力訓練(增強式)、協調力訓練(跳繩)、位移打擊並退後攻擊、自我對話。</p>
十五	<p>上:體能訓練、專項技術、心理訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練。</p>	<p>上: 伸展練習、柔軟度訓練、肌力訓練(肌耐力)、敏捷訓練(側併跳8m)、反應訓練(敏捷球)、反擊拳進攻與閃躲練習、核心肌群訓練、自我對話、比賽影片檢討。</p> <p>下:核心肌群訓練、耐力訓練(3000m)、速度訓練(50m)協調訓練(繩梯)、爆發力訓練、拳擊手靶打擊動作練習、專項動作回饋、自我對話。</p>

十六	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練。	上:協調訓練(動態操)、耐力訓練(2000m)、爆發力訓練(立定跳)、連續打擊練習、核心訓練、組內對抗模擬賽、專項動作回饋、pst心理技能練習。 下:協調訓練(馬克操)、速耐力訓練(200m)、平衡訓練(瑜珈球)、閃躲步伐與連續出拳練習、組內對抗模擬賽、核心訓練、專項動作回饋、pst練習。
十七	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。	上:伸展練習、速耐力訓練(400m)、間歇訓練(80m)、肌力訓練、協調訓練(繩梯)、連續位移並左右打擊、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、pst練習。 下:速耐力訓練(600m)、協調訓練(跳繩)、爆發力訓練(彈震式訓練)、拳擊格擋與反擊拳、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、pst練習。
十八	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。	上上:耐力訓練(2000m)、間歇訓練(200m)、爆發力訓練(立定跳)、肌耐力訓練(8kg啞鈴循環訓練)、協調訓練(跳繩)、拳擊閃身迎擊練習、組內對抗模擬賽、自我對話。 下:耐力訓練(2000m)、間歇訓練(200m)、肌力訓練(8kg啞鈴)、肌耐力訓練(藥球循環訓練)、協調訓練、(跳繩)、退後攻擊與閃身打擊、專項動作回饋、組內對抗模擬賽、自我對話。
十九	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。	上:協跳訓練(動態操)、間歇訓練(200m)、速度訓練(60m)、平衡訓練(瑜珈球)、核心訓練、組內對抗模擬對練、左右鉤拳與閃身直拳、專項動作回饋、pst心理技能。 下:耐力訓練(2000m)、間歇訓練(200m)、肌耐力訓練(8kg啞鈴循環訓練)、協調訓練(跳繩)、敏捷訓練(敏捷球)、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、自我對話。
二十	期末考 媒體素養、心理訓練、戰術訓練。	段考週 上: 耐力訓練(2000m)、場上打擊分數探討、比賽影片賞欣、自我對話。 下:耐力訓練(2000m)、拳擊降體重介紹、IBA拳擊協會年度影片賞欣、自我對話。
二十一		
二十二		
學習評量:	技術實作40%、口頭報告30%、比賽成績30%	
備註:		

課程名稱：	中文名稱：拳擊(二)	
	英文名稱：BOXING	
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、生命、生涯規劃、戶外教育、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：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力	
學習目標：	一、培養拳擊專項體能，提升拳擊競技表現。P-V-A2 二、精進拳擊專項之基本動作與技術水準。T-V-B1 三、發展拳擊專項競賽策略之運用。Ta-V-C2 四、提升拳擊專項運動之心力素質。Ps-V-D1	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練。 上:核心肌群訓練、耐力訓練(3000m)、肌力訓練、爆發力訓練、協調力訓練(繩梯)、拳擊手靶動作練習、專項動作回饋、pst心理技能訓練。下:核心肌群訓練、耐力訓練(3000m)、協調訓練(繩梯)、爆發力訓練、拳擊手靶動作練習、專項動作回饋、pst心理技能訓練。
	二	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練。 上:耐力訓練(2000m)、敏捷訓練(側併步)、拳擊教練靶進攻練習、核心肌群訓練、pst心理技能訓練。下:協調訓練(馬克操)、耐力訓練(2000m)、核心肌群訓練、拳擊教練靶閃躲練習、自我對話。
	三	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練。 上:耐力訓練(2000m)、循環訓練(中負荷、戰繩、啞鈴、槓鈴)、教練靶左右位移打擊練習、核心肌群訓練、pst心理技能練習。下:速耐力訓練(300m)、肌力訓練(中負荷上肢，握推、下肢深蹲)、協調訓練(反應燈)、拳擊教練靶直拳攻擊、pst心理技能練習。
	四	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。 上:協調訓練(馬克操)、爆發力訓練(3次立定跳)、間歇訓練(300m)、教練靶直拳連續打擊、賽前戰術演練、pst心理技能練習。下:協調訓練(動態操)、速度訓練(80m)、平衡訓練(瑜珈球)、教練靶近身練習(左右位移打擊)、賽前戰術演練、自我對話。
	五	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練、(縣長盃)。下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練、(教育盃)。 上:協調訓練(馬克操)、間歇訓練(300m)、爆發力訓練(中負荷增強式訓練)、教練靶比賽模擬演練、模擬比賽戰術、專項動作回饋、意象訓練。下:協調訓練(馬克操)、速度訓練(80m)、拳擊遠距擊打練習、模擬比賽戰術、專項動作回饋、意象訓練。
	六	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練。 上:耐力訓練(3000m)、肌力訓練(藥球6kg)、敏捷訓練(繩梯)、拳擊連續擊打(長拳+短拳)、動作回饋、pst心理技能訓練。下:協調訓練(動態操)、耐力訓練(3000m)、肌力訓練(壺鈴)、平衡訓練(訓練氣墊)、拳擊連續擊位移並打擊、專項動作回饋、pst心理技能訓練。
	七	上:第一次段考 下:媒體素養、心理訓練、戰術訓練。 段考週 上:拳擊比賽規則講述與分析、比賽影片賞欣、意象訓練。

		下:耐力訓練(2000m)、拳擊裁判手勢介紹、亞運影片賞欣、自我對話。
八	上:體能訓練、專項技術、心理訓練 下:體能訓練、專項技術、心理訓練	上:協調訓練(馬克操)、耐力訓練(3000m)、速度訓練(80m)、爆發力訓練(壺鈴)、肌耐力訓練(10kg槓鈴循環訓練)、教練靶連續擊打(左、右直勾拳)、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、自我對話。 下:協調訓練(馬克操)、速耐力訓練(300m)、間歇訓練(15m折返)、爆發力訓練(彈震式)、肌力訓練(10kg槓鈴)、教練靶連續退後擊打、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、自我對話。
九	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。	上:伸展練習、速耐力訓練(300m)、間歇訓練(80m)、肌耐力訓練(6kg藥球訓練)、敏捷訓練(繩梯)、教練靶反擊拳、核心訓練、自我對話、模擬意象戰術訓練。 下:柔軟度訓練、耐力訓練(3000m)、速度訓練(80m)、爆發力訓練(單槓)、教練靶閃躲短拳、核心訓練、自我對話、模擬意象訓練(同量級冠軍並戰術模擬)。
十	上:體能訓練、專項技術、戰術訓練、心理訓練。 下:體能訓練、專項技術、戰術訓練、心理訓練、全中運。	上:間歇訓練(300m)、速度訓練(80m)、平衡訓練(平衡球)、教練靶組合拳、組內對抗模擬對練、pst心理技能、戰術演練。 下:協調訓練(馬克操)、速度訓練(80m)、組內對抗模擬對練、自我對話、戰術演練(針對下一場對手的技能模擬與意象訓練)。
十一	上:體能訓練、專項技術、心理訓練 下:體能訓練、專項技術、心理訓練	上:折返訓練(15m)、肌耐力訓練(階梯6層)、阻力訓練(15kg槓鈴)、教練靶近身組合拳、核心訓練、組內對抗模擬對練、自我對話、戰術演練。 下:伸展練習、耐力訓練(3000m)、柔軟度訓練、肌力訓練(上半身)、核心訓練、比賽影片賞欣、意象練習。
十二	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練 下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。	上:耐力訓練(3000m)、肌力訓練(個人最大肌力)、速度訓練(60m)、協調訓練(繩梯)、核心肌群訓練、教練靶退後攻擊並閃躲、組內模擬對練、自我對話。 下:耐力訓練(法特雷克跑-中強度)、肌耐力訓練(登山跳)、爆發力訓練(增強式)、核心肌群訓練、平衡訓練(訓練護墊)、教練靶攻擊並閃躲迎擊、自我對話。
十三	段考週 媒體素養、心理訓練、戰術訓練。	段考週 上:耐力訓練(2000m)、現今全國與國際賽事打擊得分優弱勢分析、比賽影片賞欣、自我對話。 下:耐力訓練(2000m)、拳擊運動傷害介紹、奧運影片賞欣、自我對話。
十四	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。(全國總統盃) 下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。	上:間歇訓練(150m)、折返訓練(15m)、柔軟度訓練、協調訓練(繩梯)、核心肌群訓練、教練靶直拳閃躲反擊拳、組內模擬對抗、自我對話。 下:協調訓練(馬克操)、核心肌群訓練、耐力訓練(3000m)、肌力訓練(最大肌力)、爆發力訓練(增強式)、協調訓練(繩梯)、教練靶兩側移位攻擊與迎擊、自我對話。
十五	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練。	上:伸展練習、柔軟度訓練、肌力訓練(肌耐力)、敏捷訓練(側併跳10m)、反應訓練(敏捷球)、教練靶兩波進攻與反擊練習、核心肌群訓練、自我對話、比賽影片檢討。 下:核心肌群訓練、耐力訓練(3000m)、速度訓練(80m)協調訓練(繩梯)、爆發力訓練、拳擊位移動動作打擊閃躲練習、專項動作回饋、自我對話。

十六	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練。	上:協調訓練(動態操)、耐力訓練(3000m)、爆發力訓練(跳箱)、教練靶連續左右位移打擊練習、核心訓練、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、pst心理技能練習。 下:協調訓練(馬克操)、速耐力訓練(300m)、平衡訓練(訓練護墊)、組內對抗模擬對練、教練靶閃身連續出拳練習、核心訓練、專項動作回饋、pst練習。
十七	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練。	上:伸展練習、速耐力訓練(400m)、間歇訓練(80m)、肌力訓練、協調訓練(繩梯)、教練靶位移擋打練習、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、pst練習。 下:速耐力訓練(700m)、協調訓練(繩梯)、爆發力訓練(彈震式訓練)、教練靶擋打反擊拳、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、pst練習。
十八	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練。	上:耐力訓練(3000m)、間歇訓練(300m)、爆發力訓練(跳箱)、肌耐力訓練(10kg啞鈴循環訓練)、協調訓練(繩梯)、教練靶近身短拳迎擊、組內對抗模擬賽、自我對話。 下:耐力訓練(3000m)、間歇訓練(300m)、肌力訓練(10kg啞鈴)、肌耐力訓練(壺鈴循環訓練)、協調訓練、(繩梯)、教練靶近身攻擊與閃身打擊、專項動作回饋、組內對抗模擬賽、自我對話。
十九	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。	上:協跳訓練(動態操)、間歇訓練(300m)、速度訓練(80m)、平衡訓練(瑜珈球)、核心訓練、組內對抗模擬對練、教練靶閃身鉤拳退後攻擊、專項動作回饋、pst心理技能。 下:耐力訓練(3000m)、間歇訓練(300m)、肌耐力訓練(10kg啞鈴循環訓練)、協調訓練(繩梯)、敏捷訓練(敏捷球)、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、自我對話。
二十	期末考 媒體素養、心理訓練、戰術訓練。	段考週 上: 耐力訓練(3000m)、場上打擊分數探討、比賽影片賞欣、自我對話。 下:耐力訓練(3000m)、拳擊降體重介紹、IBA拳擊協會年度影片賞欣、自我對話。
二十一		
二十二		
學習評量:	技術實作40%、口頭報告30%、比賽成績30%	
備註:		

課程名稱：	中文名稱：拳擊(三)	
	英文名稱：BOXING	
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、生命、生涯規劃、戶外教育、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：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力	
學習目標：	一、培養拳擊專項體能，提升拳擊競技表現。P-V-A2 二、精進拳擊專項之基本動作與技術水準。T-V-B1 三、發展拳擊專項競賽策略之運用。Ta-V-C2 四、提升拳擊專項運動之心力素質。Ps-V-D1	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練。 上:耐力訓練(3000m)、敏捷訓練(小欄架)、肌力訓練(藥球7kg)、沙袋進攻腳步練習、pst心理技能練習。 下:耐力訓練(3000m)、爆發力訓練(跳箱)、肌耐力(戰繩)、沙袋閃躲腳步練習、pst心理技能練習。
	二	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練。 上:耐力訓練(3000m)、敏捷訓練(側併步)、沙袋直拳打擊練習、核心肌群訓練、pst心理技能練習。 下:協調訓練(馬克操)、耐力訓練(3000m)、核心肌群訓練、沙袋左右交叉拳打擊、自我對話。
	三	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練。 上:耐力訓練(3000m)、循環訓練(中高負荷,戰繩、啞鈴、槓鈴)、沙袋左右位移打擊練習、核心肌群訓練、pst心理技能練習。 下:速耐力訓練(400m)、肌力訓練(中高負荷上肢,握推、下肢深蹲)、協調訓練(反應燈)、沙袋前後位移打擊、pst心理技能練習。
	四	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。 上:協調訓練(馬克操)、爆發力訓練(連續立定跳)、間歇訓練(400m)、沙袋直拳連續打擊、賽前戰術演練、pst心理技能練習。 下:協調訓練(動態操)、速度訓練(100m)、平衡訓練(平衡球)、沙袋近身短拳練習、賽前戰術演練、自我對話。
	五	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練、(縣長盃)。下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練、(教育盃)。 上:協調訓練(動態操)、間歇訓練(400m)、爆發力訓練(中高負荷增強式訓練)、沙袋30秒模擬演練、模擬比賽戰術、專項動作回饋、意象訓練。 下:協調訓練(馬克操)、速度訓練(100m)、沙袋遠距打擊、模擬比賽戰術、專項動作回饋、自我對話。
	六	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。下:體能訓練、專項技術、心理訓練。 上:耐力訓練(4000m)、肌力訓練(藥球7kg)、敏捷訓練(小欄架)、沙袋(長拳+短拳)、專項動作回饋、pst心理技能訓練。 下:協調訓練(動態操)、耐力訓練(4000m)、肌力訓練(槓鈴)、平衡訓練(平衡球)、沙袋閃身長拳打擊、專項動作回饋、pst心理技能訓練。
	七	第一次段考 媒體素養、心理訓練、戰術訓練。 段考週 上:拳擊比賽規則講述與分析、比賽影片賞欣、意象訓練。 下:耐力訓練(3000m)、拳擊裁判手勢介紹、亞運

		影 片賞欣、自我對話。
八	上:體能訓練、專項技術、心理訓練 下:體能訓練、專項技術、心理訓練	上:協調訓練(動態操)、耐力訓練(4000m)、速度訓練(100m)、爆發力訓練(槓鈴)、肌耐力訓練(15kg槓鈴循環訓練)、沙袋連續擊打(左直、右勾拳)、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、自我對話。 下:協調訓練(馬克操)、速耐力訓練(400m)、間歇訓練(20m折返)、爆發力訓練(彈震式)、肌力訓練(15kg槓鈴)、沙袋退後直拳擊打、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、自我對話。
九	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。	上:伸展練習、速耐力訓練(400m)、間歇訓練(100m)、肌耐力訓練(7kg藥球訓練)、敏捷訓練(小欄架)、沙袋反擊拳、核心訓練、自我對話、模擬意象戰術訓練。 下:柔軟度訓練、耐力訓練(4000m)、速度訓練(100m)、爆發力訓練(單槓)、沙袋閃躲近身短拳、核心訓練、自我對話、模擬意象訓練(同量級冠軍並戰術模擬)。
十	上:體能訓練、專項技術、戰術訓練、心理訓練。 下:體能訓練、專項技術、戰術訓練、心理訓練、全中運。	上:間歇訓練(400m)、速度訓練(100m)、平衡訓練(平衡氣墊)、沙袋組合拳、組內對抗模擬對練、pst心理技能、戰術演練。 下:協調訓練(馬克操)、速度訓練(80m)、組內對抗模擬對練、自我對話、戰術演練(針對下一場對手的技能模擬與意象訓練)。
十一	上:體能訓練、專項技術、心理訓練 下:體能訓練、專項技術、心理訓練	上:折返訓練(20m)、肌耐力訓練(階梯8層)、阻力訓練(20kg槓鈴)、沙袋近身組合拳、核心訓練、組內對抗模擬對練、自我對話、戰術演練。 下:伸展練習、耐力訓練(4000m)、柔軟度訓練、肌力訓練(上半身)、核心訓練、比賽影片賞欣、意象練習。
十二	上:體能訓練、專項技術、心理訓練 下:高三期末考 媒體素養、心理訓練、戰術訓練。	上:耐力訓練(4000m)、肌力訓練(個人最大肌力)、速度訓練(80m)、協調力訓練(小欄架)、核心肌群訓練、沙袋位移打擊並且閃躲、組內模擬對練、pst心理技能訓練。 下:耐力訓練(法特雷克跑-中高強度)、肌耐力訓練(波比跳)、爆發力訓練(增強式)、核心肌群訓練、平衡訓練(平衡球)、沙袋退後攻擊並閃躲迎擊、自我對話。
十三	段考週 媒體素養、心理訓練、戰術訓練。	段考週 上: 耐力訓練(3000m)、現今全國與國際賽事打擊得分優劣勢分析、比賽影片賞欣、自我對話。 下:耐力訓練(3000m)、拳擊運動傷害介紹、奧運影片賞欣、自我對話。
十四	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。(全國總統盃) 下:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。	上:間歇訓練(200m)、折返訓練(20m)、柔軟度訓練、協調訓練(小欄架)、核心肌群訓練、沙袋退後直拳閃躲迎拳、組內模擬對抗、自我對話。 下:協調訓練(馬克操)、核心肌群訓練、耐力訓練(4000m)、肌力訓練(最大肌力)、爆發力訓練(增強式)、協調訓練(小欄架)、沙袋兩側移位攻擊與反擊拳、自我對話。
十五	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練。	上:伸展練習、柔軟度訓練、肌力訓練(肌耐力)、敏捷訓練(側併跳15m)、反應訓練(速度球)、沙袋兩波退後攻擊與反擊練習、核心肌群訓練、自我對話、比賽影片檢討。 下:核心肌群訓練、耐力訓練(4000m)、速度訓練(100m)、協調訓練(小欄架)、爆發力訓練、沙袋反擊拳、交叉拳連續打擊、專項動作回饋、自我對話。

十六	上:體能訓練、專項技術、心理訓練。 下:體能訓練、專項技術、心理訓練。	上:協調訓練(動態操)、耐力訓練(4000m)、爆發力訓練(彈震式)、沙袋連續位移鉤拳打擊練習、核心訓練、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、pst心理技能練習。 下:高三畢業典禮
十七	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。	上:伸展練習、速耐力訓練(400m)、間歇訓練(80m)、肌力訓練、協調訓練(小欄架)、教練靶位移擋打練習、組內對抗模擬對練、專項動作回饋、pst練習。
十八	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。	上:耐力訓練(4000m)、間歇訓練(400m)、爆發力訓練(階梯)、肌耐力訓練(12kg啞鈴循環訓練)、協調訓練(小欄架)、沙袋短拳打擊長拳迎擊、組內對抗模擬賽、自我對話。
十九	上:體能訓練、專項技術、心理訓練、戰術訓練。	上:協跳訓練(動態操)、間歇訓練(400m)、速度訓練(100m)、平衡訓練(平衡墊)、核心訓練、組內對抗模擬對練、沙袋閃身鉤拳退後反擊攻擊、專項動作回饋、pst心理技能。
二十	期末考 媒體素養、心理訓練、戰術訓練。	段考週 上: 耐力訓練(4000m)、場上打擊分數探討、比賽影片賞欣、自我對話。
二十一		
二十二		
學習評量:		技術實作40%、口頭報告30%、比賽成績30%
備註:		

課程名稱：	中文名稱：排球(一)	
	英文名稱：Competitive sports course (volleyball)	
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、生命、生涯規劃、戶外教育、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：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力	
學習目標：	<p>體能：網/牆性球類運動體能運動處方設計、執行與評估策略(P-V-A2)</p> <p>技術：網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術(T-V-B2)</p> <p>戰術：網/牆性球類運動團隊綜合性戰術(Ta-V-C2)</p> <p>心理：綜合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術(Ps-V-D2)</p>	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上：體能訓練、心理訓練 下：全國 和家盃排球錦標賽
	二	上：體能訓練、技術訓練 下：賽後 檢討
	三	上：體能訓練、技術訓練 下：體能 訓練、技術訓練
	四	上：體能訓練、技術訓練 下：體能 訓練、技術訓練
	五	上：體能訓練、技術訓練、戰術訓 練 下：體能訓練、技術訓練
	六	上：縣長盃排球賽 下：戰術訓練、 心理訓練、媒體素養
	七	上：第一次段考(考試週) 下：第一 次段考(考試週)
	八	上：體能訓練、技術訓練 下：體能 訓練、技術訓練
	九	上：體能訓練、技術訓練 下：體能 訓練、技術訓練
	十	上：體能訓練、技術訓練 下：體能 訓練、技術訓練
	十一	上：技術訓練、心理訓練、戰術訓 練 下：體能訓練、技術訓練
	十二	上：全國華宗盃排球錦標賽 下：戰 術訓練、心理訓練、媒體素養
	十三	上：第二次段考(考試週) 下：第二 次段考(考試週)
		內容綱要
		上：重量訓練、敏捷訓練、速度訓練、肯定自我 的學習 下：以賽代訓，情報搜集及分析
		上：1、5、6號位防守(斜線10顆)、肌力訓練 下：技戰術統計
		上：2、3、4號位攻擊(直線10顆)、核心肌群 訓練 下：時間差攻擊(A2，10顆)、爆發力訓練
		上：2、3、4號位攻擊(斜線10顆)、爆發力訓 練 下：時間差攻擊(B2，10顆)、協調訓練
		上：直線、斜線、小球發球(各5顆)、協調訓練 下：時間差攻擊(C2，10顆)、肌力訓練
		上：以賽代訓，情報搜集及分析 下：比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片 欣賞
		上：比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片 欣賞 下：比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片 欣賞
		上：技戰術統計、核心肌群訓練 下：接發球步伐、到位率(直線10顆)、核心肌 群訓練
		上：前、後排移動接發球、爆發力訓練 下：接發球步伐、到位率(斜線10顆)、爆發力 訓練
		上：前、後排移動接發球、肌力訓練 下：修正球練習、攻擊角度(直線10顆)、協調 訓練
		上：快攻、長攻個人定點攔網比賽規則分析、意 象練習、自我對話 下：修正球練習、攻擊角度(斜線10顆)、核心 肌群訓練
		上：以賽代訓，情報搜集及分析 下：比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片 欣賞
		上：準備學科考試 下：準備學科考試

十四	上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練	上：隊內小組對抗賽、協調訓練 下：發球準確率、強度、穩定度（直線10顆）、肌力訓練
十五	上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練	上：第一波對抗（有效球10顆）、核心肌群訓練 下：發球準確率、強度、穩定度（斜線10顆）、核心肌群訓練
十六	上：戰術訓練、心理訓練、媒體素養 下：體能訓練、技術訓練	上：防守反攻（有效球10顆）、爆發力訓練 下：發球準確率、強度、穩定度（小球10顆）、爆發力訓練
十七	上：高中乙級聯賽（預賽）下：體能訓練、技術訓練	上：以賽代訓（針對整體戰術應用） 下：隊內小組對抗賽、協調訓練
十八	上：賽後檢討 下：體能訓練、技術訓練	上：技戰術統計 下：隊內小組對抗賽、肌力訓練
十九	上：戰術訓練、心理訓練、媒體素養 下：戰術訓練、心理訓練、媒體素養	上：比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞 下：比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞
二十	上：第三次段考（考試週）下：第三次段考（考試週）	上：準備學科考試 下：準備學科考試
二十一		
二十二		
學習評量：	技術實作、比賽成績、訓練回饋	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：排球(二)	
	英文名稱：Competitive sports course (volleyball)	
授課年段：		學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、生命、安全、生涯規劃、戶外教育、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：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力	
學習目標：	體能：網/牆性球類運動體能運動處方設計、執行與評估策略 (P-V-A2) 技術：網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術 (T-V-B2) 戰術：網/牆性球類運動團隊綜合性戰術 (Ta-V-C2) 心理：綜合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 (Ps-V-D2)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上：體能訓練、心理訓練 下：全國 和家盃排球錦標賽
	二	上：體能訓練、技術訓練 下：賽後 檢討
	三	上：體能訓練、技術訓練 下：體能 訓練、技術訓練
	四	上：體能訓練、技術訓練 下：體能 訓練、技術訓練
	五	上：體能訓練、技術訓練、戰術訓 練 下：體能訓練、技術訓練
	六	上：縣長盃排球賽 下：戰術訓練、 心理訓練、媒體素養
	七	上：第一次段考（考試週） 下：第一 次段考（考試週）
	八	上：體能訓練、技術訓練 下：體能 訓練、技術訓練
	九	上：體能訓練、技術訓練 下：體能 訓練、技術訓練
	十	上：體能訓練、技術訓練 下：體能 訓練、技術訓練
	十一	上：技術訓練、心理訓練、戰術訓 練 下：體能訓練、技術訓練
	十二	上：全國華宗盃排球錦標賽 下：戰 術訓練、心理訓練、媒體素養

十三	上:第二次段考(考試週)下:第二次段考(考試週)	上:準備學科考試 下:準備學科考試
十四	上:體能訓練、技術訓練 下:體能訓練、技術訓練	上:隊內小組對抗賽、協調訓練 下:發球準確率、強度、穩定度、肌力訓練
十五	上:體能訓練、技術訓練 下:體能訓練、技術訓練	上:第一波對抗(有效球15顆)、核心肌群訓練 下:發球準確率、強度、穩定度(直線15顆)、核心肌群訓練
十六	上:戰術訓練、心理訓練、媒體素養 下:體能訓練、技術訓練	上:防守反攻(有效球15顆)、爆發力訓練 下:發球準確率、強度、穩定度(斜線15顆)、爆發力訓練
十七	上:高中乙級聯賽(預賽)下:體能訓練、技術訓練	上:以賽代訓(針對整體戰術應用) 下:隊內小組對抗賽、協調訓練
十八	上:賽後檢討 下:體能訓練、技術訓練	上:技戰術統計 下:隊內小組對抗賽、肌力訓練
十九	上:戰術訓練、心理訓練、媒體素養 下:戰術訓練、心理訓練、媒體素養	上:比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞 下:比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞
二十	上:第三次段考(考試週)下:第三次段考(考試週)	上:準備學科考試 下:準備學科考試
二十一		
二十二		
學習評量: 技術實作、比賽成績、訓練回饋		
備註:		

課程名稱：	中文名稱：排球(三)	
	英文名稱：Competitive sports course (volleyball)	
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、生命、安全、戶外教育、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：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力	
學習目標：	體能：網/牆性球類運動體能運動處方設計、執行與評估策略(P-V-A2) 技術：網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術(T-V-B2) 戰術：網/牆性球類運動團隊綜合性戰術(Ta-V-C2) 心理：綜合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術(Ps-V-D2)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	上：體能訓練、心理訓練 下：全國和家盃排球錦標賽 上：基本體能訓練(速度、爆發力、肌力、敏捷、協調訓練、核心肌群訓練)、學習環境的適應能力，肯定自我的學習 下：以賽代訓，情報搜集及分析
	二	上：體能訓練、技術訓練 下：賽後檢討 上：長攻、修正球20顆、肌力訓練 下：技戰術統計
	三	上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 上：快攻(A、B、C) 20顆、核心肌群訓練 下：接發球隊形第一波攻擊(有效球20顆)、爆發力訓練
	四	上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 上：時間差攻擊(A2、C2) 20顆、爆發力訓練 下：時間差攻擊、空間差攻擊、協調訓練
	五	上：體能訓練、技術訓練、戰術訓練 下：體能訓練、技術訓練 上：時間差攻擊(B2) 20顆、協調訓練 下：時間差攻擊、空間差攻擊、肌力訓練
	六	上：縣長盃排球賽 下：戰術訓練、心理訓練、媒體素養 上：以賽代訓，情報搜集及分析 下：比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞
	七	上：第一次段考(考試週) 下：第一次段考(考試週) 上：比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞 下：比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞
	八	上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 上：個人防守(20顆)、核心肌群訓練 下：後排三人聯防(20顆)、核心肌群訓練
	九	上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 上：後排三人聯防(20顆)、爆發力訓練 下：個人防守(20顆)、爆發力訓練
	十	上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 上：接發球隊形第一波攻擊(有效球20顆)、肌力訓練 下：接發球隊形第一波攻擊、協調訓練
	十一	上：技術訓練、心理訓練、戰術訓練 下：戰術訓練、心理訓練、媒體素養 上：接發球隊形第一波時間差(有效球20顆)、比賽規則分析、意象練習、自我對話 下：比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞
	十二	上：全國華宗盃排球錦標賽 下：第二次段考(考試週) 上：以賽代訓，情報搜集及分析 下：比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞
	十三	上：第二次段考(考試週) 下：體能訓練、技術訓練 上：準備學科考試 下：隊內小組對抗
	十四	上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練 上：個人定點攔網、雙人組合攔網(有效球20顆)、協調訓練

		下：隊內小組對抗、肌力訓練
十五	上：體能訓練、技術訓練 下：體能訓練、技術訓練	上：攔網觀念技術搭配後排防守（有效球20顆）、核心肌群訓練 下：隊內小組對抗、核心肌群訓練
十六	上：體能訓練、戰術訓練、心理訓練 下：體能訓練、技術訓練	上：攔網觀念技術搭配後排防守反攻(有效球20顆)、爆發力訓練 下：隊內小組對抗、爆發力訓練
十七	上：高中乙級聯賽（預賽）	上：以賽代訓（針對整體戰術應用）
十八	上：賽後檢討	上：技戰術統計
十九	上：戰術訓練、心理訓練、媒體素養	上：比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞
二十	上：第三次段考（考試週）	上：準備學科考試
二十一		
二十二		
學習評量：	技術實作、比賽成績、訓練回饋	
備註：		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：舉重(一)	
	英文名稱：weightlifting	
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、生命、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	
	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：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力	
學習目標：	一、培養舉重專項體能，提升舉重競技表現。(P-V-2) 二、精進舉重專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三、發展舉重專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四、提升舉重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 體能訓練 心理訓練 下 體能訓練 心理訓練
	二	上 體能訓練 技術訓練 下(青年盃) 技術訓練 心理訓練 戰術訓練
	三	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練
	四	上 技術訓練 體能訓練 下(教育盃) 技術訓練 心理訓練 戰術訓練
	五	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練 戰術訓練
	六	上 體能訓練 心理訓練 下 體能訓練 技術訓練 心理訓練
	七	上(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 戰術訓練 心理訓練 媒體素養
	八	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練
		內容綱要
		上:基本體能訓練(速度、爆發力、肌力、敏捷、協調訓練、核心肌群訓練)、學習環境的適應能力，肯定自我的學習。 下:基本體能訓練(速度、爆發力、肌力、敏捷、協調訓練、核心肌群訓練)、學習環境的適應能力，肯定自我的學習。
		上:30M衝刺跑、1600-2000M耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後借力推、背肌力。 下:-抓、挺動作初階練習- 全抓、全挺、架內對低、上挺、後蹲、借力推、舉重規則分析、模擬比賽動作規劃、意象訓練。
		上:-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、頸後借力推、前蹲、折返跑、蹲跳。 下:-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。
		上:-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、頸後借力推、30-50M衝刺。 下:-抓、挺動作練習- 全抓、全挺、前蹲、一段拉、舉重規則分析、自我對話練習。
		上:-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、頸前借力推、一段拉、後蹲、折返跑、蹲跳。 下:-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M衝刺跑、五步跳、跳跑。
		上:1600-2000M耐力跑、蹲跳、頸後借力推、背肌力、學習環境的適應能力，肯定自我的學習。 下:30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、技術動作意象訓練。
		上:舉重比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞。 下:50M衝刺跑、五步跳、跳跑、舉重規則分析、自我對話練習、影片欣賞。
		上:-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、一段拉、

		<p>頸前借力推。</p> <p>下:-抓、挺分段動作練習-</p> <p>膝上高拉、膝上抓、膝上膊、頸後借力推、頸前借力推。</p>
九	<p>上 體能訓練 技術訓練 下(全中運)</p> <p>技術訓練 心理訓練 戰術訓練</p>	<p>上:-抓、挺分段動作練習-</p> <p>膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。</p> <p>下:-抓、挺動作練習-</p> <p>全抓、全挺、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、自我對話訓練、模擬比賽動作規劃。</p>
十	<p>上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練</p>	<p>上:-抓、挺分段動作練習-</p> <p>膝上高拉、膝上膊、膝上抓、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。</p> <p>下:-抓、挺分段動作練習-</p> <p>膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲。</p>
十一	<p>上(縣長盃) 技術訓練 心理訓練 戰術訓練 下 體能訓練 技術訓練</p>	<p>上:-抓、挺動作練習-</p> <p>全抓、全挺、前蹲、一段拉、舉重規則分析、自我對話練習。</p> <p>下:-抓、挺分段動作練習-</p> <p>膝上高拉、膝上抓、膝上膊、借力推、50M衝刺跑、跳跑五步跳、背肌力、戰繩、藥球、欄架。</p>
十二	<p>上 體能訓練 心理訓練 下 體能訓練 心理訓練</p>	<p>上: 柔軟度訓練、舉重比賽規則分析、意象練習、自我對話、比賽影片欣賞。</p> <p>下: 柔軟度訓練、舉重規則分析、比賽影片欣賞、自我對話練習。</p>
十三	<p>上(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 戰術訓練 心理訓練 媒體素養</p>	<p>上:舉重比賽規則分析、意象練習、自我對話、影片欣賞。</p> <p>下:1500耐力跑、背肌力、舉重規則分析、比賽影片欣賞、自我對話練習。</p>
十四	<p>上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練</p>	<p>上:-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、箱上膊、箱上抓、一段拉、前蹲、後蹲、實力推。</p> <p>下:-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動、戰繩、藥球、欄架、手推車。</p>
十五	<p>上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練</p>	<p>上:箱上高拉、墊上一段拉、寬硬舉、30M衝刺跑、1500-2000M耐力跑、蹲跳、爬繩。</p> <p>下:-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、爬繩。</p>
十六	<p>上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練</p>	<p>上:-抓、挺分段動作練習-</p> <p>膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。</p> <p>下:-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、爬繩。</p>
十七	<p>上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練</p>	<p>上:-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、臥推。</p> <p>下:-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、爬繩。</p>
十八	<p>上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練</p>	<p>上:-抓、挺分段動作練習-</p> <p>30M衝刺跑、1500-2000M耐力跑、蹲跳、箱上高</p>

			拉、箱上膊、箱上抓、蹲架上挺、頸後推。 下:30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。
十九	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練		上:-抓、挺分段動作練習- 30M衝刺跑、1500-2000M耐力跑、蹲跳、箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲。 下:-抓、挺完全動作練習- 高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。
二十	上(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 戰術訓練 心理訓練 媒體素養		上:舉重規則分析、勵志影片欣賞、學習與團隊互動與溝通技巧、意象練習。 下:30公尺衝刺跑、跳跑、跳舉重規則分析、比賽影片欣賞、自我對話練習、意象練習。
二十一			
二十二			
學習評量：實作評量 40% 課堂觀察20% 訓練心得書寫20% 競賽成績20%			
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：舉重(二)		
	英文名稱：weightlifting		
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、生命、生涯規劃、戶外教育、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：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力		
學習目標：	一、培養舉重專項體能，提升舉重競技表現。(P-V-2) 二、精進舉重專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三、發展舉重專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四、提升舉重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	上 體能訓練 心理訓練 下 體能訓練 心理訓練	上:20公尺衝刺跑、連續3次立定跳遠、實力推、後拋藥球、引體向上、俯臥弓背、學習環境的適應能力，肯定自我的學習。 下:20-50公尺衝刺跑、連續5次立定跳遠、實力推、後拋藥球、引體向上、俯臥弓背、學習環境的適應能力，肯定自我的學習。
	二	上 體能訓練 技術訓練 下(青年盃) 技術訓練 心理訓練 戰術訓練	上:50M衝刺跑、1600-2000M耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後借力推、背肌力。 下:-抓、挺分段動作練習- 全抓、全挺、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、自我對話訓練、模擬比賽動作規劃。
	三	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 20公尺衝刺跑、連續3次立定跳遠、4分之1高拉、直膝抓、直膝上膊、頸後借力推、一段拉。 下:-抓、挺分段動作練習- 20-50公尺衝刺跑、連續5次立定跳遠、膝上高拉、上挺、膝上抓、架內對低、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。
	四	上 技術訓練 下(教育盃) 技術訓練 心理訓練 戰術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、直膝上膊、直膝抓、頸前借力推、一段拉。 下:-抓、挺動作練習- 全抓、全挺、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、自我對話訓練、模擬比賽動作規劃。
	五	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 20公尺衝刺跑、連續3次立定跳遠、2分之1高拉、2分之1抓、頸後借力推、架內對低、架內上挺。 下:-抓、挺分段動作練習- 50公尺衝刺跑、連續8次立定跳遠、膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。
	六	上 體能訓練 心理訓練 下 體能訓練 心理訓練	上:基本體能訓練、抓、挺技術分析、自我對話訓練、意象練習。 上:基本體能訓練、抓、挺技術分析、自我對話訓練、意象練習。

七	上(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 戰術訓練 心理訓練 媒體素養	上:舉重規則分析、比賽影片欣賞、學習與團隊互動與溝通技巧。 下:50M衝刺跑、1500-3000M耐力跑、舉重規則分析、比賽影片欣賞、自我對話練習。
八	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、上挺、膝上抓、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。 下:-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、上挺、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船。
九	上 體能訓練 技術訓練 下(全中運) 技術訓練 心理訓練 戰術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、50M衝刺跑、2000-3000M耐力跑。 下:-抓、挺分段動作練習- 全抓、全挺、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、自我對話訓練、模擬比賽動作規劃。
十	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 2分之1高拉、頸後借力推、前蹲、一段拉、三步跳。 下:-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、臥推、跳跑、欄架。
十一	上(縣長盃) 技術訓練 心理訓練 戰術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:-抓、挺動作練習- 全抓、全挺、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、自我對話訓練、模擬比賽動作規劃。 下:-抓、挺分段動作練習- 20公尺衝刺跑、連續3次立定跳遠、箱上高拉、箱上膊、箱上抓、蹲架上挺、頸後推。
十二	上 體能訓練 心理訓練 媒體素養 下 體能訓練 心理訓練 媒體素養	上:基本體能訓練、抓、挺技術分析、自我對話訓練、意象練習。 下:基本體能訓練、抓、挺技術分析、自我對話訓練、學習環境的適應能力、肯定自我的學習及比賽影片欣賞。
十三	上(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 戰術訓練 心理訓練 媒體素養	上:舉重規則分析、勵志影片欣賞、學習與團隊互動與溝通技巧。 下:1500-3000M耐力跑、蹲跳、實力推、背肌力、舉重規則分析、比賽影片欣賞、自我對話練習。
十四	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 20公尺衝刺跑、連續3次立定跳遠、膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 下:-抓、挺分段動作練習- 50公尺衝刺跑、連續5次立定跳遠、箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、頸後推。
十五	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。 下:-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、膝上抓、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。
十六	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、膝上抓、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 下:-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。

	十七	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 心理訓練	上:50M衝刺跑、2000-3000M耐力跑、蹲跳、跳跑、欄架、握推、硬舉。 下:20公尺衝刺跑、連續3次立定跳遠、實力推、後拋藥球、引體向上、俯臥弓背、學習環境的適應能力，肯定自我的學習。
	十八	上 體能訓練 技術訓練 下 體能訓練 技術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、臥推、2000-3000M耐力跑。 下:-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、30公尺衝刺跑、連續3次立定跳遠。
	十九	上 心理訓練 戰術訓練 媒體素養 下 體能訓練 心理訓練 媒體素養	上: 抓、挺技術分析、自我對話訓練及比賽影片欣賞。 下: 基本體能訓練、抓、挺技術分析、自我對話訓練、學習環境的適應能力，肯定自我的學習及比賽影片欣賞。
	二十	上(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 戰術訓練 心理訓練 媒體素養	上:舉重規則分析、勵志影片欣賞、學習與團隊互動與溝通技巧、意象練習。 下:蹲跳、背肌力、舉重規則分析、比賽影片欣賞、自我對話練習、意象練習。
	二十一		
	二十二		
學習評量：		實作評量 40% 課堂觀察20% 訓練心得書寫20% 競賽成績20%	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：舉重(三)	
	英文名稱：weightlifting	
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、生命、生涯規劃、戶外教育、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：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力	
學習目標：	一、培養舉重專項體能，提升舉重競技表現。(P-V-2) 二、精進舉重專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三、發展舉重專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四、提升舉重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 體能訓練 心理訓練 下 體能訓練 心理訓練
	二	上：體能訓練 技術訓練 下(青年盃) 技術訓練 心理訓練 戰術訓練
	三	上：體能訓練 技術訓練 下：體能訓練 技術訓練
	四	上：體能訓練 技術訓練 下(教育盃) 技術訓練 心理訓練 戰術訓練
	五	上：體能訓練 技術訓練 下：體能訓練 技術訓練
	六	上：體能訓練 心理訓練 媒體素養 下：體能訓練 心理訓練 媒體素養
	七	上(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養 下(段考週) 體能訓練 戰術
		內容綱要
		上：50公尺衝刺跑、五步跳、實力推、引體向上、俯臥弓背、學習環境的適應能力，肯定自我的學習。 下：20-50公尺衝刺跑、連續5次立定跳遠、實力推、後拋藥球、引體向上、俯臥弓背、學習環境的適應能力，肯定自我的學習。
		上：50M衝刺跑、3000-5000M耐力跑、蹲跳、戰繩。 -抓分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。 下：-抓、挺動作練習- 全抓、全挺、對低、上挺、前蹲、後蹲、自我對話訓練、模擬比賽動作規劃、意象訓練。
		上：-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。 下：-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、借力推、50M衝刺跑、跳跑五步跳、背肌力、戰繩、藥球、欄架。
		上：-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、膝上抓、蹲架上挺、一段拉、借力推。 下：-抓、挺動作練習- 全抓、全挺、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、自我對話訓練、模擬比賽動作規劃。
		上：50M衝刺跑、2000-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力、握推、硬舉。 下：30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架、握推、硬舉。
		上：直立划船、早安運動、學習與團隊互動與溝通技巧、利用多媒體，隨時掌握國際舉重資訊。 下：折返跑、蹲跳、跳跑、戰繩、背肌力、藥球、欄架舉重規則分析、比賽影片欣賞、自我對話練習、意象訓練。
		上：舉重規則分析、學習與團隊互動與溝通技巧、利用多媒體，隨時掌握國際舉重資訊。

	訓練 心理訓練 媒體素養	下:50M衝刺跑、1500-3000M耐力跑、蹲跳、實力推、背肌力、舉重規則分析、比賽影片欣賞、自我對話練習。
八	上: 體能訓練 下: 體能訓練 技術訓練	上:30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 下:50M衝刺跑、3000-5000M耐力跑、蹲跳、爬竿、戰繩。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。
九	上: 體能訓練 技術訓練 下(全中運) 技術訓練 心理訓練 戰術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。 下:-抓、挺動作練習- 全抓、全挺、架內對低、上挺、前蹲、自我對話訓練、模擬比賽動作規劃、意象訓練。
十	上: 技術訓練 下: 技術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推。 下:-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲。
十一	上(縣長盃) 技術訓練 心理訓練 戰術訓練 下: 技術訓練	上:-抓、挺動作練習- 全抓、全挺、前蹲、後蹲、自我對話訓練、模擬比賽動作規劃、意象訓練。 下:-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲。
十二	上: 體能訓練 心理訓練 下: 體能訓練 心理訓練	上:50M衝刺跑、跳跑、自我對話練習、意象訓練。 下: 50M衝刺跑、跳跑、五步跳、背肌力、戰繩、自我對話練習、意象訓練。
十三	上(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養 下(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養	上:舉重規則分析、勵志影片欣賞、學習與團隊互動與溝通技巧、利用多媒體，隨時掌握國際舉重資訊。 下:舉重規則分析、比賽影片欣賞、自我對話練習、學習與團隊互動與溝通技巧。
十四	上: 體能訓練 技術訓練 下: 體能訓練 技術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。 下:-抓、挺完全動作練習- 高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。
十五	上: 體能訓練 技術訓練 下: 體能訓練 心理訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 下: 衝刺跑、跳跑、五步跳、背肌力、戰繩、自我對話練習、意象訓練。
十六	上: 體能訓練 技術訓練 下(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養	上:50M衝刺跑、2000-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力。 下: 模擬比賽動作規劃、舉重規則分析、比賽影片欣賞、自我對話練習、意象訓練。
十七	上: 體能訓練 技術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。
十八	上: 體能訓練 技術訓練	上:-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。
十九	上: 心理訓練 戰術訓練	上:模擬比賽動作規劃、意象訓練、自我對話訓練、柔軟度訓練。

	二十	上(段考週) 戰術訓練 心理訓練 媒體素養	上:舉重規則分析、模擬比賽動作規劃、學習團隊互動與溝通技巧、意象訓練。
	二十一		
	二十二		
學習評量：	實作評量 40% 課堂觀察20% 訓練心得書寫20% 競賽成績20%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動學概論	
	英文名稱：Introduction of Sport	
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、法治、安全、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、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、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	社會力、美感力、競爭力、學習力、溝通力	
學習目標：	1. 具備運動科學知能，建構運動科學概念 2. 認識運動人文內涵，豐富運動文化素養 3. 瞭解運動防護處置，養成運動安全觀念 4. 體認運動倫理價值，表現良好社會行為	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	高三上：課程前導簡介 高三下：課程前導簡介
	二	高三上：體育史1 高三下：運動生物力學1
	三	高三上：體育史 2 高三下：運動生物力學2
	四	高三上：體育史 3 高三下：運動生物力學3
	五	高三上：運動生理學 1 高三下：運動生物力學4
	六	高三上：運動生理學2 高三下：體育運動原理1（第一次期中考）
	七	（第一次期中考）高三上：運動生理學3 高三下：體育運動原理2
	八	高三上：運動生理學4 高三下：體育運動原理3
	九	高三上：運動傷害防護 1 高三下：體育運動原理4
	十	高三上：運動傷害防護 2 高三下：運動倫理與素養1
	十一	高三上：運動傷害防護3 高三下：運動倫理與素養2
	十二	（第二次期中考）高三上：期中報告 高三下：驗運動倫理與素養3（高三下期末考）
	十三	高三上：運動心理學1 高三下：運動倫理與素養4
	十四	高三上：運動心理學2 高三下：運動倫理與素養5
	十五	高三上：運動心理學3 高三下：期末測驗
	十六	高三上：運動社會學1 高三下：成果發表
	十七	高三上：運動社會學2
	十八	高三上：運動社會學3
	十九	高三上：期末複習
		內容綱要
		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
		高三上：運動的起源與發展歷程 高三下：運動生物力學介紹
		高三上：奧運史 高三下：運動生物力學之應用範疇
		高三上：歷屆奧運特色介紹 高三下：牛頓三大運動定律（融入專長課程）
		高三上：人體組成與體重控制 高三下：牛頓三大運動定律（應用於專長課程）
		高三上：運動與呼吸 高三下：體育運動原理意義與內涵
		高三上：人體骨頭介紹 高三下：體育運動概念
		高三上：人體肌肉介紹 高三下：體育運動的本質
		高三上：介紹運動傷害種類（急、慢性與開放、閉合性傷口） 高三下：體育運動的任務、目的與目標
		高三上：急性運動傷害處理流程與原則 高三下：運動倫理與素養介紹
		高三上：慢性運動傷害處理流程與原則 高三下：運動場上的倫理與素養
		高三上：報告主題（急性運動傷害處理原則） 高三下：臺灣職業體壇道德與倫理
		高三上：心理學課程介紹 高三下：體壇運動道德意涵
		高三上：運動心理學範疇與分類 高三下：當今國際體壇的素養
		高三上：運動心理學任務與方向 高三下：期末筆試測驗
		高三上：運動社會學定義 高三下：課程成果分享與回饋
		高三上：運動社會學文化
		高三上：運動社會學文化差異
		高三上：期末總複習

	二十	高三上：期末考	高三上：期末筆試測驗
	二十一		
	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】

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
社團活動時數	12	12	12	12	12	12
週會或講座時數	10	10	10	10	10	6

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

[070403 國立二林工商自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

五、 本校學生自主學習之實施規範

- (一) 學生自主學習之實施時段，應於本校彈性學習時間所定每週實施節次內為之。
- (二) 學生申請自主學習，應依附件4-1完成自主學習申請表暨計畫書，並應自行徵詢邀請教師指導，由個人或小組（至多3人）提出申請，並將申請表暨計畫書交至教務處彙整。
- (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之自主學習成果紀錄表彙整成冊；指導教師得就學生自主學習成果發表之內容、自主學習成果彙編之完成度、學生自主學習目標之達成度或實施自主學習過程之參與度，針對學生自主學習成果紀錄表之檢核提供質性建議。

六、 本校彈性學習時間之學生選讀方式

- (一) 學生自主學習：採學生申請制；學生應依前點之規定實施。
- (二) 選手培訓：採教師指定制；教師在獲悉學生代表學校參賽始（得由教師檢附報名資料、校內簽呈或其他證明文件），由教師填妥附件1-1資料向教務處申請核准後實施；參與選手培訓之學生，於原彈性學習時間之時段，則由學務處登記為公假。選手培訓所參加之競賽，以教育部、教育局(處)、勞動部等主辦之競賽為限。
- (三) 充實（增廣）教學：採學生選讀制。
- (四) 補強性教學：
 1. 短期授課之教學活動：由學生選讀或由教師依學生學習需求提出建議名單；並填妥附件2-1、2-2資料向教務處申請核准後實施。
 2. 全學期授課之課程：採學生選讀制。
- (五) 學校特色活動：採學生選讀制。
- (六) 第(三)(四)(五)類彈性學習時間方式，其選讀併同本校校訂選修科目之選修一同實施。

七、 本校彈性學習時間之學分授予方式

- (一) 彈性學習時間之學分，採計為學生畢業總學分。
- (二) 彈性學習時間之成績，不得列入學期學業總平均成績、學年學業總平均成績計算，亦不得為彈性學習時間學年學業成績之計算。
- (三) 學生修讀本校課程計畫訂定得授與學分之彈性學習時間課程，並符合以下要件者，其彈性學習時間得授予學分：
 1. 修讀全學期授課之充實（增廣）教學或補強性教學課程。
 2. 修讀期間缺課節數未超過該教學課程全學期教學總節數三分之一。
 3. 修讀後，經任課教師評量後，學生學習成果達及格基準。
- (四) 彈性學習時間未取得學分之教學課程不得申請重修。

八、 本校彈性學習時間之教師教學節數及鐘點費編列方式

- (一) 學生自主學習：指導學生自主學習者，依實際指導節數，核發教師指導鐘點費。

二、彈性學習時間規劃表

類別	內容		第一學年						第二學年						第三學年						備註	
			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期				
			班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數		
自主學習			1	1	20	1	1	20	1	1	20	1	1	20	1	1	20	1	1	20		
			1	1	20	1	1	20	1	1	20	1	1	20	1	1	20	1	1	20		
全學期授課	充實/增廣	二林的世界、世界的二林													1	1	20	1	1	16		
	充實/增廣	生活玩家							1	1	20	1	1	20								
	充實/增廣	玩軌台灣	1	1	20	1	1	20														
	充實/增廣	視覺化簡報													1	1	20	1	1	16		
	充實/增廣	雲端軟體應用													1	1	20	1	1	16		
短期性授課	充實/增廣	「唱」所欲言	1	1	9	1	1	9														
	充實/增廣	「繪」不會太厲害													1	1	9	1	1	9		
	充實/增廣	9週居家大改造													1	1	9	1	1	9		
	充實/增廣	9週讀懂平面圖							1	1	9	1	1	9								
	充實/增廣	Joy玩科學	1	1	9	1	1	9														
	充實/增廣	pop字體	1	1	9	1	1	9														
	充實/增廣	POP海報							1	1	9	1	1	9								
	充實/增廣	Python起步走	1	1	9	1	1	9														
	充實/增廣	TED大觀園													1	1	9	1	1	9		
	充實/增廣	一起出去玩							1	1	9	1	1	9								
	充實/增廣	口語表達- 高「笑」實習	1	1	9	1	1	9														
	充實/增廣	互動多媒體													1	1	9	1	1	9		
	充實/增廣	手作達人													1	1	9	1	1	9		
	充實/增廣	手作藝術							1	1	9	1	1	9								
	充實/增廣	正念樂生活	1	1	9	1	1	9														
	充實/增廣	生活物聯網							1	1	9	1	1	9								
	充實/增廣	生活玩家													1	1	9	1	1	9		
	充實/增廣	生活應用物理學							1	1	9	1	1	9								
	充實/增廣	生態旅遊													1	1	9	1	1	9		
	充實/增廣	用3D拼出未來													1	1	9	1	1	9		
	充實/增廣	立體圖													1	1	9	1	1	9		

充實/ 增廣	自然災害	1	1	9	1	1	9												
充實/ 增廣	舌尖上的彰化	1	1	9	1	1	9												
充實/ 增廣	住宅視圖與製圖	1	1	9	1	1	9												
充實/ 增廣	奇幻燈秀	1	1	9	1	1	9												
充實/ 增廣	奔向馬拉松世界							1	1	9	1	1	9						
充實/ 增廣	居家水電維修DIY													1	1	9	1	1	9
充實/ 增廣	英文歌曲賞析	1	1	9	1	1	9												
充實/ 增廣	音樂賞析													1	1	9	1	1	9
充實/ 增廣	食尚玩家							1	1	9	1	1	9						
充實/ 增廣	食農教育	1	1	9	1	1	9												
充實/ 增廣	商業與生活							1	1	9	1	1	9						
充實/ 增廣	商業簡報													1	1	9	1	1	9
充實/ 增廣	情感練習題							1	1	9	1	1	9						
充實/ 增廣	陶笛教學													1	1	9	1	1	9
充實/ 增廣	單字練功坊													1	1	9	1	1	9
充實/ 增廣	媒體停看聽													1	1	9	1	1	9
充實/ 增廣	程式設計玩機器人													1	1	9	1	1	9
充實/ 增廣	新興運動-足下功夫													1	1	9	1	1	9
充實/ 增廣	當代軍事科技													1	1	9	1	1	9
充實/ 增廣	電路連連看	1	1	9	1	1	9												
充實/ 增廣	網路異想世界	1	1	9	1	1	9												
充實/ 增廣	網路與多媒體應用													1	1	9	1	1	9
充實/ 增廣	製圖實習(手繪)	1	1	9	1	1	9												
充實/ 增廣	輕鬆玩Python							1	1	9	1	1	9						
充實/ 增廣	輕鬆說英文							1	1	9	1	1	9						
充實/ 增廣	輕鬆學Solidworks軟體													1	1	9	1	1	9
充實/ 增廣	輕鬆學機械繪圖							1	1	9	1	1	9						
充實/ 增廣	影音與文學							1	1	9	1	1	9						
充實/ 增廣	歐美地理													1	1	9	1	1	9
充實/ 增廣	談情也說愛							1	1	9	1	1	9						

充實/ 增廣	學語文-遊世界							1	1	9	1	1	9						
充實/ 增廣	獨立特派員							1	1	9	1	1	9						
充實/ 增廣	簡易家電維修DIY							1	1	9	1	1	9						
充實/ 增廣	藝術鑑賞	1	1	9	1	1	9												
充實/ 增廣	藝數摺學	1	1	9	1	1	9												
充實/ 增廣	聽歌學英文							1	1	9	1	1	9						
補強性	補強英文							1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9
補強性	補強數學							1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9

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		
創意勵志 歌曲比賽	一年 級	3						3	凝聚班級向心力，活絡 班級氣氛，激發學生創 意思維。
校慶園遊 會	全校		3		3		3	9	增進團隊合作，活絡班級氣氛，培養學生分工能力。
球類競賽	全校	3	3	3	3	3	3	18	上學期：三分球投籃比賽 下學期：班際排球比賽 強健學 生體魄，增進學生團隊榮譽感。
運動會	全校	3		3		3		9	凝聚班級向心力，增進 學生榮譽感，強健學生 體魄。

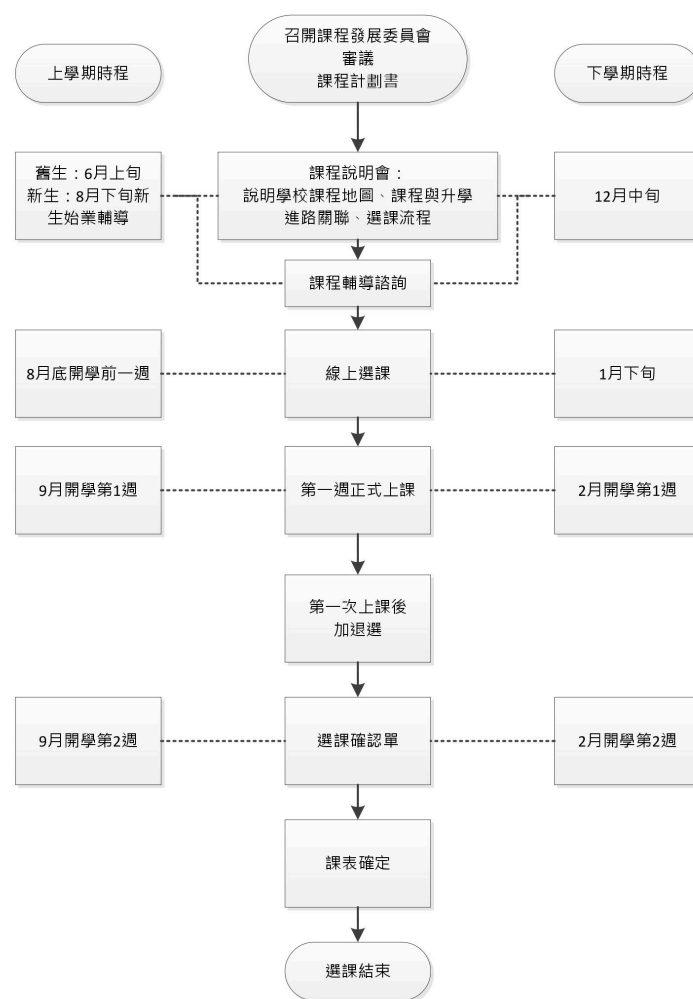
拾壹、選課規劃與輔導

一、選課流程規劃【含高一、高二及高三選課(組)流程】

(一) 流程圖

[070403 國立二林工商流程圖\(PDF格式\)](#)

流程圖(含選課輔導及流程)



<

(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	113/06/05	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	113/08/23	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：113/08/30 第二學期： 114/02/11	學生進行選課	1. 進行分組選課 2. 以電腦選課方式進行 3. 規劃1.2~1.5倍選修課程 4. 相關選課流程參閱流程圖 5. 選課諮詢輔導
4	一學期：113/08/30 第二學期： 114/02/11	正式上課	跑班上課
5	一學期：113/09/09 第二學期： 114/02/17	加、退選	得於學期前兩週進行
6	113/10/22	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. 幫助學生認識未來升學、就業進路，進而規劃其在校的學習方向與目標。
2. 安排職涯、傑出校友分享講座。
3. 配合大專院校辦理參訪活動。

(三)興趣量表：

1. 團體施測：於高一上學期，擇期安排輔導老師完成施測。
2. 測驗解釋：於空堂安排輔導老師入班，向學生解釋測驗結果，並統計分析相關資料，做為任課老師安排學生活動或協助的參考依據。
3. 個別諮詢：對興趣未明的學生提供諮詢；為已有明確方向者提供整合性的資源。

(四)課程諮詢教師：

1. 於新生始業輔導期間，介紹選課制度、學分制、高中畢業之進路及大學入學多元管道等。
2. 學生選課期間，做團體或個人諮詢，並記錄於學習歷程檔案。
3. 利用各學期之班級座談，引導學生參閱各大專概況、系組簡介，以及職業介紹之各種資料。
4. 利用家長座談會說明選課事項，以便協助學生選課。
5. 出版課程介紹資料，供學生參閱。

(五)其他：

輔導人員：班級導師、輔導教師、課程諮詢教師、學程召集人、專家學者、傑出校友

拾貳、學校課程評鑑

一、學校課程評鑑計畫

[070403 國立二林工商課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

國立二林高級工商職業學校課程評鑑實施計畫

108 年 12 月 3 日課程發展委員會通過
110 年 1 月 19 日課程發展委員會通過
110 年 11 月 24 日課程發展委員會通過
111 年 11 月 23 日課程發展委員會通過
112 年 11 月 15 日課程發展委員會通過

壹、依據

- 一、教育部中華民國 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令訂定「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- 二、教育部中華民國 108 年 4 月 22 日臺教授國部字第 1080031188 號「高級中等學校課程評鑑機制辦理參考原則」。
- 三、教育部中華民國 108 年 5 月 30 日臺教授國部字第 1080050523B 號令訂定之「高級中等學校課程評鑑實施要點(以下簡稱課程評鑑實施要點)」。

貳、目的

- 一、實施課程自我評鑑，以協助教師教學及改善學生學習為目標，確保及持續改進學校課程發展與教學創新，強化教師教學品質及提升學生學習成效。
- 二、探討學校課程實施與課程評鑑結果之影響，每學年蒐集、分析課程評鑑相關內容，落實課程評鑑自我功能。
- 三、評估學校課程實施成效，作為改善課程規劃及整體教學環境之依據。

參、課程評鑑組織及分工

一、課程評鑑小組：

- (一) 由校長自課程發展委員會成員，聘請 9 至 11 人組成課程自我評鑑小組。
- (二) 研擬學校課程評鑑計畫草案、發展學校課程自我評鑑之檢核工具草案。
- (三) 彙整與檢視各科教學研究會自我評鑑之質性分析與量化結果。
- (四) 完成學校整體課程評鑑報告。

二、課程發展委員會

- (一) 審議學校課程自我評鑑計畫草案、課程自我評鑑報告書。
- (二) 依據學校課程自我評鑑的結果，修正學校課程計畫、研討學校課程改進方案。

三、各科教學研究會

- (一) 提供自我檢核相關資料。
- (二) 協助檢視課程架構、課程開設、課程實施空間及課程實施設備。
- (三) 協助開設多元選修、彈性學習時間課程。
- (四) 協助教師公開授課相關事宜(公開備課、授課及議課)。
- (五) 協助教材評選。

四、全校教師

- (一) 參與公開授課。
- (二) 參與社群共備及專業對話。
- (三) 教學實施中針對學生學習歷程之觀察分析及回饋，進行教學準備、教學實施、教學省思及教學調整之歷程資料彙整，自我檢核。

肆、課程評鑑內容

課程評鑑內容包括課程規劃、教學實施、學生學習相關事項，具體之評鑑項目及相關說明如附件一。

伍、實施方式

項次	工作項目	預定時程
1	召開課程發展委員會，訂定學校課程自我評鑑實施計畫。	前一學年6月前
2	成立學校課程評鑑小組。	9月
3	開發課程自我評鑑工具(如檢核表、問卷等)。 進行系統性教師教學及學生學習成果資料的收集。	9月 9~12月、2~5月
4	各科/領域教學研究會對教師教學檢核及學生回饋等課程實施狀況進行資料分析，提出課程自我評鑑結果。	1月、5月
5	各科/領域教學研究會依據課程自我評鑑結果，提出檢討與改進方案後，提送課程評鑑小組檢視修正。	6月初
6	經課程自我評鑑小組修正之各科/領域教學研究會課程自我評鑑結果及檢討與改進方案，提學校課程發展委員會審議確認。	6月
7	經學校課程發展委員會確認之自我評鑑結果及檢討與改進方案，交學校相關單位後續執行並納入追蹤。	持續改進追蹤

陸、課程評鑑結果與運用

- 一、修正學校課程計畫。
 - 二、檢討學校課程實施。
 - 三、理解及重視課程品質。
 - 四、提供教師教學調整及專業成長規劃。
 - 五、規劃補救教學或學習輔導。
 - 六、激勵教師課程及教學創新。
 - 七、對課程綱要、課程政策及配套措施提供建議。
- 柒、本課程評鑑計畫經學校課程發展委員會通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

附件一、國立二林工商課程自我評鑑項目及相關說明

層面	項目	說明	相關工具及資料	負責單位/人員	預定時程
課程 規劃	1.課程發展與運作機制	1.學校課程發展委員會(含課程評鑑組、領域/科目及科教學研究會,依學校自訂之相關辦法設置,並定期召開會議,留有紀錄。 2.學校課程計畫能經各層級課程發展組討論並依行政程序確認並通過主管機關之審查,若有修訂時,報請主管機關備查。	1.課程發展組設置要點。 2.課程發展組會議紀錄(含相關會議資料與簽到表)。 3.學校最近三年各年度課程計畫書報請主管機關核定文號。 4.學校最近三年各年度課程計畫書上網公告網址。	●課程發展委員會	●5月底完成資料彙整。
	2.課程評鑑的規劃與管理	1.學校課程評鑑相關工具的發展(如學生畢業條件檢核表、學生具備科專業能力檢核表、評鑑作業時程檢核表)與資料庫之取用(如臺灣學生學習成就評量資料庫、高級中等學校學習歷程資料庫等)情形說明。 2.學校能管理與運用評鑑相關資料與結果,並檢討修訂課程計畫書。	1.課程評鑑資料蒐集工具(含學生畢業條件檢核、學生具備科專業能力檢核、評鑑作業時程檢核相關表件)。 2.學生學習相關資料庫取用情形。 3.課程評鑑資料分析方法及結果運用。	●各科/領域教學研究會 ●課程自我評鑑小組	●9月底完成課程評鑑資料蒐集工具。 ●7月底彙整學生學習相關資料庫資料。 ●6月、9月評鑑小組會議及課發會討論運用。
	3.持續改善的機制與成果	1.各領域/科目/專業群科定期檢討課程與教學符合課程目標、科教育目標與產業需求。 2.學校能安排跨領域課程對話,建立共享的教材資源平台,以支持課程永續發展。	1.各專業群科教學研究會會議紀錄。 2.各領域/科目教學研究會會議紀錄。 3.教材資源平台內容與跨領域課程對話活動紀錄。	●各科/領域教學研究會	●5月底完成資料彙整。

層面	項目	說明	相關工具及資料	負責單位/人員	預定時程
教學 實施	1.實際開課與 原規劃符合 情形	1.各學期開課課表與各專業群科教學科目與學分(節)數表之對應。經檢核後若有未符合情形之紀錄與處理。 2.多元選修之選課輔導與實際開課情形。	1.各學期課表與各專業群科教學科目與學分(節)數表。 2.自我檢核或相關會議處理情形說明。 3.選課輔導手冊(如選課相關辦法、輔導流程圖與日程表)、選課輔導措施及選課輔導教師任務相關資料。	●教務處 ●課程諮詢教師	●5月底完成資料彙整。
	2.教師教學與 評量	1.實施公開授課紀錄。	1.學年度共備、觀課與議課紀錄。	●各科/領域教學研究會 ●全校教師	●5月底完成資料彙整。
	3.彈性學習時間	1.各學年/學期彈性學習時間規劃之各課程單元修習學生人數。 2.各學年/學期彈性學習時間自主學習/選修培訓學生人數及平均時數。	1.各學年/學期彈性學習時間學生選修人數及時數統計表。 2.課程諮詢教師輔導紀錄。 3.學生選課分發志願序統計。	●教務處 ●課程諮詢教師	●5月底完成資料彙整。
	4.多元選修	各學年/學期多元選修規劃之各課程單元修習學生人數。	1.各學年/學期多元選修學生選修人數及時數統計表。 2.課程諮詢教師輔導紀錄。 3.學生選課分發志願序統計。	●教務處 ●課程諮詢教師	●5月底完成資料彙整。
學生 學習	1.學生學習表現	1.各專業群科一般科目/專業科目/實習科目學業表現領域學生學習情形(國語文、數學、英語文、自然、社會)與學業表現統計資料。 2.各專業群科學生各項競賽及證照表現。	1.臺灣學生學習成就評量資料庫資料分析。 2.學生學業表現資料分析(校內校務系統)及學生學習歷程檔案資料分析。 3.學習歷程檔案多元表現資料分析。	●教務處 ●各科/領域教學研究會	●7月底完成資料彙整 分析。

國立二林高級工商職業學校 學生回饋單

班 級：_____ 姓 名：_____ 座 號：_____

授課教師：_____ 填表日期：_____

課程名稱：_____ ☐彈性學習時間 ☐多元選修

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非常 不同 意
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1.我會課前預習上課的內容					
2.我會準時出席每次的上課					
3.我會認真主動參與課程內容					
4.我發現疑問時，會主動提出問題					
5.我會設法解決在課堂中出現的問題					
6.我會課後複習上課的內容					
7.我覺得教師對上課內容的講解相當清楚					
8.我覺得課程內容對我有幫助					
9.我對課程實施的設備與環境感到滿意					
10.整體而言，我對於本次課程的學習感到滿意					

(一) 我在本次課程所學到的 3 個重點

(二) 我覺得在本課程在所獲得新的經驗或體悟有哪些？

(三) 對本課程學習，我想建議的部分？

(四) 我有話要對學校說