

備查文號：

體育班：115年01月12日臺教授國字第1150001748號函備查

# 【備查】 高級中等學校課程計畫

國立中興大學附屬臺中高農

學校代碼：190406

## 普通型課程計畫書

本校114年11月24日114學年度第1次課程發展委員會會議通過

(115學年度入學學生適用)

【備查】  
中華民國115年01月13日

## 學校基本資料表

學校校名	國立中興大學附屬臺中高農		
普通型	普通班		
技術型       重點 產業 專 班	專業群科	1. 機械群：生物產業機電科 2. 土木與建築群：土木科 3. 農業群：農場經營科 4. 農業群：園藝科 5. 農業群：森林科 6. 農業群：畜產保健科 7. 食品群：食品加工科 8. 家政群：幼兒保育科 9. 餐旅群：觀光事業科 10. 餐旅群：餐飲管理科	
	建教合作班		
	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：農場經營科 2. 農業群：園藝科 3. 餐旅群：觀光事業科 4. 餐旅群：餐飲管理科		
實用技能學程	1. 農業群：園藝技術科 2. 食品群：烘焙食品科 3. 餐旅群：觀光事務科 4. 餐旅群：餐飲技術科 1. 食品群：烘焙食品科 2. 餐旅群：餐飲技術科		
特殊教育及特殊類型	1. 體育班(普通型)		
實驗班			
聯絡人	處室	教務處教學組	電話
	職稱	教學組長	04-2281-0010#201

備註：不適用型別(普通型、技術型...)可整列刪除。

## 壹、依據

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

二、教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、教育部修正發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：本校114年11月17日114學年度第1次體發會會議通過

※體育班：本校114年11月24日114學年度第1次課程發展委員會會議通過

## 貳、學校現況

### 一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
進修部	農業群	農場經營科	1	6	1	6	1	3	3	15
		園藝科	1	10	1	5	1	8	3	23
	餐旅群	觀光事業科	1	8	1	5	1	4	3	17
		餐飲管理科	1	21	1	15	1	19	3	55
實用技	農業群	園藝技術科	1	30	1	29	1	30	3	89
	食品群	烘焙食品科	1	29	1	25	1	32	3	86
	餐旅群	觀光事務科	1	29	1	29	1	27	3	85
		餐飲技術科	1	30	1	33	1	29	3	92
	食品群	烘焙食品科	1	13	0	0	0	0	1	13
普通型	餐旅群	餐飲技術科	0	0	1	17	1	10	2	27
普通型	學術群	體育班	1	17	1	22	1	24	3	63
技術型	農業群	農場經營科	2	58	2	66	2	61	6	185
		園藝科	2	67	2	68	2	61	6	196
		森林科	1	34	1	33	1	33	3	100
	食品群	食品加工科	2	69	2	68	2	66	6	203
	農業群	畜產保健科	1	36	1	34	1	37	3	107
	土木與建築群	土木科	1	32	1	35	1	32	3	99
	機械群	生物產業機電科	1	35	1	38	1	38	3	111
	餐旅群	觀光事業科	1	37	1	34	1	36	3	107
		餐飲管理科	2	73	2	71	2	68	6	212
	家政群	幼兒保育科	1	35	1	36	1	33	3	104
	服務群	綜合職能科	2	31	2	30	2	28	6	89
合計			26	700	26	699	26	679	78	2078

### 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	農場經營科	1	38
		園藝科	1	38
	餐旅群	觀光事業科	1	38
		餐飲管理科	1	38
普通型	學術群	體育班	1	30
技術型	農業群	農場經營科	2	33
		園藝科	2	33
		森林科	1	33
	食品群	食品加工科	2	33
	農業群	畜產保健科	1	33
	土木與建築群	土木科	1	33
	機械群	生物產業機電科	1	33
	餐旅群	觀光事業科	1	33
		餐飲管理科	2	33
	家政群	幼兒保育科	1	33

## 三、體育班核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	軟式網球
2	球類	棒球
3	水上運動類	輕艇

【備查版】

【備查版】

## 參、學校願景與學生圖像

### 一、學校願景

※以四葉風扇來代表「適性學習、品格優先、自我表達、活力創新」的附農人，在人生道路上，風扇轉動，御風前行。

※(一) 學校願景型塑之蘊含：

※1. 適性學習：期望學生具有個人學習的狀態或個人特質，調整系統的內容或呈現方式，來符合學習者的個人化需求的學習的能力。

※2. 品格優先：期望學生具有品格的培養、社會關懷、多元社會尊重包容、職業道德養成、生活技能的能力。

※3. 自我表達：期望學生具有將自己的思想、情感、想法，用語言、文字、圖形、表情和動作等清晰明確地表達出來，並善於讓他人理解、體會和掌握的能力。

※4. 活力創新：期望學生具有創新、講求進取的精神，改被動為主動、改守舊為創新，能契合知識經濟時代的發展的能力。



## 二、學生圖像

### ※學習力

是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。

本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。

### ※品格力

是品格教育的本質能力，可經由教育的訓練，以培養良好的品格。

本校訂定品格力的基本核心能力—誠實勤儉、品格優先、人文關懷、尊重包容。

### ※表達力

是自我表達一種核心能力，以通曉所用的語言、文字，熟練運用提高自我表達能力。

本校訂定表達力的基本核心能力—樂觀自信、展現自我、溝通無礙、提升競爭。

### ※執行力

是活力創新的一種核心能力，要有深厚的核心能力為基礎才能成功創新。

本校訂定執行力的基本核心能力—活力創新、團隊合作、前瞻規劃、接軌國際。



## 肆、課程發展組織要點

國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校課程發展委員會組織要點

106年6月30日校務會議通過

110年6月30日校務會議修正通過

114年6月30日校務會議修正通過

一、依據教育部103年11月28日臺教授國部字第1030135678A號頒布、110年3月15日以臺教授國部字第1100016363B號令修正發布《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37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)學校行政代表：由教務主任、學務主任、實習主任、圖書館主任、輔導主任、進修部主任、教學組長、實用技能組長及進修部教學組長擔任之，共計9人；並由教務主任兼任執行秘書，實習主任和進修部主任兼任副執行秘書。

(三)學科教師：由各學科召集人（含國文科、英文科、數學科、自然科、社會科、生活與藝術科及體健科）擔任之，每學科1人，共計7人。

(四)專業群科代表：由各專業群科之科主任擔任之，每科1人，共計10人。

(五)特殊需求領域課程代表：由服務群(特教組長)、體育班召集人(體育組長)擔任之，共計2人。

(六)各年級導師代表：由各年級導師推選之，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)專家學者代表：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，以十一月前及六月前各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。

(二)如經委員二分之一以上連署召開時，由校長召集之，得由委員互推一人擔任主席。

(三)本委員會每年十一月前召開會議時，必須完成審議下學年度學校課程計畫，送所屬教育主管機關備查。

(四)本委員會開會時，應有出席委員三分之二(含)以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一(含)以上之同意，方得議決。

(五)本委員會得視需要，另行邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。

(六)本委員會相關之行政工作，由教務處主辦，實習處和進修部協辦。

五、本委員會設下列組織：(以下簡稱研究會)

(一)各學科教學研究會：由學科教師組成之，由召集人召集並擔任主席。

(二)各專業群科(學程)教學研究會：由各科(學程)教師組成之，由科(學程)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，應邀請業界代表或專家學者參加。

六、各研究會之任務如下：

(一)規劃校訂必修和選修科目，以供學校完成各科和整體課程設計。

(二)規劃跨群科或學科的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。

(三)協助辦理教師甄選事宜。

(四)辦理教師或教師社群的教學專業成長，協助教師教學和專業提升。

(五)辦理教師公開備課、授課和議課，精進教師的教學能力。

(六)發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生學習動機和有效學習。

(七)選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。

(八)擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。

(九)協助轉學生原所修課程的認定和後續課程的銜接事宜。

(十)其他課程研究和發展之相關事宜。

七、各研究會之運作原則如下：

(一)各學科/群科(學程)教學研究會每學期舉行2次會議，必要時得召開臨時會議；各群課程研究會每年定期舉行二次會議。

- (二) 每學期召開會議時，必須提出各學科和專業群科之課程計畫、教科用書或自編教材，送請本委員會審查。
- (三) 各研究會會議由召集人召集，如經委員二分之一以上連署召集時，由召集人召集之，得由連署委員互推一人為主席。
- (四) 各研究會開會時，應有出席委員三分之二（含）以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一（含）以上之同意，方得議決，投票得採無記名投票或舉手方式行之。
- (五) 經各研究會審議通過之案件，由科(群)召集人具簽送本委員會會核定後辦理。
- (六) 各研究會之行政工作及會議記錄，由各科(群)召集人主辦，教務處和實習處協助之。

八、 本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行。

### 國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校課程發展委員會組織要點

106 年 6 月 30 日校務會議通過

110 年 6 月 30 日校務會議修正通過

114 年 6 月 30 日校務會議修正通過

一、依據教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 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 37 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）學校行政代表：由教務主任、學務主任、實習主任、圖書館主任、輔導主任、進修部主任、教學組長、實用技能組長及進修部教學組長擔任之，共計 9 人；並由教務主任兼任執行秘書，實習主任和進修部主任兼任副執行秘書。

（三）學科教師：由各學科召集人（含國文科、英文科、數學科、自然科、社會科、生活與藝術科及體健科）擔任之，每學科 1 人，共計 7 人。

（四）專業群科代表：由各專業群科之科主任擔任之，每科 1 人，共計 10 人。

（五）特殊領域課程代表：由服務群（特教組長）、體育班召集人擔任之，共計 2 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）專家學者代表：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，以十一月前及六月前各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。
- (二)如經委員二分之一以上連署召開時，由校長召集之，得由委員互推一人擔任主席。
- (三)本委員會每年十一月前召開會議時，必須完成審議下學年度學校課程計畫，送所屬教育主管機關備查。
- (四)本委員會開會時，應有出席委員三分之二（含）以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一（含）以上之同意，方得議決。
- (五)本委員會得視需要，另行邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。
- (六)本委員會相關之行政工作，由教務處主辦，實習處和進修部協辦。

五、本委員會設下列組織：(以下簡稱研究會)

- (一)各學科教學研究會：由學科教師組成之，由召集人召集並擔任主席。
- (二)各專業群科(學程)教學研究會：由各科(學程)教師組成之，由科(學程)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，應邀請業界代表或專家學者參加。

六、各研究會之任務如下：

- (一)規劃校訂必修和選修科目，以供學校完成各科和整體課程設計。
- (二)規劃跨群科或學科的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。
- (三)協助辦理教師甄選事宜。
- (四)辦理教師或教師社群的教學專業成長，協助教師教學和專業提升。
- (五)辦理教師公開備課、授課和議課，精進教師的教學能力。
- (六)發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生學習動機和有效學習。
- (七)選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。
- (八)擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。
- (九)協助轉學生原所修課程的認定和後續課程的銜接事宜。
- (十)其他課程研究和發展之相關事宜。

七、各研究會之運作原則如下：

- (一)各學科/群科(學程)教學研究會每學期舉行2次會議，必要時得召開臨時會議；各群課程研究會每年定期舉行二次會議。
- (二)每學期召開會議時，必須提出各學科和專業群科之課程計畫、教科用書或自編教材，送請本委員會審查。
- (三)各研究會會議由召集人召集，如經委員二分之一以上連署召集時，由召集人召集之，得由連署委員互推一人為主席。
- (四)各研究會開會時，應有出席委員三分之二(含)以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一(含)以上之同意，方得議決，投票得採無記名投票或舉手方式行之。
- (五)經各研究會審議通過之案件，由科(群)召集人具簽送本委員會會核定後辦理。
- (六)各研究會之行政工作及會議記錄，由各科(群)召集人主辦，教務處和實習處協助之。

八、本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行。

【備查版】

【備查版】

## 伍、課程發展與特色

### 一、課程地圖

[190406 國立中興大學附屬臺中高農課程地圖\(PDF格式\)](#)



(備查版)

## 二、學校特色說明

本校課程設計旨在驅動學生如風扇轉動般御風前行，從專業群科的深度整合與多元實務教學，落實十二年國教「自發、互動、共好」的目標，培養出具備核心競爭力的現代農業與技術人才。

核心理念以「適性學習」與「品格優先」為雙軸。在適性學習方面，學校規劃了豐富的技術型高中、實用技能學程、集中式特殊教育班服務群、普通型高中等課程。強調「品格局」的養成，訂定「誠實勤儉、人文關懷、尊重包容」為學生核心能力，並將職業道德與生活技能融入課程，確保學生在追求專業卓越的同時，亦能具備社會關懷與法治教育的內涵。

其次，從課程實踐與專業深化層次，著重在「活力創新」與「自我表達」的執行力。各科別中開設校訂必修與選修課程，如「工程法規」、「食品產製技術」及「展場設計及施作實習」等，展現高度的專業與實務結合。特別是在「專題實作」課程中，透過資料收集、文獻探討與加工施作，培養學生獨立思考、團隊合作與溝通協調的能力。透過這類實作體驗課程，讓學生能將思想與想法轉化為具體的產出，實踐「展現自我、溝通無礙」的表達力。

本校透過嚴謹的課程發展組織，確保教學品質與國際接軌。各研究會積極規劃跨班群的多元選修，提供適性發展機會。教師教學時以學生經驗為中心，結合講述、實作、參訪與多媒體資源，並融入環境教育、科技教育等十九項議題。本校前瞻性的課程規劃，提升學生競爭力，更讓「活力、進取、創新」的精神深植於課程中，培養出能貢獻社會、接軌國際的專業人才。

【備查版】

【備查版】

# 作業

## 陸、教學科目與學分(節)數一覽表

115學年度入學新生適用

班別：體育班

校訂必修	實作(實驗)及探索體驗	環境教育	0	0	0	0	0	2	2	
	特殊需求領域 (身心障礙)	生活管理	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	0	
		社會技巧	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	0	
		學習策略	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	0	
		職業教育	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	0	
校訂必修學分數小計			0	0	0	0	0	2	2	
加深加廣選修	語文領域	國學常識	0	0	0	0	1	(1)	1	各類文學選讀、國學常識2選1
		語文表達與傳播應用	0	0	0	0	1	(1)	1	語文表達與傳播應用、專題閱讀與研究2選1
		各類文學選讀	0	0	0	0	(1)	1	1	各類文學選讀、國學常識2選1
		專題閱讀與研究	0	0	0	0	(1)	1	1	語文表達與傳播應用、專題閱讀與研究2選1
		英語聽講	0	0	0	0	1	(1)	1	英語聽講、英文閱讀與寫作2選1
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	(1)	1	1	英語聽講、英文閱讀與寫作2選1
	數學領域	數學乙	0	0	1	1	0	0	2	
多元選修	跨領域/科目專題	自助旅行規劃 I	0	0	0	0	1	0	1	自助旅行規劃、旅遊英文2選1
		自助旅行規劃 II	0	0	0	0	0	1	1	自助旅行規劃、旅遊英文2選1
		旅遊英文 I	0	0	0	0	(1)	0	0	自助旅行規劃、旅遊英文2選1
		旅遊英文 II	0	0	0	0	0	(1)	0	自助旅行規劃、旅遊英文2選1
		運動休閒	0	0	0	0	0	2	2	運動休閒、運動人文概論2選1
		運動科學概論	0	0	0	0	0	(2)	0	運動健康、運動科學概論2選1
		網路資源應用	0	0	0	0	2	0	2	
	跨領域/科目統整	運動人文概論	0	0	0	0	0	(2)	0	運動休閒、運動人文概論2選1
		運動健康	0	0	0	0	0	2	2	運動健康、運動科學概論2選1
		影音多媒體	0	0	0	0	0	2	2	
		應用數學 I	0	0	0	0	2	0	2	
		應用數學 II	0	0	0	0	0	2	2	
		職能探索	飲料調製	0	0	0	0	0	2	2
其他	特殊需求領域 (體育專長)	軟式網球(一)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	
		軟式網球(二)	0	0	2	2	0	0	4	
		軟式網球(三)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		棒球(一)	2	2	0	0	0	0	4	
		棒球(二)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		棒球(三)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		輕艇(一)	(2)	(2)	0	0	0	0	0	

	輕艇(二)	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	輕艇(三)	0	0	0	0	2	2	4	
選修學分數總計		2	2	3	3	10	16	36	
必選修學分數總計		2	2	3	3	10	18	38	
每週節數總計		2	2	3	3	10	18	38	
必選修類別	檢核								
每週節數小計	『高一上』『高一下』『高二上』『高二下』『高三上』『高三下』每週節數總計低於課綱規定 35 節								

【備查版】

柒、課程及教學規劃表

一、探究與實作課程

(一)自然科學探究與實作課程

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱： 環境教育 英文名稱： Environmental Education		
授課年段：	三下	學分總數： 2	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：	環境、海洋、安全		
師資來源：	校內跨科協同		
課綱核心素養：	A自主行動： 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：	學習力、是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。、品格局力、是品格教育的本質能力，可經由教育的訓練，以培養良好的品格。本校訂定品格局力的基本核心能力—誠實勤儉、品格優先、人文關懷、尊重包容。、執行力、是活力創新的一種核心能力，要有深厚的核心能力為基礎才能成功創新。本校訂定執行力的基本核心能力—活力創新、團隊合作、前瞻規劃、接軌國際。		
學習目標：	認識環境與污染及社會責任		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	認識環境	美麗、乾淨的環境人人愛
	二	認識環境	認識環境汙染問題
	三	認識環境	學校四周考察
	四	認識環境	討論學校四周環境問題
	五	認識環境	討論如何改善學校四周環境問題
	六	碳足跡	什麼是碳足跡
	七	碳足跡	計算自己產生的碳足跡
	八	碳足跡	討論如何減少碳足跡
	九	碳足跡	身體力行減少垃圾~校內
	十	碳足跡	身體力行減少垃圾~學校附近
	十一	碳足跡	彎腰後的成就感
	十二	海洋垃圾	介紹海洋垃圾
	十三	海洋垃圾	介紹海洋生物面臨的問題
	十四	海洋垃圾	介紹海洋食物鏈濃縮後的危機
	十五	海洋垃圾	淨灘活動
	十六	海洋垃圾	檢討自己的消費及日常行為
	十七	環境教育的啟發	分享“減塑”行動
	十八	環境教育的啟發	回顧~可以讓環境更好，身體力行！
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	分享自己的改變		

備註：

【備查版】

【備查版】

### 三、多元選修課程

版  
備

課程名稱：	中文名稱： 自助旅行規劃 I 英文名稱： Self-guided Tour Planning I		
授課年段：	三上	學分總數： 1	
課程屬性：	跨領域/科目專題		
議題融入：	科技、安全、多元文化		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： 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： C3. 多元文化與國際理解,		
學生圖像：	學習力，是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。, 表達力，是自我表達一種核心能力，以通曉所用的語言、文字，熟練運用提高自我表達能力。本校訂定表達力的基本核心能力—樂觀自信、展現自我、溝通無礙、提升競爭。, 執行力，是活力創新的一種核心能力，要有深厚的核心能力為基礎才能成功創新。本校訂定執行力的基本核心能力—活力創新、團隊合作、前瞻規劃、接軌國際。,		
學習目標：	實現自我，完成夢想，其實不難！		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	認識地圖	夢想的國度在哪裡、為什麼？
	二	認識時差	如何計算不同國家的時差
	三	何謂旅行	旅行的意義與方式(單車、徒步)
	四	何謂旅跑	旅行加上跑馬拉松賽事、介紹六大馬
	五	自助、跟團的區別	是否願意所有事情都親力親為
	六	旅行的經濟能力	讓自己有足夠的經濟能力
	七	旅行的外語能力	讓自己有足夠的外文溝通能力
	八	開始自助旅行前地點、時間	什麼時間、地點最適合？
	九	運用資訊：Google map	3C運用、看懂Google map的資訊
	十	運用資訊：Google map	3C運用、看懂大陸地區高德地圖
	十一	運用資訊：Skyscanner	3C運用、如何找機票
	十二	運用資訊：trip	3C運用、如何找大陸地區機票
	十三	運用資訊：booking、agoda、airbnb	3C運用、如何找住宿
	十四	運用資訊：trip	3C運用、如何找大陸地區住宿
	十五	運用資訊：旅遊書、部落格	圖書館與書局相關書籍的閱讀、3C運用
	十六	運用資訊：Fb社團	不同區域的社團分享
	十七	開始自助旅行出發前：護照、簽證	護照、台胞證辦理、簽證或免簽查詢
	十八	自助旅跑實例：以沖繩石垣島馬拉松為例	沖繩石垣島馬拉松自助旅行規劃與分享
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	分享自己的改變		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 旅遊英文 I 英文名稱： Travel English I		
授課年段：	三上	學分總數：1	
課程屬性：	跨領域/科目專題		
議題融入：	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： 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：	學習力，是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。表達力，是自我表達一種核心能力，以通曉所用的語言、文字，熟練運用提高自我表達能力。本校訂定表達力的基本核心能力—樂觀自信、展現自我、溝通無礙、提升競爭。,		
學習目標：	一、機場英語：通關、機上、提領行李、兌換外幣 二、觀光英語：觀光景觀、購買門票 三、餐廳英語：訂位、菜單、點餐、結帳 四、交通英語：問路、交通工具		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	機場英語	通關、機上、提領行李、兌換外幣
	二	機場英語	通關、機上、提領行李、兌換外幣
	三	機場英語	通關、機上、提領行李、兌換外幣
	四	機場英語	通關、機上、提領行李、兌換外幣
	五	出入境	觀光景觀、購買門票
	六	出入境	觀光景觀、購買門票
	七	出入境	觀光景觀、購買門票
	八	出入境	觀光景觀、購買門票
	九	觀光英語	餐廳英語：訂位、菜單、點餐、結帳
	十	觀光英語	餐廳英語：訂位、菜單、點餐、結帳
	十一	觀光英語	餐廳英語：訂位、菜單、點餐、結帳
	十二	觀光英語	餐廳英語：訂位、菜單、點餐、結帳
	十三	觀光英語	餐廳英語：訂位、菜單、點餐、結帳
	十四	交通英語	問路、交通工具
	十五	交通英語	問路、交通工具
	十六	交通英語	問路、交通工具
	十七	交通英語	問路、交通工具
	十八	交通英語	問路、交通工具
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	紙筆測驗、小組討論		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 應用數學 I 英文名稱： applied mathematics I		
授課年段：	三上	學分總數： 2	
課程屬性：	跨領域/科目統整		
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： 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： C3. 多元文化與國際理解,		
學生圖像：	學習力，是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。, 表達力，是自我表達一種核心能力，以通曉所用的語言、文字，熟練運用提高自我表達能力。本校訂定表達力的基本核心能力—樂觀自信、展現自我、溝通無礙、提升競爭。, 執行力，是活力創新的一種核心能力，要有深厚的核心能力為基礎才能成功創新。本校訂定執行力的基本核心能力—活力創新、團隊合作、前瞻規劃、接軌國際。,		
學習目標：	深入探討數學之美		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	數與式	數與式
	二	數與式	數與式
	三	數列與級數	數列與級數
	四	數列與級數	數列與級數
	五	直線與圓	直線與圓
	六	直線與圓	直線與圓
	七	多項式	多項式
	八	多項式	多項式
	九	指數與對數	指數與對數
	十	指數與對數	指數與對數
	十一	排列組合	排列組合
	十二	排列組合	排列組合
	十三	機率	機率
	十四	機率	機率
	十五	數據分析	數據分析
	十六	數據分析	數據分析
	十七	三角函數	三角函數
	十八	三角函數	三角函數
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	紙筆測驗、小組討論		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 自助旅行規劃 II 英文名稱： Self-guided Tour Planning II		
授課年段：	三下	學分總數： 1	
課程屬性：	跨領域/科目專題		
議題融入：	科技、安全、多元文化		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： 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： C3. 多元文化與國際理解，		
學生圖像：	學習力，是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。表達力，是自我表達一種核心能力，以通曉所用的語言、文字，熟練運用提高自我表達能力。本校訂定表達力的基本核心能力—樂觀自信、展現自我、溝通無礙、提升競爭。執行力，是活力創新的一種核心能力，要有深厚的核心能力為基礎才能成功創新。本校訂定執行力的基本核心能力—活力創新、團隊合作、前瞻規劃、接軌國際。,		
學習目標：	實現自我，完成夢想，其實不難！		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	開始自助旅行出發前：保險	諮詢旅行平安、醫療險、旅行不便險相關問題。
	二	開始自助旅行出發前：適合的APP下載、SIM卡	3G運用、SIM卡的購買與使用。
	三	開始自助旅行出發前：完整的旅程規劃書	出發前的細節樣樣不能疏忽。航班、租車、時差、氣溫等。
	四	開始自助旅行出發前：行李打包、機場接送	打包清單及與信用卡銀行合作的機場接送。
	五	自助旅行途中：逐日行程微調、安全考量	旅程中安全第一，才能增廣見聞，才能平安順利。以自駕為例
	六	自助旅行途中：逐日行程微調、安全考量	旅程中安全第一，才能增廣見聞，才能平安順利。以大眾交通工具為例
	七	自助旅行歸來：後記及檢討	為旅程留下紀錄：旅遊書的設計，凡走過必留下照片與回憶！
	八	自助旅行實例：以北海道為例	認識北海道、經典行程。
	九	自助旅行實例：以北海道為例	道東、道北、坐渡輪到外島！
	十	自助旅行實例：以加拿大為例	認識加拿大，自己採櫻桃與藍莓！
	十一	自助旅行實例：以加拿大為例	洛磯山脈，遇見野生動物。
	十二	自助旅行實例：以紐西蘭為例	南島與北島的差異與抉擇
	十三	自助旅行實例：以紐西蘭南島為例	極限運動的天堂
	十四	自助旅行實例：以瑞士為例	超準時的時鐘及錶的國度，超好用APP
	十五	自助旅行實例：以瑞士為例	瑞士火車自助規劃與分享。每張照片都是明信片
	十六	自助旅行實例：以000為例	000自助規劃與分享
	十七	自助旅行實例：以000為例	000自助規劃與分享
	十八	自助旅跑實例：以北海道函館馬拉松為例	北海道函館馬拉松自助旅行規劃與分享
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	分享自己的改變		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 旅遊英文 II 英文名稱： Travel English II		
授課年段：	三下	學分總數： 1	
課程屬性：	跨領域/科目專題		
議題融入：	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： 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：	學習力，是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。表達力，是自我表達一種核心能力，以通曉所用的語言、文字，熟練運用提高自我表達能力。本校訂定表達力的基本核心能力—樂觀自信、展現自我、溝通無礙、提升競爭。,		
學習目標：	一、住宿英語：預定住宿、飯店設施、住宿 二、購物英語：挑選禮物、價格、顏色、尺寸、退換貨 三、自助旅行規劃：行程規劃、機票、住宿、交通		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	住宿英語	預定住宿、飯店設施、住宿
	二	住宿英語	預定住宿、飯店設施、住宿
	三	住宿英語	預定住宿、飯店設施、住宿
	四	住宿英語	預定住宿、飯店設施、住宿
	五	住宿英語	預定住宿、飯店設施、住宿
	六	購物英語	挑選禮物、價格、顏色、尺寸、退換貨
	七	購物英語	挑選禮物、價格、顏色、尺寸、退換貨
	八	購物英語	挑選禮物、價格、顏色、尺寸、退換貨
	九	購物英語	挑選禮物、價格、顏色、尺寸、退換貨
	十	購物英語	挑選禮物、價格、顏色、尺寸、退換貨
	十一	觀光英語	餐廳英語：訂位、菜單、點餐、結帳
	十二	觀光英語	餐廳英語：訂位、菜單、點餐、結帳
	十三	觀光英語	餐廳英語：訂位、菜單、點餐、結帳
	十四	自助旅行規劃	行程規劃、機票、住宿、交通
	十五	自助旅行規劃	行程規劃、機票、住宿、交通
	十六	自助旅行規劃	行程規劃、機票、住宿、交通
	十七	自助旅行規劃	行程規劃、機票、住宿、交通
	十八	自助旅行規劃	行程規劃、機票、住宿、交通
	十九		備註
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	紙筆測驗、小組討論		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 飲料調製 英文名稱： Non-Alcoholic Drinks Practice		
授課年段：	三下	學分總數： 2	
課程屬性：	職能探索		
議題融入：	安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A3. 規劃執行與創新應變， B溝通互動： C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	學習力，是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。表達力，是自我表達一種核心能力，以通曉所用的語言、文字，熟練運用提高自我表達能力。本校訂定表達力的基本核心能力—樂觀自信、展現自我、溝通無礙、提升競爭。執行力，是活力創新的一種核心能力，要有深厚的核心能力為基礎才能成功創新。本校訂定執行力的基本核心能力—活力創新、團隊合作、前瞻規劃、接軌國際。,		
學習目標：	瞭解基本飲料調製觀念及技巧，並在操作練習中學習與同儕溝通互動。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	杯飾製作	基本裝飾物之認識與實作
	二	杯飾製作	常見杯飾款式之練習
	三	蔬果切雕	基本切雕技巧認識與練習
	四	蔬果切雕	常用蔬果裝飾切雕實習
	五	茶葉飲料製作	飲料調製方法認識與實作
	六	茶葉飲料製作	茶的沖泡方法與技巧
	七	茶葉飲料製作	宜興式泡茶法
	八	果粒茶製作	果粒茶之認識與調製
	九	花草茶製作	花草茶之認識與調製
	十	咖啡調製	義式咖啡機
	十一	咖啡調製	摩卡咖啡機
	十二	咖啡調製	自動濾滴式
	十三	咖啡調製	濾紙濾滴式
	十四	咖啡調製	濾布濾滴式
	十五	咖啡調製	虹吸式
	十六	咖啡調製	比利時咖啡壺
	十七	咖啡調製	冰滴咖啡
	十八	果汁製作	果汁之認識與調製
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	紙筆測驗、小組討論		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 運動人文概論 英文名稱： Introduction to Sports and Humanities		
授課年段：	三下	學分總數： 2	
課程屬性：	跨領域/科目統整		
議題融入：	性別平等、人權、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, B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達, C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	學習力，是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。, 品格力，是品格教育的本質能力，可經由教育的訓練，以培養良好的品格。本校訂定品格力的基本核心能力—誠實勤儉、品格優先、人文關懷、尊重包容。,		
學習目標：	瞭解我國運動員及運動發展，並在分組報告中能夠學習自我表達。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	認識課程	課程介紹與自我介紹
	二	認識奧運	介紹古代、近代奧林匹克運動發展史
	三	奧會模式	我國奧林匹克運動會發展史
	四	運動員介紹	運動員介紹-台灣運動傳奇人物、團隊
	五	中華職棒	我國職業棒球運動發展史
	六	生涯規劃	運動員的生涯規劃
	七	期中報告	小組討論與報告
	八	運動產業	運動與商業化
	九	影片欣賞	運動勵志影片欣賞
	十	職業運動發展史	美國主流職業運動、世界主要職業運動、臺灣職業運動的發展歷史
	十一	學校本位運動發展史	校內重點運動項目的起源與校內發展的沿革、國內外發展沿革
	十二	運動生涯的持續與終結	理解運動員必須經驗的階段與歷程、與他人的互相對照，了解自身狀況
	十三	期中報告	小組討論與報告
	十四	運動員的受傷與自處	運動傷害發生的原因、身心如何與運動傷害共處
	十五	運動全球化	全球化與現代運動的形成、運動與都會發展
	十六	運動商業化與職業運動的發展	運動贊助的發展、運動明星的塑造
	十七	運動大型賽會發展	運動與觀光發展、運動空間與社會文化的形式
	十八	期末報告	小組討論與報告
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	紙筆測驗、小組討論		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 運動休閒 英文名稱： Introduction to Sports and Leisure Activities		
授課年段：	三下	學分總數： 2	
課程屬性：	跨領域/科目專題		
議題融入：	海洋、法治		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： 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： C3. 多元文化與國際理解,		
學生圖像：	學習力，是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。表達力，是自我表達一種核心能力，以通曉所用的語言、文字，熟練運用提高自我表達能力。本校訂定表達力的基本核心能力—樂觀自信、展現自我、溝通無礙、提升競爭。執行力，是活力創新的一種核心能力，要有深厚的核心能力為基礎才能成功創新。本校訂定執行力的基本核心能力—活力創新、團隊合作、前瞻規劃、接軌國際。,		
學習目標：	學習各項運動休閒、產業介紹，提供未來學生更多興趣選擇。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	運動休閒定義	課程介紹&「休閒」的概念與內涵
	二	運動設施、場館、用品	運動場地設施管理、運動用品設計
	三	運動行銷、贊助與品牌介紹	介紹運動新興行業與運作、各運動品牌發展
	四	運動與健康	運動與健康之間相關研究
	五	運動觀光/旅遊	結合運動規畫個人/團體活動
	六	運動會籌辦與經營	介紹本校運動會籌辦過程及服務內容
	七	期中報告	小組討論與報告
	八	運動處方理論	了解何謂運動處方、如何針對自身體適能狀況，設計運動處方並執行
	九	健身及國民運動中心經營模式	介紹健身及國民運動中心經營模式
	十	休閒運動類	球類運動
	十一	休閒運動類	肌肉適能運動
	十二	健康休閒類	定向軌跡搜尋活動
	十三	小組報告	小組討論與報告或筆試
	十四	休閒旅遊類	運動旅遊
	十五	健康生活類	體重管理、正確飲食
	十六	健康生活類	正確飲食
	十七	運動健康類	運動與骨骼肌肉系統健康的關係、運動對心血管疾病的預防作用、生活壓力舒解的影響
	十八	小組報告	小組討論與報告或筆試
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	紙筆測驗、主題報告		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 運動科學概論 英文名稱： Sports Science		
授課年段：	三下	學分總數： 2	
課程屬性：	跨領域/科目專題		
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， 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：	學習力， 品格力，		
學習目標：	瞭解我國運動員及運動發展，並在分組報告中能夠學習自我表達。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	運動營養學	營養素與運動
	二	運動營養學	運動增補劑的應用
	三	運動營養學	運動員的飲食異常
	四	體重管理	身體組成與肥胖
	五	禁藥議題	何謂禁藥、運動員為什麼會使用禁藥
	六	期中報告	小組討論與報告
	七	禁藥議題	尿檢程序、陽性反應的懲處
	八	禁藥議題	禁藥對身體的危害
	九	運動疲勞與恢復	疲勞產生的機轉
	十	運動疲勞與恢復	過度訓練，疲勞的消除
	十一	運動解剖學	了解運動與肌肉的關係
	十二	期中報告	小組討論與報告或筆試
	十三	運動強度的測量與應用	了解運動強度進而檢視個人訓練目標是達成
	十四	運動心理學	團隊中的領導、領導的技巧、如何與他人溝通
	十五	運動處方	運動處方概念
	十六	運動處方	如何規畫自我專項運動處方
	十七	運動處方	分享自我運動處方
	十八	期末報告	小組討論與報告或筆試
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	紙筆測驗、小組討論		
備註：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 運動健康 英文名稱： Sports Health		
授課年段：	三下	學分總數： 2	
課程屬性：	跨領域/科目統整		
議題融入：	生命、安全		
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， C3. 多元文化與國際理解，		
學生圖像：	學習力，是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。, 品格力，是品格教育的本質能力，可經由教育的訓練，以培養良好的品格。本校訂定品格力的基本核心能力—誠實勤儉、品格優先、人文關懷、尊重包容。,		
學習目標：	瞭解運動與健康之間的關係，以及運動對身心健康的重要性，並在分組報告中能夠學習自我表達。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	運動健康與體適能	健康體適能與競技體適能
	二	運動健康與體適能	身體組成與肥胖
	三	運動健康與體適能	運動對體適能的重要性
	四	骨骼肌肉	運動與骨骼肌肉系統的健康關係part 1
	五	骨骼肌肉	運動與骨骼肌肉系統的健康關係part 2
	六	期中報告	小組討論與報告或筆試
	七	運動營養學	營養素與運動
	八	運動營養學	運動增補劑的應用
	九	運動對疾病的預防	運動對心血管疾病、癌症和糖尿病的預防作用
	十	運動對疾病的預防	運動對生活壓力紓解的作用
	十一	運動疲勞與恢復	疲勞產生的機轉，過度訓練與疲勞的消除
	十二	期中報告	小組討論與報告或筆試
	十三	運動與特殊族群	特殊族群與運動之間的關係
	十四	運動與特殊族群	運動對懷孕婦女健康的幫助
	十五	運動處方	運動處方概念
	十六	運動處方	如何規畫自我專項運動處方
	十七	運動處方	如何維持規律運動的習慣
	十八	期末報告	小組討論與報告或筆試
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	紙筆測驗、主題報告		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 影音多媒體 英文名稱： Multimedia		
授課年段：	三下	學分總數： 2	
課程屬性：	跨領域/科目統整		
議題融入：	科技		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： 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：	學習力，是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。表達力，是自我表達一種核心能力，以通曉所用的語言、文字，熟練運用提高自我表達能力。本校訂定表達力的基本核心能力—樂觀自信、展現自我、溝通無礙、提升競爭。執行力，是活力創新的一種核心能力，要有深厚的核心能力為基礎才能成功創新。本校訂定執行力的基本核心能力—活力創新、團隊合作、前瞻規劃、接軌國際。,		
學習目標：	1.能了解影像編輯軟體的操作與使用技巧。 2.能剪輯編修影像圖片素材。 3.能應用百寶箱與濾鏡特像後製技巧，設計出屬於自己的影像圖片。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	介紹課程、影像編輯軟體。
	二	影像易開罐1	建立新影像、儲存影像
	三	影像易開罐2	剪裁影像、批次管理員
	四	影像易開罐3	三等分定律剪裁、調整影像的尺寸
	五	編輯影像1	快速修片模式
	六	編輯影像2	全功能編輯
	七	編輯影像3	相片邊框、文字特效
	八	編輯影像4	影像去背、製作簽名檔
	九	編輯影像5	影像拼貼
	十	百寶箱1	圖庫
	十一	百寶箱2	綜合練習：玩樂影像
	十二	百寶箱3	物件資料庫
	十三	百寶箱4	百寶箱小秘訣
	十四	濾鏡與特效1	黑白與彩色
	十五	濾鏡與特效2	影像郵戳
	十六	濾鏡與特效3	復古影像
	十七	濾鏡與特效4	沙龍人像
	十八	濾鏡與特效5	智慧型合成影像
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	以學生課堂表現為依據，並採計專題實作作品展示，(1) 學習態度40%、(2)專題作品60%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 應用數學 II 英文名稱： applied mathematics II		
授課年段：	三下	學分總數： 2	
課程屬性：	跨領域/科目統整		
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： 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： C3. 多元文化與國際理解,		
學生圖像：	學習力，是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。, 表達力，是自我表達一種核心能力，以通曉所用的語言、文字，熟練運用提高自我表達能力。本校訂定表達力的基本核心能力—樂觀自信、展現自我、溝通無礙、提升競爭。, 執行力，是活力創新的一種核心能力，要有深厚的核心能力為基礎才能成功創新。本校訂定執行力的基本核心能力—活力創新、團隊合作、前瞻規劃、接軌國際。,		
學習目標：	深入探討數學之美		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	正餘弦疊合、向量	向量的相等、平面向量的座標表示法
	二	向量的加法、向量的減法	向量的係數積、座標向量的運算
	三	向量的線性組合、向量的分點公式	向量的共線定理、夾角的定義
	四	向量的內積、正射影	柯西不等式、三角不等式
	五	兩直線的夾角、直線的參數式	點到直線的距離公式、二階行列式與其性質
	六	行列式與面積、克拉瑪公式	平面上的比例、空間概念
	七	平面上的比例、空間概念	空間中的向量、空間中向量的加減與係數積
	八	空間向量的線性組合、空間向量的分點公式	空間向量的內積、空間向量的平行與垂直
	九	空間向量的正射影、柯西不等式	空間向量的外積、三階行列式及其性質
	十	三向量決定的平行六面體體積、球面的經線與緯線	圓柱截痕、圓錐截痕
	十一	形成唯一平面的條件、平面的法向量	平面方程式、兩平面的夾角
	十二	點到平面的距離、空間中的直線方程式	空間中平面與直線的關係、空間中點到直線的距離
	十三	空間中兩直線的關係、空間中兩平行線的距離	空間中兩歪斜線的距離、矩陣
	十四	矩陣加法與減法、矩陣的係數積	矩陣的乘法、反方陣
	十五	一次聯立方成式的矩陣表示法、矩陣的列運算	透過矩陣列運算解三元一次聯立方程式、平面上的線性變換
	十六	伸縮變換	旋轉變換
	十七	鏡射變換	推移變換
	十八	線性變換的面積比	二階轉移矩陣
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	紙筆測驗、小組討論		
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： 軟式網球 I 英文名稱： Player training I		
授課年段：	一上		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習軟式網球基本動作戰術應用		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	正手拍及步法	原地正手拍動作及步法熟練度
	二	正手拍及步法	原地正手拍動作及步法熟練度
	三	正手拍及步法	移位正手拍動作及步法熟練度
	四	正手拍及步法	移位正手拍動作及步法熟練度
	五	正手拍及步法	多球正手拍動作及步法熟練度
	六	反手拍及步法	原地反手拍動作及步法熟練度
	七	反手拍及步法	原地反手拍動作及步法熟練度
	八	反手拍及步法	移位反手拍動作及步法熟練度
	九	反手拍及步法	移位反手拍動作及步法熟練度
	十	反手拍及步法	多球反手拍動作及步法熟練度
	十一	正反手組合動作	正反手拍攻防動作
	十二	正反手組合動作	正反手拍動作連續要領
	十三	正反手組合動作	正反手拍動作連續要領
	十四	正反手組合動作	不定向正反手拍動作
	十五	實際運用	拉球動作演練
	十六	實際運用	拉球動作演練
	十七	實際運用	拉球動作演練
	十八	實際運用	拉球動作演練
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

版

名稱：	中文名稱： 棒球 I 英文名稱： Player Training I		
授課年段：	一上		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習棒球各項守備、打擊戰術運用。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	守備-力學原理	個人守備位置解說與應用
	二	守備-動力鍊	投手、捕手、內外野手、接球所需動力鍊
	三	守備-補位學習	個人守備位置、補位、移動、觀念學習
	四	跑壘強化-基本	跑壘基本動作-衝刺、繞壘、回壘、滑壘
	五	跑壘強化-觀念	跑壘基本觀念學習-出局數與推進跑壘
	六	跑壘強化-速度	如何利用離心力-增進跑壘速度
	七	打擊強化	擊球準確度(動態視覺)
	八	打擊強化	擊球力道(上半身運用)
	九	打擊強化	擊球力道(下半身運用)
	十	投球強化	投球準確度操作與應用
	十一	投球強化	投球動力鏈操作與應用
	十二	投球強化	投球加速度操作與應用
	十三	戰術戰略	守備走位練習與應用
	十四	戰術戰略	打擊策略練習與應用
	十五	實際運用	分組練習賽
	十六	實際運用	分組練習賽
	十七	實際運用	分組練習賽
	十八	實際運用	分組練習賽
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

版

名稱：	中文名稱： 輕艇I 英文名稱： kayak I		
授課年段：	一上		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習輕艇激流與靜水標竿專項運動體能之身體應用能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	測量身體組成	測量皮下脂肪、身高、體重等
	二	分析身體組成數值	分析上週測量數據
	三	認識競技體適能	了解到瞬發力、肌力、肌耐力、心肺耐力、敏捷、柔軟度等的重要性
	四	下肢敏捷性訓練	繩梯動作：高抬腿跑、交叉步、側併步等
	五	反應訓練	T字折返跑、哨音划船衝刺等
	六	有氧訓練、肌耐力訓練	5公里長跑、4公里長跑等（心跳160-180區間）
	七	陸上爆發肌力訓練	100M短跑衝刺、400M短跑衝刺。最大強度
	八	第一次評量	按摩球放鬆及拉筋
	九	參加全國中等學校運動會	參加全國級別賽事
	十	賽後恢復及調整	全身性滾筒放鬆及拉筋
	十一	有氧訓練、專項肌耐力訓練	陸上4公里長跑。心跳140-160、6公里長划。槳頻75bpm
	十二	有氧訓練、專項肌耐力訓練	陸上4公里長跑（心跳140-160）、4公里長划。槳頻80bpm
	十三	有氧訓練、專項無氧爆發訓練	陸上2公里長跑（心跳140-160）、水上25公尺衝刺（十組）。心跳180以上
	十四	第二次評量	馬克操拉筋放鬆
	十五	有氧訓練、專項阻力訓練	陸上3公里長跑（心跳140-160）、水上1分鐘阻力帶衝刺（八組）。心跳180以上
	十六	有氧訓練、專項心肺耐力訓練	陸上2公里長跑（心跳140-160）、5分鐘繞竿（六組）訓練。心跳160-180
	十七	陸上及水上有氧訓練	陸上6公里長跑（心跳140-160）、10分鐘長划（四組）訓練。心跳140-160
	十八	有氧訓練、專項爆發肌力訓練	陸上4公里長跑（心跳140-160）、90秒衝刺（十二組）訓練。心跳180以上
	十九	有氧訓練、肌耐力訓練	陸上3公里長跑（心跳140-160）、彈力帶肩關節屈曲、髋關節外展等肌力訓練（10下三組）
	二十	第三次評量	拉筋、滾球放鬆
	二十一		
二十二			
備註：			

名稱：	中文名稱： 軟式網球 II 英文名稱： Player training II		
授課年段：	一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習軟式網球比賽動作實際應用		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	正面截擊及步法	截擊標準度、正確步法
	二	正面截擊及步法	方向、移動
	三	正手拍截擊及步法	正手拍截擊標準度、正確步法
	四	正手拍截擊及步法	正手拍截擊力道、步法
	五	正手拍截擊及步法	正手拍截擊方向、移位步法
	六	反手拍截擊及步法	反手拍截擊力道、步法
	七	反手拍截擊及步法	反手拍截擊方向、移位步法
	八	半場正手拍截擊及步法	半場正手拍截擊穩定性
	九	半場正手拍截擊及步法	半場正手拍截擊力道、步法、方向
	十	半場反手拍截擊及步法	半場反手拍截擊穩定性
	十一	半場反手拍截擊及步法	半場反手拍截擊力道、步法、方向
	十二	高壓殺球動作	高壓殺球動作移動與手部動作整合
	十三	高壓殺球動作	高壓殺球動作柔軟度與爆發力
	十四	截擊組合動作	截擊動作步法整合
	十五	截擊組合動作	多球截擊動作要領
	十六	半場截擊組合動作	半場截擊動作步法整合
	十七	半場截擊組合動作	多球半場截擊動作要領
	十八	半場截擊組合動作	半場截擊動作連續動作要領
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二	(備)	
備註：			

名稱：	中文名稱： 棒球II 英文名稱： Player Training II		
授課年段：	一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習棒球各項守備、打擊戰術運用。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	個人基本守備	個人守備位置解說-實戰心理調適
	二	個人基本守備	個人守備位置操作-實戰走位演練
	三	個人基本守備	個人守備位置操作-實戰技術增強
	四	個人體能強化	核心體能認知與訓練
	五	個人體能強化	提升技術揮棒速度體能訓練
	六	個人體能強化	最新輔助器材增進體能運用
	七	打擊強化	擊球準確度(動態視覺)
	八	打擊強化	擊球飛行距離運用-拋物線-仰角關聯性
	九	打擊強化	擊球力道-旋轉力-手腕強化
	十	投球技術強化	投球準確度、速度練習
	十一	投球體能強化	投球動力鍊、演練
	十二	投球策略強化	投球對戰心理運用
	十三	戰術戰略	綜合守備走位傳球
	十四	戰術戰略	進攻打擊策略
	十五	戰術戰略	特殊戰術認知與操作
	十六	實際運用	分組練習賽
	十七	實際運用	分組練習賽
	十八	伸展操強化	輔助器材幫助伸展柔軟度運用
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：輕艇II 英文名稱：kayak II		
授課年段：	一下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習輕艇激流與靜水標竿專項運動體能之身體應用能力。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	運動傷害防護及預防	學習處理及預防運動傷害
	二	肌力訓練、肌耐力訓練	TRX臥姿划船、單臂轉體、肱三頭屈曲等訓練
	三	有氧訓練、肌力訓練、肌耐力訓練	4公里長跑（心跳160-180）、徒手體能訓練，伏地挺身、波比跳、單槓、深蹲跳等（10下三組）
	四	專項有氧訓練	輕艇激流標竿四分之一段落訓練。自身強度70%
	五	專項有氧訓練	輕艇激流標竿二分之一段落訓練。自身強度85%
	六	專項有氧訓練、瞬發力訓練	輕艇激流標竿全段落訓練（模擬比賽）。自身強度100%
	七	平衡訓練、肌力訓練、柔軟度訓練	平衡板深蹲、抗力球坐姿轉體、走繩等15下（四組）
	八	第一次評量	拉筋放鬆
	九	專項有氧訓練、間歇訓練	划30秒休30秒八個兩組、長划15分鐘
	十	有氧訓練、專項有氧訓練、間歇訓練	陸上2公里長跑（心跳140-160）、專項金字塔體能：划1分鐘，2分鐘，3分鐘，2分鐘，1分鐘三組。自身強度100%
	十一	有氧訓練、肌力訓練、肌耐力訓練	陸上5公里長跑（心跳140-160）、彈力帶螃蟹走路、站姿划船、旋轉肌水平外展等訓練
	十二	專項瞬發力訓練、有氧訓練	50M衝刺（十組）、長划8分鐘
	十三	專項有氧耐力、速度耐力、肌耐力訓練	輕艇激流15趟全段標竿划跑。自身強度90%
	十四	第二次評量	筋膜槍放鬆、拉筋
	十五	專項有氧訓練、肌力訓練	負重2.5-5KG長划30分鐘（兩組）
	十六	專項間歇訓練	划1分鐘休1分鐘（十六組）。自身強度95%
	十七	專項無氧訓練、瞬發力訓練	10M衝刺(30組)。自身強度100%
	十八	有氧訓練	陸上6公里長跑。心跳160-180
	十九	專項有氧訓練、協調訓練、敏捷訓練	八字循環標竿訓練
	二十	第三次評量	筋膜槍放鬆
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱： 軟式網球 III 英文名稱： Player training III	
授課年段：	二上	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	學習軟式網球基本動作戰術應用	
週次/ 序	單元/主題	內容綱要
一	專項體能	速度訓練
二	專項體能	敏捷訓練
三	專項體能	肌耐力訓練
四	專項體能	重量訓練
五	後排技術要領	連續擊球動作講解、與實際操作
六	後排技術要領	1對3連續擊球動作講解、與實際操作
七	後排技術要領	1對3連續擊球動作講解、與實際操作
八	後排技術要領	1對3連續擊球動作講解、與實際操作
九	前排技術要領	連續擊球動作講解、與實際操作
十	前排技術要領	1對3連續擊球動作講解、與實際操作
十一	前排技術要領	1對3連續擊球動作講解、與實際操作
十二	前排技術要領	1對3連續擊球動作講解、與實際操作
十三	組合動作	前後排綜合練習
十四	組合動作	前後排定點綜合練習
十五	組合動作	前後排多球綜合練習
十六	發球技術	高手發球動作講解、與實際操作
十七	發球技術	低手切球動作講解、與實際操作
十八	發球技術	上旋發球動作講解、與實際操作
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱： 棒球III 英文名稱： Player Training III		
授課年段：	二上		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習棒球各項守備、打擊、投球及棒球發展史。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	守備接球強化	接球穩定度的技巧與練習
	二	守備敏捷強化	接球敏捷度的練習
	三	守備反應強化	接球反應走位的技巧與練習
	四	專項體能講解	個守備位置所需使用肌群講解與操作
	五	專項體能運用	核心肌群的訓練與應用
	六	專項體能強化	現代棒球體能-重量訓練與核心訓練
	七	打擊強化	揮棒速度強化訓練與應用
	八	打擊強化	球棒控制能力訓練與運用-手腕控制
	九	打擊強化	動態視覺訓練與應用
	十	速球-強化	速球的基本原理與練習
	十一	變化球-強化	變化球的基本原理與練習
	十二	控球-強化	投球準確度原理與訓練
	十三	台灣棒球史	台灣棒球發展的起源歷史脈絡
	十四	亞洲棒球史	亞洲棒球發展的歷史起源
	十五	世界棒球史	世界棒球發展的起源及歷程
	十六	棒球戰術發展史	現代棒球戰術與戰略
	十七	實際運用	分組練習賽
	十八	實際運用	分組練習賽
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

【備查版】

名稱：	中文名稱：輕艇III 英文名稱：kayak III		
授課年段：	二上		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習輕艇競速專項運動體能之身體應用能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	專項有氧訓練	12公里長划 桨頻70bpm
	二	肌力訓練、肌耐力訓練	戰繩雙手上下擺幅、左右交叉訓練，戰繩1分鐘。藥球砸地、轉體砸牆等15下（五組）
	三	專項有氧訓練、無氧訓練	6000M長划 桨頻70bpm、50M衝刺訓練 自身強度100%（二組）
	四	有氧訓練	4公里長跑。心跳160-180
	五	進階敏捷訓練	繩體Z型跑步、大象走路、單角轉圈等訓練15下（四組）
	六	敏捷訓練、肌耐力訓練	跳繩訓練200下（十組）
	七	專項有氧訓練	4000M 桨頻80bpm（三組）二級強度
	八	第一次評量	肌肉放鬆拉筋
	九	參加全國中等學校運動會	參加全國級別賽事
	十	賽後恢復及調整	全身性滾筒放鬆及拉筋
	十一	肌力訓練、肌耐力訓練	核心軀幹藥球V字、俄羅斯轉體、平板撐、卷腹等訓練（五組）
	十二	專項體能	2000M 桨頻85bpm（五組）三級強度
	十三	肌力訓練、肌耐力訓練	壺鈴下蹲平舉、啞鈴二頭屈曲、三頭屈曲、小手臂提舉、啞鈴划船等訓練15下（四組）
	十四	第二次評量	動態放鬆
	十五	專項有氧訓練、速度訓練	1000M 桨頻85bpm（六組）三級強度
	十六	專項有氧訓練、速度訓練	750M 桨頻90bpm（八組）三級強度
	十七	陸上有氧訓練、瞬發力訓練、肌耐力訓練	陸上4公里長跑（心跳140-160）、全速400M（六組）自身強度100%
	十八	專項有氧訓練、速度訓練	500M 桨頻100bpm以上（六組）四級強度
	十九	專項無氧訓練、速度訓練	250M 桨頻100bpm以上（八組）四級強度
	二十	第三次評量	筋膜槍放鬆、拉筋
	二十一		
	二十二		
備註：			

【備  
查】

名稱：	中文名稱： 軟式網球IV 英文名稱： Player training IV		
授課年段：	二下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習軟式網球比賽動作實際應用		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	專項體能	速度訓練
	二	專項體能	敏捷訓練
	三	專項體能	肌耐力訓練
	四	專項體能	重量訓練
	五	後場上網動作	動作準確度與穩定性
	六	後場上網動作	動作防禦與攻擊
	七	後場上網動作	動作步法連貫性
	八	發球上網要領	動作準確度與穩定性
	九	發球上網要領	動作防禦與攻擊
	十	發球上網要領	動作步法連貫性
	十一	組合動作	前後排攻守動作要領
	十二	組合動作	前排站位要領
	十三	組合動作	前後排攻守站位動作要領
	十四	組合動作	2後1前攻守動作練習要領
	十五	實際運用	前排分組多球路線動作要領
	十六	實際運用	前排分組多球路線動作要領
	十七	實際運用	後排分組多球路線動作要領
	十八	實際運用	後排分組多球路線動作要領
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

【備查版】

名稱：	中文名稱： 棒球IV 英文名稱： Player Training IV	
授課年段：	二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	學習棒球各項守備、打擊戰術運用。	
週次/ 序	單元/主題	內容綱要
一	個人基本守備	投手、捕手、內野手、外野手、守備位置認知操作
二	個人基本守備	投手、捕手、內野手、外野手、守備位置訓練
三	個人基本守備	投手、捕手、內野手、外野手、守備位置走位練習
四	個人跑壘強化	重量訓練-對跑壘的優點
五	個人跑壘強化	距離敏捷-對跑壘離心與向心的運用
六	個人跑壘強化	反應爆發力-跑壘速度的提升
七	打擊技術強化	擊球準確度(動態視覺、判斷球種路徑)
八	打擊技術強化	擊球力道(上半身運用、出棒軌跡、擊球準確度)
九	打擊綜合技術強化	擊球準確度、力道(下半身運用、重心移轉、旋轉力量釋放)
十	投球強化	投球準確度(直球、變化球進壘角度訓練)
十一	投球強化	投球動力鏈(旋轉角度、力量釋放、延伸協調度訓練)
十二	投球綜合強化	投球準確度、動力鍊、加速度(揮臂、上半身旋轉、下半身推蹬)
十三	戰術戰略	守備跑位、換位
十四	戰術戰略	打擊策略執行率提升
十五	實戰情境演練	守備狀況模擬訓練，提升場上應變能力
十六	實戰情境演練	打擊、跑壘模擬訓練，提升在不同情況下的策略應用與變化
十七	實際運用	分組練習賽、賽後檢討
十八	實際運用	分組練習賽、賽後檢討
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱：輕艇IV 英文名稱：kayak IV	
授課年段：	二下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	學習輕艇競速專項運動體能之身體應用能力	
週次/序	單元/主題	內容綱要
一	陸上有氧訓練、無氧訓練	6公里長跑（心跳140-180）、25公尺折返跑（六組）
二	專項間歇體能、無氧訓練、速度訓練	第一組60秒快60秒慢第二組慢60秒快30秒慢（四組）自身強度100%
三	專項阻力訓練	250M阻力帶訓練（八組）自身強度100%
四	專項有氧訓練	8000M長划。槳頻75bpm二級強度
五	專項有氧訓練	4000M。槳頻85bpm（三組）三級強度
六	專項有氧訓練	3000M槳頻85bpm（四組）三級強度
七	肌力訓練、肌耐力訓練	單槓、戰繩、彈力繩、壺鈴、啞鈴等訓練20下（四組）
八	第一次評量	張力平衡恢復
九	專項有氧訓練、速度耐力	2000M 槳頻110bpm以上（三組）測驗
十	專項有氧訓練、速度耐力	1000M 槳頻110bpm以上（四組）測驗
十一	協調訓練、有氧訓練	2公里長跑（心跳160-180）。動力鍊，輕負荷坐姿轉體、站姿轉體、測工儀踩腳訓練20下（五組）
十二	循環訓練	握推、深蹲跳+藥球上推、坐拉、平板撐、波比跳、坐姿轉體（含藥球）、戰繩。做30秒、休息20秒（三組）
十三	專項有氧訓練、速度耐力	500M 槳頻110bpm以上（五組）測驗
十四	第二次評量	雙人拉筋放鬆
十五	有氧訓練、肌力訓練、肌耐力訓練、循環訓練	40分鐘長跑（心跳150-160）、握推、深蹲跳+藥球上推、坐拉、平板撐、波比跳、坐姿轉體（含藥球）、戰繩、啞鈴肱三頭肌屈曲、啞鈴肱二頭屈曲、肩推。做50秒、休息10秒（三組）
十六	專項有氧訓練	2000M 槳頻85bpm（四組）三級強度
十七	專項有氧訓練、阻力訓練、瞬發力訓練	30分鐘長划。自身強度50%、阻力帶衝刺3分鐘，2分鐘、1分鐘。自身強度100%（三組）
十八	專項有氧訓練	3000M槳頻85bpm（兩組）三級強度、1000M槳頻85bpm（兩組）三級強度
十九	專項有氧訓練、肌耐力訓練	負重2.5-5KG，10公里長划。槳頻70bpm二級強度
二十	第三次評量	運動按摩放鬆
二十一		
二十二		
備註：		

【備查】

名稱：	中文名稱： 軟式網球 V 英文名稱： Player training V		
授課年段：	三上		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習軟式網球基本動作戰術應用		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	專項體能	速度訓練
	二	專項體能	敏捷訓練
	三	專項體能	肌耐力訓練
	四	專項體能	重量訓練
	五	雙打要領	雙打球路打法要領
	六	雙打要領	前後排站位要領
	七	雙打要領	前後排默契要領
	八	雙打要領	雙打2對3訓練要領
	九	單打要領	單打球路打法要領
	十	單打要領	單打站位要領
	十一	單打要領	單打2對1訓練要領
	十二	單打要領	單打1對1訓練要領
	十三	實際運用	比賽影片與檢討
	十四	實際運用	雙打演練與分組比賽
	十五	實際運用	單打演練與分組比賽
	十六	實際運用	比賽影片與檢討
	十七	實際運用	雙打演練與分組比賽
	十八	實際運用	單打演練與分組比賽
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

【備查版】

名稱：	中文名稱： 棒球 V 英文名稱： Player Training V		
授課年段：	三上		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習棒球各項守備、打擊戰術運用。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	基本守備認知	個人守備位置能力解說
	二	基本守備連結	個人守備位置認知及身體動作操作
	三	基本守備自動化	接球、拿球、走位、目標、傳球慣性練習
	四	個人體能強化	小肌肉群重量訓練
	五	個人體能強化	專項速度敏捷
	六	個人體能強化	專項體能反應爆發力
	七	打擊專注強化	擊球準確度(動態視覺)
	八	打擊力量強化	擊球力道(上、下半身運用)
	九	打擊綜合強化	擊球準確度、力道綜合訓練(變相訓練)
	十	投球專注強化	投球準確度
	十一	投球協調強化	投球動力鏈銜接
	十二	投球爆發力強化	投球加速度、揮臂延伸、重心移轉
	十三	戰術戰略	守備走位、默契配合
	十四	戰術戰略	打擊策略、戰術執行完成度
	十五	實際運用	分組練習賽
	十六	實際運用	分組練習賽
	十七	賽後心理適應	賽後檢討與改善，建立自信、正念與團隊精神。
	十八	運動防護	運動後的伸展與放鬆
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

【備查版】

名稱：	中文名稱：輕艇V 英文名稱：kayak V		
授課年段：	三上		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習輕艇競速之多人艇專項運動體能與身體應用能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	有氧訓練、重量訓練、肌力訓練	30分鐘長跑（心跳140-160）、重量訓練，臥推、坐拉、六角槓、負重單槓，三小項 70-75%。10-12下（五組）
	二	專項有氧訓練、無氧訓練、瞬發力訓練	2000M bpm75。二級強度、10個50M、6個100M、2個250M衝刺。自身強度100%
	三	專項有氧訓練、無氧訓練、瞬發力訓練	3000M 桨頻bpm75。二級強度、16個250M衝刺。自身強度80%
	四	有氧訓練、重量訓練、肌力訓練	2公里分鐘長跑（心跳140-160）、重量訓練，臥推、坐拉、六角槓、負重單槓，三小項 60-70%。12-15下（五組）
	五	專項有氧訓練	雙人艇10公里配合划 桨頻bpm85
	六	專項瞬發力訓練、無氧訓練、有氧訓練	雙人艇2000M槳頻bpm100、起步訓練50M、100M衝刺（八組）。自身強度100%
	七	有氧訓練、重量訓練、肌耐力訓練	4公里長跑（心跳140-160）、重量訓練，臥推、坐拉、硬舉、負重單槓，三小項 50%。20下（五組）
	八	有氧訓練、重量訓練、肌耐力訓練	滾筒拉筋放鬆
	九	參加全國中等學校運動會	參加全國級別賽事
	十	賽後恢復及調整	全身性拉筋、低強度恢復訓練
	十一	有氧訓練、重量訓練、肌耐力訓練	30分鐘長跑（心跳140-160）、重量訓練，臥推、坐拉、史密斯機深蹲、負重單槓，三小項 70-75%。10-12下（五組）
	十二	專項有氧訓練	雙人艇4000M槳頻bpm100。二級強度（一組）、500M 槌頻bpm100。三級強度（八組）
	十三	專項有氧訓練	雙人艇2000M槳頻bpm100。二級強度（一組）、1000M 槌頻bpm120。四級強度（六組）
	十四	第二次評量	筋膜槍放鬆
	十五	有氧訓練、重量訓練、肌耐力訓練	2公里長跑（心跳140-160）、重量訓練，臥推、坐拉、哈克深蹲、負重單槓，三小項 60-70%。12-15下（五組）
	十六	專項無氧訓練、瞬發力訓練、有氧訓練	雙人艇3000M槳頻bpm110。二級強度（一組）、10個100M、4個250M衝刺。自身強度100%（兩組）
	十七	專項瞬發力訓練、無氧訓練、有氧訓練	雙人艇2000M槳頻bpm110。二級強度（一組）、衝刺1分鐘休1分鐘，衝刺1分鐘休30秒。自身強度100%（兩組）
	十八	有氧訓練、重量訓練、肌耐力訓練	4公里長跑（心跳140-160）、重量訓練，臥推、坐拉、六角槓、負重單槓，三小項 50%。20下（五組）
	十九	專項有氧訓練	雙人艇500M測驗（兩組）自身強度100%
	二十	第三次評量	按摩球、花生球放鬆
	二十一		
	二十二		
備註：	備註		

名稱：	中文名稱： 軟式網球VI 英文名稱： Player training VI		
授課年段：	三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習軟式網球比賽動作實際應用		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	專項體能	速度訓練
	二	專項體能	敏捷訓練
	三	專項體能	肌耐力訓練
	四	專項體能	重量訓練
	五	雙打要領	穩定性與節奏
	六	雙打要領	防禦與攻擊動作整合
	七	雙打要領	步法連貫性與力量表現性
	八	單打要領	穩定性與攻擊動作連貫性
	九	單打要領	球路穩定性及防禦連貫性
	十	單打要領	爆發力與表現性
	十一	單打要領	1對2單打訓練
	十二	雙打比賽	分組對抗賽
	十三	雙打比賽	分組對抗賽
	十四	雙打比賽	比賽影片與檢討
	十五	雙打比賽	模擬比賽對抗
	十六	單打比賽	分組比賽
	十七	單打比賽	比賽影片與檢討
	十八	單打比賽	模擬比賽對抗
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

版

名稱：	中文名稱： 棒球VI 英文名稱： Player Training VI		
授課年段：	三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習棒球各項守備、打擊戰術運用。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	守備技術強化	正守、側手、反手基本練習
	二	綜合守備佈陣	局數、出局數、分數、比賽的佈局
	三	特殊守備佈陣	特殊打者守備佈陣
	四	跑壘技巧強化	如何運用場地縮短跑壘距離
	五	跑壘技巧強化	跑壘速度敏捷與反應練習
	六	跑壘技巧強化	滑壘動作種類優缺點分析
	七	打擊技術強化	擊球準確度(手腕控制、動態視覺)
	八	打擊肌力強化	擊球力道(上半身、下半身肌力強化練習)
	九	打擊策略應用	運用科技器材了解自我優缺
	十	投球技術強化	投球下半身與上半身連結運用
	十一	投球體能強化	投球特殊肌群強化
	十二	投球恢復強化	投球結束保養與治療
	十三	犧牲打戰術	短打戰術下達時機與成功率
	十四	棒球戰術史	美、日、台戰術戰略差異
	十五	實際運用	分組練習賽
	十六	實際運用	分組練習賽
	十七	運動防護	運動前的熱身與伸展
	十八	運動防護	運動傷害後的治療與防護
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：輕艇VI 英文名稱：kayakVI		
授課年段：	三下		
內容屬性：	選手培訓		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	學習輕艇競速之多人艇專項運動體能與身體應用能力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	專項有氧訓練	四人艇12公里配合划 桨頻bpm85
	二	有氧訓練、重量訓練、肌力訓練	15分鐘長跑（心跳160-180）、重量訓練，臥推、坐拉、六角槓、負重單槓，三小項 80-85%。6-8下（五組）
	三	有氧訓練、重量訓練、肌耐力	三公里長跑（心跳160-180）、重量訓練，臥推、坐拉、自由槓深蹲、負重單槓，三小項 90-95%。2-4下（五組）
	四	專項有氧訓練	四人艇1000M槳頻bpm110。三級強度（四組）
	五	有氧訓練、最大力量訓練（1RM）、肌力訓練	四公里長跑（心跳140-160）、最大力量訓練，臥推、坐拉、自由槓深蹲、負重單槓，三小項 100%。1-2下（五組）
	六	有氧訓練、循環訓練、肌耐力訓練	長跑30分鐘、核心俄羅斯轉體、平板撐、超人、登山跑、卷腹、腹直肌屈曲、腳踏車捲腹、等訓練。做50秒，休10秒（兩組）
	七	專項有氧訓練	四人艇750M槳頻bpm120。四級強度（六組）
	八	第一次評量	運動按摩放鬆
	九	專項無氧訓練	15分鐘長跑（心跳160-180）、重量訓練，臥推、坐拉、硬舉、負重單槓，三小項 80-85%。6-8下（五組）
	十	滑輪機訓練-1	三公里長跑（心跳160-180）、重量訓練，臥推、坐拉、哈克深蹲、負重單槓，三小項 90-95%。2-4下（五組）
	十一	專項瞬發力訓練、無氧訓練、有氧訓練	四人艇2000M槳頻bpm110（一組）、衝刺90秒休一分鐘，一分鐘休30秒 自身強度100%（兩組）
	十二	專項有氧訓練	雙人艇4000M槳頻bpm100。二級強度（一組）、500M 槳頻bpm100。三級強度（八組）
	十三	專項有氧訓練	雙人艇2000M槳頻bpm100。二級強度（一組）、1000M 槳頻bpm120。四級強度（六組）
	十四	畢業考	冰桶放鬆
	十五	有氧訓練、最大力量訓練（1RM）、肌力訓練	四公里長跑（心跳140-160）、最大力量訓練，臥推、坐拉、自由槓深蹲、負重單槓，三小項 100%。1-2下（五組）
	十六	專項有氧訓練	四人艇500M測驗（兩組）自身強度100%
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

體育班

版

查

備

課程名稱：	中文名稱： 軟式網球(一) 英文名稱： Sports Tactics and Applications I		
授課年段：	一上、一下	學分總數： 4	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	品德、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進 B溝通互動： 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：	學習力、品格力		
學習目標：	發展專項體能與技術、並透過專項訓練之練習與執行，實際運用於競技運動		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	上：基本體能及腳步訓練 下：基本體能及協調訓練	上：有氧訓練、速度訓練、耐力訓練 下：有氧訓練、繩梯訓練、敏捷訓練
	二	上：正手拍基礎拉球 下：正手拍拉球落點訓練	上：橫向移位、前後移位擊球訓練 下：直線、斜線擊球訓練
	三	上：正手拍拉球攻擊與防守 下：正手拍拉球長短訓練	上：連續拉球與後場防守訓練 下：擊球落點深度訓練
	四	上：反手拍基礎拉球 下：反手拍拉球落點訓練	上：橫向移位、前後移位擊球訓練 下：直線、斜線擊球訓練
	五	上：反手拍拉球攻擊與防守 下：比賽/全中運資格賽	上：連續拉球與後場防守訓練 下：比賽成果評量
	六	上：比賽影片賞析 下：比賽影片分析	上：觀賞國際軟式網球賽事影片 下：自我賽事檢討
	七	上：第一次定期評量 下：第一次定期評量	上：調整活動（三對三對抗賽） 下：調整活動（三對三對抗賽）
	八	上：基礎發球訓練一 下：基礎發球訓練一	上：上旋發球穩定度訓練（速度） 下：上旋發球落點訓練（角度）
	九	上：基礎下發切球訓練二 下：基礎下發切球訓練二	上：下發切球穩定度訓練（速度） 下：下發切球落點訓練（角度）
	十	上：比賽/青少年軟式網球賽 下：發球後腳步訓練	上：比賽成果評量 下：發球後回防腳步訓練
	十一	上：基礎截擊訓練-正拍 下：正手拍截擊落點訓練	上：正手拍截擊穩定度與腳步 下：正手拍截擊推深與放小球
	十二	上：基礎截擊訓練-反拍 下：比賽/全中運決賽	上：反手拍截擊穩定度與腳步 下：自我技戰術分析自我賽事檢
	十三	上：比賽影片分析 下：比賽影片分析	上：分析國際軟式網球賽事影片 下：自我賽事賽後檢討
	十四	上：第二次定期評量 下：第二次定期評量	上：調整活動（三對三對抗賽） 下：調整活動（三對三對抗賽）
	十五	上：基礎正手拍接發球 下：基礎反手拍接發球	上：正手接發球腳步與回擊訓練 下：反手接發球腳步與回擊訓練
	十六	上：雙打戰術練習 下：單打戰術練習	上：前後排之默契對於攻守立體化戰術及應付平面之攻擊練習、攻擊性戰術應用時前、後排位置站法 下：正反拍、左、右攻擊球練習、正反拍放短球
	十七	高一上/雙打戰術練習 高一下/單打戰術練習	上：後排長球、短球、半挑高球戰術應用挑高球戰術運用時前、後排位置站法

		下：接發球搶攻，前三拍運用接球快速切球搶攻 戰術應用
十八	上：雙打模擬比賽 下：雙打模擬比 賽	上：技戰術分析與策略運用 下：對內分組雙打對抗賽
十九		
二十		
二十 一		
二十 二		
學習評量：		
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 棒球(一) 英文名稱： Sports Tactics and Applications I	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進 B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達 C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學習力、表達力、執行力	
學習目標：	棒球各項技能、知識、學習與運用	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	上:個人基本守備 下:個人基本守備
	二	上:專項基本守備 下:團隊綜合守備
	三	上:基本傳球講解 下:基本傳球練習
	四	上:外野傳球練習 下:內野傳球 練習
	五	上:個別化體能解說 下:個人體能傳球
	六	上:專項體能強化 下:基本打擊講解
	七	上: 心態建設與目標設定 下: 自我反思與心理韌性
	八	上：第一次定期評量 下：第一次定期評量
	九	上:實戰打擊強化 下:投手牽制跑壘講解
	十	上:投球牽制練習 下:跑壘觀念解說
	十一	上:跑壘練習 下:投球強化
	十二	上:投手增速機制 下:守備戰術戰略
	十三	上:戰術戰略 下:戰術戰略
	十四	上：第二次定期評量 下：第二次定期評量
	十五	上:攻擊戰術戰略 下:個人體能強化
	十六	上:綜合實戰守備練習 下:個人體能強化
		內容綱要
	一	上:投手、捕手、內野手、外野手、個人守備位置解說 下:投手、捕手、內野手、外野手、個人守備位置解說
	二	上:投手、捕手、內野手、外野手、個人守備位置操作 下:整體守備位子默契配合、走位、演練
	三	上:投手、捕手、內野手、外野手、個人守備位置傳球解說操作 下:強化個人遠距離傳球範圍訓練
	四	上:遠距離傳球練習 下:投手、捕手、內野手、臂力傳球解說
	五	上:速度敏捷 反應爆發力核心訓練 下:強化投球上下半身肢體運用
	六	上:反應爆發力 速耐力、肌力練習 下:定點打擊、快速揮擊訓練
	七	上: 介紹棒球選手所需的堅韌心態，學習設定短期與長期目標。 下: 透過日記或分享環節，培養面對挑戰的正面態度。
	八	上：低強度恢復與調整訓練 下：低強度恢復與調整訓練
	九	上:擊球力道(下半身運用) 下:牽制投球下半身運用原理
	十	上:投手牽制跑壘員準確度 練習 下:局數、投球數、比數對跑壘的影響
	十一	上: 跑壘繞壘技巧練習 下: 投球動力鏈動作解說
	十二	上:投球加速度 下:實戰守備演練 投手補位
	十三	上:實戰守備走位 練習 下:打擊攻擊策略
	十四	上：低強度恢復與調整訓練 下：低強度恢復與調整訓練
	十五	上:出局數、局數比賽分數、打擊策略 下:基本重量訓練-肌耐力
	十六	上:內外野綜合守備練習賽 下:基本速度訓練-短距離爆發力衝刺

十七	上：犧牲觸擊練習 下：個人體能強化	上：分組短打觸擊練習賽 下：反應敏捷訓練-折返跑、速耐力
十八	上：比賽實戰實際運用 下：棒球心理	上：分組練習賽 下：棒球心智訓練
十九	上：實戰比賽運用 下：棒球心理	上：分組練習賽 下：壓力管理
二十	上：期末評量 下：期末評量	上：低強度恢復與調整訓練 下：低強度恢復與調整訓練
二十一		
二十二	【備	
學習評量：		
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 輕艇(一) 英文名稱： Sports Tactics and Applications		
授課年段：	一上、一下	學分總數： 4	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	品德、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進 B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達 C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作		
學生圖像：	學習力、是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。、執行力、是活力創新的一種核心能力，要有深厚的核心能力為基礎才能成功創新。本校訂定執行力的基本核心能力—活力創新、團隊合作、前瞻規劃、接軌國際。		
學習目標：	學習輕艇基本動作要領及戰術執行力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上:輕艇靜水標竿規則講解 下:輕艇激流規則講解	上:了解輕艇靜水標竿規則 下:了解輕艇激流標竿規則
	二	上:輕艇激流船隻介紹 下:運用及判別wave	上:了解輕艇激流所有船隻 下:判讀與應用水流
	三	上:輕艇激流船隻差異分析 下:國內激流場地分析	上:了解輕艇激流船隻廠牌、型號的不同 下:分析國內場地的水流及浪點
	四	上:直徑標竿戰術分析及應用 下:國外激流場地分析	上:分析直徑標竿過竿戰術 下:了解國內外場地差異
	五	上:迴旋標竿戰術分析及應用 下:輕艇激流配速戰術	上:分析迴旋標竿過竿戰術 下:學習在激流標竿中分配速度
	六	上:靜水標竿全程配速分析 下:輕艇激流運動倫理	上:學習在靜水標竿中分配速度 下:學習在輕艇激流所需的運動員精神等
	七	上:靜水標竿跳台角度分析及應用 下:迴流重心轉移戰術分析	上:分析靜水標竿跳台角度的優劣勢 下:學習在迴流中的重心角度及位置
	八	上:第一次定期評量 下:第一次定期評量	上:低強度自主訓練 下:低強度自主訓練
	九	上:參加113年全中運 下:船隻損壞修復	上:參加全國性賽會 下:學習如何補救損壞船艇
	十	上:賽後檢討 下:槳損壞修復	上:檢討比賽過程 下:學習如何補救損壞的槳
	十一	上:靜水標竿入竿角度分析及應用 下:輕艇激流影像分析	上:學習進入標竿的船頭角度 下:透過影像分析戰術
	十二	上:愛斯基摩翻滾戰術分析及應用 下:輕艇激流比賽案例分析	上:學習如何使用愛斯基摩翻滾 下:分析國內外輕艇激流賽事
	十三	上:行進間愛斯基摩翻滾戰術訓練 下:激流標竿繞頭戰術	上:高速度中戰術性翻船後運用翻滾技巧將翻覆的船隻翻滾起來的綜合訓練 下:學習運用頭部進階繞竿方式
	十四	上:第二次定期評量 下:第二次定期評量	上:低強度自主訓練 下:低強度自主訓練
	十五	上:分析國內外靜水標竿實例 下:反卷浪戰術與應用	上:分析國內外比賽案例 下:了解反卷浪後運用反卷浪的特性過竿
	十六	上:模擬靜水標竿比賽測驗 下:MSP出竿戰術	上:模擬比賽（測驗） 下:學習手部進階出竿戰術
	十七	上:靜水標竿影像分析 下:spin轉彎戰術訓練	上:運用影像分析使運動表現提升 下:學習在什麼時機使用背向入竿轉彎
	十八	上:靜水標竿成績分析 下:模擬輕艇激流全段測驗	上:分析影響成績成因 下:模擬比賽路線的高強度綜合訓練

十九	上：學期個人報告 下：學期個人報告	上：收集靜水標竿戰術結合自身經驗完成報告 下：收集激流標竿戰術結合自身經驗完成報告
二十	上：期末評量 下：期末評量	上：低強度自主訓練 下：低強度自主訓練
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 軟式網球(二) 英文名稱： Sports Tactics and Applications III	
授課年段：	二上、二下	學分總數： 4
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進 B溝通互動： 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：	學習力、品格力	
學習目標：	發展專項體能與技術、並透過專項訓練之練習與執行，實際運用於競技運動	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上：專項體能及重量訓練 下：專項體能及協調訓練
	二	上：基礎拉球訓練 下：拉球落點訓練
	三	上：拉球攻擊與防守 下：拉球長短訓練
	四	上：前後排攻守訓練 下：雙前上網訓練
	五	上：雙後排攻擊與防守 下：比賽/全中運資格賽
	六	上：比賽影片賞析 下：比賽影片分析
	七	上：第一次定期評量 下：第一次定期評量
	八	上：發球訓練一 下：發球訓練一
	九	上：下發切球訓練二 下：下發切球訓練二
	十	上：比賽/青少年軟式網球賽 下：發球後回防訓練
	十一	上：截擊訓練-正拍 下：正手拍截擊落點訓練
	十二	上：截擊訓練-反拍 下：比賽/全中運決賽
	十三	上：比賽影片分析 下：比賽影片分析

十四	上：第二次定期評量 下：第二次定期評量	上：調整活動（三對三對抗賽） 下：調整活動（三對三對抗賽）
十五	上：正手拍接發球 下：反手拍接發球	上：正手接發球腳步與回擊訓練、吊高球、落點訓練 下：反手接發球腳步與回擊訓練、吊高球、落點訓練
十六	上：雙打戰術練習 下：單打戰術練習	上：前後排之默契對於攻守立體化戰術及應付平面之攻擊練習、雙上網壓迫訓練、攻擊性戰術應用時前、後排位置站法 下：正反拍、左、右攻擊球練習、正反拍放短球、上網壓迫訓練
十七	高二上/雙打戰術練習 高二下/單打戰術練習	上：後排長球、短球、半挑高球戰術應用、挑高球戰術運用時前、後排位置站法、雙後排防守訓練 下：接發球搶攻，前三拍運用、發球上網及接發球後上網壓迫訓練、接球快速切球搶攻戰術應用
十八	上：雙打比賽 下：雙打比賽	上：技戰術分析與策略運用、分組默契戰術訓練 下：對內分組雙打對抗賽、雙前與雙後戰術訓練
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 棒球(二) 英文名稱： Sports Tactics and Applications III	
授課年段：	二上、二下	學分總數： 4
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進 B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達 C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學習力、表達力、執行力	
學習目標：	棒球各項技能、知識、學習與運用	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上:體能與敏捷提升 下:體能與力量提升
	二	上:體能與敏捷提升 下:體能與力量提升
	三	上:投打技巧訓練 下:投打進階技巧
	四	上:投打技巧訓練 下:投打進階技巧
	五	上:守備技巧深化 下:守備技巧深化
	六	上:守備技巧深化 下:守備技巧深化
	七	上：專注力訓練 下：情緒管理與互助支持
	八	上：第一次定期評量 下：第一次定期評量
	九	上:戰術運用 下:戰術實戰運用
	十	上:戰術運用 下:戰術實戰運用
	十一	上: 團隊協作訓練 下: 團隊協作與實戰
	十二	上: 團隊協作訓練 下: 團隊協作與實戰
	十三	上:跑壘技術觀念練習 下:實戰跑壘觀念運用
	十四	上：第二次定期評量 下：第二次定期評量

十五	上：技術整合訓練 下：技術整合訓練	上：綜合技能補強與實戰應用，訓練默契配合戰術 下：比賽臨場應變練習、情境練習
十六	上：技術整合訓練 下：技術整合訓練	上：綜合技能補強與實戰應用，訓練默契配合戰術 下：比賽臨場應變練習、情境練習
十七	上：犧牲觸擊練習與應用 下：打擊、觸擊戰術配合	上：賽前心理準備 下：團隊角色與責任感
十八	上：建立自信心、學習制定比賽前的心理儀式。下：認識各自的角色，透過角色扮演或小組討論提升責任感。	上：分組練習賽 下：意象訓練
十九	上：實戰比賽運用 下：打擊技術	上：分組練習賽 下：打擊心理
二十	上：期末評量 下：期末評量	上：低強度恢復與調整訓練 下：低強度恢復與調整訓練
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 輕艇(二) 英文名稱： Sports Tactics and Applications		
授課年段：	二上、二下	學分總數： 4	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	品德、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進 B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達 C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作		
學生圖像：	學習力、是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。、執行力、是活力創新的一種核心能力，要有深厚的核心能力為基礎才能成功創新。本校訂定執行力的基本核心能力—活力創新、團隊合作、前瞻規劃、接軌國際。		
學習目標：	學習輕艇基本動作要領及戰術執行力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上:輕艇國際總會之輕艇競速規則講解 下:競速動作分析及應用	上:輕艇競速的基本概念與規則 下:分析基礎動作的原理
	二	上:船種與器材 分析	上:介紹不同項目船隻與裝備 下:學習使用高效率划法
	三	上:競速動作分解動作講解 下:上肢與下肢動力鏈應用與分析	上:拆解基本動作其瞭解重點 下:學習動力鏈進而提升運動表現
	四	上:陸上模擬揮槳訓練 下:國內外戰術分析	上:岸上揮槳調整姿勢動作 下:了解國內外戰術差異性及分析優劣勢
	五	上:踩腳訓練 下:船艇特色差異分析與應用	上:學習如何在船上做腳踩動作 下:分析歷代船體設計及差異
	六	上:輕艇競速中的戰術概念 下:個人報告與討論	上:學習輕艇競速戰術之應用 下:學生進行輕艇競速相關主題的專題研究
	七	上:賽前心理戰術及比賽心理調整 下:50M、100M流動啟航戰術訓練	上:心理技巧學習及應用 下:起航戰術訓練
	八	上:第一次定期評量 下:第一次定期評量	上:低強度恢復訓練 下:低強度恢復訓練
	九	上:參加全國中等學校運動會 下:短距離起步動作分析	上:參加全國級別賽事 下:分析短距離選手起步差異
	十	上:賽後檢討與恢復 下:短距離槳頻節奏分析	上:參賽心得、賽後座談 下:分析短距離選手槳頻節奏差異
	十一	上:戰術分析工具與技術 下:阻力帶200M訓練	上:學習及認識戰術分析工具 下:提升短距離划槳效能
	十二	上:戰術應用實例 下:輕艇競速模擬比賽起步訓練	上:分析國外選手或自身比賽經驗與教練座談 下:模擬比賽起步訓練
	十三	上:槳頻控制訓練 下:輕艇競速模擬比賽途中戰術訓練	上:學習槳頻控制在要求範圍內 下:模擬比賽中途所需發動之戰術
	十四	上:第二次定期評量 下:第二次定期評量	上:低強度恢復訓練 下:低強度恢復訓練
	十五	上:變速划訓練 下:輕艇競速模擬比賽二次啟動戰術訓練	上:適應比賽臨場狀況突然變換節奏之戰術 下:模擬比賽中途所需二次啟動之戰術
	十六	上:競速定位划訓練 下:模擬比賽航道風向、水流訓練	上:提升選手自身控船能力 下:模擬比賽所會面臨到的自然因素
	十七	上:陸上測工儀機模擬比賽戰術訓練 下:模擬200M比賽戰術訓練	上:藉由岸上模擬器材來達到更良好的姿勢調整 下:模擬短距離比賽之戰術
	十八	上:模擬1000M比賽戰術訓練 下:模擬500M比賽戰術訓練	上:模擬長距離比賽之戰術 下:模擬中距離比賽之戰術

十九	上:模擬測驗成績分析及討論 下:模擬測驗戰術分析	上:分析影響成績的成因 下:分析戰術的執行狀況
二十	上:期末評量 下:期末評量	上:低強度恢復訓練 下:低強度恢復訓練
二十一		
二十二		
學習評量:		
備註:		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 軟式網球(三) 英文名稱： Sports Tactics and Applications V	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進 B溝通互動： 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：	學習力、品格力	
學習目標：	發展專項體能與技術、並透過專項訓練之練習與執行，實際運用於競技運動	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題  內容綱要
	一	上：綜合體能及核心訓練 下：綜合體能及重量訓練  上：有氧訓練、速度訓練、耐力訓練、核心訓練 下：有氧訓練、繩梯訓練、敏捷訓練、重量訓練
	二	上：綜合拉球訓練 下：拉球壓迫訓練  上：橫向移位、前後移位擊球訓練、右場區左右、長短、正反拍不等連續拉球 下：直線、斜線擊球訓練、一對二壓迫練習、一對三壓迫練習
	三	上：綜合正手拍拉球攻擊與防守 下：綜合正手拍拉球長短訓練  上：連續拉球與後場防守訓練、一對一高球、平擊訓練 下：擊球落點深度訓練、平擊短球訓練
	四	上：綜合反手拍基礎拉球 下：綜合反手拍拉球落點訓練  上：橫向移位、前後移位擊球訓練反拍、打小角球右邊正拍打小角球、左邊反拍打小角球、機會球 下：直線、斜線小角球、擊球訓練
	五	上：綜合反手拍拉球攻擊與防守 下：比賽/全中運資格賽  上：連續拉球與後場防守訓練、a小角球b對角長球 c中央球d直線穿越球 e直線挑高球 下：比賽成果評量
	六	上：比賽影片賞析 下：比賽影片分析  上：自我賽事檢討 下：自我賽事檢討
	七	上：第一次定期評量 下：第一次定期評量  上：調整活動（三對三對抗賽） 下：調整活動（三對三對抗賽）
	八	上：高手發球訓練一 下：高手發球訓練一  上：上旋發球穩定度訓練（速度）高手發球均應並重加強速度及質量 下：上旋發球落點訓練（角度）應注意要落點正確
	九	上：下發切球訓練二 下：下發切球訓練二  上：下發切球穩定度訓練（速度）低手削切發球均應並重加強練習 下：下發切球落點訓練（角度）更應注意要落點正確
	十	上：比賽/青少年軟式網球賽 下：發球後腳步訓練  上：比賽成果評量及心得分享 下：發球後回防腳步訓練、快速跑至地點急停
	十一	上：綜合截擊訓練-正拍 下：截擊落點訓練-正拍  上：正手拍截擊穩定度與腳步、跑動正拍截擊 下：正手拍截擊推深與放小球、截擊角度訓練
	十二	上：綜合截擊訓練-反拍 下：比賽/全中運決賽  上：反手拍截擊穩定度與腳步、多球反拍擊球訓練 下：自我技戰術分析、自我賽事檢討
	十三	上：比賽影片分析 下：比賽影片分析  上：分析國際軟式網球賽事影片、戰術分析 下：自我賽事賽後檢討
	十四	上：第二次定期評量 下：畢業考  上：調整活動（三對三對抗賽） 下：調整活動（三對三對抗賽）
	十五	上：綜合正手拍接發球 下：綜合反手拍接發球  上：正手接發球腳步與回擊訓練、前後排正手接發球後跟隨快速跑至適當地點急停站位

		下：反手接發球腳步與回擊訓練、反手接球落點訓練
十六	上：綜合雙打戰術練習 下：綜合單打戰術練習	上：後排長球、短球、半挑高球戰術應用、前排果斷截擊或高壓球練習 下：步伐求以最快速度實施、正反拍、左、右攻擊球練習、正反拍放短球
十七	高三上/綜合雙打戰術練習 高三下/ 綜合單打戰術練習	上：後排長球、短球、半挑高球戰術應用挑高球戰術運用時前、後排位置站法 下：接發球搶攻，前三拍運用、接球快速切球搶攻戰術應用、單打放短球訓練
十八	上：雙打對抗比賽 下：雙打對抗比賽	上：技戰術分析與策略運用、前後排戰術持行運用 下：對內分組雙打對抗賽、分組挑戰賽
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 棒球(三) 英文名稱： Sports Tactics and Applications V	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進 B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達 C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作	
學生圖像：	學習力、表達力、執行力	
學習目標：	棒球各項技能、知識、學習與運用	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上：高強度體能訓練與恢復 下：戰術配合與場上溝通
	二	上：高強度體能訓練與恢復 下：戰術配合與場上溝通
	三	上：進階投球技術訓練 下：進階實戰演練
	四	上：進階投球技術訓練 下：進階實戰演練
	五	上：進階擊球技術與反應 下：高強度綜合技能訓練
	六	上：進階擊球技術與反應 下：高強度綜合技能訓練
	七	上：高強度守備訓練 下：模擬比賽與高壓環境下的演練
	八	上：第一次定期評量 下：第一次定期評量
	九	上：進階跑壘技巧與戰術運用 下：綜合技能提升
	十	上：進階跑壘技巧與戰術運用 下：綜合技能提升
		內容綱要
	一	上：進行全身性強度體能訓練（爆發力、耐力、敏捷度）、恢復性伸展與放鬆訓練 下：場上戰術溝通與默契訓練（如雙殺配合、阻止跑壘）
	二	上：進行全身性強度體能訓練（爆發力、耐力、敏捷度）、恢復性伸展與放鬆訓練 下：場上戰術溝通與默契訓練（如雙殺配合、阻止跑壘）
	三	上：投球動作調整與技巧優化（變化球投放、快速球速度提升）投捕配合演練 下：模擬比賽與高壓情境訓練（比賽中的緊張感應對）提升臨場決策能力
	四	上：投球動作調整與技巧優化（變化球投放、快速球速度提升）投捕配合演練 下：模擬比賽與高壓情境訓練（比賽中的緊張感應對）提升臨場決策能力
	五	上：反擊、內外角擊球技巧提升、選球與反應訓練 下：投球、擊球、守備綜合演練、進階比賽情境反應演練
	六	上：反擊、內外角擊球技巧提升、選球與反應訓練 下：投球、擊球、守備綜合演練、進階比賽情境反應演練
	七	上：擴大接球範圍與傳球技術、守備佈陣與反應演練 下：模擬比賽中的戰術運用與應變
	八	上：低強度恢復與調整訓練 下：低強度恢復與調整訓練
	九	上：高強度跑壘訓練（加速與轉向）、突破守備防線跑壘技巧 下：綜合技能考核（投球、擊球、守備、戰術）
	十	上：高強度跑壘訓練（加速與轉向）、突破守備防線跑壘技巧

		下：綜合技能考核（投球、擊球、守備、戰術）
十一	上：戰術配合與場上溝通 下：模擬比賽	上：場上戰術溝通與默契訓練（如雙殺配合、阻止跑壘） 下：高強度模擬比賽，進行整體的攻防配合與調整
十二	上：戰術配合與場上溝通 下：模擬比賽	上：場上戰術溝通與默契訓練（如雙殺配合、阻止跑壘） 下：高強度模擬比賽，進行整體的攻防配合與調整
十三	上：領導能力與團隊激勵 後的心理調適	上：學習激勵隊友、解決衝突，以及如何成為團隊中的領袖。 下：比賽後的自我檢討與心理恢復，重建信心並學習進步。
十四	上：第二次定期評量 下：畢業考	上：低強度恢復與調整訓練 下：低強度恢復與調整訓練
十五	上：高強度綜合技能訓練 下：高強度實戰訓練	上：進階比賽情境反應演練(包含打擊、守備、戰術) 下：強化比賽情境技術應用與臨場反應
十六	上：綜合技能提升 下：模擬比賽	上：比賽中的應急策略與實戰演練、提升場上決策與抗壓性 下：針對實戰情境進行技術檢測與調整
十七	上：綜合技能提升	上：壓力下的表現管理
十八	上：學習如何在高壓環境下保持冷靜與有效判斷。	上：分組練習賽、校外友誼賽
十九	上：目標設定	上：分組討論改進與建議
二十	上：期末評量	上：低強度恢復與調整訓練
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

備

課程名稱：	中文名稱： 運動學概論 英文名稱： Sports Science		
授課年段：	三上	學分總數： 2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	生命、科技、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： 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：	學習力、是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。品格力、是品格教育的本質能力，可經由教育的訓練，以培養良好的品格。本校訂定品格力的基本核心能力—誠實勤儉、品格優先、人文關懷、尊重包容。		
學習目標：	了解身體活動之原理與運作		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程簡介	上課大綱、評分標準、分組
	二	運動力學概念1	運動力學概念簡介
	三	運動力學概念2	運動流體力學(馬格納斯效應、伯努力定律)
	四	運動生理機轉1	生物能量轉換概念
	五	運動生理機轉2	運動三大能量系統
	六	運動防護1	運動傷害的種類與成因
	七	運動防護2	運動傷害預防與處理
	八	運動訓練概念1	運動訓練週期與計畫
	九	運動訓練概念2	設計運動訓練計畫
	十	運動教育1	運動對個體發展的效益
	十一	運動教育2	運動的潛在價值
	十二	期中報告與測驗	期中報告、期中測驗
	十三	運動心理機制1	運動的動機、自我效能與運動表現
	十四	運動心理機制2	運動情境中的焦慮、壓力與覺醒
	十五	運動倫理素養1	奧林匹克之精神意義
	十六	運動倫理素養2	體育班學長學弟制度之探討
	十七	運動的社會議題1	運動與性別、女性運動權益
	十八	運動的社會議題2	當前的運動社會議題與現象
	十九	專題報告1	專題報告1
	二十	專題報告2	專題報告2
	二十一	期末考	期末筆試測驗
	二十二		
學習評量：	紙筆測驗、筆記作業、學習單、分組報告		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 輕艇(三) 英文名稱： Sports Tactics and Applications		
授課年段：	三上、三下	學分總數： 4	
課程屬性：	備		
議題融入：	品德、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進 B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達 C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作		
學生圖像：	學習力、是適性學習的一種核心能力，包括知識質與量，更重要的是知識增加、學習成果的創新以及將知識轉化應用的能力。本校訂定學習力的基本核心能力—優質學習、卓越技能、適性發展、終身學習。、執行力、是活力創新的一種核心能力，要有深厚的核心能力為基礎才能成功創新。本校訂定執行力的基本核心能力—活力創新、團隊合作、前瞻規劃、接軌國際。		
學習目標：			
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上:輕艇競速多人艇概論 下:賽前飲食規劃及應用	上:學習多人艇及團體比賽之理論 下:學習用飲食來幫助賽前調整
	二	上:多人艇船隻介紹 下:賽事中能量補充分析及應用	上:介紹雙人及四人艇設計、使用方法 下:學習在賽事中的能量補充
	三	上:多人艇配艇訓練 下:賽事後能量恢復規劃及應用	上:測試團體默契及協調性 下:學習在完賽後如何飲食
	四	上:多人艇踩腳節奏訓練 下:多人艇抓水效能訓練	上:學習多人同時踩腳時機 下:學習同時下槳能力
	五	上:多人艇呼吸頻率訓練 下:多人艇槳頻節奏控制訓練	上:學習團體一致性的呼吸能力 下:提升控制團體槳頻節奏能力
	六	上:多人艇戰術概論 下:多人艇起步訓練	上:學習多人艇戰術 下:多人艇短距離訓練
	七	上:多人艇戰術規劃及應用 下:多人艇快速啟動配合訓練	上:規劃各自多人艇戰術 下:提升比賽二次啟動戰術能力
	八	上:第一次定期評量 下:第一次定期評量	上:低強度恢復訓練 下:低強度恢復訓練
	九	上:參加全國中等學校運動會 下:多人艇250M模擬戰術轉換訓練	上:參加全國級別賽事 下:提升途中戰術轉換能力
	十	上:賽後檢討與恢復 下:多人艇尾段模擬衝刺訓練	上:參賽心得、賽後座談 下:提升比賽末段加速能力
	十一	上:團體人際溝通技巧訓練 下:雙人艇綜合訓練	上:學習更良善的溝通方式 下:結合上下學期所學應用在雙人艇上
	十二	上:團體領導及指揮技巧 下:四人艇綜合訓練	上:學習領導技巧及培養領導能力 下:結合上下學期所學應用在四人艇上
	十三	上:運動心理概論 下:雙人艇500M模擬比賽戰術訓練	上:學習運動心理學應用在訓練及賽事上 下:模擬雙人艇比賽
	十四	上:第二次定期評量 下:畢業考	上:低強度恢復訓練 下:低強度恢復訓練
	十五	上:多人艇影像分析 下:四人艇500M模擬比賽戰術訓練	上:利用影像分析優缺點 下:模擬四人艇比賽
	十六	上:多人艇入槳及回槳控制訓練 下:模擬測驗成績及戰術檢討分析與討論	上:學習多人艇出水及入水的一致性 下:分析戰術的執行狀況及影響成績的成因
	十七	上:多人艇戰術分析及應用	上:分析國內外多人艇戰術概論
	十八	上:多人艇戰術賽事實例	上:國內外賽事戰術實際應用
	十九	上:賽事經驗分享及分析	上:分享自身比賽經驗及教練座談

二十	上:期末評量	上:低強度恢復訓練
二十一		
二十二		
學習評量 :		
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
週會或講座時數	12	12	12	12	12	16
班級活動時數	18	18	18	18	18	16
社團活動時數	18	24	24	24	24	16

## 拾、彈性學習時間實施規劃

### 一、學生自主學習實施規範

[190406 國立中興大學附屬臺中高農自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

## 國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校 普通型高中普通科體育班自主學習實施規範

中華民國107年10月23日課程發展委員會議訂定  
中華民國108年06月13日課程發展委員會議修訂  
中華民國110年11月26日課程發展委員會議修訂

### 一、依據

- (一)《十二年國民基本教育課程綱要總綱》
- (二)教育部頒《高級中等學校課程規劃及實施要點》

### 二、目的

- (一)為發揮學生「自發」規劃學習內容精神
- (二)確保「學生自主學習」精神的保障與作法之可行
- (三)發展本校學生學習特色和銜接學生升學進路

### 三、原則

- (一)本校配合課綱推動，依〈十二年國民基本教育課程綱要總綱高級中等學校課程規劃及實施要點〉之規定，學生自主學習合計應至少十八節，並應安排於一學期或各學年實施。
- (二)本校學生自主學習得搭配學習成果報告或展示，依所規劃之自主學習計畫，以學期或學年度為單位，公開學習成果、檢核相關績效。

### 四、輔導管理

- (一)本校安排自主學習指導教師輔導學生規劃自主學習計畫，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)學生申請自主學習，應依附件一完成自主學習申請表暨計畫書，並得自行徵詢邀請指導教師指導，由小組提出申請，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)指導老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，並依附件二完成自主學習晤談及指導紀錄表。
- (四)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，將附件三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、自主學習成果表彙編之完成度、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之檢核提供質性建議。
- (五)學生自主學習所需之資訊設備、圖書和使用空間，應依校內相關規定借用，若遇使用衝突，得由相關處室統一協調之。

五、本規範經課程發展委員會討論通過後實施，修正時亦同。

## 附件一

## 國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校

## 學年度第 學期 彈性學習時間自主學習申請表暨計畫書

申請學生 資料	班級	學號	姓名
			請親自簽名
自主學習 主題	名稱： <input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務		
自主學習 實施地點	<input type="checkbox"/> 1. 圖書館 <input type="checkbox"/> 2. 教室： <input checked="" type="checkbox"/> 3. 工場： <input type="checkbox"/> 4. 其他：		
自主學習 所需協助	【備註】		
自主學習 學習目標			
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。	
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
18	完成自主學習成果紀錄表撰寫並參與「自主學習成果發表」。		
家長或監護人簽名		指導教師簽名	需與指導老師討論
編號	受理日期	教學組長核章	教務主任核章
		【備註】	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過

## 附件二

## 國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校

## 學年度第 學期 彈性學習時間自主學習晤談及指導紀錄表

申請學生 資料	班級	學號	姓名
			請親自簽名
自主學習 主題	名稱：		
自主學習 實施地點	<input type="checkbox"/> 1.圖書館 <input type="checkbox"/> 2.教室： <input type="checkbox"/> 3.工場： <input type="checkbox"/> 4.其他：		
自主學習 所需協助	查		
週次	日期/節次 /地點	備 詢詢及指導內容摘要紀錄	指導教師簽名
教學組長核章		教務主任核章	

## 學年度第 學期 彈性學習時間自主學習成果紀錄表

申請學生 資料	班級	學號	姓名	
			請親自簽名	
自主學習 主題	名稱：			
自主學習 實施地點	<input type="checkbox"/> 1.圖書館 <input type="checkbox"/> 2.教室： <input type="checkbox"/> 3.工場： <input type="checkbox"/> 4.其他：			
自主學習 所需協助				
自主學習 學習目標				
週次	日期/節次 /地點	實施內容與進度	自我 檢核	指導教 師確認
1			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
2			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
3			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
4			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
5			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
6			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
7			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
8			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
9			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
10			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	

11			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
12			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
13			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
14			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
15			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
16			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
17			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
18			<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
自主學習 成果說明				
自主學習 學習目標 達成情形				
自主學習 歷程省思				
指導教師 指導建議				
指導教師簽章		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		1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	1	1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	18		
短期性授課	充實/ 增廣	台灣作家	1	2	6	1	1	6	1	2	6	1	2	6	1	2	6	1	2	6	
	充實/ 增廣	從食品加工向世界出發	1	2	6	1	1	6	1	2	6	1	2	6	1	2	6	1	2	6	
	充實/ 增廣	媒體素養	1	2	6	1	1	6	1	2	6	1	2	6	1	2	6	1	2	6	
	充實/ 增廣	植物藝術繪畫	1	2	6	1	1	6	1	2	6	1	2	6	1	2	6	1	2	6	
	充實/ 增廣	網球英語應用	1	2	6	1	1	6	1	2	6	1	2	6	1	1	6	1	2	6	
	充實/ 增廣	影片創作	1	2	6	1	1	6	1	2	6	1	2	6	1	2	6	1	2	6	

### 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	一	二	二		
科際籃球賽	學務處辦理		1		1				2		請學生擔任工作人員，培養規劃競賽活動經驗	
學校師生運動會	學務處辦理	1		1					2		請學生擔任工作人員，培養規劃競賽活動經驗	

## 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

[190406 國立中興大學附屬臺中高農流程圖\(PDF格式\)](#)



&lt;

## (二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	115/06/05	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	115/07/18	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：115/08/21 第二學期： 115/12/18	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：115/08/30 第二學期： 116/02/11	正式上課	跑班上課
5	一學期：115/09/09 第二學期： 116/02/17	加、退選	得於學期前兩週進行
6	116/06/25	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. 配合各大學博覽會辦理參訪活動。
2. 安排職涯講座。
3. 安排學群講座。
4. 與各大學接軌辦理學群參訪。

(三)興趣量表：

統一於高一上學期，開學一個月內完成施測，約第一次段考後，進電腦教室看報告及解釋。

1. 團體施測：高一生涯規劃課（由任課老師進行紙本施測）
2. 測驗解釋：以高一生涯規畫課電腦教室空堂，安排由專輔老師入班解說，向學生解說測驗結果，統計並分析學生整體的測驗結果，提供學校教師了解本校學生需求與特色，作為教學活動辦理之參考。
3. 個別諮商：對興趣尚未明確分化的學生提供諮詢與建議；為已有興趣傾向者提供整合性的科系與職涯資訊；數測驗結果較為特殊者，進一步陪伴其探討生涯或學習適應困境。

(四)課程諮詢教師：

1. 編輯選課輔導手冊並向學生、家長及教師說明學校課程計畫之課程內容及其與學生進路發展之關聯。
2. 學生選課期間，參考學生學習歷程檔案，以團體或個別方式提供學生諮詢。
3. 將課程諮詢紀錄登載於學生習歷檔案。
4. 本校截至113學年度第1學期完成課諮詢培訓累計有55人(體育科2位)，人數足以符應未來課綱三年的輔導相關規劃。

(五)其他：

配合選課系統，順利處理學生選課作業。

## 拾貳、學校課程評鑑

### 一、學校課程評鑑計畫

[190406 國立中興大學附屬臺中高農課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

### 二、113學年度學校課程評鑑結果

[190406 國立中興大學附屬臺中高農113學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)