

備查文號：

體育班：115年01月12日臺教授國字第1150001748號函備查

# 高級中等學校課程計畫

私立民生家商

學校代碼：131409

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)

中華民國115年01月29日

## 學校基本資料表

學校校名	私立民生家商			
普通型	普通班			
技術型	專業群科	1. 家政群：時尚造型科 2. 餐旅群：餐飲管理科		
	建教合作班			
	重點 產業 專班	產學攜手合作專 班		
		產學訓專班		
		就業導向課程專 班		
		雙軌訓練旗艦計 畫		
		其他		
綜合型				
單科型				
進修部	1. 商業與管理群：資料處理科 2. 餐旅群：餐飲管理科			
實用技能學 程	1. 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	電話	08-7223029分機26
	職稱	教學組長		

備註：不適用型別(普通型、技術型…)可整列刪除。

## 壹、依據

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

二、教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、教育部修正發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：本校114年11月13日114學年度第3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	商業與管理群	資料處理科	1	23	1	19	1	6	3	48
	餐旅群	餐飲管理科	1	35	1	26	2	14	4	75
實用技		餐飲技術科	1	16	0	0	0	0	1	16
普通型	學術群	體育班	1	17	1	4	1	9	3	30
技術型	家政群	時尚造型科	1	15	1	15	1	17	3	47
	餐旅群	餐飲管理科	0	0	1	19	1	13	2	32
合計			5	106	5	83	6	59	16	248

### 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	資料處理科	1	38
	餐旅群	餐飲管理科	2	38
普通型	學術群	體育班	1	43
技術型	餐旅群	餐飲管理科	2	43
	設計群	多媒體設計科	1	43
	家政群	時尚造型科	1	43
合計			8	329

### 三、體育班核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	籃球
2	球類	排球

## 參、學校願景與學生圖像

### 一、學校願景

※(一)學校願景：培養學生具備「精進學習」、「多元適性」、「創新卓越」的能力，營造「溫馨友善」的學習環境，建立以卓越創新、均等之優質藍帶學校，以追求所有學生卓越成就感、帶好每一位學生為使命感。

1. 精進學習:重視學校整體規劃與發展，建構優質設備，落實多元發展的學習環境，建立與提升教師專業知能，以多元創新之課程，強化學生精進學習。
2. 多元適性:尊重個別差異與多元價值，透過多樣的學習活動，培養資訊科技、創新能力、在地文化關懷等知能的學生，引領學生適性發展，激發潛能，樂在學習。
3. 創新卓越:培養學生務實的學習態度，具備足夠的專業知能，學用合一，擁有創新思考及解決問題的能力。
4. 溫馨友善:重視生活教育、品德教育，培養學生良好的生活習慣與健全人格，營造人文關懷，師生和樂之優良學習環境。

【備查版】

【備查版】

二、學生圖像

- ※品格力
- ※溝通力
- ※自學力
- ※專業力
- ※科技力
- ※創新力



【備查版】

願景		學生圖像		學生圖像詮釋
目標	理念	內涵特質	外顯能力	
卓越	敦睦	友善自律	品格力	學生具備知善、行善、樂善的精神，展現自律尊重、愛人愛己的良好品格。
		同理邏輯	溝通力	學生具備換位思考的同理心與清晰精準的邏輯表達能力，實踐合宜的人際互動。
	廣博	積極主動	自學力	學生具備正向積極的學習態度，能「主動」尋找問題並解決，且能學習反思檢討自主學習之歷程。
		務實致用	專業力	學生具備務實致用的專門知識與實際執行能力，能立足職場、展現競爭力。
	前瞻	知新致遠	科技力	學生具備產業科技之應用觀念，能貼合時代，放眼未來，知新以致遠。
		善思好辨	創新力	學生具備觀察發現的思維並能培養善思好辨、啟發創造的開拓性與突破精神。

【備查版】

【備查版】

\*普通科課程與學生能力對應表

類別	領域	科目名稱	學生圖像對應檢核					
			品格力	溝通力	自學力	專業力	科技力	創新力
校定 必修	藝術領域	文化創意設計		○	○	●	○	●
	科技領域	電腦軟體應用			○	●	●	○
加深 加廣 選修	語文領域	各類文學選讀		○	●	●		
		專題閱讀與研究		○	●	●		○
		英語聽講		●	●	●		○
		英文閱讀與寫作		●	●	●		○
	綜合活動領域	未來想像與生涯進路	●	●	○			○
		創新生活與家庭	●	●	○			○
	健康與體育領域	安全教育與傷害防護	○	○	●	●		
		運動與健康	○	●	●	●		
	第二外國語文	日語		●	●	●		○
	多元 選修	通識性課程	商業經營實務		○	●	●	
行銷概論				○	●	●		
實作(實驗)及 探索體驗		多媒體設計與應用			○	●	●	●
		數位設計基礎			○	●	●	●

## 肆、課程發展組織要點

屏東縣私立民生高級家事商業職業學校課程發展委員會設置要點

中華民國107年8月29日校務會議通過

中華民國111年12月20日臨時校務會議修訂

中華民國112年2月13日校務會議修訂

一、依據教育部110年3月15日臺教授國部字第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、本課程發展委員會(以下簡稱本會)置委員，校長為當然召集人，教務主任擔任執行秘書，其組織成員如下：

- (一) 召集人：校長。
- (二) 學校行政人員代表：含教務主任、學務主任、總務主任、進修部主任、教學組長，共計5人。
- (三) 學科暨專業群科教師：各科(學程)主任及一般科目教學研究會召集人。
- (四) 各年級導師代表：由各年級導師代表推派1人擔任之。
- (五) 特殊需求領域課程教師代表：由心輔組長1人擔任之。
- (六) 學生代表：由學生會或經選舉產生之學生代表1人擔任之。
- (七) 家長會代表：與家長委員會各推派1人擔任之。
- (八) 專家學者：專家學者代表由學校聘任1人擔任之。
- (九) 業界代表：業界代表由學校聘任1人擔任之。

三、各類代表選(推)舉時，得分別選(推)舉候補委員若干人。

四、本委員會委員任期一年，連選得連任。候補委員之任期均至原任期屆滿之日止。

五、本委員會之執掌如下：

- (一) 充分考量學校條件、社區特性、家長期望、學生需要等相關因素，結合全體教師和社區資源，發展學校本位課程，並審慎規劃全校總體課程計畫。
- (二) 審查各科課程計畫，內容包括：「學年／學期學習目標、單元活動主題、相對應能力指標、時數、備註」等項目，且應融入有關兩性、環境、資訊、家政、人權、生涯發展等六大議題。
- (三) 統整各科課程計畫，發展學校總體課程計畫。
- (四) 應於每學年開學前一個月，擬定下一學年度學校總體課程計畫。
- (五) 擬定「選用教科用書辦法」。
- (六) 審查自編教科用書。
- (七) 決定應開設之選修課程。
- (八) 決定各選修科目或彈性課程之學習節數。
- (九) 審查各科課程小組之計畫與執行成效。
- (十) 規劃教師專業成長進修計畫，增進專業成長。
- (十一) 負責課程與教學的評鑑，並進行學習評鑑。
- (十二) 其他有關課程發展事宜。

六、本會開會時，得聘請學者專家列席諮詢。

七、本委員會由校長召集並擔任主席，每年定期舉行二次會議，以十二月前及六月前各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。

八、本委員會每年十二月前召開會議時，必須完成審議下學年度學校課程計畫，送國教署審核。

九、本會由校長召集，然如經委員三分之二以上連署召集時，得由連署委員互推一人召集之。

十、本會開會時，需有三分之二(含)以上委員之出席，方得開議。需有出席委員二分之一(含)以上之同意，方得議決。投票採無記名投票或舉手方式行之。

十一、本要點經校務會議通過，陳請校長核定後實施，修正時亦同。

私立民生高級家事商業職業學校114學年度課程發展委員會名單

委員名單(依據113學年度課綱內之課程發展組織要點推選)

序號 單位 職稱及課程專業 姓名

- 1 校長室 校長 胡瑞慧(女)
- 2 教務處 教務主任 陳惠琴(女)
- 3 總務處 庶務組長兼代理總務主任 徐碧蓮(女)
- 4 學務處 學務主任兼心輔組 陳淵淳(男)
- 5 進修部 進修部主任 吳鈺萱(女)
- 6 教務處 教學組長兼數學召集人 張其榮(男)
- 7 學科暨專業群科教師 群科召集人 許文豪(男)
- 8 學科暨專業群科教師 群科召集人 蔣淑貞(女)
- 9 學科暨專業群科教師 領域召集人 鄭佳佳(女)

- 10 學科暨專業群科教師 領域召集人 駱宏順(男)
- 11 學科暨專業群科教師 領域召集人 潘憲華(男)
- 12 學科暨專業群科教師 領域召集人 王海燕(女)
- 13 各年級導師代表 年級導師 林沁鳳(女)
- 14 家長代表 時尚三忠 鍾珮宸(女)
- 15 學生代表 體一忠 孔邵祈(男)
- 16 專家學者 美和科大企業管理系助理教授 黃玉玲(女)
- 17 業界代表 英姿髮型設計技術總監 陳英仍(女)

私立民生高級家事商業職業學校體育班發展委員會組織要點

私立民生高級家事商業職業學校114學年度體育班發展委員會委員組織名單

序號 職稱 職務 姓名

- 1 召集人 校長 胡瑞慧(女)
- 2 副召集人 學務主任 陳淵淳(男)
- 3 執行秘書 體育科召 王海燕(女)
- 4 委員 教務主任 陳惠琴(女)
- 5 委員 庶務組長 徐碧蓮(女)
- 6 委員 教學組長 張其榮(男)
- 7 委員 訓育組長 張鳳琪(女)
- 8 委員 生輔組長 黃麗婷(女)
- 9 委員 體育班導師 吳宙娟(女)
- 10 委員 體育班導師 林沁鳳(女)
- 11 委員 教練 蔡明聰(男)
- 12 委員 體育班家長代表 蔡沛典(男)
- 13 委員 體育班學生代表 梁品堯(男)

# 屏東縣私立民生高級家事商業職業學校課程發展委員會設置要點

中華民國 107 年 8 月 29 日校務會議通過  
中華民國 111 年 12 月 20 日臨時校務會議修訂  
中華民國 112 年 2 月 13 日校務會議修訂

- 一、依據教育部 110 年 3 月 15 日臺教授國部字第 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、本課程發展委員會(以下簡稱本會)置委員，校長為當然召集人，教務主任擔任執行秘書，其組織成員如下：
  - (一)召集人：校長。
  - (二)學校行政人員代表：含教務主任、學務主任、總務主任、進修部主任、教學組長，共計 5 人。
  - (三)學科暨專業群科教師：各科(學程)主任及一般科目教學研究會召集人。
  - (四)各年級導師代表：由各年級導師代表推派 1 人擔任之。
  - (五)特殊需求領域課程教師代表：由心輔組長 1 人擔任之。
  - (六)學生代表：由學生會或經選舉產生之學生代表 1 人擔任之。
  - (七)家長會代表：與家長委員會各推派 1 人擔任之。
  - (八)專家學者：專家學者代表由學校聘任 1 人擔任之。
  - (九)業界代表：業界代表由學校聘任 1 人擔任之。
- 三、各類代表選(推)舉時，得分別選(推)舉候補委員若干人。
- 四、本委員會委員任期一年，連選得連任。候補委員之任期均至原任期屆滿之日止。
- 五、本委員會之執掌如下：
  - (一)充分考量學校條件、社區特性、家長期望、學生需要等相關因素，結合全體教師和社區資源，發展學校本位課程，並審慎規劃全校總體課程計畫。
  - (二)審查各科課程計畫，內容包括：「學年／學期學習目標、單元活動主題、相對應能力指標、時數、備註」等項目，且應融入有關兩性、環境、資訊、家政、人權、生涯發展等六大議題。
  - (三)統整各科課程計畫，發展學校總體課程計畫。
  - (四)應於每學年開學前一個月，擬定下一學年度學校總體課程計畫。
  - (五)擬定「選用教科用書辦法」。
  - (六)審查自編教科用書。
  - (七)決定應開設之選修課程。
  - (八)決定各選修科目或彈性課程之學習節數。
  - (九)審查各科課程小組之計畫與執行成效。
  - (十)規劃教師專業成長進修計畫，增進專業成長。
  - (十一)負責課程與教學的評鑑，並進行學習評鑑。
  - (十二)其他有關課程發展事宜。

- 六、本會開會時，得聘請學者專家列席諮詢。
- 七、本委員會由校長召集並擔任主席，每年定期舉行二次會議，以十二月前及六月前各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。
- 八、本委員會每年十二月前召開會議時，必須完成審議下學年度學校課程計畫，送國教署審核。
- 九、本會由校長召集，然如經委員三分之二以上連署召集時，得由連署委員互推一人召集之。
- 十、本會開會時，需有三分之二（含）以上委員之出席，方得開議。需有出席委員二分之一（含）以上之同意，方得議決。投票採無記名投票或舉手方式行之。
- 十一、本要點經校務會議通過，陳請校長核定後實施，修正時亦同。

【備查版】

私立民生高級家事商業職業學校 114 學年度課程發展委員會名單

一、委員名單

序號	單位	職稱及課程專業	姓名	備註
1	校長室	校長	胡瑞慧	女
2	教務處	教務主任	陳惠琴	女
3	總務處	庶務組長 兼代理總務主任	徐碧蓮	女
4	學務處	學務主任兼心輔組	陳淵淳	男
5	進修部	進修部主任	吳鈺萱	女
6	教務處	教學組長兼數學召集人	張其榮	男
7	學科暨專業群科教師	群科召集人	許文豪	男
8	學科暨專業群科教師	群科召集人	蔣淑貞	女
9	學科暨專業群科教師	領域召集人	鄭佳佳	女
10	學科暨專業群科教師	領域召集人	駱宏順	男
11	學科暨專業群科教師	領域召集人	潘憲華	男
12	學科暨專業群科教師	領域召集人	王海燕	女
13	各年級導師代表	年級導師	林沁鳳	女
14	家長代表	時尚三忠	鍾珮宸	女
15	學生代表	體一忠	孔邵祈	男
16	專家學者	美和科大 企業管理系助理教授	黃玉玲	女
17	業界代表	英姿髮型設計技術總監	陳英仍	女

【備查版】

# 私立民生高級家事商業職業學校體育班發展委員會組織要點

108 年 09 月 18 日校務會議通過

111 年 12 月 20 日臨時校務會議修正通過

## 壹、依據

- 一、教育部 107 年 5 月 11 日臺教授體部字第 1070015909B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。
- 二、教育部 110 年 3 月 2 日臺教授體部字第 1100006595B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」修正訂定。

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

參、體育班發展委員會（以下簡稱本會）由校長擔任召集人，學務主任為副召集人，體育科召為執行秘書，教務主任、總務主任、教學組長、心輔組長、生輔組長、體育班之教師代表 2 人、專任運動教練 1 人及體育班家長代表 1 人、體育班學生代表 1 人等委員組成，共計 13 人。任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。

肆、本會任務如下：

- 一、課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。
- 二、運動訓練督導。
- 三、體育班校內自評。
- 四、學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。
- 五、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。
- 六、學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。
- 七、其他有關體育班發展事項。

伍、為順利推動會務，本會下設工作小組：課程規劃及課業輔導組；訓練規劃及競賽督導組；生活輔導及進路規劃組；招生規劃及評鑑檢核組。

陸、本會召集人、副召集人、執行秘書及委員均為無給職，任期壹年（每年 8 月 1 日起至翌年 7 月 31 日止），委員隨其職務進退之。

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

捌、本會應有體育班家長代表及專任運動教練出席，且出席人數需達全體委員二分之一以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。

【備查版】

玖、本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開會議時得視實際需要，邀請相關人員列席。

壹拾、本章程經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

【備查版】

【備查版】

## 體育班發展委員會委員組織名單

序號	職稱	職務	姓名	工作職掌	備註
1	召集人	校長	胡瑞慧	召集會議、督促體育發展與運作	女
2	副召集人	學務主任	陳淵淳	綜理體育團隊各項事務	男
3	執行秘書	體育科召	王海燕	1. 各項發展計畫之推動 2. 發展計畫延擬 3. 辦理各隊參加比賽事宜 4. 各項經費申請及核銷等事宜	女
4	委員	教務主任	陳惠琴	1. 督促課業輔導相關事宜 2. 研發課程發展計畫與教學 3. 提供課程諮詢與教學處理	女
5	委員	庶務組長	徐碧蓮	1. 發展所需資源之規劃 2. 相關之教學設施改善、採購與維護 3. 協助各項經費之申請與核銷	女
6	委員	教學組長	張其榮	1. 學校課程之教學規劃與安排 2. 教師授課時數之規劃	男
7	委員	訓育組長	張鳳琪	1. 督導心理輔導相關事宜 2. 協助生涯規劃及升學輔導	女
8	委員	生輔組長	黃麗婷	生活輔導管理事宜	女
9	委員	體育班導師	吳宙娟	1. 辦理學生相關生活教育管理 2. 班級經營理念	女
10	委員	體育班導師	林沁鳳	1. 日常生活常規教育規範 2. 協辦各項招生事務 3. 籌辦各項訓練事務	女
11	委員	教練	蔡明聰	協辦各項體育活動與課程	男
12	委員	體育班家長代表	蔡沛典	1. 家長與社區資源之整合規劃 2. 彙整家長意見 3. 協助訓練及比賽資源募集相關事宜	男
13	委員	體育班學生代表	梁品堯	彙整學生意見	男

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

131409 私立民生家商課程地圖(PDF格式)

民生家商 115 學年度普通科體育班課程地圖

	一上	一下	二上	二下	三上	三下
<b>基礎學習</b>	國語文 4 英語文 4 數學 4 歷史 1 地理 1 公民與社會 1 物理 2 生命教育 1 體育 1 全民國防教育 1 生活科技 2 專項體能訓練 4 專項技術訓練 4 <b>30</b>	國語文 4 英語文 4 數學 4 歷史 1 地理 1 公民與社會 1 化學 2 <b>本土語文 1</b> 體育 1 全民國防教育 1 運動學概論 2 專項體能訓練 4 專項技術訓練 4 <b>30</b>	國語文 4 英語文 4 數學 4 歷史 1 地理 1 公民與社會 1 生物 2 健康與護理 1 體育 1 專項體能訓練 4 專項技術訓練 4 <b>27</b>	國語文 4 英語文 4 數學 4 歷史 1 地理 1 公民與社會 1 地球科學 2 體育 1 健康與護理 1 專項體能訓練 4 專項技術訓練 4 <b>27</b>	國語文 3 歷史 1 地理 1 生涯規劃 1 藝術生活 1 美術 1 資訊科技 2 專項體能訓練 4 專項技術訓練 4 <b>18</b>	美術 1 生涯規劃 1 家政 2 專項體能訓練 4 專項技術訓練 4 <b>12</b>
<b>加深加廣</b>					英語聽講 2 數學 4 <b>6</b>	各類文學選讀 2 數學 4 英文閱讀與寫作 2 健康與休閒生活 2 <b>10</b>
<b>校本特色</b>					語文領域 屏東文學 1 <b>1</b>	語文領域 屏東文學 1 <b>1</b>
<b>多元與特色學習</b>	溝通力 原住民族語文 1 <b>1</b>	溝通力 原住民族語文 1 <b>1</b>	科技力 數位設計基礎 2 溝通力 原住民族語文 1 <b>3</b>	科技力 數位設計基礎 2 溝通力 原住民族語文 1 <b>3</b>	溝通力 原住民族語文 3 閩南語 2 客家語(2) <b>5</b>	科技力 數位設計基礎 2 色彩應用實務(2) 溝通力 原住民族語文 3 閩南語 2 客家語(2) <b>7</b>
<b>特殊需求</b>						
<b>適性學習</b>	團體活動 2 彈性學習 2 <b>5</b>	團體活動 2 彈性學習 2 <b>5</b>	團體活動 3 彈性學習 2 <b>5</b>	團體活動 3 彈性學習 2 <b>5</b>	團體活動 3 彈性學習 2 <b>5</b>	團體活動 3 彈性學習 2 <b>5</b>

\*備註:紅色部分為 5 選 1 及 2 選 1

## 二、學校特色說明

本校創校以來向以「有教無類、人人成才」為教育方針，有鑑於未來十二年國教高職需發展多元適性的特質，故本校長程訂定「一科一特色，一人一才藝」的目標，希望成為一所人人自信、自主學習的才藝學校。中程則透過SWOT分析，研擬現階段「四化加三百：學校優質化、教學精緻化、行政效率化、學習適性化、升學百分百、證照百分百、就業百分百」的中程校務發展計畫。

本校同時參採十二年國教優質認證之精神，和國外「弱勢優先、人人成才」的藍帶（Blue Ribbon）教育方針，逐年投入各項經費，改善校園內外景觀，輔導扶助弱勢學生，和推動各項多元活動，讓學生能肯定自我，自信地追求成長，以達成「打造台灣的藍帶學校」之目的。

109學年度開始設立普通科體育班，課程規劃結合上述說明，規劃出校定必修課程為「屏東文學」，另一方面結合技術型高中設計群師資與設備，開設「色彩應用實務」及「數位設計基礎」等校定多元選修課程，讓體育班的學生除了學習到一般學科之外，可以學習到電腦科技應用技術及創意設計與思考，呼應學生學習圖像之科技力與創新力，透過課程的實施，讓學生進一步認識與了解屏東在地文化特色，落實文化關懷，讓學生能多元學習，進一步培養數位科技能力之養成，增強競爭能力。此外培養學生基本之科技能力，讓學生具備產業科技之應用觀念，能貼合時代，放眼未來。

在加深加廣選修課程部分，規劃了：

- (1)語言類:如英語文的英語聽講與閱讀寫作、及國語文的各類文學選讀，加深語文領域的深度及廣度，強化學生的語文能力，以呼應學生圖像之溝通力與專業力，讓學生具備務實致用的專門知識與實際執行能力。
- (2)健康與體育類:排定了「健康與休閒生活」課程，讓學生對於健康與休閒有進一步之了解，培養學生有健全的身心與體魄。

在特殊需求體育專長課程部分規劃了「籃球」、「排球」、「桌球」等專長科目，讓體育班學生除了培養各專項領域之技巧外，可更深入專研及訓練專項領域。

## 陸、教學科目與學分(節)數一覽表

115學年度入學新生適用

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	3	0	19	
		客語文	(0)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文	(0)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩南語文	0	1	0	0	0	0	1	
		閩東語文	(0)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(0)	(1)	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	0	0	16	
	數學領域	數學A	4	4	4	4	0		16	
		數學B			(4)	(4)	0			
	社會領域	歷史	1	1	1	1	1		5	
		地理	1	1	1	1	1		5	
		公民與社會	1	1	1	1	0		4	
	自然科學領域	物理	2	0	0	0	0		2	
		化學	0	2	0	0	0		2	
		生物	0	0	2	0	0		2	
		地球科學	0	0	0	2	0		2	
	藝術領域	音樂	0	0	0	0	0	0	0	
		美術	0	0	0	0	1	1	2	
		藝術生活	0	0	0	0	1	1	2	
	綜合活動領域	生命教育	1	0	0	0	0	0	1	
		生涯規劃	0	0	0	0	1	0	1	
		家政	0	0	0	0	0	2	2	
	科技領域	生活科技	2	0	0	0	0	0	2	
		資訊科技	0	0	0	0	2	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	1	1	0	0	2	
		體育	1	1	1	1	0	0	4	
	全民國防教育		1	1	0	0	0	0	2	
	體育專業學科	運動學概論	0	2	0	0	0	0	2	
	體育專項術科	專項體能訓練	4	4	4	4	4	4	24	分籃球、排球分組教學
		專項技術訓練	4	4	4	4	4	4	24	分籃球、排球分組教學
	必修學分數小計		30	30	27	27	18	12	144	
	每週團體活動時間		2	2	3	3	3	3	16	
每週彈性學習時間		2	2	2	2	2	2	12		
每週節數小計		34	34	32	32	23	17	172		
校訂必修	語文領域	屏東文學	0	0	0	0	1	1	2	
	校訂必修學分數小計		0	0	0	0	1	1	2	
加深加廣選修	語文領域	各類文學選讀	0	0	0	0	0	2	2	
	英語聽講		0	0	0	0	2	0	2	

		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	0	2	2	
	數學領域	數學甲	0	0	0	0	4	4	8	
	健康與體育領域	健康與休閒生活	0	0	0	0	0	2	2	
多元選修	語文領域	客語文	0	0	0	0	2	(2)	2	
		原住民族語文	1	1	1	1	3	3	10	
		閩南語文	0	0	0	0	(2)	2	2	
	通識性課程	看電影賞音樂	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	實作(實驗)及探索體驗	色彩應用實務	0	0	0	0	0	2	2	
		電腦軟體應用	0	0	2	0	0	0	2	
簡報製作		0	0	0	2	0	0	2		
其他	特殊需求領域(身心障礙)	生活管理	0	0	(2)	(2)	(2)	(2)	0	
		社會技巧	0	0	(2)	(2)	(2)	(2)	0	
		學習策略	0	0	(2)	(2)	(2)	(2)	0	
	特殊需求領域(體育專長)	排球(三)							0	
		籃球(一)							0	
		籃球(二)							0	
		籃球(三)							0	
		桌球(一)							0	
		桌球(二)							0	
		桌球(三)							0	
		排球(一)							0	
排球(二)							0			
選修學分數總計			1	1	3	3	11	17	36	
必修學分數總計			31	31	30	30	30	30	182	
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210	

【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

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：	一下	學分總數：2
課程屬性：		
師資來源：	跨科目：物理、化學、生物、地球科學	
	單科	
學習目標：	<p>1. 觀察日常生活現象，從中探索相關資訊，理解能量的形式、傳遞與儲存如何進行，並實作體驗。</p> <p>2. 學生知道探究式解決問題的方法，並能依步驟完成（觀察、定題假設實驗 結論及發表）</p> <p>3. 能透過完成課程增進其探究力、小組合作能力、表達及反思回饋。</p> <p>4. 培養愛護自然資源的觀念，並應用所學設計出環境保護和生態保育的可行方案。</p> <p>5. 藉由探索活動，提升學習科學的興趣和科學實作的技能；培養分析、判斷、統整思考智能及解決問題等能力。</p> <p>6. 藉由小組合作的學習，培養正確的社會態度與環境價值觀。</p> <p>7. 具體提升中學生科學相關知識(如學科內容知識、程序性知識及科學認識觀或科學本質知識)以及科學方法技能(如科學角度解釋自然現象、科學探究及詮釋科學證據能力)</p> <p>8. 本教學引導學生們以小組合作的學習方法去觀察、檢視、了解與分析周遭的自然環境，應用已有的知識背景，實際從事一系列的試驗、探索和尋求問題解決的過程。</p> <p>9. 期望提升學生對科學學習的興趣與科學探究技能，並培養科學態度與正確的價值觀，更進一步能整合所學習到的科學概念與技能，規劃出解決當今社會環保議題的方法。</p> <p>10. 引導學生能夠細心觀察日常生活的現象，培養學生發現問題、認識問題、解決問題的能力。</p> <p>11. 提供學生體驗科學探究歷程與問題解決的學習環境與機會，培養學生探索科學知識、科學思考與發現關鍵問題的能力，促進正向科學態度與增進科學學習動機，提升自主行動、表達、溝通互動與實務參與之核心素養。</p> <p>12. 藉由完整的科學探究與實作歷程，完成四個主要目標：發現問題、規劃與研究、論證與建模、表達與分享。</p>	
教學大綱：	單元/主題	內容綱要
	一 發現問題：蒐集水資源及台灣缺水危機報導，找出台灣為何發生缺水危機	<p>1. 觀察現象： 台灣地區年降雨量為世界平均值的 2.6 倍。但從近幾年新聞報導仍可了解台灣不時有缺水危機。</p> <p>2. 蒐集資訊： (1)另從網路及報紙報導中，了解曾發生缺水危機的時間及地點。</p> <p>3. 訂定問題： (1)造成台灣發生缺水危機的因素，有哪些人為因素造成？ (2)節水措施究竟能能夠省下多少水？</p> <p>4. 提出可驗證的觀點： (1)了解農業灌溉、漁業養殖、工業用水及民生用水的使用比例及使用情形，降低部分用水使用量後，是否有緩解缺水危機之效果。 (2)節水閥節水效益實作。</p> <p>※備註：跨科概念</p> <p>1. 科學與生活 2. 資源與永續性</p>
	二 規劃與研究：尋找缺水的原因及收集研究資料數據	<p>1. 判定與研究問題相關的影響因素，分析因素間的關係：從台灣各項用水、降雨量及發生缺水危機之時間點尋找產生缺水的原因。</p> <p>2. 有系統性的收集定性或定量資料數據蒐集近十年降雨量空間及時間分布。</p>

		<p>3. 農業灌溉、工業用水及民生用水使用比例及用量。</p> <p>4. 收集近十年缺水報導之時間及地點。</p> <p>※備註：跨科概念</p> <p>1. 科學與生活 2. 資源與永續性</p>
三	論證與建模：分析資料和呈現證據、解釋和推理	<p>1. 依據整理後的資料數據，製作圖表：根據整理出之圖表數據，提出分析缺水原因與相關證據</p> <p>2. 由資料數據顯示的相關性，推測其背後可能的因果關係</p> <p>根據資料數據顯示的相關性，推測降雨、用水、缺水三者之關聯，並能根據數此解釋台灣缺水原因。</p> <p>※備註：跨科概念</p> <p>1. 資源與永續性 2. 改變與穩定</p>
四	表達與分享：表達與溝通、合作與討論	<p>1. 有條理且具科學性的陳述探究成果：以文字、影像呈現探究台灣缺水危機之成果，並製作成書面報告。</p> <p>2. 傾聽他人報告，比較自己與他人之報告，並從中提出具體的意見或回饋。</p> <p>※備註：跨科概念</p> <p>1. 資源與永續性</p>
五	規劃與研究：擬定研究計畫	<p>1. 根據所提出的問題，計畫適當的方法、材料、設備與流程：</p> <p>(1) 了解節水閥設計原理。</p> <p>(2) 設計節水閥，考慮管徑大小、流速與流量之相關性。</p> <p>(3) 擬定節水閥實驗之計畫。</p> <p>※備註：跨科概念</p> <p>1. 科學計量 2. 資源與永續性</p>
六	1. 規劃與研究：收集研究資料與數據 2. 論證與建模：分析資料和呈現證據	<p>1. 組裝合適的器材與儀器：組裝節水閥，並依照實驗計畫實施。</p> <p>2. 收集研究資料與數據：詳實記錄節水閥水量數據。</p> <p>3. 使用資訊與數學等方法，有效整理資料數據：將節水閥紀錄繪製成圖表。</p> <p>4. 提出結論：由探究所得的解釋日常生活中採取節水閥效益大小，並估算節水措施能夠為家庭、學校省下多少水量？</p> <p>※備註：跨科概念</p> <p>1. 科學與生活 2. 資源永續性</p> <p>3. 尺度與空間</p>
七	第一次定期考試	第一次定期考試
八	表達與分享：表達與溝通 合作與討論	<p>傾聽他人報告並提出具體建議或意見：</p> <p>(1) 傾聽他組實施節水閥實作成果，評估同學的探究過程與結論，進行他評與自評。</p> <p>(2) 聽完別人報告後提出合理的疑問或提出建議給予改善空間。</p> <p>※備註：跨科概念</p> <p>1. 科學與生活 2. 資源永續性</p>
九	發現問題：適合臺灣的綠能與應用-製作風力發電機組	<p>1. 從日常經驗進行多方觀察：察覺觀察日常生活中各種不同能量形式與能量間的轉換與功率。</p> <p>2. 蒐集資訊：</p> <p>(1) 台灣目前使用哪些能源？使用狀態、重要性、及優缺點為何？分組蒐集資料與報告。</p> <p>(2) 在台灣適合風力發電的條件為何？</p> <p>(3) 沿海大型風力發電機組對生態環境的影響為</p>

		何？ ※備註：跨科概念 1. 科學與生活 2. 資源永續性
十	規劃與研究：擬定研究計畫	依據所提出的問題，計畫適當方法、材料、設備與流程： (1)了解發電機與馬達的工作原理。 (2)蒐集風力發電機組的相關資料。 (3)規劃將電動馬達改成風力發電機。 ※備註：跨科概念 1. 科學與生活 2. 物質與能量
十一	規劃與研究：收集研究資料數據	正確且安全操作儀器等設備，並詳實紀錄： (1)選擇、組裝、製作簡易風力發電機組，並利用電池等蓄電裝置儲存電能備用。 (2)測量、紀錄輸入的風能與輸出的電能。 ※備註：跨科概念 1. 物質與能量 2. 系統與尺度
十二	論證與建模：分析資料及呈現證據、解釋與推理、提出結論	分析資料和呈現證據： (1)將所測量到的風能與輸出的電能數據整理成圖表。 (2)由數據資料的變化趨勢，了解計算能量的損耗，並討論其原因。 (3)根據所探究的結果做出結論，並與其他同學檢核。 ※備註：跨科概念 1. 科學與生活 2. 物質與能量
十三	表達與分享：表達與溝通	利用口語、文字、圖像、影音等表達方式呈現探究成果： (1)將實驗探究結果製作成文字報告及 PPT 簡報。 (2)發表台灣可發展的綠能與如何提高能量轉換的效率結論。 ※備註：跨科概念 1. 物質與能量 2. 科學與生活
十四	第二次定期考查	第二次定期考查
十五	發現問題：觀察現象 蒐集資訊	1. 運用感官或儀器辨識物理和現象特性： (1)陽光照耀下，不同物體的溫度差異。 (2)在陽光下站 2 分鐘，感受太陽的能量形式。 2. 從網路、書籍收集資訊，並能閱讀理解： (1)太陽傳遞能量的機制與對地球及日常生活的影響。 (2)太陽的能量形式有哪些？能如何使用？ (3)了解太陽能熱水器原理。 ※備註：跨科概念 1. 改變與穩定 2. 系統與尺度
十六	規劃與研究：尋找變因或條件	根據所提出的問題，計畫適當的方法、材料、設備與流程： (1)嘗試不同材料、與空間形狀實驗，探討上述變因對物體的保溫或散熱效果的影響。 (2)設計太陽能熱水器。 ※備註：跨科概念 1. 改變與穩定 2. 資源與永續性
十七	規劃與研究：擬定研究計畫	裝合適的器材或儀器： (1)各組組裝太陽能熱水器。 (2)並詳實紀錄太陽的照度、水溫。 ※備註：跨科概念 1. 物質與能量 2. 資源與永續性
十八	論證與建模 分析資料和呈現證據、提出結論或解決方案	依據整理過的數據圖表，整理出規則，提出分析結果：

		<p>(1)根據量測到的水溫及陽光照度，估算太陽能熱水器的效能。</p> <p>2.檢核自己、同學結論的異同：</p> <p>(1)和他組結論比較，討論如何改善自製的太陽能熱水器組與提升效能？</p> <p>(2)提出改善方案。</p> <p>※備註：跨科概念</p> <p>1.科學與生活 2.資源與永續性</p>
十九	1. 規劃與研究：擬定研究計畫 2. 論證與建模：分析資料和呈現證據、提出結論或解決方案	<p>組裝合適的器材或儀器：</p> <p>(1)各組組裝改善過之太陽能熱水器。</p> <p>(2)並詳實紀錄太陽的照度、水溫。</p> <p>(3)比較改善前後之數據。</p> <p>※備註：跨科概念</p> <p>1. 物質與能量 2. 資源與永續性</p>
二十	表達與分享：表達與溝通	<p>有條理且具科學性的陳述探究成果，運用媒體與人分享資訊：</p> <p>(1)各組將成果做成簡報，並上台分享該組探究與實作的過程與心得。</p> <p>(2)比較本組及他組改善過太陽能熱水器之效能，評估其探究過程、結果之優點和限制，並給予建議。</p> <p>(3)各組互相觀摩展示實作成果-太陽能熱水器。</p> <p>※備註：跨科概念</p> <p>1. 物質與能量 2. 科學與生活</p>
二十一	期末考試	期末考試
二十二		
學習評量：	<p>1. 配合課程進度，進行單元評量及綜合評量，以掌握教學績效，並督促學生達成學習目標。</p> <p>2. 評量方式包含紙筆測驗、期末報告及小組討論。</p> <p>3. 依據評量結果、改進教材、教法、實施補救或增廣教學。</p> <p>4. 形成性評量(60%)：以領綱公布之能力作為評量依據</p> <p>5. 小組成果報告 (40%)</p>	
備註：		

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：	二上	學分總數： 2
課程屬性：		
師資來源：	跨科目： 物理、化學、生物	
	單科	
學習目標：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解人類生活中需要的營養素及其重要性。</li> <li>2. 了解各種營養素的性質。</li> <li>3. 各種營養素的測定方式及分析法。</li> <li>4. 瞭解如何繪製適當的科學圖表。</li> <li>5. 藉由觀察提出可探究的問題，並知道如何搜集可靠的資訊。</li> <li>6. 根據問題知道如何設計實驗、蒐集數據、解釋並分析實驗內容。</li> <li>7. 設計研究計畫以探討不同食材中所含可能的營養物質。</li> <li>8. 學習科學地解釋數據與找出支持假說的關鍵證據。</li> <li>9. 學習互助合作與同儕相互溝通，並利用正確運用科學名詞，以報告方式呈現 自己的探究過程與成果。</li> </ol>	
教學大綱：		內容綱要
	一	<p>單元/主題 人體所需的營養成分(一)</p> <p>內容綱要</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發現問題： <ul style="list-style-type: none"> <li>由閱讀欣賞科普文章 (1)請學生描述科普文章中看到的印象深刻的事。(2)根據討論讓同學探討維持人體生命發展可能所需的營養素。(3)請學生討論自己昨天所食用的食物包含哪些營養素。</li> </ul> </li> <li>2. 提問： <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 人體所需的營養素有哪些？</li> <li>(2) 營養素提供的能量多寡？</li> <li>(3) 缺乏這些營養素對人體會帶來哪些影響？</li> <li>(4) 由哪些食物可獲得這些營養素？</li> </ul> </li> </ol>
	二	<p>單元/主題 人體所需的營養成分(二)</p> <p>內容綱要</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講解說明整理： <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)常見營養素的種類與分類。(2)常見營養素的化學成分與組成。(3)常見營養素在身體裡扮演的角色。(4)六大營養素包含在哪些食物中。</li> </ul> </li> <li>2. 規劃研究：營養熱量知多少？ <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)讓同學想想如何測量常見營養素可提供的熱量？(2)藉由國中花生熱量實驗延伸探究，提供適當的器材讓學生發想探究與實際操作藉由簡易的方式測量食品的熱量。</li> <li>(3)讓學生討論並改進測量熱量的方式。</li> </ul> </li> </ol>
	三	<p>單元/主題 生活中的營養物質(一)</p> <p>內容綱要</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發現問題：實作實驗與觀察 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)日常生活中常見的糖的外觀比較。(2)不同種類的糖甜度比較。(3)代糖與糖的外觀及味道。</li> </ul> </li> <li>(4)澱粉粒的觀察</li> <li>2. 提問： <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)你認為觀測與了解糖類，對人體日常活動有何重要性？(2)請學生推測所觀察現象的可能成因。(3)代糖是否不具熱量？(4)每日健康指南建議醣類(碳水化合物)的比例高達每日的 50-60%，原因為何？</li> </ul> </li> </ol>
	四	<p>單元/主題 生活中的營養物質(二)</p> <p>內容綱要</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規劃與研究：生物與化學跨領域研究 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)讓學生探究醣類甜味的來源。</li> <li>(2)探究不同的糖，可能的因素如何影響他的甜度。</li> <li>(3)探討哪些因素會影響糖對水的溶解度；或者糖對油脂的溶解度？如何改變糖的溶解度</li> </ul> </li> </ol>

		<p>？</p> <p>(4)評量：實驗觀察結果與討論心得，學習如何利用實驗器材去設計溶解度的實驗探究。</p> <p>(5)實驗觀察結果與討論心得。</p>
五	生活中的營養物質(三)	<p>1.發現問題：實作實驗與觀察</p> <p>(1)觀察日常生活中常見的含蛋白質食物，以食品包裝袋上的成分營養物質為主進行評估。</p> <p>(2)比較不同種類的蛋白質的性質。</p> <p>(3)記錄自己每日飲食中蛋白質的攝取量，利用excel學習製作成圖表，進行分析，並且探討哪類的食品中含有的蛋白質含量較多。</p> <p>(4)讓同學利用整理歸納討論，得到結論。</p> <p>2.提問：</p> <p>(1)你認為觀測與了解蛋白質的性質，對人體日常活動有何重要性？</p> <p>(2)蛋白質在人體中扮演何種角色與性質？(3)藉由網路資訊查詢哪些組織含有蛋白質？討論這些組織為何需要蛋白質</p>
六	生活中的營養物質(四)	<p>1.規劃與研究：生物與化學跨領域研究</p> <p>(1)不同蛋白質外觀有何差異性？</p> <p>(2)不同的蛋白質遇到酸鹼時的不同反應？</p> <p>(3)是否能以實驗建立方便簡易的測量方式，來判斷蛋白質的存在？</p> <p>(4)評量：實驗觀察結果與討論心得。</p>
七	第一次段考	第一次段考
八	生活中的營養物質(五)	<p>規劃與研究—擬定研究計畫</p> <p>(1)請各組判定可能影響研究問題的因素，列舉控制變因與操縱變因。</p> <p>(2)請各組計劃適當的方法、材料、設備與流程。</p> <p>(3)讓學生可依需求，設計適當的工具或儀器以進行後續的實驗測量。未來學生可靈活運用欲探索的事物。</p>
九	生活中的營養物質(六)	<p>1.發現問題：閱讀收集資訊</p> <p>(1)何謂必需胺基酸與非必需胺基酸？</p> <p>(2)比較不同種類的胺基酸的性質。</p> <p>(3)讓同學利用整理歸納討論，得到結論。</p> <p>(4)胺基酸在水中的特性。</p> <p>2.提問：</p> <p>(1)你認為觀測與了解胺基酸的性質，對人體日常活動有何重要性？</p> <p>(2)胺基酸在人體中扮演何種角色與性質？(3)根據收集資訊了解胺基酸的特性，可以將胺基酸分為哪些種類？</p> <p>(4)胺基酸對於判斷生物親緣有何關係？</p>
十	生活中的營養物質(七)	<p>1.規劃與研究：生物與化學跨領域研究</p> <p>(1)胺基酸為何有些好溶於水(油脂)，有些較難溶於水(油脂)？</p> <p>(2)根據收集資訊了解胺基酸的特性，進行探究胺基酸的性質。(3)化妝品中含有胺基酸(胜?)，不同種類的胺基酸(胜?)對人體表皮的吸收程度進行探討？並且討論哪些因素會影響到他的吸收或溶解程度？</p> <p>(4)評量：實驗觀察結果與討論心得。</p>
十一	生活中的營養物質(八)	<p>1.發現問題：實作實驗與觀察</p> <p>(1)日常生活中常見的油脂其外觀與特性比較。</p> <p>(2)動物性油脂與植物性油脂的差異。</p> <p>(3)油脂對水或其他溶劑的溶解度觀察</p> <p>(4)油脂常由哪些物質萃取獲得。</p>

		<p>2. 提問：</p> <p>(1)你認為觀測與了解脂質，對人體日常活動有何重要性？(2)請學生推測所觀察現象的可能成因。</p> <p>(3)油脂在生活中的應用有哪些？</p> <p>(4)油脂在人體中可能存在的形式？</p> <p>(5)細胞中由脂質組成的構造有哪些？</p>
十二	生活中的營養物質(九)	<p>1. 規劃與研究：生物與化學跨領域研究</p> <p>(1)不同油脂有何特色？動物性油脂與植物性油脂有何差異？(2)不同油脂的顏色與黏稠度，是否對水的溶解度有所影響？(3)不同油脂可提供熱量比較，是否能以簡易器材設計測量方式比較不同油脂的熱量？</p> <p>(4)性油脂的熱量與植物性的油脂熱量比較？</p> <p>(5)是否能以實驗建立方便簡易的測量方式，以及設計改良實驗。(6)評量：實驗觀察結果與討論心得。</p>
十三	生活中的營養物質(十)	<p>1. 論證與建模—分析資料和呈現證據</p> <p>(1)至數位學習中心使用電腦上課，請學生將收集的資料利用 Excel 整理記錄而得的數據。(2)Excel 圖表繪製教學，簡介各種科學圖表的特點以及線性規劃。(3)請各組同學將所記錄而得的數據，利用 Excel 繪製成「適當的圖表」</p> <p>2. 提問：</p> <p>(1)各組的數據與其他組別有何異同？同學討論與探究可能的原因為何？</p> <p>(2)請各組同學從數據中提出分析結果與結論。</p>
十四	第二次段考	第二次段考
十五	開放試探究課程 -- 各式食品的成分推測(一)	<p>規劃與研究—擬定研究計畫</p> <p>1. 根據前幾週的課程與探討結論，設計可行的方案，來檢測未知物品的可能營養成分以及熱量測定。</p> <p>2. 請各組根據所學的知識判定可能影響研究分析的問題，再根據問題進行研擬策略，來解決問題。</p> <p>3. 請各組計畫適當的方法、材料、設備與流程，來進行分析營養素。</p>
十六	開放試探究課程 -- 各式食品的成分推測(二)	<p>規劃與研究—擬定研究計畫</p> <p>1. 學習分光光度計的使用，讓學生可根據需求進行適當的實驗設計，來進行實驗分析探討，讓學生未來設計實驗時可以妥善的運用加以分析。</p> <p>2. 學習分光光度計的使用，讓學生可根據需求進行適當的實驗設計，來進行實驗分析探討，讓學生未來設計實驗時可以妥善的運用加以分析。</p> <p>2. 老師協助各組提出適當的建議，進行實驗探究的工作。</p>
十七	開放試探究課程 -- 各式食品的成分推測(三)	<p>規劃與研究—收集資料數據</p> <p>(1)請各組同學在進行探究實驗過程中，以適當的表格，設計適當的實驗紀錄單，以方便實驗詳實紀錄與數據處理。</p> <p>(2)需要適當的調整實驗設計，來獲得較佳的實驗數據以及有效可性度。</p> <p>(3)作系統性的分析來進行定性以及定量分析。</p> <p>(4)請同學利用手機隨即拍攝或攝影，以方便製作紀錄與觀察。</p> <p>(5)讓學生試著根據實驗結果與數據的分析，進而提出證據與論證，而形成完整的觀點。</p>

十八	開放試探究課程 -- 各式食品的成分推測(四)	<p>論證與建模 —解釋和推理+表達與分享</p> <p>(1)請各組由所繪製的資料數據，推測其可能的因果關係，並作出解釋，並比較。</p> <p>(2)請各組利用 PPT 進行實驗分析結果討論，分享並解釋自己的數據，與討論與可能原因，並提出支持自己假設的最關鍵證據。</p> <p>(3)請各組仔細聆聽後，比較彼此間的異同，由教師引導學生提出疑問與具體建議，以互相交流。</p>
十九	各組成果發表及心得分享(一)	<p>表達與分享</p> <p>(1)由探究所得的解釋形成論點。</p> <p>(2)請各組報告呈現，並根據實驗的觀察提出以及解釋自己的看法，提出最終可能所含的營養物質種類</p> <p>(3)請各組仔細聆聽後，比較彼此間的異同，由教師引導學生提出疑問與具體建議，以互相交流。</p>
二十	各組成果發表及心得分享(二)	<p>表達與分享</p> <p>(1)請小組成員討論，探究研究方法、研究成果的應用性與延伸性。</p> <p>(2)是否有更好的方式進行檢測，以及使否有更為方便的方式進行檢測為佳。</p>
二十一	期末考	期末考
二十二		
學習評量：	<p>1. 配合課程進度，進行單元評量及綜合評量，以掌握教學績效，並督促學生達成學習目標。</p> <p>2. 評量方式包含紙筆測驗、期末報告及小組討論。 3. 依據評量結果、改進教材、教法、實施補救或增廣教學。 4. 形成性評量(60%)：以領綱公布之能力作為評量依據 5. 小組成果報告(40%)</p>	
備註：		

【備查版】

(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：屏東文學		
	英文名稱：Pingtung Literature		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
課程屬性：	語文領域		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、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、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	品格力、專業力、創新力		
學習目標：	1.培養學生鑑賞現代文學的能力，增進學生主動閱讀文學的習慣，在修習專業知識時，亦得有豐富的在地人文素養與文學氣質 2.透過範文賞析、大量閱讀課外文學作品，提升學生的文學鑑賞與寫作能力，對於本土文學及文化有更深層之認識與解析。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	高二(上)：認識屏東地景風華 高二 (下)：屏東在地閩南文學(一)	高二(上)：屏東歷史地理文化特色說明 高二(下)：1.屏東閩南文學發展特色 2.在地閩南重要文學家簡介與其文學作品賞析
	二	高二(上)：認識屏東地景風華 高二 (下)：屏東在地閩南文學(一)	高二(上)：屏東歷史地理文化特色說明 高二(下)：1.屏東閩南文學發展特色 2.在地閩南重要文學家簡介與其文學作品賞析
	三	高二(上)：屏東歷史概說 高二 (下)：屏東在地閩南文學(二)	高二(上)：1.屏東歷史演進簡介 2.屏東古明-阿猴城之由來及其歷史背景介紹 高二(下)：在地閩南重要文學家簡介與其文學作品賞析
	四	高二(上)：屏東歷史概說 高二 (下)：屏東在地閩南文學(二)	高二(上)：1.屏東歷史演進簡介 2.屏東古明-阿猴城之由來及其歷史背景介紹 高二(下)：在地閩南重要文學家簡介與其文學作品賞析
	五	高二(上)：屏東文學概說 高二 (下)：屏東在地客家文學(一)	高二(上)：1.屏東文學特色 2.屏東文學演進介紹 高二(下)：1.屏東客家文學發展特色 2.在地客家重要文學家簡介與其文學作品賞析
	六	高二(上)：屏東文學概說 高二 (下)：屏東在地客家文學(一)	高二(上)：1.屏東文學特色 2.屏東文學演進介紹 高二(下)：1.屏東客家文學發展特色 2.在地客家重要文學家簡介與其文學作品賞析
	七	高二(上)：屏東地景文學賞析(一) 高二(下)：屏東在地客家文學(二)	高二(上)：屏東地景文學讀本賞析 高二(下)：在地客家重要文學家簡介與其文學作品賞析
	八	高二(上)：屏東地景文學賞析(一) 高二(下)：屏東在地客家文學(二)	高二(上)：屏東地景文學讀本賞析 高二(下)：在地客家重要文學家簡介與其文學作品賞析
	九	高二(上)：屏東地景文學賞析(二) 高二(下)：屏東原住民族文學特色-排灣族	高二(上)：屏東地景文學創作練習 高二(下)：1.屏東客家排灣族文學發展特色 2.在地排灣族重要文學家簡介與其文學作品賞析
	十	高二(上)：屏東地景文學賞析(二) 高二(下)：屏東原住民族文學特色-排灣族	高二(上)：屏東地景文學創作練習 高二(下)：1.屏東客家排灣族文學發展特色 2.在地排灣族重要文學家簡介與其文學作品賞析

十一	高二(上)：屏東重要文學家介紹 高二(下)：屏東原住民族文學特色-魯凱族	高二(上)：屏東文學歷史上重要之文學家簡介及其重要文學代表作品簡介與分析，及其對後世文學之貢獻與影響。 高二(下)：1.屏東客家魯凱族文學發展特色 2.在地魯凱族重要文學家簡介與其文學作品賞析
十二	高二(上)：屏東重要文學家介紹 高二(下)：屏東原住民族文學特色-魯凱族	高二(上)：屏東文學歷史上重要之文學家簡介及其重要文學代表作品簡介與分析，及其對後世文學之貢獻與影響。 高二(下)：1.屏東客家魯凱族文學發展特色 2.在地魯凱族重要文學家簡介與其文學作品賞析
十三	高二(上)：屏東文學賞析(一)-散文 高二(下)：屏東現代文學鑑賞	高二(上)：屏東現代散文作品賞析 高二(下)：屏東現代文學綜合賞析與創作練習
十四	高二(上)：屏東文學賞析(一)-散文 高二(下)：屏東現代文學鑑賞	高二(上)：屏東現代散文作品賞析 高二(下)：屏東現代文學綜合賞析與創作練習
十五	高二(上)：屏東文學賞析(二)-小說 高二(下)：屏東青少年讀本賞析	高二(上)：屏東現代小說作品賞析 高二(下)：屏東在地青少年讀本賞析與介紹
十六	高二(上)：屏東文學賞析(二)-小說 高二(下)：屏東青少年讀本賞析	高二(上)：屏東現代小說作品賞析 高二(下)：屏東在地青少年讀本賞析與介紹
十七	高二(上)：屏東文學賞析(三)-新詩/詩詞 高二(下)：屏東眷村文學賞析	高二(上)：屏東現代新詩/詩詞作品賞析 高二(下)：1.屏東眷村文化介紹 2.屏東眷村文學讀本賞析
十八	高二(上)：屏東文學賞析(三)-新詩/詩詞 高二(下)：屏東眷村文學賞析	高二(上)：屏東現代新詩/詩詞作品賞析 高二(下)：1.屏東眷村文化介紹 2.屏東眷村文學讀本賞析
十九	高二(上)：屏東文學賞析(四)-樂曲民謠 高二(下)：文學創作與練習	高二(上)：屏東經典民謠文學特色及賞析 高二(下)：文創創作綜合練習
二十	高二(上)：屏東文學賞析(四)-樂曲民謠 高二(下)：文學創作與練習	高二(上)：屏東經典民謠文學特色及賞析 高二(下)：文創創作綜合練習
二十一	期末考	期末考
二十二		
學習評量：	口試、筆試、作品、演練、學習態度及學習檔案資料	
備註：		

【備查版】

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：多媒體設計與應用		
	英文名稱：Multimedia Production and Application		
授課年段：		學分總數：2	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養,		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	自學力，專業力，科技力，創新力，		
學習目標：	一、了解多媒體設計的意義 二、具備多媒體設計創作能力及多媒體設計實務製作能力 三、培養多媒體設計作業的團隊精神		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	多媒體的基本原理	1.何謂多媒體 2.多媒體發展的特色及現況分析
	二	多媒體的基本原理	多媒體於設計領域的發展趨勢
	三	多媒體的基本原理	多媒體於文書商業領域的發展趨勢
	四	多媒體硬體設備介紹	多媒體硬體設備基本概念
	五	多媒體硬體設備介紹	多媒體硬體設備功能簡介
	六	多媒體軟體介紹	多媒體應用軟體基本概念
	七	多媒體軟體介紹	常見之互動多媒體軟體簡介
	八	多媒體軟體介紹	常見之互動多媒體軟體應用實例介紹
	九	PowerPoint的多媒體設計	PowerPoint之基本操作與功能簡介
	十	PowerPoint的多媒體設計	PowerPoint基本版面設計
	十一	PowerPoint的多媒體設計	PowerPoint基本版面設計操作與應用
	十二	PowerPoint的多媒體設計	PowerPoint編排設計原則
	十三	PowerPoint的多媒體設計	PowerPoint編排設計實務操作與應用
	十四	PowerPoint的多媒體設計	PowerPoint動畫進階功能介紹與操作
	十五	多媒體網頁設計	多媒體網頁設計基本原則
	十六	多媒體網頁設計	多媒體網頁設計實務案例解析
	十七	多媒體網頁設計	多媒體網頁設計基本操作
	十八	多媒體網頁設計	多媒體網頁設計文字編排簡介與操作
	十九	多媒體網頁設計	多媒體網頁設計色彩規劃
	二十	多媒體網頁設計	多媒體網頁版面編排及icon設計
	二十一	期末成果發表與檢討	期末小組作品發表與解析
二十二			
學習評量：	採行多元評量之方式，評量方法可包括觀察、實作、問答、討論、報告、筆試等，並著重形成性評量，顧及認知、實務、情意的評量，以作為教學進度與教材編擬之參考。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：商業經營實務		
	英文名稱：Business Management Practice		
授課年段：		學分總數：2	
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	溝通力，自學力，專業力，		
學習目標：	(一)熟悉各類型中小商店的經營實務。(二)瞭解現代化的商業環境。(三)學會使用簡易的商業自動設備。(四)學習商業經營的內容及內涵。(五)熟悉現代商業實際運作之系統、程序及作業方法。(六)增加個案研討實例，以求理論與實務相結合。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	營業準備	1.商店的定位 2.資訊蒐集實務
	二	營業準備	1.開業準備 2.賣場規劃與外觀設
	三	商品策略與管理	1.商品策略 2.商品陳列實務
	四	商品策略與管理	1.商品單品管理與損耗管理 2.提高商品附加價值
	五	銷售管理	1.銷售人員管理 2.銷售管理實務
	六	銷售管理	1.賣場管理 2.促銷管理
	七	銷售時點資訊管理	1.銷售人員管理 2.銷售管理實務
	八	銷售時點資訊管理	1.賣場管理 2.促銷管理
	九	商品採購與庫存管理	1.企業資訊化 2.銷售時點資訊管理之功能
	十	商品採購與庫存管理	1.商品管理 2.銷售管理 3.客戶管理
	十一	供應商管理與電子訂貨系統	1.基本資料管理 2.進貨作業 3.退貨作業管理
	十二	供應商管理與電子訂貨系統	1.付款作業管理與訂貨資料分析 2.電子訂貨系統操作示範
	十三	風險管理	1.經營方面的風險 2.財務上的風險
	十四	風險管理	1.其他風險 2.風險的防範
	十五	中小型商店之營運管理實務	1.商店經營計畫 2.中小型商店營運可能面臨的問題及因應之道
	十六	個案研討	中小型企業實務討論
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	採行多元評量之方式，評量方法可包括觀察、記錄、問答、討論、報告、口試、筆試等，並著重形成性評量，顧及認知、實務、情意的評量，以作為教學進度與教材編擬之參考。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：採購實務		
	英文名稱：Purchasing Practice		
授課年段：		學分總數：2	
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	溝通力，自學力，專業力，		
學習目標：	一、了解採購及驗收基本知能。二、具備簡易採購及驗收能力。三、培養誠實、負責、正確及積極的工作態度。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一、採購的基本概念(一)	1. 採購的意義 2. 採購的目的
	二	一、採購的基本概念(二)	1. 採購工作的重要性 2. 採購人員的基本素養
	三	一、採購的基本概念(三)	1. 採購的動機 2. 採購的方式
	四	一、採購的基本概念(四)	1. 採購的對象 2. 採購的重點
	五	一、採購的基本概念(五)	1. 採購的原則 2. 採購與倉儲的關係
	六	二、採購工作的內容(一)	採購的組織及任務
	七	二、採購工作的內容(二)	1. 進貨的原則及方式 2. 購買決策類型
	八	二、採購工作的內容(三)	1. 購買決策程序 2. 進貨程序
	九	三、採購的相關工作(一)	1. 交貨方式 2. 供應商不能如期交貨之原因
	十	三、採購的相關工作(二)	1. 延遲交貨之買方責任 2. 確保供應商如期交貨的方法
	十一	三、採購的相關工作(三)	1. 驗收工作的重要性 2. 驗收工作的步驟及方法
	十二	三、採購的相關工作(四)	1. 驗收實作 2. 付款方式的介紹
	十三	三、採購的相關工作(五)	報價及實付金額的比較
	十四	四、現代採購的方式(一)	1. 簡介電子訂貨系統(EOS) 2. 電子訂貨系統(EOS)的訂貨方式
	十五	四、現代採購的方式(一)	1. 簡介物流中心 2. 銷售時點及時通報系統(POS)介紹
	十六	五、採購的實際過程	1. 規劃採購 2. 採購實作
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	採行多元評量之方式，評量方法可包括觀察、記錄、問答、討論、報告、口試、筆試等，並著重形成性評量，顧及認知、技能、情意的評量，以作為教學進度與教材編擬之參考。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：造型設計實務		
	英文名稱：Shape design Practice		
授課年段：		學分總數：2	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進,		
	B溝通互動：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：	自學力，專業力，創新力，		
學習目標：	1.瞭解設計與生活的相關性。2.習得設計基礎的基本理論。3.養成設計的基礎能力。4.養成良好工作習慣與態度。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	一、造型設計概說	1-1.設計的意義與本質的瞭解
	二	一、造型設計概說	1-2.設計在生活中的應用
	三	一、造型設計概說	1-3.設計的領域與分類介紹
	四	二、造型設計方法	2-1.設計程序的認識
	五	二、造型設計方法	2-2.構想發展技術操作
	六	二、造型設計方法	2-3.表現技術應用
	七	二、造型設計方法	2-4.設計用器材操作
	八	三、造型設計構成要素	3-1.工具及各種材料的介紹和操作
	九	三、造型設計構成要素	3-2.基本形態繪製應用
	十	三、造型設計構成要素	3-3.點的構成和操作
	十一	三、造型設計構成要素	3-4.線的構成和操作
	十二	三、造型設計構成要素	3-5.面的構成和操作
	十三	四、造型設計美學	4-1.統一的形式原理和應用
	十四	四、造型設計美學	4-2.對比的形式原理和應用
	十五	四、造型設計美學	4-3.重複的形式原理和應用
	十六	四、造型設計美學	4-4.漸層、漸變的形式原理和應用
	十七	四、造型設計美學	4-5.律動的形式原理和應用
	十八	四、造型設計美學	4-6.均衡的形式原理和應用
	十九	四、造型設計美學	4-7.對稱的形式原理和應用
	二十	四、造型設計美學	4-8.比例的形式原理和應用
	二十一	四、造型設計美學	4-9.調和的形式原理和應用
二十二			
學習評量：	為達充分、具體、客觀，應依以下四個項目評量：1.情意性評量：隨時觀察記錄，包括勤學精神態度、工具設備的維護情形。2.形成性評量：配合各種教學媒體，以口頭問答討論方式實施評量。3.診斷性評量：以作業考核列為過程評量的成績，未達標準者予以逐項指導，建立其基本技能，再予以評量。4.總結性評量：以期中、期末測驗成績作總結性評量考核標準。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：電腦軟體應用		
	英文名稱：presentation production		
授課年段：	二上	學分總數：2	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：	科技、資訊、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,		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達,		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識,		
學生圖像：	專業力, 科技力,		
學習目標：	<p>(一)能認識簡報的基本要素及概念。</p> <p>(二)能依照不同簡報對象,設計簡要之簡報內容。</p> <p>(三)能熟悉簡報流程,及整體簡報文字、圖表規劃之概念。</p> <p>(四)能運用簡報技巧,設計及演練不同型態的商業簡報。</p> <p>(五)能於簡報製作與發表過程中,學習團隊合作,培養尊重他人意見的態度。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	數位概論與作業系統	1. 電腦硬體基礎與 Windows 系統操作。 2. 檔案管理與雲端硬碟協作。
	二	文書處理 (Word) 基礎	1. 介面環境與標準格式設定 (字型、段落)。 2. 項目符號與編號應用。
	三	表格製作與圖文排版	1. 插入與編修表格、儲存格合併。 2. 圖片配置與環繞設定。
	四	長文件製作技巧	1. 分節、分頁與頁碼設定。 2. 樣式管理與自動產生目錄。
	五	合併列印與標籤應用	1. 合併列印流程 (標籤、信封)。 2. 資料庫連結與篩選。
	六	試算表 (Excel) 基礎	1. 儲存格屬性、填滿空格與公式基本概念。 2. 基礎函數：SUM, AVERAGE, COUNT。
	七	邏輯與統計函數	1. 邏輯判斷：IF 函數系列。 2. 條件式格式設定。
	八	資料管理與篩選	1. 資料排序、篩選與凍結視窗。 2. 儲存格參照 (絕對值 \$ 與相對值)。
	九	圖表製作與分析	1. Word 與 Excel 連結整合 (物件嵌入)。 2. 辦公室常見公文格式實作。
	十	軟體整合應用 (一)	1. Word 與 Excel 連結整合 (物件嵌入)。 2. 辦公室常見公文格式實作。
	十一	簡報 (PowerPoint) 基礎	1. 投影片版面設計與母片設定。 2. 視覺化邏輯 (SmartArt 與文字轉換)。
	十二	多媒體與動畫設計	1. 影片、音效嵌入與裁剪。 2. 動畫順序控制與轉場特效。
	十三	雲端辦公與線上協作	1. Google 表單問卷設計與統計。 2. 共同編輯工具應用 (Docs/Sheets)。
	十四	影像處理與繪圖工具	1. 線上設計工具 (Canva) 入門。 2. 基礎影像去背與素材排版。
	十五	數位素養與網路安全	1. 網路版權知識、個資保護與資安常識。 2. PDF 轉換與數位簽章操作。
	十六	綜合專題實作 (一)	1. 自選主題進行企劃書製作 (Word)。 2. 建立對應之數據分析 (Excel)。
十七	綜合專題實作 (二)	1. 將企劃內容轉化為發表簡報 (PPT)。 2. 教師指導作品優化。	

	十八	成果驗收與能力評量	1. 專案成果展示與測驗。 2. 整理個人數位作品集。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 基礎操作測驗：評量作業系統、檔案管理及雲端協作之基本操作能力。 2. 文書排版實作：考核 Word 長文件、合併列印與商務公文之排版精確度。 3. 數據分析評分：評量 Excel 函數邏輯應用、資料篩選與樞紐分析之正確性。 4. 視覺圖表製作：考核試算表與簡報圖表之視覺化品質及資訊傳達力。 5. 綜合專題評估：針對企劃書與簡報之跨軟體整合、邏輯架構進行評分。 6. 數位素養表現：評量網路安全意識、版權規範遵守及學習歷程記錄。		
備註：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：簡報製作		
	英文名稱：Presentation Design and Communication		
授課年段：	二下	學分總數：2	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：	科技、資訊、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：B1.符號運用與溝通表達,		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識,		
學生圖像：	專業力, 科技力,		
學習目標：	<p>(一)能認識簡報的基本要素及概念。</p> <p>(二)能依照不同簡報對象,設計簡要之簡報內容。</p> <p>(三)能熟悉簡報流程,及整體簡報文字、圖表規劃之概念。</p> <p>(四)能運用簡報技巧,設計及演練不同型態的商業簡報。</p> <p>(五)能於簡報製作與發表過程中,學習團隊合作,培養尊重他人意見的態度。</p>		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	簡報力導論	1. 簡報的核心目標與受眾分析。 2. 優秀簡報案例拆解。
	二	邏輯架構開發	1. 金字塔原理應用。 2. 簡報腳本撰寫與故事線 (Storyline) 規劃。
	三	內容減法工程	1. 關鍵字提煉技術。 2. 視覺化思考：從文字到圖像的轉化。
	四	軟體介面與基礎	1. 簡報軟體進階功能掃描。 2. 母片設定與版面格線配置。
	五	視覺美學：色彩學	1. 職場專業配色邏輯。 2. 色彩心理學於簡報氛圍的應用。
	六	視覺美學：字體學	1. 字體選用原則 (標題 vs. 內文)。 2. 字級、行距與易讀性調整。
	七	圖片與影像運用	1. 高畫質素材搜尋與版權規範。 2. 圖片去背、裁剪與濾鏡統一化。
	八	資訊圖表化 (一)	1. 數據簡化與表格設計。 2. 核心數字的視覺化強調。
	九	資訊圖表化 (二)	1. 統計圖表 (長條、折線、圓餅) 選用準則。 2. 邏輯流程圖設計。
	十	排版美學：對齊與對比	1. 四大排版原則 (親密、對齊、重複、對比)。 2. 版面空間留白藝術。
	十一	動態轉場與動畫應用	1. 轉場效果的邏輯意涵。 2. 點擊動畫與轉場 (如：轉化/Morph) 實作。
	十二	多媒體元素整合	1. 影片嵌入、裁切與自動播放設定。 2. 音效與背景音樂的選用與控制。
	十三	跨平台與協作應用	1. 雲端簡報 (Google Slides/Canva) 操作。 2. 共同編輯與權限管理。
	十四	簡報演說技術 (一)	1. 眼神接觸、手勢與肢體語言。 2. 簡報筆與備忘稿的使用技巧。
	十五	簡報演說技術 (二)	1. 時間掌控與開場/結尾設計。 2. QA 提問環節的應對技巧。
	十六	專題實作：專案提案	1. 學生自選主題進行完整簡報製作。 2. 教師一對一版面指導。
十七	期末成果發表 (上)	1. 第一階段小組/個人上台演說。 2. 同儕互評與回饋。	

	十八	期末成果發表（下）	1. 第二階段小組/個人上台演說。2. 總結評分與學習歷程整理。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	為達充份、具體、客觀，應依以下四個項目進行評量（一）情意性評量：隨時觀察紀錄、包括課前準備、勤學精神態度等。（二）形成性評量：口頭問答、收集資料、報告、分組討論、作業、筆記。（三）診斷性評量：以作業考核列為過程評量的成績，未達標準者予以逐項指導，建立其基本知能，再予以評量。（四）總結性評量：以定期考查紙筆測驗、上機實作、分組報告，作為總結性評量考核標準。		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：色彩應用實務	
	英文名稱：Color Application Practice	
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：		
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：	自學力，專業力，創新力，	
學習目標：	一.瞭解色彩學的基本知識 二.培養學生對色彩的敏銳度及鑑賞能力 三.瞭解色的調配原則 四.應用所學之色彩的美感原則於各專業領域及日常生活中	
教學大綱：	週次/ 序	內容綱要
	一	高一(上)：何謂色彩 高一(下)：色彩與文化 高二(上)：色彩的感覺與色彩的心理 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：何謂色彩 高一(上)：色彩的來源 高一(下)：色彩的歷史與文化關係-以西方文化為例 高二(上)：色彩的對比與應用 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--產品設計的色彩計畫 高三(下)：色彩的來源
	二	高一(上)：何謂色彩 高一(下)：色彩與文化 高二(上)：色彩的感覺與色彩的心理 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：何謂色彩 高一(上)：色彩的來源 高一(下)：色彩的歷史與文化關係-以西方文化為例 高二(上)：色彩的對比與應用 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--產品設計的色彩計畫 高三(下)：光線與色彩的關係
	三	高一(上)：何謂色彩 高一(下)：色彩與文化 高二(上)：色彩的感覺與色彩的心理 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：何謂色彩 高一(上)：色彩的來源 高一(下)：色彩的歷史與文化關係-以西方文化為例 高二(上)：色彩的對比與應用 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--產品設計的色彩計畫 高三(下)：視覺與色彩的關係
	四	高一(上)：何謂色彩 高一(下)：色彩與文化 高二(上)：色彩的感覺與色彩的心理 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：色彩與文化 高一(上)：色彩的來源 高一(下)：色彩的歷史與文化關係-以西方文化為例 高二(上)：色彩的對比與應用 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--產品設計的色彩計畫 高三(下)：色彩與文化之關係導讀
	五	高一(上)：何謂色彩 高一(下)：色彩的物理、化學現象 高二(上)：色彩的感覺與色彩的心理 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：色彩與文化 高一(上)：光線與色彩的關係 高一(下)：色光混色的應用理念 高二(上)：色彩的心理分析與探討 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--產品設計的色彩計畫 高三(下)：色彩的歷史與文化關係-以東方文化為例
	六	高一(上)：何謂色彩 高一(下)：色彩的物理、化學現象 高二(上)：色彩的感覺與色彩的心理 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：色彩與文化 高一(上)：光線與色彩的關係 高一(下)：色光混色的應用理念 高二(上)：色彩的心理分析與探討 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--產品設計的色彩計畫

		高三(下)：色彩的歷史與文化關係-以西方文化為例
七	高一(上)：何謂色彩 高一(下)：色彩的物理.化學現象 高二(上)：色彩的感覺與色彩的心理 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：色彩的物理.化學現象	高一(上)：光線與色彩的關係 高一(下)：色光混色的應用理念 高二(上)：色彩的心理分析與探討 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--產品設計的色彩計畫 高三(下)：色光混色的應用理念
八	高一(上)：何謂色彩 高一(下)：色彩的物理.化學現象 高二(上)：色彩的感覺與色彩的心理 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：色彩的物理.化學現象	高一(上)：光線與色彩的關係 高一(下)：色光混色的應用理念 高二(上)：色彩的心理分析與探討 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--產品設計的色彩計畫 高三(下)：色料混色的應用理念
九	高一(上)：何謂色彩 高一(下)：色料混色的應用理念 高二(上)：色彩與生活中的應用 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：色彩的物理.化學現象	高一(上)：視覺與色彩的關係 高一(下)：色料混色的應用理念 高二(上)：分析色彩的方法及設計上的應用--自然界的色彩 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--包裝設計的色彩計畫 高三(下)：並置混合、旋轉混合的應用理念
十	高一(上)：何謂色彩 高一(下)：色料混色的應用理念 高二(上)：色彩與生活中的應用 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：色彩的感覺與色彩的心理	高一(上)：視覺與色彩的關係 高一(下)：色料混色的應用理念 高二(上)：分析色彩的方法及設計上的應用--自然界的色彩 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--包裝設計的色彩計畫 高三(下)：色彩的原色與混色
十一	高一(上)：何謂色彩 高一(下)：色料混色的應用理念 高二(上)：色彩與生活中的應用 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：色彩的感覺與色彩的心理	高一(上)：視覺與色彩的關係 高一(下)：色料混色的應用理念 高二(上)：分析色彩的方法及設計上的應用--自然界的色彩 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--包裝設計的色彩計畫 高三(下)：色彩的對比與應用
十二	高一(上)：何謂色彩 高一(下)：色料混色的應用理念 高二(上)：色彩與生活中的應用 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：色彩的感覺與色彩的心理	高一(上)：視覺與色彩的關係 高一(下)：色料混色的應用理念 高二(上)：分析色彩的方法及設計上的應用--自然界的色彩 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--包裝設計的色彩計畫 高三(下)：色彩的心理分析與探討
十三	高一(上)：色彩與文化 高一(下)：色彩的物理.化學現象 高二(上)：色彩與生活中的應用 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：色彩與生活中的應用	高一(上)：色彩與文化之關係導讀 高一(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--自然界的色彩 高二(上)：分析色彩的方法及設計上的應用--動植物的色彩 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--建築與空間設計的色彩計畫 高三(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--自然界的色彩
十四	高一(上)：色彩與文化 高一(下)：色彩的物理.化學現象 高二(上)：色彩與生活中的應用 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：色彩與生活中的應用	高一(上)：色彩與文化之關係導讀 高一(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--自然界的色彩 高二(上)：分析色彩的方法及設計上的應用--動植物的色彩 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--建築與空間設計的色彩計畫

		高三(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--動植物的色彩
十五	高一(上)：色彩與文化 高一(下)：色彩的物理、化學現象 高二(上)：色彩與生活中的應用 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：色彩與生活中的應用	高一(上)：色彩與文化之關係導讀 高一(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--自然界的色彩 高二(上)：分析色彩的方法及設計上的應用--動植物的色彩 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--建築與空間設計的色彩計畫 高三(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--食品的色彩計畫
十六	高一(上)：色彩與文化 高一(下)：色彩的物理、化學現象 高二(上)：色彩與生活中的應用 高二(下)：色彩與生活中的應用 高三(下)：色彩與生活中的應用	高一(上)：色彩與文化之關係導讀 高一(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--自然界的色彩 高二(上)：分析色彩的方法及設計上的應用--動植物的色彩 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--建築與空間設計的色彩計畫 高三(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--服飾的色彩計畫
十七	高一(上)：色彩與文化 高一(下)：色彩的感覺與色彩的的心理 高二(上)：色彩與生活中的應用 高二(下)：色彩與生活中的應用	高一(上)：色彩的歷史與文化關係-以東方文化為例 高一(下)：色彩的原色與混色 高二(上)：分析色彩的方法及設計上的應用--食品的色彩計畫 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--交通的色彩計畫
十八	高一(上)：色彩與文化 高一(下)：色彩的感覺與色彩的的心理 高二(上)：色彩與生活中的應用 高二(下)：色彩與生活中的應用	高一(上)：色彩的歷史與文化關係-以東方文化為例 高一(下)：色彩的原色與混色 高二(上)：分析色彩的方法及設計上的應用--食品的色彩計畫 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--交通的色彩計畫
十九	高一(上)：色彩與文化 高一(下)：色彩的感覺與色彩的的心理 高二(上)：色彩與生活中的應用 高二(下)：色彩與生活中的應用	高一(上)：色彩的歷史與文化關係-以東方文化為例 高一(下)：色彩的原色與混色 高二(上)：分析色彩的方法及設計上的應用--食品的色彩計畫 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--交通的色彩計畫
二十	高一(上)：色彩與文化 高一(下)：色彩的感覺與色彩的的心理 高二(上)：色彩與生活中的應用 高二(下)：色彩與生活中的應用	高一(上)：色彩的歷史與文化關係-以東方文化為例 高一(下)：色彩的原色與混色 高二(上)：分析色彩的方法及設計上的應用--食品的色彩計畫 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--科技的色彩計畫
二十一	高一(上)：色彩與文化 高一(下)：色彩的感覺與色彩的的心理 高二(上)：色彩與生活中的應用 高二(下)：色彩與生活中的應用	高一(上)：色彩的歷史與文化關係-以東方文化為例 高一(下)：色彩的原色與混色 高二(上)：分析色彩的方法及設計上的應用--食品的色彩計畫 高二(下)：分析色彩的方法及設計上的應用--科技的色彩計畫
二十二		

學習評量：

為達充分、具體、客觀，應依以下四個項目評量：1. 情意性評量：隨時觀察記錄，包括勤學精神態度、工具設備的維護情形。2. 形成性評量：配合各種教學媒體，以口頭問答討論方式

實施評量。3. 診斷性評量：以作業考核列為過程評量的成績，未達標準者予以逐項指導，建立其基本技能，再予以評量。4. 總結性評量：以期中、期末測驗成績作總結性評量考核標準。

備註：體育班開設於高三下2學分，課程規劃為1-16週。

【備查版】

四、特殊需求領域課程

五、彈性學習時間之全學期授課充實(增廣)/補強性教學

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：桌球(一)		
	英文名稱：tabletennis		
授課年段：		學分總數：0	
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、A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	品格力、溝通力		
學習目標：	1. 熟練基礎技術及發接發結合配套(T-V-B1)。 2. 結合敏捷性、協調能力的身體運動能力(P-V-1)。 3. 具備桌球戰術實戰運用發展(Ta-V-C1)。 4. 提升目標設立、規劃及執行(Ps-V-D3)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	上-桌球基礎技術(1) 下-桌球防守技術(1)	上-正手定點連續、中近台結合 下-上旋球防守技術、兩面結合技術
	二	上-桌球基礎技術(2) 下-桌球防守技術(2)	上-正手定點連續球、兩點跑位連續 下-下旋球防守技術、兩面結合技術
	三	上-桌球基礎技術(3) 下-桌球防守技術(3)	上-正手兩點跑位連續、半台不定點下-上下旋防守技術、防守反制技術
	四	上-基礎能力測驗 下-防守能力測驗	上-測驗定點、移位穩定性及顆數 下-測驗防守穩定性、落點控制性
	五	上-體能、心理訓練 下-體能、心理訓練	上-敏捷訓練、目標設定技巧講解說明 下-肌力訓練、放鬆技巧實際應用
	六	上-影片觀看解析 下-影片觀看解析	上-觀看國際賽事從中學習、溫書 下-國際賽事影片解析、溫書
	七	上-桌球基礎技術(1) 下-發球技術訓練(1)	上-反手連續球結合、中近台結合 下-發長短上旋球結合
	八	上-桌球基礎技術(2) 下-發球技術訓練(2)	上-反手連續球、兩點步法協調 下-發長短下旋球結合
	九	上-桌球基礎技術(3) 下-發球技術訓練(3)	上-反手兩點步法、半台不定點訓練 下-長短變化結合、發球落點變化
	十	上-桌球基礎能力測驗 下-發球技術測驗	上-測驗定點、移位穩定性及顆數 下-測驗發球質量、落點命中率
	十一	上-分組對抗賽 下-分組對抗賽	上-階段性驗收實際教學成效 下-階段性驗收實際教學成效
	十二	上-體能、心理訓練 下-體能訓練	上-核心訓練、選手自我對話實際應用 下-敏捷、核心及耐力體能訓練
	十三	上-影片觀看解析 下-影片觀看解析	上-觀看各自影片從中學習、溫書 下-影片解析優缺點發掘問題、溫書
十四	上-基礎結合訓練(1)統整、設計並熟練綜合運動心理技巧。 下-前三	上-正反手連續球結合、步法移位訓練、綜合運動心理技巧。	

	板結合訓練(1)強化實力、統整自我身心狀態、自我調整	下-發球結合進攻套路訓練、強化實力及統整身心狀態、進行自我調整
十五	上-基礎結合訓練(2) 下-前三板結合訓練(2)	上-正反手不定點訓練、步法移位 下-發球結合防守反制套路訓練
十六	上-專項體能訓練 下-專項體能訓練	上-專項體能的設定與實施 下-個別體能加強設定與實施
十七	上-運動心理訓練 下-運動心理訓練	上-設定目標成效實際應用 下-運動員的激勵技巧實際應用
十八	上-分組對抗賽 下-分組對抗賽	上-分組團體賽對抗 下-分組團體賽對抗
十九	上-分組對抗賽 下-分組對抗賽	上-個人排名賽排名 下-個人排名賽排名
二十	上：術科測驗。調整自我心理狀態。 下：術科測驗。實踐並熟練運動之心理技巧。	上：比賽擬模訓練(意像訓練)。綜合檢討本學期精進相關技術。目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練。 下：比賽擬模訓練(意像訓練一)。運動傷害之防護及放鬆訓練，鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。
二十一		
二十二		
學習評量：	成績評量規劃： 1. 上課態度：20% 2. 技術表現：50% 3. 實戰演練：30%	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：桌球(二)		
	英文名稱：tabletennis		
授課年段：		學分總數：0	
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、A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	品格力、溝通力		
學習目標：	加強步法移動範圍與移動速度(T-V-1)增進動作中銜接之流暢度(T-V-1)提升穩定性與拉球質量(T-V-1)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	上：反手下旋起銜接步法訓練(一) 下：正手下旋起銜接步法訓練(一)	上： 反手下旋起銜接反手撕後擺速步法 反手下旋起銜接正手拉球後擺速步法側身下旋起銜接撲正手步法3反手下旋起銜接側身拉正手連續拉步法 下： 側身下旋起銜接側身位不定點拉球步法
	二	上：反手下旋起銜接單球訓練(一) 下：正手下旋起銜接單球訓練(一)	上： 反手下旋起銜接反手撕後擺速 反手 下旋起銜接正手拉球後擺速3反手下旋起銜接側身拉正手連續拉 下： 側身下旋起銜接側身位不定點連續拉球側身下旋起銜接撲正手後對拉
	三	上：反手下旋起銜接多球訓練(一) 下：正手下旋起銜接多球訓練(一)	上： 1. 反手下旋起銜接反手撕(多球) 2. 反手下旋起銜接正手拉球(多球) 3. 反手下旋起銜接側身拉球(多球) 下： 1. 側身下旋起銜接側身位不定點拉球(多球) 2. 側身下旋起銜接撲正手(多球)
	四	上：反手下旋起銜接多球單練(一) 下：正手下旋起銜接多球單練(一)	上： 1. 反手下旋起銜接反手撕後擺速(多球單練) 2. 反手下旋起銜接正手拉球後擺速(多球單練) 3. 反手下旋起銜接側身拉球後全檯正手拉(多球單練) 下： 1. 側身下旋起銜接側身位拉對方不定點(多球單練) 2. 側身下旋起銜接撲正手拉對方不定點(多球單練)
	五	上：反手下旋起銜接升降賽訓練(一) 下：正手下旋起銜接升降賽訓練(一)	上： 1. 反手下旋起銜接反手撕升降賽 2. 反手下旋起銜接正手拉球升降賽 3. 反手下旋起銜接側身拉球升降賽 下： 1. 側身下旋起銜接側身位不定點拉球升降賽 2. 側身下旋起銜接撲正手升降賽
	六	上：反手下旋起銜接步法訓練(二) 下：正手下旋起銜接步法訓練(二)	上： 1. 反手下旋起銜接反手撕後側身拉球步法 2. 反手下旋起銜接正手拉直線後回反手拉步法

		3. 反手下旋起銜接側身拉後撲正手步法 下： 1. 正手位下旋起銜接正手拉步法 2. 正手位下旋起銜接反手拉步法
七	上：反手下旋起銜接單球訓練(二) 下：正手下旋起銜接單球訓練(二)	上： 1. 反手下旋起銜接反手撕後側身正手連續拉 2. 反手下旋起銜接正手拉直線後回反手打擺速 3. 反手下旋起銜接側身拉後撲正手對拉 下： 1. 正手位下旋起銜接正手連續拉 2. 正手位下旋起銜接反手連續拉
八	上：反手下旋起銜接多球訓練(二) 統整、設計並熟練綜合運動心理技巧。 下：正手下旋起銜接多球訓練(二) 基本戰術訓練、統整運動自我身心狀態，進行自我調整	上： 1. 反手下旋起銜接反手撕後側身拉球(多球) 2. 反手下旋起銜接正手拉直線後回反手拉(多球) 3. 反手下旋起銜接側身拉後撲正手(多球) 4. 了解自我與他人培養運動領導行為 下： 1. 正手位下旋起銜接正手拉(多球) 2. 正手位下旋起銜接反手拉(多球) 3. 綜合性運動心理技能運動之實戰情況與技術
九	上：反手下旋起銜接多球單練(二) 下：正手下旋起銜接多球單練(二)	上： 1. 反手下旋起銜接反手撕後側身全檯正手拉(多球單練) 2. 反手下旋起銜接正手拉直線後回反手打擺速(多球單練) 3. 反手下旋起銜接側身拉後撲正手對拉(多球單練) 下： 1. 正手位下旋起銜接正手拉對方不定點(多球單練) 2. 正手位下旋起銜接反手拉對方不定點(多球單練)
十	上：反手下旋起銜接升降賽訓練(二) 下：正手下旋起銜接升降賽訓練(二)	上： 1. 反手下旋起銜接反手撕後側身拉球升降賽 2. 反手下旋起銜接正手拉直線後回反手拉升降賽 3. 反手下旋起銜接側身拉後撲正手升降賽 下： 1. 正手位下旋起銜接正手拉升降賽 2. 正手位下旋起銜接反手拉升降賽
十一	上：反手下旋起銜接步法訓練(三) 下：正手下旋起銜接步法訓練(三)	上： 1. 反手下旋起銜接反手撕直線後正手位拉步法 2. 反手下旋起銜接反手撕中線後擺速步法 3. 反手下旋起銜接反手撕斜線後對撕步法 下： 1. 正手位下旋起銜接側身拉步法 2. 正手位下旋起銜接反手彈步法
十二	上：反手下旋起銜接單球訓練(三) 下：正手下旋起銜接單球訓練(三)	上： 1. 反手下旋起銜接反手撕直線後正手位連續拉 2. 反手下旋起銜接反手撕中線後擺速 3. 反手下旋起銜接反手撕斜線後對撕 下： 1. 正手位下旋起銜接側身連續拉 2. 正手位下旋起銜接反手彈後擺速
十三	上：反手下旋起銜接多球訓練(三) 下：正手下旋起銜接多球訓練(三)	上： 1. 反手下旋起銜接反手撕直線後正手位拉(多球) 2. 反手下旋起銜接反手撕中線後擺速(多球)

		<p>3. 反手下旋起銜接反手撕斜線後對撕(多球) 下： 1. 正手位下旋起銜接側身拉(多球) 2. 正手位下旋起銜接反手彈(多球)</p>
十四	<p>上：反手下旋起銜接多球單練(三) 下：正手下旋起銜接多球單練(三)</p>	<p>上： 1. 反手下旋起銜接反手撕直線後正手位拉對方不定點(多球單練) 2. 反手下旋起銜接反手撕中線後擺速(多球單練) 3. 反手下旋起銜接反手撕斜線後對撕找機會變線(多球單練) 下： 1. 正手位下旋起銜接側身拉對方不定點(多球單練) 2. 正手位下旋起銜接反手彈對方不定點(多球單練)</p>
十五	<p>上：反手下旋起銜接升降賽訓練(三) 下：正手下旋起銜接升降賽訓練(三)</p>	<p>上： 1. 反手下旋起銜接反手撕直線後正手位拉 2. 反手下旋起銜接反手撕中線後側身正手拉 3. 反手下旋起銜接反手撕斜線後對撕 下： 1. 正手位下旋起銜接側身拉 2. 正手位下旋起銜接反手彈</p>
十六	<p>上：反手下旋起銜接步法訓練(四) 下：正手下旋起銜接步法訓練(四)</p>	<p>上： 1. 反手下旋起銜接反手彈斜線後側身拉步法 2. 反手下旋起銜接反手彈直線後正手位拉步法 下： 1. 半出檯下旋起銜接正反手拉步法</p>
十七	<p>上：反手下旋起銜接單球訓練(四) 下：正手下旋起銜接單球訓練(四)</p>	<p>上： 反手下旋起銜接反手彈中線後擺速步法 下： 全檯不定點下旋起銜接正反手拉步法</p>
十八	<p>上：反手下旋起銜接反手彈中線後擺速 下：全檯不定點下旋起銜接正反手拉後擺速</p>	<p>上： 1. 反手下旋起銜接反手彈斜線後側身不定點連續拉 2. 反手下旋起銜接反手彈直線後正手位不定點連續拉 下： 半出檯下旋起銜接正反手拉後擺速</p>
十九	<p>上：反手下旋起銜接反手彈中線後擺速 下：全檯不定點下旋起銜接正反手拉(多球)</p>	<p>上： 1. 反手下旋起銜接反手彈斜線後側身拉(多球) 2. 反手下旋起銜接反手彈直線後正手位拉(多球) 下： 半出檯下旋起銜接正反手拉(多球)</p>
二十	<p>上：術科測驗。調整自我心理狀態。 下：術科測驗。實踐並熟練運動之心理技巧。</p>	<p>上： 比賽擬模訓練(意像訓練)。綜合檢討本學期精進相關技術。目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。 下： 比賽擬模訓練(意像訓練二)。運動傷害之防護及放鬆訓練。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為</p>
二十一		
二十二		

學習評量：

成績評量規劃：

1. 上課態度：20%

2. 技術表現：50%

3. 實戰演練：30%

備註：

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：桌球(三)		
	英文名稱：tabletennis		
授課年段：		學分總數：0	
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、A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	品格力、溝通力		
學習目標：	上：加強檯內短球處理能力(T-V-1)增進短球處理後銜接下一板之流暢度(T-V-1)3. 提升相持能力(T-V-1)下：加強發球旋轉與變化(T-V-1)增進發球後下一板銜接之流暢度(T-V-1)提升發球搶攻戰術意識(Ta-V-1)		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	上：正手挑球多球訓練 下：轉與不轉發球搶攻(一)	上： 1. 手挑對方正手位銜接正手位拉(多球) 2. 正手挑對方反手銜接兩面擺速(多球) 下：發不轉反手短球銜接側身暴衝發不轉正手短球銜接兩面拉 發不轉正反手短球銜接兩面挑
	二	上：正手挑球多球單練 下：轉與不轉發球搶攻(二)	上： 正手挑對方正手位銜接正手位拉後擺速(多球單練)正手挑對方反手銜接兩面擺速(多球單練) 下： 1. 發轉正反手短球銜接回擺、劈長 2. 發轉正、反手短球銜接兩面拉
	三	上：反手挑球多球訓練 下：轉與不轉發球搶攻(三)	上： 1. 反手挑對方正手銜接正手位拉(多球) 2. 反手挑對方反手銜接反手對撕(多球) 3. 反手挑對方反手銜接側身拉(多球) 4. 反手挑對方中路銜接兩面擺速(多球) 下： 1. 發不轉正、反手長球銜接兩面防守或正反手快帶 2. 發轉反手長球銜接側身反拉或兩面防守 3. 發轉正手長球銜接反手反帶或正手快帶
	四	上：反手挑球多球單練 下：轉與不轉發球搶攻升降賽	上： 1. 反手挑對方正手銜接正手位拉後擺速(多球單練) 2. 反手挑對方反手銜接反手撕後擺速(多球單練) 3. 反手挑對方反手銜接側身拉後全檯正手拉(多球單練) 4. 反手挑對方中路銜接兩面擺速(多球單練) 下： 1. 發不轉正、反手短球銜接兩面挑或兩面拉升降賽 2. 發轉正、反手短球銜接回擺、劈長或兩面拉升降賽 3. 發轉與不轉正、反手長球銜接兩面防守或正反手快帶升降賽
五	上：正反手挑球升降賽 下：側上側下發球搶攻(一)	上： 1. 正反手挑對方正手銜接正手位拉升降賽 2. 正反手挑對方反手銜接反手撕升降賽	

		3. 反手挑對方中路銜接兩面擺速升降賽 下： 1. 發側上正、反手短球銜接兩面拉 2. 發側上正手短球銜接檯內挑打 3. 發側上反手短球銜接側身拉 4. 發側下正、反手短球銜接檯內短球或兩面起
六	上：正手擺短銜接多球訓練 下：側上側下發球搶攻(二)	上： 1. 正手擺短後銜接正手回擺(多球) 2. 正手擺短後銜接正手劈長(多球) 3. 正手擺短後銜接正手挑(多球) 4. 正手擺短後銜接正反手兩面拉下旋球(多球) 下： 1. 發側上正手長球銜接正、反手反帶 2. 發側上反手長球銜接兩面防守 3. 發側上反手長球銜接側身反拉
七	上：正手擺短銜接多球單練 下：側上側下發球搶攻(三)	上： 1. 正手擺短後銜接正手劈長後銜接兩面防守(多球單練) 2. 正手擺短後銜接正手挑後擺速(多球單練) 3. 正手擺短後銜接正反手兩面拉下旋球後擺速(多球單練) 下： 1. 發側下正手長球銜接兩面反帶 2. 發側下反手長球銜接兩面防守 3. 發側下反手長球銜接側身反拉
八	上：反手擺短銜接多球訓練 下：側上側下發球搶攻升降賽	上： 1. 反手擺短後銜接反手回擺(多球) 2. 反手擺短後銜接反手劈長(多球) 3. 反手擺短後銜接反手挑(多球) 4. 反手擺短後銜接正反手兩面拉下旋球(多球) 下： 1. 發側上正、反手短球銜接兩面拉升降賽 2. 發側下正、反手短球銜接檯內短球或兩面起升降賽 3. 發側上正、反手長球銜接兩面反帶或兩面防守升降賽 4. 發側下正、反手長球銜接兩面反帶或兩面防守升降賽
九	上：反手擺短銜接多球單練 下：鈞子發球搶攻(一)	上： 1. 反手擺短後銜接反手劈長後銜接兩面防守(多球單練) 2. 反手擺短後銜接反手挑後擺速(多球單練) 3. 反手擺短後銜接正反手兩面拉下旋球後擺速(多球單練) 下： 1. 發鈞子側上正、反手短球銜接兩面拉 2. 發鈞子側上正手短球銜接檯內挑打 3. 發鈞子側上反手短球銜接側身拉 4. 發鈞子側下正、反手短球銜接檯內短球或兩面起
十	上：正反手擺短銜接升降賽 下：鈞子發球搶攻(二)	上： 1. 正反手擺短後銜接正反手劈長後銜接兩面防守升降賽 2. 正反手擺短後銜接正反手挑後擺速升降賽 3. 正反手擺短後銜接正反手兩面拉下旋球後擺速升降賽 下： 1. 發鈞子側上正手長球銜接正、反手反帶 2. 發鈞子側上反手長球銜接兩面防守 3. 發鈞子側上反手長球銜接側身反拉

十一	<p>上：正手位劈長銜接多球訓練 下： 鈎子發球搶攻(三)</p>	<p>上： 1. 正手位劈正手長球銜接兩面防守(多球) 2. 正手位劈反手長球銜接兩面防守(多球) 3. 正手位劈正手長球銜接正手反拉(多球) 4. 正手位劈反手長球銜接反手反撕(多球)</p> <p>下： 1. 發鈎子側下正手長球銜接兩面反帶 2. 發鈎子側下反手長球銜接兩面防守 3. 發鈎子側下反手長球銜接側身反拉</p>
十二	<p>上：正手位劈長銜接多球單練 下： 鈎子發球搶攻升降賽</p>	<p>上： 1. 正手位劈正手長球銜接兩面防守(多球單練) 2. 正手位劈反手長球銜接兩面防守(多球單練) 3. 正手位劈正手長球銜接正手反拉後擺速(多球單練) 4. 正手位劈反手長球銜接反手反撕後擺速(多球單練)</p> <p>下： 1. 發鈎子側上正、反手短球銜接兩面拉升降賽 2. 發鈎子側下正、反手短球銜接檯內短球或兩面起升降賽 3. 發鈎子側上正、反手長球銜接兩面反帶或兩面防守升降賽 4. 發鈎子側下正、反手長球銜接兩面反帶或兩面防守升降賽</p>
十三	<p>上：反手位劈長銜接多球訓練 下： 逆側發球搶攻(一)</p>	<p>上： 1. 反手位劈反手長球銜接反撕(多球) 2. 反手位劈反手長球銜接側身反拉(多球) 3. 反手位劈正手長球銜接兩面防守(多球) 4. 反手位劈正手長球銜接正手反拉(多球)</p> <p>下： 1. 逆側發側上正、反手短球銜接兩面拉 2. 逆側發側上正手短球銜接檯內挑打 3. 逆側發側上反手短球銜接側身拉 4. 逆側發側下正、反手短球銜接檯內短球或兩面起</p>
十四	<p>上：反手位劈長銜接多球單練(二)。因應銜接正反手防守各類狀況，調整自我心理狀態。 下：逆側發球搶攻(二) 肌耐力訓練。實踐並熟練運動之心理技巧。</p>	<p>上： 1. 反手位劈反手長球銜接調正手回反手(多球單練) 2. 反手位劈反手長球銜接側身反拉對方不定點(多球單練) 3. 反手位劈正手長球銜接兩面防守(多球單練) 4. 反手位劈正手長球銜接正手反拉後對拉(多球單練) 5. 壓力管理等心理知識。目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。</p> <p>下： 1. 逆側發側上正手長球銜接正、反手反帶 2. 逆側發側上反手長球銜接兩面防守 3. 逆側發側上反手長球銜接側身反拉 4. 爆發力體能訓練(100M)。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。</p>
十五	<p>上：正反手位劈長銜接升降賽 下： 逆側發球搶攻(三)</p>	<p>上： 1. 正反手位劈反手長球銜接側身反拉升降賽 2. 正反手位劈正手長球銜接兩面防守升降賽 3. 正反手位劈正手長球銜接正手反拉升降賽 4. 正反手位劈反手長球銜接反撕升降賽</p> <p>下： 1. 逆側發側下正手長球銜接兩面反帶 2. 逆側發側下反手長球銜接兩面防守 3. 逆側發側下反手長球銜接側身反拉</p>

十六	上：擰球多球訓練 下：逆側發球搶攻升降賽	上： 1. 擰對方反手位銜接反手撕(多球) 2. 擰對方反手位銜接側身拉(多球) 3. 擰對方正手位銜接正手衝(多球) 下： 1. 逆側發側上正、反手短球銜接兩面拉升降賽 2. 逆側發側下正、反手短球銜接檯內短球或兩面起升降賽
十七	上：擰球多球單練 下：反手發球搶攻	上： 1. 擰對方正手位銜接兩面拉(多球) 2. 擰對方中路銜接兩面擺速(多球) 下： 1. 逆側發側上正、反手長球銜接兩面反帶或兩面防守升降賽 2. 逆側發側下正、反手長球銜接兩面反帶或兩面防守升降賽
十八	上：1. 擰對方反手位銜接反手對撕後變線(多球單練) 2. 擰對方反手位銜接側身拉對方不定點(多球單練) 下：1. 反手發側上正、反手短球銜接兩面拉、檯內挑打 2. 反手發側下正、反手短球銜接檯內短球或兩面起守	上： 1. 擰對方正手位銜接兩面擺速(多球單練) 2. 擰對方中路銜接兩面擺速(多球單練) 下： 1. 反手發側上正、反手長球銜接正、反手反帶或兩面防守 2. 反手發側下正、反手長球銜接正、反手反帶或兩面防
十九	上：擰球升降賽下：反手發球搶攻升降賽	上： 1. 擰對方反手位銜接反手對撕後變線升降賽 2. 擰對方反手位銜接側身拉升降賽 下： 1. 反手發側上正、反手短球銜接兩面拉升降賽 2. 反手發側下正、反手短球銜接檯內短球或兩面起升降賽
二十	上：術科測驗。調整自我心理狀態。 下：第三次術科測驗。實踐並熟練運動之心理技巧	上：比賽擬模訓練(意象訓練)。綜合檢討本學期精進相關技術。目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練。 下：比賽擬模訓練(意象訓練三)。運動傷害之防護及放鬆訓練。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。
二十一		
二十二		
學習評量：	學習評量規劃： 1. 上課態度：20% 2. 技術表現：50% 3. 實戰演練：30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：排球(一)		
	英文名稱：volleyball		
授課年段：		學分總數：0	
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、A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	品格力、溝通力		
學習目標：	1. 認知：學生能簡易的在排球訓練中瞭解排球的規則、戰術與技能要領。 2. 情意：學生能培養尊重、努力與合作、自我導向以及幫助他人與領導行為等責任。 3. 技能：學生能在排球比賽中應用排球技能，做出適當的決定。 4. 行為：學生能喜愛排球運動，養成終身運動的習慣。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	高一上：說明訓練課程，高一下：說明訓練課程	高一上：上課大綱、評分方式說明，高一下：上課大綱、評分方式說明、分組
	二	高一上：基本體能訓練1、排球基本訓練，高一下：基本體能訓練2、排球裁判執法	高一上：基本體能訓練1、排球運動基本動作及要領，高一下：基本體能訓練2、說明排球裁判執法及球員權益
	三	高一上：基本防守體能訓練、排球基本防守訓練，高一下：步伐移位體能訓練、排球個人位置訓練防守	高一上：基本防守體能訓練、排球各位置基本訓練，2對2主（2、3號位）攻擊防守訓練。3對3（2、3、4號位）攻擊防守訓練 攻防二年級。 高一下：步伐移位體能訓練、排球各位置防守訓練
	四	高一上：基本位置攔網動作體能、排球基本位置攔網技術，高一下：攔網體能訓練、排球攔網訓練	高一上：基本位置攔網動作體能、排球個人位置攔網技術訓練，高一下：攔網體能訓練、排球各位置攔網訓練
	五	高一上：攻擊體能訓練、排球基本個人位置攻擊，高一下：個人連續攻擊體能、排球個人位置攻擊技術	高一上：攻擊體能訓練、排球基本攻擊訓練，高一下：個人連續攻擊體能、排球各位置攻擊訓練
	六	高一上：小組體能訓練1、小組攻擊分析，高一下：小組體能訓練2、小組攻擊訓練	高一上：小組體能訓練1、小組攻擊分析-路線說明，高一下：小組體能訓練2、小組攻擊跑位訓練
	七	高一上：評量、訓練，高一下：評量、評量	高一上：評量-1000M、評量-防守接球，高一下：評量-1600M、評量-接發球練習
	八	高一上：基本重量訓練1、統整、設計並熟練綜合運動心理技巧，高一下：基本重量訓練2、各位置進攻及防守訓練。統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整	高一上：基本重量訓練1、了解自我與他人培養運動領導行為，高一下：基本重量訓練2、各位置進攻及防守訓練。綜合性運動心理技能運動之實戰情況與技術
	九	高一上：三人小組循環訓練1、三人聯防-防守，高一下：三人小組循環訓練2、三人聯防-攻擊加防守	高一上：三人小組循環訓練1、後排防守訓練，2對2主（2、3號位）攻擊防守訓練 高一下：三人小組循環訓練2、後排攻擊加防守訓練。3對3（2、3、4號位）攻擊防守訓練
	十	高一上：基本間歇訓練1、四人聯防-防守，高一下：基本間歇訓練2、四人聯防-攻擊加防守	高一上：基本間歇訓練1。後排、二傳手防守訓練，高一下：基本間歇訓練2。後排、二傳手 攻防訓練
十一	高一上：心肺耐力訓練1、五人聯防-防守，高一下：心肺耐力訓練2、五人聯防-攻擊加防守	高一上：心肺耐力訓練1。前、後排、二傳手防守訓練，高一下：心肺耐力訓練2。前排攻擊、後排及二傳手防守訓練	

十二	高一上：基本攻擊體能訓練1。組織基本攻擊，高一下：基本攻擊體能訓練2。單一組織攻擊	高一上：基本攻擊體能訓練1。三支攻擊手進攻組織，高一下：基本攻擊體能訓練2。長、A、背長攻擊
十三	高一上：個人接球移位體能。高一下：個人位置接球移位體能。	高一上：個人接球移位體能訓練。個人接發球攻擊，高一下：個人位置接球移位體能訓練。個人位置接發球攻擊
十四	高一上：評量-3公尺左右移動。評量-攻擊。因應守備/跑分運動各類狀況，調整自我心理狀態。高一下：評量-3公尺前後移動。評量-個人位置攻擊。實踐並熟練運動之心理技巧	高一上：評量-3公尺左右移動。連續攻擊。目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。高一下：評量-3公尺前後移動。個人單點連續攻擊訓練。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。
十五	高一上：漸速衝刺加喊聲訓練。高一下：間歇衝刺18公尺。	高一上：漸速衝刺加喊聲訓練。進攻戰術要領訓練，高一下：間歇衝刺18公尺。戰術運用策略練習
十六	高一上：進攻攻循環訓練1 高一下：進攻攻循環訓練2	高一上：進攻攻循環訓練1。反攻訓練，高一下：進攻攻循環訓練2。進攻加反攻訓練
十七	高一上：個人定點連續攻擊1 高一下：個人定點連續攻擊2	高一上：個人定點連續攻擊1。六人聯防-進訓練，高一下：個人定點連續攻擊2。六人聯防-反攻訓練
十八	高一上：小組循環訓練1。高一下：小組循環訓練2。	高一上：小組循環訓練1。三人小組對抗訓練，高一下：小組循環訓練2。四人小組對抗訓練
十九	高一上：測驗-個人防守。高一下：測驗-個人位置防守。	高一上：測驗-個人防守。測驗-接球後攻擊，高一下：測驗-個人位置防守。測驗-防守後攻擊
二十	高一上：期末報告。調整自我心理狀態。高一下：期末報告。實踐並熟練運動之心理技巧。	高一上：期末報告。目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。高一下：期末報告。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。
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】

課程名稱：	中文名稱：排球(二)		
	英文名稱：volleyball		
授課年段：		學分總數：0	
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、A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	品格力、溝通力		
學習目標：	1. 認知：學生能在排球訓練中瞭解排球的規則、戰術與技能要領。 2. 情意：學生能培養尊重、努力與合作、自我導向以及幫助他人與領導行為等責任。 3. 技能：學生能在排球比賽中應用排球技能，做出適當的決定。 4. 行為：學生能喜愛排球運動，養成終身運動的習慣。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	高二上：說明訓練課程，高二下：說明訓練課程	高二上：上課大綱、評分方式說明，高二下：上課大綱、評分方式說明、分組
	二	高二上：加強個人位置防守訓練、加強個人防守機動性 高二下：加強個人防守移動、加強個人防守反應移動	高二上：加強個人位置防守訓練、加強個人防守機動訓練，4對4（2、4號位）攻擊、攔網、防守訓練 高二下：加強個人防守移動訓練、加強個人防守反應移動訓練。4對4（2、3、4號位）攻擊、攔網、防守訓練
	三	高二上：加強小組進攻 高二下：加強小組跑位技術	高二上：加強小組進攻訓練、循環訓練，高二下：加強小組進攻跑位訓練、加強跑位循環模式
	四	高二上：加強攔網訓練 高二下：加強組合攔網訓練	高二上：加強攔網技術訓練、加強攔網垂直跳訓練 高二下：加強組合攔網技術訓練、加強攔網助跑跳訓練
	五	高二上：加強個人位置組合訓練、加強組合循環訓練，高二下：加強個人位置組合技術	高二上：防守+攻擊+攔網訓練、防守+攻擊+攔網循環訓練，高二下：加強個人位置組合進攻技術、高二下：加強位置組合進攻循環訓練
	六	高二上：加強組織戰力 高二下加強個人組織進攻	高二上：加強組織戰力訓練，加強個人進攻位移 高二下：加強個人組織進攻訓練、加強增進式跳躍訓練
	七	高二上：評量-個人進攻 高二下：評量-小組進攻	高二上：評量-個人組織進攻、評量-1600公尺，高二下：評量-兩人小組進攻、評量-2000公尺
	八	高二上：加強小組攻防訓練。實踐熟練標的運動之心理技巧。高二下：加強位置進攻及防守訓練。實踐熟練標的運動之心理技巧。	高二上：加強小組攻擊加防守訓練、加強速耐力訓練1。了解自我與他人培養運動領導行為。高二下：加強各位置進攻及防守訓練、加強速耐力訓練2。綜合性運動心理技能運動之實戰情況與技術
	九	高二上：加強基本戰術、基本戰術體能訓練，高二下：加強二人進攻戰術、加強基本戰術體能訓練	高二上：加強基本戰術訓練、基本戰術體能訓練，4對4（2、4號位）攻擊、攔網、防守訓練。高二下：加強二人小組進攻訓練、加強基本戰術體能訓練。4對4（2、3、4號位）攻擊、攔網、防守訓練
	十	高二上：加強基本戰術 高二下：加強二人進攻戰術	高二上：加強基本戰術訓練、基本戰術體能訓練，高二下：加強二人小組進攻訓練、加強基本戰術體能訓練
十一	高二上：加強五人聯防-防守、加強五人協防體能，高二下：加強五人聯防-攻擊加防守、加強五人聯防體能	高二上：加強前、後排、防守、補位訓練、補位協防訓練，高二下：加強前排、後排攻擊路線訓練、前排、後排攻擊路線跑位訓練	

十二	高二上：強化組織系統、強化前進、後退移位，高二下：加強組織攻擊、下肢踝關節肌力訓練	高二上：加強前、後排、防守、補位訓練、補位協防訓練，高二下：加強前排、後排攻擊路線訓練、前排、後排攻擊路線跑位訓練
十三	高二上：加強綜合訓練 高二下：加強接球+進攻+防守訓練	高二上：加強綜合技術訓練、加強全場移位訓練，高二下：加強接球+進攻+防守技術訓練、加強組合訓練
十四	高二上：評量-2 因應守備/跑分運動各類狀況，調整自我心理狀態。 高二下：評量 實踐並熟練運動之心理技巧	高二上：評量-2人系統組織攻擊訓練、評量-9公尺折返跑訓練。目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練。高二下：評量-3人系統組織攻擊技術訓練、評量-18公尺折返跑訓練。個人單點連續攻擊訓練。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。
十五	高二上：調整階段-培養團隊精神 高二下：戰術運用策略	高二上：進攻戰術要領訓練、組織配球默契訓練，高二下：戰術運用策略練習、全場衝刺20趟
十六	高二上：第二波訓練 高二下：第三波訓練	高二上：第二波進攻訓練、協調性訓練，高二下：第三波進攻訓練、節奏感訓練
十七	高二上：六人對抗 高二下：六人對抗	高二上：六人對抗攔防訓練、六人小組循環體能訓練、六人小組追逐跑體能訓練 高二下：六人對抗多點攻擊進攻訓練、爆發力訓練
十八	高二上：戰術擬定、加強 高二下：加強戰術實用	高二上：戰術模擬訓練、加強心肺循環訓練1，高二下：加強戰術並熟練、加強心肺循環訓練2
十九	高二上：測驗-反攻 高二下：測驗-綜合	高二上：測驗-反攻、測驗-分站訓練計時 高二下：測驗-綜合、測驗-分站訓練計時
二十	高二上：期末報告。快攻路線練習。調整自我心理狀態。高二下：期末報告。實踐並熟練運動之心理技巧。	高二上：期末報告。目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練。高二下：期末報告。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。
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】

課程名稱：	中文名稱：排球(三)		
	英文名稱：volleyball		
授課年段：		學分總數：0	
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、A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	品格力、溝通力		
學習目標：	1. 認知：學生能在簡易排球遊戲中瞭解排球的規則、戰術與技能要領。 2. 情意：學生能培養尊重、努力與合作、自我導向以及幫助他人與領導行為等責任。 3. 技能：學生能在排球比賽中應用排球技能，做出適當的決定。 4. 行為：學生能喜愛排球運動，養成終身運動的習慣。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	高三上：說明訓練課程，高三下：說明訓練課程	高三上：上課大綱、評分方式說明，高三下：上課大綱、評分方式說明、分組
	二	高三上：加強各位置防守、加強防守跑位體能1，高三下：加強各位置防守移動、加強防守跑位體能(前進、後退)	高三上：加強各位置防守訓練、加強防守跑位體能。5對5(2、3、4號位)攻擊、攔網、防守訓練 高三下：加強各位置防守移動訓練、加強防守跑位體能2(左、右)。6對6(2、3、4號位)攻擊、攔網、防守、補位訓練
	三	高三上：加強3人小組 高三下：加強小組跑位技術	高三上：加強3人小組進攻訓練(切位攻擊)、加強3人小組體能，高三下：加強小組進攻跑位、移位訓練，加強3人小組跑位體能訓練(側?、碎步)
	四	高三上：加強2人組合攔網訓練、加強2人組合攔網體能訓練 高三下：加強3人組合攔網訓練、加強3人組合攔網體能訓練	高三上：加強2人組合攔網技術訓練(手的擺動)、加強2人組合攔網體能訓練(一位喊聲位跟上喊聲的人)，(徒手默契跳) 高三下：加強3人組合攔網技術訓練(3號位往左、往右做移位攔網)、加強3人組合攔網體能訓練(連續前排左右及前後移動)(前排3人共同喊聲跳)
	五	高三上：加強2人小組合訓練 高三下：加強3人組合技術	高三上：加強2人防守+攻擊+攔網訓練、加強2人一組補位防守體能訓練，高三下：加強3人組合進攻技術、加強3人一組補位防守體能訓練
	六	高三上：加強組織進攻戰力、高三下：加強3人組織進攻、加強重量訓練	高三上：加強組織進攻戰力訓練、加強核心訓練(側腹肌)，高三下：加強3人組織進攻訓練、加強重量訓練(上肢)(下肢)
	七	高三上：評量-2人進攻、評量-2000公尺，高三下：評量-3人進攻、評量-3000公尺	高三上：評量-2人進攻(A+A2、B+6)、評量-2000公尺，評量-3人進攻(B+A2+背長、B+6+背長)，高三下：評量-3人進攻(B+6+老三、C+6+老二評量-3000公尺)
	八	高三上：加強3人攻防訓練、加強下肢重量訓練1。實踐熟練標的運動之心理技巧。高三下：加強進攻及防守訓練、加強下肢重量訓練2。實踐熟練標的運動之心理技巧。	高三上：加強3人攻擊加防守訓練、加強下肢重量訓練(股四頭肌)。了解自我與他人培養運動領導行為。高三下：加強各位置進攻及防守訓練、加強下肢重量訓練(臀大肌)。綜合性運動心理技能運動之實戰情況與技術
	九	高三上：加強跑位基本戰術、強化起跳動作，高三下：加強移位進攻戰術、加強起跳後滯空能力	高三上：加強跑位基本戰術訓練(2.3.4位)、強化起跳動作訓練(負重做起跳動作)。5對5(2、3、4號位)攻擊、攔網、防守訓練 高三下：加強移位進攻訓練(連續攻擊)、加強起跳後滯空能

		力訓練(跳繩二迴旋)。6對6(2、3、4號位)攻擊、攔網、防守、補位訓練
十	高三上：加強四人聯防-1號位防守、跳繩訓練，高三下：加強四人聯防-攻擊加防守、跳樓梯訓練	高三上：加強後排、1號位及6號位防守路線訓練，跳繩訓練(單腳、抬腿跑)，高三下：加強後排5號位(老大)進攻訓練+前排進攻、跳樓梯訓練(單腳、雙腳、雙腳連續跳、衝刺、碎步)
十一	高三上：加強五人聯防6號位防守、加強串聯，高三下：加強五人聯防-攻擊加防守	高三上：加強2號位前排防守、攻擊後補位防守訓練、加強串聯訓練(9公尺前、後、左、右衝刺)，高三下：加強前排4號位進攻補位及後排6號(老2)攻擊路線移動
十二	高三上：強化組織系統、強化上肢重量訓練1，高三下：加強組織攻擊(防守後)、強化上肢重量訓練2	高三上：強化前、後排(1-6號位)進攻組織系統訓練、強化上肢重量訓練(二頭肌、胸大肌)，高三下：加強3支(A2、B、背長)攻擊路線、強化上肢重量訓練(三角肌、肱三頭、斜方肌)
十三	高三上：加強綜合訓練、加強綜合訓練1，高三下：加強接球+進攻+攔防訓練、加強綜合訓練2	高三上：加強綜合技術進攻後反攻訓練(接小球及強擊球後進攻)、加強綜合訓練(攔+攻擊徒手動作)，高三下：加強接球+進攻+攔防技術訓練、加強綜合訓練(後排左右移動後加前排跳躍動作)
十四	高三上：評量-3人系統組織攻擊、評量-V字跑位，。因應守備/跑分運動各類狀況，調整自我心理狀態。高三下：評量-4人系統組織攻擊、評量-球場間歇衝刺。實踐並熟練運動之心理技巧	高三上：評量-3人系統組織攻擊訓練(3人連續戰術跑位進攻)、評量-V字跑位訓練(3公尺計時移動)。目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。高三下：評量-4人系統組織攻擊技術訓練(前排3位、後面1位)、評量-球場間歇衝刺訓練(8字跑計時)。個人單點連續攻擊訓練。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。
十五	高三上：調整階段-培養團隊默契，高三下：戰術運用策略-速度調整戰術速度訓練	高三上：進攻戰術要領訓練增加默契(增加技術球)、培養團隊默契訓練(循環訓練接力)，高三下：戰術運用策略練習-加快速度(運用丟球跟接球速度加速進攻節奏)、戰術訓練
十六	高三上：第三波訓練、心肺耐力訓練1，高三下：連續得分進攻模式訓練、心肺耐力訓練2	高三上：第三波攻防訓練(來回波快攻及移位攻擊)、心肺耐力訓練(1600公尺計時)，高三下：連續得分進攻模式訓練(機會球及接發球攻擊)、心肺耐力訓練(2000公尺計時)
十七	高三上：六人對抗-鄰近學校交流、爆發力訓練，高三下：六人對抗-鄰近大學交流、短距離接力	高三上：六人對抗-增加指令進攻、爆發力訓練(短距離計時衝刺)，高三下：六人對抗-組織運用及熟悉各戰術、短距離接力-間歇跑
十八	高三上：實戰訓練、調整-有氧課程，高三下：加強訓練戰術運用、加強團隊合作精神	高三上：實戰訓練-參加比賽、有氧課程(拳擊有氧)，高三下：加強訓練戰術運用(由接球到攻擊細節加強)、加強團隊合作精神(男女混和接力)
十九	高三上：測驗-對抗 高三下：測驗-對抗	高三上：測驗-對抗、測驗-200公尺接力 高三下：測驗-對抗、測驗-400公尺接力
二十	高三上：期末報告,調整自我心理狀態。高三下：期末報告。實踐並熟練運動之心理技巧。	高三上：期末報告。目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。高三下：期末報告。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。
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：		

課程名稱：	中文名稱：籃球(一)		
	英文名稱：basketball		
授課年段：		學分總數：0	
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：C1.道德實踐與公民意識		
學生圖像：	品格力、溝通力		
學習目標：	1. 認知:瞭解籃球運動知識及有關概念。 2. 技能:學會籃球運動之基本技術暨觀賞能力。 3. 情意:培養群育與團隊合作觀念，並養成終身運動習慣。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	高一上：引發動機身體力行。基本動作訓練 高一下：複習上學期教導技術。	高一上：壓力管理等心理知識。 高一下：複習上學期教導技術。複習上學期教導技術
	二	高一上：引發動機身體力行。基本動作訓練 高一下：比賽時期(一)	高一上：敏捷性補助運動(一)。左右手運球訓練(換手. 胯下. 背後) 高一下：基本體能訓練. 五隊五攻與防守
	三	高一上：進階運球訓練 高一下：比賽時期(二)	高一上：。左右手運球快速推進訓練(胯下. 換手. 背後) 高一下：培養對比賽之戰術訓練能力
	四	高一上：引發動機身體力行。球感練習訓練I 高一下：跳躍動作訓練。比賽時期(三)	高一上：核心訓練(上下肢訓練) 高一下：自我狀況了解、互助合作與正向溝通
	五	高一上：進階運球訓練(胯下. 換手. 背後) 高一下：跳躍動作訓練	高一上：重量訓練. 專注力與基本放鬆技巧。 高一下：學會正確的防手步伐和進攻方式。
	六	高一上：基本防守滑步 高一下：第一次術科測驗。	高一上：解體適能的操作方式、基本防守滑步。 高一下：賽擬模訓練(意像訓練)。比賽擬模訓練(意像訓練)
	七	高一上：第一次術科測驗。 高一下：重量訓練。	高一上：比賽擬模訓練(意像訓練)。基本防守小組訓練 高一下：背肌. 握推訓練。
	八	高一上：半場區域防守訓練。統整、設計並熟練綜合運動心理技巧。 高一下：強化自身實力。統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整	高一上：半場盯人三區域防守訓練(二三. 三二)。了解自我與他人培養運動領導行為 高一下：基本戰術訓練。綜合性運動心理技能運動之實戰情況與技術。
	九	高一上：全場區域防守訓練 高一下：基本戰術走位訓練	高一上：全場盯人防守(二二一. 二一二) 高一下：60公尺短跑。防守. 投籃. 傳球. 運球訓練
	十	高一上：傳接球訓練 高一下：學習如何開後門	高一上：跑動傳接球訓練(擊地. 胸前. 過頂. 背後) 高一下：耐力體能訓練(3000M)
	十一	高一上：基本做操。 高一下：綜合檢討	高一上：分組對抗訓練。 高一下：100公尺衝刺訓練。綜合檢討本學期精進相關技術
	十二	高一上：左右手運球推進上籃 高一下：核心訓練加強	高一上：重量訓練. 核心訓練 高一下：耐力體能訓練(1500M)
	十三	高一上：快攻路線(二人. 三人. 四人. 五人) 高一下：第二次術科測驗。	高一上：爆發力訓練(100M. 200M. 400M) 高一下比賽擬模訓練(意像訓練)。
十四	高一上：第二次術科測驗。因應守備/跑分運動各類狀況，調整自我心理狀態。 高一下：重量訓練。實踐並熟練運動之心理技巧。	高一上：壓力管理等心理知識。目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。 高一下：爆發力體能訓練(400M)。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。	

十五	高一上：基本滑步訓練 高一下：移動投籃訓練, 肌耐力訓練	高一上：快攻路線(二人, 三人, 四人, 五人) 高一下：運動傷害之防護及放鬆訓練
十六	高一上：肌耐力訓練(跳繩, 跑樓梯) 高一下：複習區域聯防訓練	高一上：個人動作訓練 高一下：耐力體能訓練(5000M)運動傷害之防護及放鬆訓練
十七	高一上：：兩人小組練習 高一下：重量訓練	高一上：三人小組練習 高一下：核心訓練及肌耐力訓練
十八	高一上：：四人小組練習 高一下：比賽時期, 求取勝利	高一上：移動投籃測驗, 三對三比賽 高一下：10000公尺測驗。提高參與過程之體驗深度，激發對籃球運動的興趣
十九	高一上：一對一個人技巧 高一下：統整學期訓練。求取勝利	高一上：5000公尺長跑訓練。攻守位置介紹與分配 高一下：分享心得。熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧並應用於比賽實作中
二十	高一上：第三次術科測驗。調整自我心理狀態。 高一下：第三次術科測驗。實踐並熟練運動之心理技巧。	高一上：比賽擬模訓練(意象訓練)。綜合檢討本學期精進相關技術。目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。 高一下：比賽擬模訓練(意象訓練一)。運動傷害之防護及放鬆訓練，鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。
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】

課程名稱：	中文名稱：籃球(二)		
	英文名稱：basketball		
授課年段：		學分總數：0	
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：C1.道德實踐與公民意識		
學生圖像：	品格力、溝通力		
學習目標：	1. 認知:瞭解籃球運動知識及有關概念。 2. 技能:學會籃球運動之基本技術暨觀賞能力。 3. 情意:培養群育與團隊合作觀念，並養成終身運動習慣。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	高二上：引發動機身體力行。基本動作訓練 高二下：複習上學期教導技術。	高二上：跑的基本動作。左右手運球訓練(二) 高二下：複習上學期教導技術。
	二	高二上：基本敏捷性訓練 高二下：比賽時期(一)	高二上：快攻路線(二人,三人,四人,五人) 高二下：重量訓練,五隊五攻與防守
	三	高二上：左右手推進上籃 高二下：比賽時期(二)	高二上：重量訓練,核心訓練 高二下：培養對比賽之戰術訓練能力
	四	高二上：耐力體能訓練(1500M,3000M) 高二下：比賽時期(三)	高二上：爆發力體能訓練(1500M,3000M、跳箱訓練) 高二下：增強二頭肌。自我狀況了解、互助合作與正向溝通
	五	高二上：基本防守滑步 高二下：技術調整練習	高二上：基本防守小組訓練(兩人三人) 高二下：目標設定與壓力管理
	六	高二上：半場區域防守訓練(二三,三二) 高二下：第一次術科測驗。	高二上：解體適能的操作方式。 高二下：比賽擬模訓練(意象訓練)
	七	高二上：第一次術科測驗。 高二下：強化自身實力	高二上：比賽擬模訓練(意象訓練)。半場盯人防守訓練 高二下:悉假動作、運球、傳球、切入、投籃組合練習
	八	高二上：全場區域防守訓練。統整、設計並熟練綜合運動心理技巧。 高二下：基本戰術訓練。統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整	高二上：全場盯人防守訓練(二二一,二一二)。了解自我與他人培養運動領導行為 高二下：基本戰術訓練(全場包夾訓練、背肌,握推訓練)。綜合性運動心理技能運動之實戰情況與技術。
	九	高二上：傳接球訓練 高二下：基本戰術走位訓練	高二上：跑動傳接球訓練(擊地,胸前,過頂,背後) 高二下:60公尺短跑,防守,投籃,傳球,運球訓練
	十	高二上：耐力體能訓練 高二下：學習如何開後門	高二上：移動投籃測驗與3000M 高二下：GIVE and GO、耐力體能訓練5000M
	十一	高二上：基本做操。 高二下：綜合檢討	高二上:做操後分組對抗訓練。 高二下:200公尺衝刺訓練。綜合檢討本學期精進相關技術。
	十二	高二上：肌耐力訓練 高二下：加強防守步伐訓練	高二上:基礎球感提升訓練(跳繩,跑樓梯) 高二下:耐力體能訓練(3000M)
	十三	高二上：重量訓練,核心訓練 高二下：第二次術科測驗。	高二上:爆發力訓練(100M,200M,400M) 高二下比賽擬模訓練(意象訓練)。
十四	高二上：第二次術科測驗。因應守備/跑分運動各類狀況，調整自我心理狀態。 高二下:核心訓練。實踐並熟練運動之心理技巧。	高二上:壓力管理等心理知識。目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。 高二下:爆發力體能訓練(200M)。。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。	

十五	高二上：間歇體能訓練 高二下：重量訓練	高二上：基本滑步訓練 高二下：運動傷害之防護及放鬆訓練
十六	高二上：兩人小組練習 高二下：移動投籃訓練. 肌耐力訓練	高二上：800公尺中長跑訓練。兩人推傳上籃 高二下：耐力體能訓練(5000M)運動傷害之防護及放鬆訓練
十七	高二上：三人小組練習 高二下：團隊訓練	高二上：三人小組練習(快攻路線練習) 高二下：團隊防守進攻訓練
十八	高二上：五人小組練習 高二下：比賽時期. 求取勝利	高二上：移動投籃測驗. 三對三比賽 高二下：10000公尺測驗。提高參與過程之體驗深度，激發對籃球運動的興趣
十九	高二上：個人動作訓練 高二下：統整學期訓練。求取勝利	高二上：5000公尺長跑訓練。攻守位置介紹與分配 高二下：分享心得。熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧並應用於比賽實作中
二十	高二上：第三次術科測驗。調整自我心理狀態。 高二下：第三次術科測驗。實踐並熟練運動之心理技巧。	高二上：比賽擬模訓練(意象訓練)。綜合檢討本學期精進相關技術。目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。 高二下：比賽擬模訓練(意象訓練二)。運動傷害之防護及放鬆訓練。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。
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】

課程名稱：	中文名稱：籃球(三)		
	英文名稱：basketball		
授課年段：		學分總數：0	
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：C1.道德實踐與公民意識		
學生圖像：	品格力、溝通力		
學習目標：	1. 認知:瞭解籃球運動知識及有關概念。 2. 技能:學會籃球運動之基本技術暨觀賞能力。 3. 情意:培養群育與團隊合作觀念,並養成終身運動習慣。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	高三上：引發動機身體力行。基本動作訓練 高三下：複習上學期教導技術。	高三上：跑的基本動作。左右手運球訓練(三) 高三下：複習上學期教導技術。
	二	高三上：耐力體能訓練 高三下：比賽時期(一)	高三上：爆發力體能訓練(100M, 200M) 高三下：核心訓練, 五隊五攻與防守
	三	高三上：重量訓練, 核心訓練 高三下：比賽時期(二)	高三上：進階運球推進訓練 高三下：目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。
	四	高三上：基本防守滑步 高三下：比賽時期(三)	高三上：基本防守小組訓練(發球防守、半場補防訓練) 高三下：目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。
	五	高三上：半場區域防守訓練 高三下：基本戰術訓練	高三上：半場盯人防守訓練(包夾防守訓練)(二、三, 三、二) 高三下：基本戰術訓練(切傳傳切、三人八字)
	六	高三上：解體適能的操作方式。 高三下：第一次術科測驗。	高三上：全場區域防守訓練(二二一, 二一二) 高三下：比賽擬模訓練(意象訓練)
	七	高三上：第一次術科測驗。 高三下：學習如何開後門	高三上：比賽擬模訓練(意象訓練)。全場盯人訓練 高三下：基本戰術走位技巧、GIVE and GO
	八	高三上：傳接球訓練。統整、設計並熟練綜合運動心理技巧。 高三下：強化自身實力。統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態, 進行自我調整	高三上：基本敏捷訓練(繩梯, 小碎步)(擊地, 胸前, 過頂, 背後)。了解自我與他人培養運動領導行為 高三下：背肌, 握推訓練。綜合性運動心理技能運動之實戰情況與技術。
	九	高三上：跑動傳接球訓練 高三下：強化自身實力	高三上：耐力體能訓練(5000M) 高三下：60公尺短跑, 防守, 投籃, 傳球, 運球訓練
	十	高三上：移動投籃測驗 高三下：學習防守如何包夾	高三上：模擬比賽訓練 高三下：耐力體能訓練(3000M)
	十一	高三上：基本做操 高三下：綜合檢討	高三上：綜合檢討本學期精進相關技術。分組對抗訓練。 高三下：綜合檢討本學期精進相關技術。400公尺衝刺訓練。
	十二	高三上：基礎球感提升訓練 高三下：籃下進攻腳步訓練	高三上：快攻路線(二人, 三人, 四人, 五人) 高三下：耐力體能訓練(5000M)
	十三	高三上：基本滑步訓練 高三下：第二次術科測驗。	高三上：爆發力訓練(100M, 200M, 400M) 高三下：比賽擬模訓練(意象訓練)。
十四	高三上：第二次術科測驗。因應守備/跑分運動各類狀況, 調整自我心理狀態。 高三下：肌耐力訓練。實踐並熟練運動之心理技巧。	高三上：壓力管理等心理知識。目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。 高三下：爆發力體能訓練(100M)。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。	

十五	高三上：間歇體能訓練 高三下：增強戰術理解能力	高三上：肌耐力訓練(跳繩、跑樓梯) 高三下：運動傷害之防護及放鬆訓練
十六	高三上：三人小組練習 高三下：壓力管理及加強心理	高三上：800公尺中長跑訓練。兩人推傳上籃 高三下：耐力體能訓練(5000M)運動傷害之防護及放鬆訓練
十七	高三上：小組練習 高三下：間歇體能訓練	高三上：五人小組練習(快攻路線練習) 高三下：重量訓練,增加肌力
十八	高三上：個人動作訓練 高三下：比賽時期,求取勝利	高三上：移動投籃測驗,三對三比賽 高三下：10000公尺測驗。提高參與過程之體驗深度,激發對籃球運動的興趣
十九	高三上：一對一個人技巧 高三下：統整學期訓練。求取勝利	高三上：5000公尺長跑訓練。攻守位置介紹與分配 高三下：分享心得。熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧並應用於比賽實作中
二十	高三上：第三次術科測驗。調整自我心理狀態。 高三下：第三次術科測驗。實踐並熟練運動之心理技巧。	高三上：比賽擬模訓練(意象訓練)。綜合檢討本學期精進相關技術。目標設定、壓力管理、自我挑整、意象訓練。 高三下：比賽擬模訓練(意象訓練三)。運動傷害之防護及放鬆訓練。鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理行為。
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】

課程名稱：	中文名稱：運動學概論		
	英文名稱：Kinematics Theory		
授課年段：	一下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、安全、家庭教育		
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		
	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：	品格力		
學習目標：	培養運動學知能素養		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	高一上：課程簡介 高一下：課程簡 介	高一上：上課大綱、評分方式說明 高一下：上 課大綱、評分方式說明、分組
	二	高一上：運動的發展歷程 1 高一 下：運動的社會議題 1	高一上：運動的起源與發展歷程 高一下：運動 與性別、女性運動權益
	三	高一上：運動的發展歷程 2 高一 下：運動的社會議題 2	高一上：身體素養的概念、我的身體素養旅程圖 高一下：當前運動社會議題、運動的社會現象
	四	高一上：運動的發展歷程 3 高一 下：運動的社會議題 3	高一上：身體素養與競技運動的關係與價值 高 一下：運動多元文化的認識、運動力與美鑑賞
	五	高一上：運動防護 1 高一下：運動 的社會議題 4	高一上：運動防護的概念、常見的運動傷害 高 一下：運動與禁藥
	六	高一上：運動防護 2 高一下：運動 的倫理素養 1	高一上：急性與慢性運動傷害及處理 高一下： 運動情境中的倫理價值與實踐
	七	高一上：運動防護 3 高一下：運動 的倫理素養 2	高一上：熱環境運動傷害、其他運動傷害及處理 高一下：奧林匹克精神的意義
	八	高一上：運動的心理機制 1 高一 下：運動的倫理素養 3	高一上：運動的動機、自我效能與運動表現 高 一下：運動比賽爭議的現象、解決途徑及避免
	九	高一上：運動的心理機制 2 高一 下：運動的力學概念 1	高一上：焦慮和運動表現、運動情境中的壓力 高一下：運動的力學概念簡介
	十	高一上：運動的心理機制 3 高一 下：運動的力學概念 2	高一上：目標設定訓練、心理技巧訓練 高一 下：運動科技輔助器材
	十一	高一上：期中報告 高一下：期中測 驗	高一上：期中報告 高一下：期中測驗
	十二	高一上：影片欣賞 高一下：運動的 訓練概念 1	高一上：運動心理相關影片欣賞及討論 高一 下：體能、技術及戰術訓練的類型
	十三	高一上：運動的生理機轉 1 高一 下：運動的訓練概念 2	高一上：生物能量轉換的概念 高一下：運動訓 練的變相
	十四	高一上：運動的生理機轉 2 高一 下：運動的訓練概念 3	高一上：心肺系統與有氧性運動 高一下：運動 訓練週期性、運動訓練計畫的重要性
	十五	高一上：運動的生理機轉 3 高一 下：運動的訓練概念 4	高一上：神經系統與身體活動 高一下：設計運 動訓練計畫
	十六	高一上：運動的生理機轉 4 高一 下：運動的訓練概念 5	高一上：運動營養與運動的表現 高一下：設計 運動訓練計畫並分享與修正
	十七	高一上：運動的生理機轉 5 高一 下：專題報告 1	高一上：神經系統與身體活動 高一下：專題報 告 1
	十八	高一上：運動的生理機轉 6 高一 下：專題報告 2	高一上：骨骼肌構造與功能 高一下：專題報告 2
十九	高一上：期末複習 高一下：期末複 習	高一上：重點複習與問題討論 高一下：重點複 習與問題討論	

	二十	高一上：期末考 高一下：期末考	高一上：期末筆試測驗 高一下：期末筆試測驗
	二十一		
	二十二		
學習評量：	紙筆測驗		
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
社團活動時數	24	24	24	24	24	21
班級活動時數	21	21	21	21	21	18
學生自治活動時數	3	3	3	3	3	3
週會或講座時數	6	6	6	6	6	6

【備查版】

## 拾、彈性學習時間實施規劃

### 一、學生自主學習實施規範

[131409 私立民生家商自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

## 屏東縣私立民生家商學生自主學習實施規範

111年12月21日第三次課程發展委員會議通過

113年12月23日第二次課程發展委員會議通過

### 一、依據：

(一)教育部110年3月15日臺教授國部字第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)教育部111年5月4日臺教授國部字第1110042485A號令修正發布之「高級中等學校課程規劃及實施要點」。

二、目的：落實十二年國民基本教育核心素養之自學精神，從而養成學生自主學習之態度。

### 三、原則：

1. 學生於修業年限內，自主學習合計應至少18節，且應在一學期或各學年內執行完畢，技術型學制另行參考「彈性學習時間實施規定」。
2. 學生進行自主學習須在開學後3週內向學校提出自主學習計畫，計畫項目應包括學習主題、內容、進度、方式及所需設備，並經教師指導及家長同意後實施。
3. 學生自主學習可安排學科知識、開放式網路課程、專題製作、實察體驗、行動方案、實作實驗、獨立研究、主題練習與探索、閱讀心得或其他學習活動。
4. 前項所述各款得安排教師指導學生，教師指導之學生每一學習場域不得低於12人，得合併學習場域執行，指導老師可依週次輪流指導學生，並負起該場域之學習管理。
5. 學生進行實作實驗，考量其安全性，應有指導教師在場指導。
6. 學生進行實察體驗，應考量往返車程，不可因車程延誤其他課程之學習，並須在計畫中敘明實察之地點及週次。
7. 學生提出其他學習活動時，學校應考量師資、設備及學生學習之安全性等面向，據以綜合審查。

### 四、輔導管理：

1. 學生自主學習計畫之申請及審查，辦理原則如下：
  - (1) 自主學習計畫以學期為單位提出申請。
  - (2) 學生於開學3週內提出自主學習計畫申請。
  - (3) 申請及審查流程如下：
    - ① 學校於課程說明會中，得介紹學校規劃自主學習之內涵及指導教師可指導之領域範疇，提供學生依其個人興趣擇選。
    - ② 學生經指導教師指導2週後提出自主學習計畫申請，指導教師協助進行項目及格式審查。
    - ③ 項目及格式審查通過者，由學校造冊，並連同申請書送學生自主學習計畫審查小組，於審查通過後實施。
  - (4) 學生自主學習計畫審查須於開學後5週內完成，並公布結果、實施。
  - (5) 學生自主學習執行情形得列入下次申請時進行審查之參考。
2. 學校得視學生自主學習需要，排定指導教師，其指導原則如下：
  - (1) 指導學生完成自主學習計畫並提供學生諮詢。
  - (2) 審查學生自主學習計畫之項目及格式。
  - (3) 在學生自主學習過程中，掌握學生出缺席情況，並按月檢視學生學習紀錄及了解

進度。

(4)協助辦理學生自主學習成果發表。

3. 未成班之自主學習，於校內者由相關處室（單位）負責掌握學生之出缺席情況，至校外者則須事先取得家長同意書，並與學生前往自主學習之單位取得其出缺席之紀錄。

4. 自主學習場地由相關單位安排及公告：

(1)如學生於學習中，經場地或設備主管單位及指導教師同意後，得使用其他場地或設備。

(2)如須使用實驗室及設備，須由指導教師陪同下進行。 5. 學生自主學習期間，須遵守學校規範，不得以自主學習為由拒絕參與學校活動。

五、本規範經課程發展委員會討論通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

【備查版】

屏東縣私立民生家商學生自主學習計畫

班級		座號		姓名	
學習主題					
學習內容					
學習進度	第一週	計畫撰寫			
	第二週	計畫撰寫			
	第三週	完成計畫撰寫及提出申請			
	第四週	計畫審查			
	第五週	計畫審查			
	第六週	依通過之計畫內容執行			
	第七週				
	第八週				
	第九週				
	第十週				
	第十一週				
	第十二週				
	第十三週				
	第十四週				
	第十五週				
	第十六週				
	第十七週				
	第十八週				
	第十九週				

	第二十週	
	第二十一週	
設備需求		
學習地點	<input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 物理實驗室 <input type="checkbox"/> 化學實驗室 <input type="checkbox"/> 生物實驗室 <input type="checkbox"/> 專科教室 <input type="checkbox"/> 其他_____	
預期效益		

申請人：\_\_\_\_\_（簽名）

導師（指導教師）：\_\_\_\_\_（簽名）

家長：\_\_\_\_\_（簽名）

導師（指導教師）建議（無則免填）	家長建議（無則免填）

中華民國

年 月 日

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	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18			
		1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18			
		1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18			
		1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18			
		1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18			
		1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18			
選手培訓	專業訓練	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9	1	2	9			
短期性授課	充實/增廣	Excel小學堂								1	2	9										
	充實/增廣	永不放棄		1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	
	充實/增廣	生命教育		1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	
	充實/增廣	生活數學應用														1	2	9				
	充實/增廣	安全教育		1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	
	充實/增廣	沈靜禪繞畫設計		1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	
	充實/增廣	勇不放棄		1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	
	充實/增廣	屏東地景風華					1	2	9													
	充實/增廣	流行彩妝設計		1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	
	充實/增廣	英文繪本賞析																	1	2	9	
	充實/增廣	飛機禮儀英文達人											1	2	9							
	充實/增廣	桌上你我他(當蘇格拉底遇上桌遊)		1	2	9																
	充實/增廣	啡你不可		1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	
	充實/增廣	細說阿猴歷史		1	2	9																
	充實/增廣	創意小當家		1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	
	充實/增廣	創意古典文學																	1	2	9	
	充實/增廣	創意簡報製作		1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	
	充實/增廣	飲藝風華		1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	
	充實/增廣	當代文學賞析											1	2	9							
	充實/增廣	試算記帳財富		1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	
充實/增廣	電影英文選讀														1	2	9					
充實/增廣	數學心理學					1	2	9														

充實/ 增廣	誰羽爭鋒	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9	1	1	9
充實/ 增廣	餐廳禮儀英文達人							1	2	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		
歲末聯歡活動	1. 社團表演 2. 師生趣味競賽 3. 摸彩活動	2		2		2		6	1. 培養學生多元學習能力 2. 凝聚班級及師生向心力
成果展	1. 科特色動態成果展 2. 科特色靜態成果展		2		2		2	6	1. 涵養學生團體精神，培養學生合作學習能力 2. 建立學生正向價值觀
語文競賽	1. 辦理作文、寫字、朗讀及演說項目競賽		2		2			4	加強語文教育，提高語文能力及學習興趣

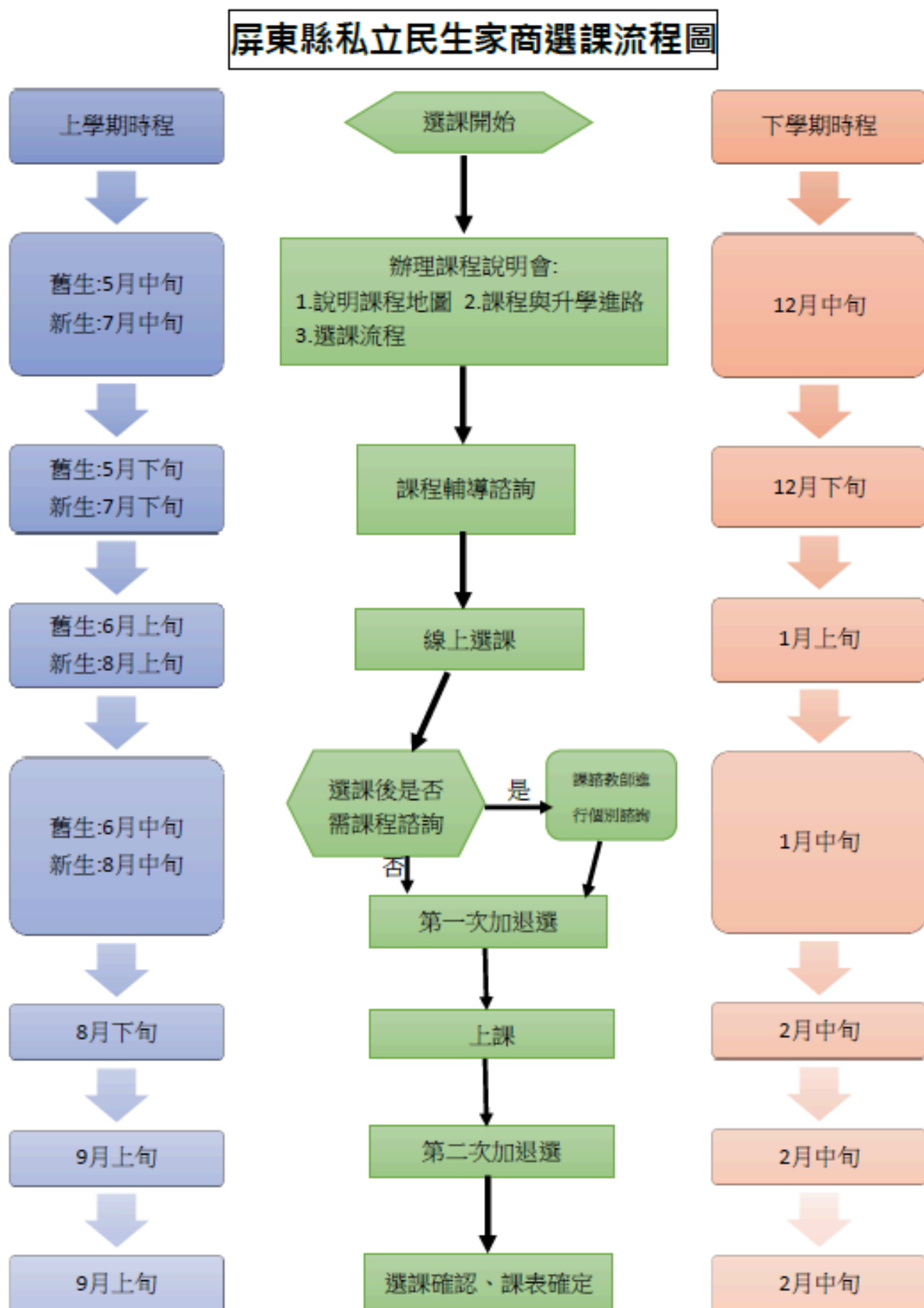
【備查版】

# 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

[131409 私立民生家商流程圖\(PDF格式\)](#)





<

## (二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	115/05/14	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	115/08/17	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：115/06/05 第二學期： 115/01/08	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：115/09/01 第二學期： 116/02/16	正式上課	跑班上課
5	一學期：115/08/20 第二學期： 116/02/06	加、退選	得於學期前兩週進行
6	115/10/22	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：

開設生涯規劃課程，協助學生進行個人特質、能力、價值觀等探索，並提供多元生涯進路資源及說明，協助學生進行生涯探索。

(三)興趣量表：

運用大考中心發行之興趣量表，協助學生針對個人興趣進行初步探索。

(四)課程諮詢教師：

課程諮詢教師統籌編纂選課輔導手冊，與各處室討論商定課程說明會時間，幫助學生完成高中選課藍圖，以符合自我專長及未來發展。

(五)其他：

無

## 拾貳、學校課程評鑑

### 一、學校課程評鑑計畫

[131409 私立民生家商課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

### 二、113學年度學校課程評鑑結果

[131409 私立民生家商113學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)