

備查文號：

體育班：114年12月23日臺教授國字第1146601039號函備查

版】

【備查
高級中等學校課程計畫

國立新豐高中

學校代碼：110302

普通型課程計畫書

本校114年11月19日114學年度第3次課程發展委員會會議通過

(115學年度入學學生適用)

版】

【備查
中華民國115年01月29日

學校基本資料表

學校校名	國立新豐高中	
普通型	普通班	
技術型	專業群科	查
	建教合作班	備
	產學攜手合作專班	
	產學訓專班	
	就業導向課程專班	
	雙軌訓練旗艦計畫	
	其他	
綜合型	1. 學術學程：1年級不分群 2. 學術學程：學術社會學程 3. 學術學程：學術自然學程 4. 商業群：資訊應用學程 5. 商業群：商業服務學程 6. 外語群：應用英語學程 7. 設計群：廣告設計學程	
單科型		
進修部	1. 商業與管理群：商業經營科	
實用技能學程		
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
	職稱	主任

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18日114學年度第1次體發會會議通過

※體育班：本校114年11月19日114學年度第3次課程發展委員會會議通過

（備查）

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
進修部	商業與管理群	商業經營科	1	27	1	12	1	12	3	51
普通型	學術群	體育班	1	18	1	14	1	18	3	50
綜合型	學術學程	1年級不分群	0	0	0	0	0	0	0	0
		學術社會學程	0	0	4	111	4	143	8	254
		學術自然學程	0	0	2	70	2	67	4	137
	商業群	資訊應用學程	0	0	1	21	1	21	2	42
		商業服務學程	0	0	2	75	2	47	4	122
	外語群	應用英語學程	0	0	0	0	0	8	0	8
	設計群	廣告設計學程	0	0	1	27	1	31	2	58
合計			2	45	12	330	12	347	26	722

二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
進修部	商業與管理群	商業經營科	1	38
	家政群	照顧服務科	1	38
普通型	學術群	體育班	1	30
綜合型	學術學程	1年級不分群	10	33
合計			13	436

三、體育班核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	羽球
2	球類	桌球
3	球類	足球

（備查）

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

※多元卓越、創新躍升

※以「適性全人357」的學生發展為特色主軸，建構「教學、活動、社團、輔導、情境」五位一體的全人學習體系。

※無論學生入學會考程度如何，新豐學子三年後皆能學習增值，且能肯定自我的價值。學生、班級、學校三個層次，能參考全國頂、前、均標自訂年度成長指標，且成功達標比率逐年攀升。

※創意溫馨，自信躍升

※校園文化充滿創新動能、溫馨關懷。展現出來的是：教師樂於在本校教學；學生希望能進入本校就讀，並以就讀本校為榮；學校行政人員以在學校服務為榮；家長滿意學校的各項成就；社區人士認為學校設在這裡是一件光榮的事；教育主管機關對於本校的整體表現感到滿意。

※打造新豐故事銀行(story bank)的虛擬平台，以累積100則「創新、溫馨愛新豐」的故事為目標並已出書成冊。目前已累積到192則故事。每一則感動他人的學校故事，是師生學習或生活的典範、創意、績效、情感、榮譽的綜合體，透過網路、口碑行銷，正向循環加值成為學校的無形資產。

【備查版】

二、學生圖像

為達成學生自我實現目標，於學校願景發展過程所培養之七項能力(關鍵知能)，建構學生圖像之面向：

※品格力

1. 具備道德推理的能力，能知善惡、明是非。
2. 具備自律、自省的態度，能做到擇善堅持。
3. 具備團隊運作的合作能力，與貢獻、分享的善群態度。

※生命力

1. 具備「知我愛我」的生命價值觀，能認識自己珍愛生命。

2. 具備「尊重人我」的社會價值觀，能以禮自持、重視倫理、性別平等、尊重多元文化、族群和諧、民主法治、人權。

3. 具備「敬天護地」的環保價值觀，願與大自然和諧共存、重視永續發展。

※溝通力

1. 具備聽說讀寫的能力，包含：中文、鄉土語言、英文、第二外語、網路。

2. 具備編輯與發表簡報的能力。

3. 具備友善溝通的態度，例如：傾聽、幽默、包容、尊重、民主。

※學思力

1. 具備自主學習、主動求知的學習態度。

2. 熟悉學習策略(How to Learn)的運用，例如：時間管理、學習計畫訂定與執行。

3. 能運用各項思考技能(thinking skill)於學習與生活，包含：創意思考、批判思考、解決問題等。

4. 培養「跨界」思考的視野，包含：跨越學科界限(例如：科學/科技/社會STS的跨領域思考)、跨越時間界限(以古鑑今、想像未來的歷史思考)、跨越國際界限(放眼天下、關懷本土的全球思考)。

5. 能活用各項學習工具，例如：雲端學習、懂基礎統計、能研判圖表數據。

※全球力

1. 本土情：具備認識在地文化、關懷鄉土的情懷。

2. 世界觀：具備「如何看世界」的架構、熟悉全球議題，能從世界觀反思台灣未來。

※美學力

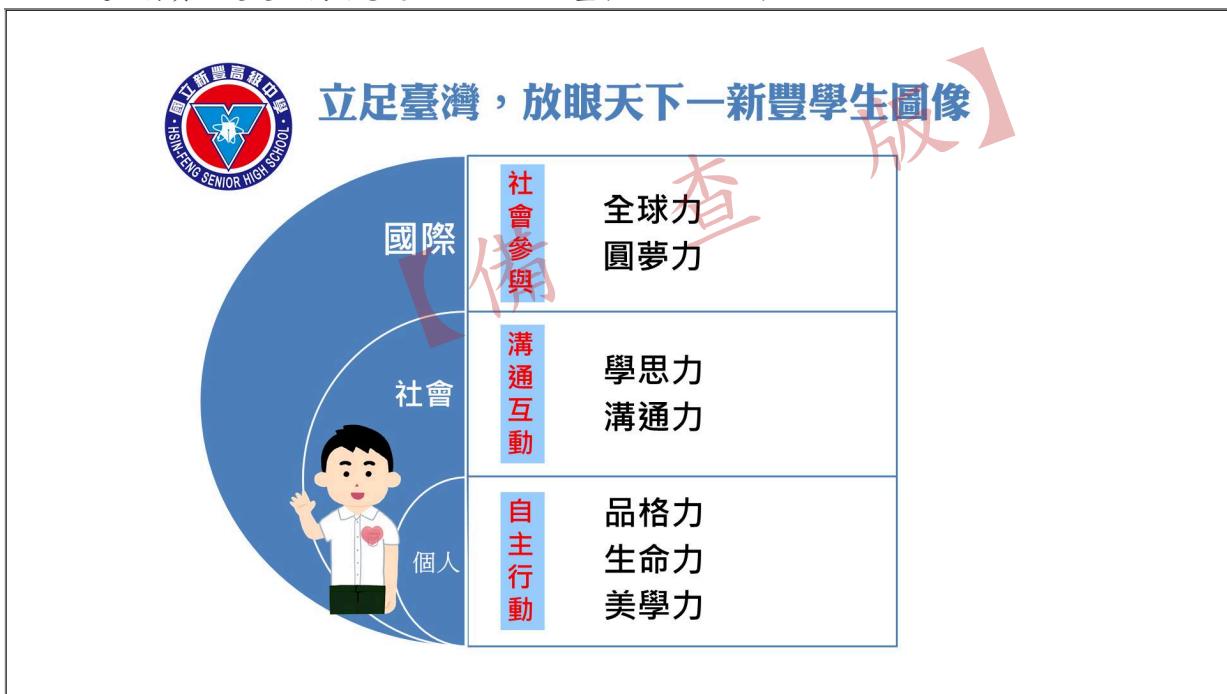
1. 具備品味日常食衣住行的生活美學素養。

2. 培養藝術欣賞的興趣。

※圓夢力

1. 具備編織青年大夢的勇氣與創意(Be Bold , BeCool)。

2. 能以適性務實、超越自我的態度，做好生涯規畫(Be Yourself)。



【備查版】

【備查版】

肆、課程發展組織要點

國立新豐高級中學課程發展委員會組織要點

107年12月11日配合新課綱重新擬訂

108年1月18日校務會議通過

108年4月15日課程發展委員會會議修正通過

108年11月21日108學年度第一次課程發展委員會會議修正通過

108年11月29日108學年度第二次課程發展委員會會議修正通過

110年8月31日校務會議修正通過

111年1月20日校務會議修正通過

一、依據教育部110年3月15日臺教授國部字第1100016363B號令修正頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》之柒、實施要點訂定。

二、本校課程發展委員會置委員31人，委員任期一年，任期自每年八月一日起至下一年七月三十一日止，其成員如下：

- (一) 召集人：校長。
- (二) 行政人員：教務主任、學務主任、實習主任、輔導主任、進修部主任、校長室秘書、教學組長、註冊組長、設備組長、訓育組長、體育組長、實習組長、專門學程主任及進修部教務組長，合計 14 人；教務主任兼任執行秘書。
- (三) 年級及領域/學程/科目教師：各教學研究會召集人共 7 人、年級教師代表3人、資源班導師 1 人，合計 9 人。
- (四) 教師會代表：由學校教師會選推代表1人。
- (五) 學生家長委員會代表：由學校學生家長委員會推派代表1人。
- (六) 專家學者代表：由學校聘任1人。
- (七) 學生代表：由學生自治會選推代表1人。
- (八) 產業代表：由學校聘任1人。

三、課程發展委員會之任務：

- (一) 掌握學校教育願景，發展學校本位課程。
- (二) 審議學校課程計畫。
- (三) 審查教科用書選用(含全年級或全校且全學期使用之自編教材)。
- (四) 進行課程評鑑。

四、課程發展委員會之運作方式：

- (一) 由校長召集並擔任主席，每學期至少召開一次會議為原則，必要時得召開臨時會議；如經委員二分之一以上連署召開會議時，由校長召集之，得由委員互推一人擔任主席。
- (二) 審議學校課程計畫時，應有三分之二以上委員出席，二分之一以上出席委員通過，方得議決。
- (三) 得視需要，另行邀請專家學者或其他相關人員列席諮詢或研討。
- (四) 相關之行政工作，由教務處主辦，實習處和進修部協辦。

五、課程發展委員會下設組織如下：

- (一) 學科教學研究會：計有國語文、英語文、數學及體育班召集人，由各學科專任教師組成之，並置召集人各1人，召集會議並擔任主席。
- (二) 領域教學研究會：計有社會、自然科學及藝能(含藝術、綜合活動、科技、健康與體育等領域)三領域，由各領域學科專任教師組成之，並置召集人各1人，召集會議並擔任主席。
- (三) 專門學程教學研究會：由各學程專業科目之專任教師組成之，並由專門學程主任擔任召集人，召集會議並擔任主席。
- (四) 商管群課程研究會：由商管群各科別專任教師組成之，並由專門學程主任擔任召集人，召集會議並擔任主席，負責規劃、統整商管群課程科目及教學資源。
- (五) 課程評鑑小組：由校長遴聘專家學者組成之，協助學校進行課程自我評鑑。

六、各教學研究會之任務：

- (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) 規劃跨學程、跨班或跨領域的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。
- (三) 協助辦理交師甄選事宜。
- (四) 辦理教師個別或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，精進焦屍的教學能力。
- (六) 發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生的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) 擬定學生學習評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。

- (九) 協助課程的銜接及學生學習扶助事宜。
(十) 其他課程研究發展及教學之相關事宜。

七、各研究會之運作原則：

- (一) 各領域/科目/專業群科(學程)教學研究會每學期至少召開二次會議，必要時得召開臨時會議；各群課程研究會每年定期舉行二次會議。
- (二) 每學期召開會議時，必須提出各領域/科目和專業群科之課程計畫書、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。
- (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，投票得採無記名或舉手方式行之。
- (五) 經各研究會審議通過之案件，由科(群)召集人具簽送本委員會核定後辦理。
- (六) 各研究會之行政工作及會議紀錄，由各領域/科目/專業群科(學程)各召集人主辦，教務處和實習處協助之。

八、課程評鑑小組運作，配合主管機關相關規定辦理。

九、本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行。

國立新豐高中課程發展委員組織成員名單

召集人：校長楊榮仁

行政人員：

教務主任 王儼芬

學務主任 吳崇誠

實習主任 楊定山

輔導主任 蔡玉琦

進修部主任 雷天楠

學程主任 趙正蓉

校長室秘書 陳香文

教學組長黃煥升、設備組長鍾宏昇

訓育組長林采萱、註冊組長陳逸蓁

實習組長陳皇靜、進修部教務組長曾靜芳

體育組長涂仲遠

年級及領域/學程/科目教師：

資源班導師 朱庭葳、國文科召集人陳麗夙、

英文科召集人 蒲涵蓉、數學科召集人 鄭鈞隆、

自然科召集人 許華芬、社會科召集人 陳香吟、

藝能科召集人 吳俊堯、體育班導師代表 孔維靖、

教師會代表：陳筱琇

學生家長委員會代表：楊政舉

專家學者代表：行政院雲嘉南服務中心副執行長 謝文斌教授

學生代表：古孟平

產業代表：張斌

國立新豐高級中學體育班發展委員會組織要點

113年1月19日校務會議通過

壹、依據教育部110年3月2日臺教授體部字第110000659B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。

貳、為銜接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，體育組長為執行秘書，教務主任、輔導主任、體育班教師代表3人、專任運動教練1人、體育班家長代表1人及體育班學生代表1人等委員組成，共計11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。

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，邀請各運動代表隊教練及相關人員列席。

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。

召集人 校長 楊榮仁

副召集人 學務主任 吳崇誠

執行秘書 體育組長 涂仲遠

委員 教務主任 王儼芬

委員 輔導主任 蔡玉琦

委員 體育班教師代表 吳俊堯

委員 體育班教師代表 孔維靖

委員 體育班教師代表 蔡伯恩

委員 專任運動教練 黃建源

委員 體育班家長代表 許世和

委員 體育班學生代表 邱品豪

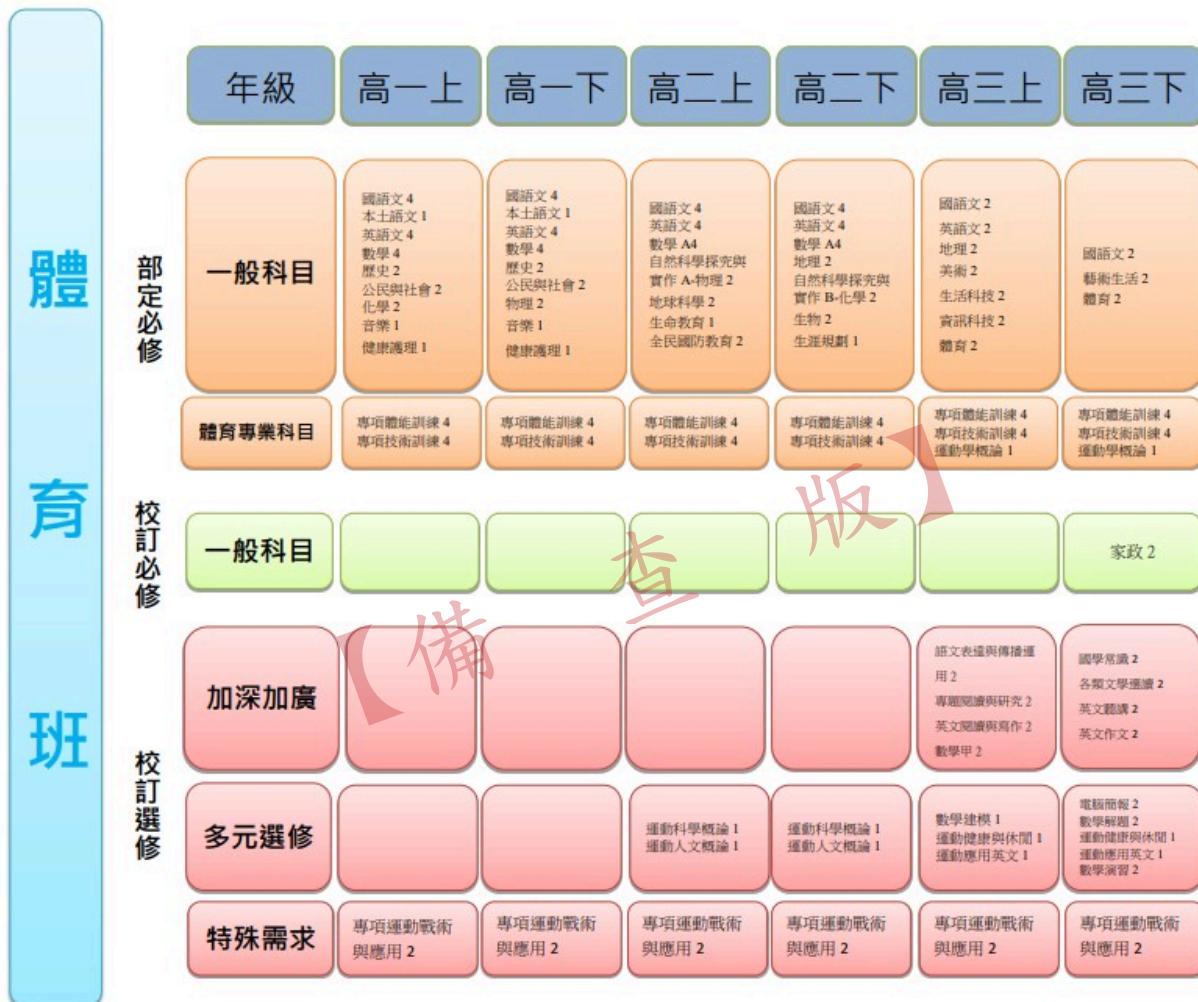
【備查版】

【備查版】

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

[110302 國立新豐高中課程地圖\(PDF格式\)](#)



二、學校特色說明

1. 多元卓越、創新躍升
2. 以「適性全人357」的學生發展為特色主軸，建構「教學、活動、社團、輔導、情境」五位一體的全人學習體系。
3. 無論學生入學會考程度如何，新豐學子三年後皆能學習增值，且能肯定自我的價值。學生、班級、學校三個層次，能參考全國頂、前、均標自訂年度成長指標，且成功達標比率逐年攀升。
4. 校園文化充滿創新動能、溫馨關懷。展現出來的是：教師樂於在本校教學；學生希望能進入本校就讀，並以就讀本校為榮；學校行政人員以在學校服務為榮；家長滿意學校的各項成就；社區人士認為學校設在這裡是一件光榮的事；教育主管機關對於本校的整體表現感到滿意。
5. 打造新豐故事銀行(story bank)的虛擬平台，以累積100則「創新、溫馨愛新豐」的故事為目標並已出書成冊。目前已累積到192則故事。每一則感動他人的學校故事，是師生學習或生活的典範、創意、績效、情感、榮譽的綜合體，透過網路、口碑行銷，正向循環加值成為學校的無形資產。

【備查版】

【備查版】

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

115學年度入學新生適用

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	2	2	20	
		客語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩南語文	1	1	0	0	0	0	2	
		閩東語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
必修	數學領域	數學A	4	4	4	4	0		16	
		數學B			(4)	(4)	0			
	社會領域	歷史	2	2	0	0	0		4	
		地理	0	0	0	2	2		4	
		公民與社會	2	2	0	0	0		4	
必修	自然科學領域	物理	0	2	2	0	0		4	自然科學探究與實作課程A
		化學	2	0	0	2	0		4	自然科學探究與實作課程B
		生物	0	0	0	2	0		2	
		地球科學	0	0	2	0	0		2	
	藝術領域	音樂	1	1	0	0	0	0	2	
		美術	0	0	0	0	2	0	2	
		藝術生活	0	0	0	0	0	2	2	
必修	綜合活動領域	生命教育	0	0	1	0	0	0	1	
		生涯規劃	0	0	0	1	0	0	1	
		家政	0	0	0	0	0	0	0	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	(2)	0	0	
		資訊科技	0	0	0	0	2	0	2	
必修	健康與體育領域	健康與護理	1	1	0	0	0	0	2	
		體育	0	0	0	0	2	2	4	
	全民國防教育		0	0	2	0	0	0	2	
	體育專業學科	運動學概論	0	0	0	0	1	1	2	
	體育專項術科	專項體能訓練	4	4	4	4	4	4	24	
		專項技術訓練	4	4	4	4	4	4	24	
	必修學分數小計			29	29	27	27	21	15	148
校訂必修	每週團體活動時間			2	2	2	2	2	2	12
	每週彈性學習時間			2	2	3	3	3	3	16
	每週節數小計			33	33	32	32	26	20	176
	綜合活動領域	家政	0	0	0	0	0	2	2	
	校訂必修學分數小計			0	0	0	0	0	2	2
	加深加廣選修	國學常識	0	0	0	0	0	(2)	0	
		語文表達與傳播應用	0	0	0	0	2	0	2	
		各類文學選讀	0	0	0	0	0	2	2	

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：	二上	學分總數：2
課程屬性：	構造與功能、系統與尺度、科學與生活	
師資來源：	跨科目：物理、地球科學 跨科協同	
學習目標：	1. 提供學生體驗科學探究歷程與問題解決的學習環境和機會 2. 促進正向科學態度和提升科學學習動機 3. 培養科學思考與發現關鍵問題的能力 4. 探索科學知識發展與科學社群運作的特徵，藉此認識科學的本質。	
教學大綱：	單元/主題	內容綱要
	一 課程說明	課程說明
	二 蠟燭燃燒	觀察蠟燭燃燒現象
	三 蠟燭燃燒	觀察蠟燭熄滅現象
	四 蠟燭燃燒	規劃實驗並預測實驗結果且說明理由
	五 蠟燭燃燒	進行實驗
	六 蠟燭燃燒	表達與分享
	七 單擺	測量單擺週期
	八 單擺	影響週期的變因
	九 單擺	不同變因與週期的關係
	十 單擺	練習以EXCEL處理數據
	十一 單擺	練習以EXCEL處理數據
	十二 單擺	表達與分享
	十三 陀螺	觀察陀螺的運作原理
	十四 陀螺	練習製作筷子陀螺
	十五 陀螺	舉行筷子陀螺比賽，自行設計紙片陀螺實驗並預測實驗結果且說明理由
	十六 陀螺	製作紙片陀螺
	十七 陀螺	製作紙片陀螺
	十八 陀螺	表達與分享
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 觀察的參與情形及實驗操作是否確實。 2. 科學筆記（實驗過程與結果的記錄及實驗心得等）。 3. 拍攝作品。 4. 成果報告。	
備註：		

查備

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：	二下	學分總數：2
課程屬性：	構造與功能、系統與尺度、科學與生活	
師資來源：	跨科目：化學、生物 跨科協同	
學習目標：	1. 提供學生體驗科學探究歷程與問題解決的學習環境和機會 2. 促進正向科學態度和提升科學學習動機 3. 培養科學思考與發現關鍵問題的能力 4. 探索科學知識發展與科學社群運作的特徵，藉此認識科學的本質。	
教學大綱：	單元/主題	內容綱要
	一 課程說明	課程說明
	二 酸與鹼	複習酸與鹼
	三 酸與鹼	複習酸鹼指示劑與溶液調配
	四 酸與鹼	測試不同酸鹼指示劑的變色範圍
	五 酸與鹼	測試天然酸鹼指示劑的變色範圍
	六 酸與鹼	調配廣用酸鹼指示劑
	七 酸與鹼	測試未知溶液pH值
	八 酸與鹼	測試未知溶液pH值
	九 酸與鹼	表達與分享
	十 酸與鹼	表達與分享
	十一 層析	觀察不同色筆層析現象
	十二 層析	研究層析與變因的關係
	十三 層析	研究層析與變因的關係
	十四 層析	研究層析與變因的關係
	十五 層析	觀察生活中色素的層析現象
	十六 層析	觀察生活中色素的層析現象
	十七 層析	表達與分享
	十八 層析	表達與分享
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 觀察的參與情形及實驗操作是否確實。 2. 科學筆記（實驗過程與結果的記錄及實驗心得等）。 3. 拍攝作品。 4. 成果報告。	
備註：		

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱： 家政 英文名稱： Housekeeping		
授課年段：	三下	學分總數： 2	
課程屬性：	綜合活動領域		
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		
	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：	3. 具備團隊運作的合作能力，與貢獻、分享的善群態度。、溝通力		
學習目標：	了解中餐烹飪食譜以及點心實作		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	討論分組
	二	西式甜點	雪Q餅
	三	西式甜點	北海道戚風杯
	四	西式甜點	杏仁小塔
	五	西式甜點	蔓越莓杏仁餅
	六	西式甜點	香橙杯子蛋糕
	七	西式甜點	巧克力馬蹄小西餅
	八	期中考	期中考試
	九	中式料理	蔥肉餅+酸辣湯
	十	中式料理	香菇雞肉燉飯
	十一	中式料理	創意炒麵
	十二	異國料理	韓式炸雞
	十三	異國料理	韓國麵包
	十四	異國料理	泰式紅咖哩雞
	十五	異國料理	漢堡排
	十六	異國料理	燻雞通心焗烤
	十七	期末考	期末考試
	十八	畢業典禮	畢業典禮
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	期中報告50%、期末實作50%		
備註：			

三、多元選修課程

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：	二上、二下	學分總數： 1	
課程屬性：	跨領域/科目專題		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進, B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達, C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	品格力，學思力，		
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	職業運動發展史	世界主要職業運動的發展歷史
	二	職業運動發展史	介紹古代奧林匹克運動發展史
	三	職業運動發展史	台灣主要職業運動的發展歷史
	四	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
	五	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
	六	運動員介紹	運動員介紹-台灣運動傳奇人物、團隊
	七	運動生涯的持續與終結	小組討論與報告
	八	運動員介紹	運動員介紹-台灣運動傳奇人物、團隊
	九	運動員的生涯規劃	認識運動領域裡的相關職業 培養專業知能, 妥善規劃未來
	十	運動與認同	角色認同、性別意象的爭議
	十一	運動全球化	運動與都會發展
	十二	運動全球化	運動與都會發展
	十三	期中報告	小組討論與報告
	十四	運動產業	運動相關產業的內容與範疇
	十五	運動產業	運動場館經營管理
	十六	影片欣賞	運動與人文發展
	十七	影片欣賞	運動與觀光發展
	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： 運動科學概論 英文名稱： Sports Science		
授課年段：	二上、二下	學分總數：1	
課程屬性：	跨領域/科目專題		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A2. 系統思考與問題解決， B溝通互動： B2. 科技資訊與媒體素養， C社會參與： C2. 人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	品格力，學思力，		
學習目標：	1. 能說出運動科學對競技運動的意義與功能。 2. 能依據訓練和調節原理原則，設計專項訓練。 3. 能瞭解健康體適能的重要性，定期定量積極嘗試各式身體活動。 4. 能瞭解在各式身體活動與競賽中，運動科學介入的重要性。 5. 能瞭解競技活動不但充滿樂趣，更能發展專項指標。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	上課內容簡介
	二	運動生理--心律控制	功能性檢測、運動傷害預防
	三	運動醫學--運動傷害與防護	安靜心跳追蹤紀錄
	四	運動醫學--運動傷害與防護	貼紮材料的介紹
	五	運動禁藥	常被使用的運動禁藥
	六	運動禁藥	咖啡因攝取訓練效果
	七	第一次期中考	第一次期中考
	八	運動生理學--高地訓練效果	高地訓練的原則
	九	運動生理學--高地訓練效果	高地訓練對身體的生理效應
	十	運動營養學	比賽期營養攝取
	十一	運動營養學	比賽中營養攝取、飲水
	十二	訓練處方	設計訓練處方基本原則
	十三	第二次期中考	第二次期中考
	十四	分組簡報	運動防護：赤足訓練的原因
	十五	分組簡報	肌力訓練--為何需提升肌力訓練
	十六	分組簡報	肌力及體能訓練規劃
	十七	分組簡報	議題融入--運動改造大腦
	十八	分組簡報	議題融入--運動改造大腦
	十九	期末考	期末考
	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： 運動健康與休閒 英文名稱： Sport, Leisure and Health		
授課年段：	三上、三下	學分總數： 1	
課程屬性：	跨領域/科目統整		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進， A2. 系統思考與問題解決， B溝通互動： B2. 科技資訊與媒體素養， C社會參與： C3. 多元文化與國際理解，		
學生圖像：	品格力，生命力，溝通力，圓夢力，		
學習目標：	1. 充實健康知能，建構完整體適能概念。 2. 發展個人運動能力，提升運動的好處。 3. 安全運動的條件。 4. 培養運動道德，表現良好社會行為。 5. 體驗運動樂趣，豐富休閒生活品質。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	運動與健康的重要性	影響人體健康因素
	二	健康的重要性	了解家族健康史
	三	運動與健康生活	運動與身體健康
	四	運動與心理健康	化合物質的效應
	五	運動與社交健康	參與體育活動降低醫療開支
	六	健康體適能	體適能是健康基礎
	七	核心肌群的原理與訓練	減少傷害的發生率、透過運動特殊性訓練，提升運動表現效益
	八	運動計畫的設計原則	超負荷原則
	九	運動計畫的設計原則	特殊性原則
	十	運動計畫的設計原則	漸進性原則
	十一	運動與體重控制	認識身體質量指數(BMI)
	十二	常見運動傷害	認識運動傷害
	十三	運動傷害的預防	了解該如何預防運動傷害
	十四	急性運動傷害	急性運動傷害處理原則
	十五	慢性運動傷害	慢性運動傷害處理原則、CPR
	十六	休閒的相關概念	了解休閒運動的相關知識
	十七	運動與休閒產業的營運與環境保護議題	了解健身房產業營運
	十八	運動與休閒產業的營運與環境保護議題	了解水域休閒活動的類型
	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： 運動應用英文 英文名稱： Sports-associated English		
授課年段：	三上、三下	學分總數： 1	
課程屬性：	跨領域/科目統整		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進, B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達, C社會參與： C3. 多元文化與國際理解,		
學生圖像：	品格力，學思力，		
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	簡單自我介紹	個人特色與經歷
	二	簡單自我介紹	個人未來願景與目標
	三	出國常用英文	入境相關英文、入境表格
	四	出國常用英文	出境相關英文、出境表格
	五	出國常用英文	點餐、購物、住宿相關英文句型、單字
	六	期中報告	小組討論與報告或筆試
	七	常見隔網運動之英文規則	常見羽球相關英文
	八	常見隔網運動之英文規則	常見排球相關英文
	九	常見隔網運動之英文規則	常見網球相關英文
	十	常見隔網運動之英文規則	常見桌球相關英文
	十一	常見隔網運動之英文規則	隔網運動相關英文統整復習
	十二	期中報告	小組討論與報告或筆試
	十三	常見非隔網運動之英文規則	常見足球相關英文
	十四	常見非隔網運動之英文規則	常見籃球相關英文
	十五	常見非隔網運動之英文規則	常見田徑相關英文
	十六	常見非隔網運動之英文規則	常見游泳相關英文
	十七	常見非隔網運動之英文規則	非隔網運動相關英文統整復習
	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60% 小組討論40%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 數學建模 英文名稱： Mathematical modeling		
授課年段：	三上	學分總數： 1	
課程屬性：	專題探究		
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：		
學生圖像：	學思力、品格力、生命力、全球力		
學習目標：	搭配數學乙課本內容做加深加廣的學習，使學生更能掌握各個主題		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	複數及級數	複數：複數平面，複數的四則運算與絕對值
	二	複數及級數	複數：複數平面，複數的四則運算與絕對值
	三	複數及級數	複數：複數平面，複數的四則運算與絕對值
	四	複數及級數	無窮等比級數：循環小數，認識 Σ 符號
	五	複數及級數	無窮等比級數：循環小數，認識 Σ 符號
	六	複數及級數	無窮等比級數：循環小數，認識 Σ 符號
	七	線性規劃	線性規劃：目標函數為一次式的極值問題，平行直線系
	八	線性規劃	線性規劃：目標函數為一次式的極值問題，平行直線系
	九	線性規劃	線性規劃：目標函數為一次式的極值問題，平行直線系
	十	線性規劃	方程式的虛根：方程式的虛根，實係數方程式的代數基本定理，虛根成對性質
	十一	線性規劃	方程式的虛根：方程式的虛根，實係數方程式的代數基本定理，虛根成對性質
	十二	線性規劃	方程式的虛根：方程式的虛根，實係數方程式的代數基本定理，虛根成對性質
	十三	函數介紹	函數：對應關係，圖形的對稱關係（奇偶性），凹凸性的意義
	十四	函數介紹	函數：對應關係，圖形的對稱關係（奇偶性），凹凸性的意義
	十五	函數介紹	函數：對應關係，圖形的對稱關係（奇偶性），凹凸性的意義
	十六	函數介紹	函數：對應關係，圖形的對稱關係（奇偶性），凹凸性的意義
	十七	函數介紹	函數：對應關係，圖形的對稱關係（奇偶性），凹凸性的意義
	十八	函數介紹	函數：對應關係，圖形的對稱關係（奇偶性），凹凸性的意義
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 課程參與程度 2. 分組討論，上台報告		

- | | |
|-----|---------|
| | 3. 學習單 |
| | 4. 紙筆測驗 |
| 備註： | |

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 數學解題 英文名稱： Mathematics Problem solving		
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：			
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：	品格力，生命力，全球力，圓夢力，		
學習目標：	1. 目標函數為一次式極值問題，平行直線系 2. 認識函數的連續性與極限 3. 學習初等微積分		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	線性規劃	二元一次不等式
	二	線性規劃	線性規劃的應用問題
	三	數列及其極限	無窮等比級數
	四	數列及其極限	無窮等比級數
	五	極限與函數	函數及其極限
	六	極限與函數	函數及其極限
	七	微分	導數與導函數
	八	微分	多項式函數的導函數
	九	微分	多項式函數的導函數
	十	期中考	期中考試
	十一	微分的應用	導數與物理
	十二	微分的應用	導數與物理
	十三	積分	上和、下和與面積
	十四	積分	定積分
	十五	積分的應用	定積分與面積
	十六	積分的應用	不定積分
	十七	積分的應用	微積分基本定理
	十八	畢業典禮	畢業典禮
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	平常成績：上課表現與平時測驗佔40% 第一次期中考：佔30% 第二次期中考：佔30%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 數學演習 英文名稱： Math Exercise B		
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：			
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：	品格力，生命力，全球力，圓夢力，		
學習目標：	搭配第三冊(A)課本內容做加深加廣的學習，使學生更能掌握第三冊(A)各個主題		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(一) 三角函數	弧長與面積
	二	(一) 三角函數	弧長與面積
	三	(一) 三角函數	三角函數值的求法
	四	(一) 三角函數	三角函數值的求法
	五	(一) 三角函數	極坐標
	六	(一) 三角函數	極坐標
	七	(二) 按比例成長	生物成長(衰退)曲線
	八	(二) 按比例成長	生物成長(衰退)曲線
	九	(二) 按比例成長	地震規模
	十	(二) 按比例成長	地震規模
	十一	(二) 按比例成長	e 的介紹、連續複利
	十二	(二) 按比例成長	e 的介紹、連續複利
	十三	(三) 平面坐標與向量	用坐標表示向量，與向量的線性組合
	十四	(三) 平面坐標與向量	用坐標表示向量，與向量的線性組合
	十五	(三) 平面坐標與向量	內積的計算與應用
	十六	(三) 平面坐標與向量	內積的計算與應用
	十七	(三) 平面坐標與向量	平面幾何的比例在設計和透視上的計算與運用
	十八	(三) 平面坐標與向量	平面幾何的比例在設計和透視上的計算與運用
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 課程參與程度 2. 分組討論，上台報告 3. 學習單 4. 紙筆測驗		
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： 羽球 英文名稱： Badminton	
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上、三下	
內容屬性：	選手培訓	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、 具備羽球之專項能力，並代表學校參加各項專項競賽。 二、 厚植競技運動單項賽事各項戰術戰略應用技能。 三、 熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。 四、 尊重競技運動文化，且表現出符合運動倫理道德之行為。	
週次/序	單元/主題	內容綱要
一	基本技術平球、切球 、長球及綜合訓練	後場兩點控全場
二	基本技術平球、切球 、長球及綜合訓練	後場兩點控全場
三	基本技術殺球、抽球訓練	中後場殺抽
四	基本技術殺球、抽球訓練	中後場殺抽
五	基本技術網前球	網前搓攻
六	基本技術網前球	發力及搶網
七	單打進攻、防守綜合訓練	攻守戰術訓練
八	單打進攻、防守綜合訓練	攻守戰術訓練
九	單打網前、進攻、防守綜合訓練	前場控制
十	單打網前、進攻、防守綜合訓練	前場控制
十一	單打比賽要點	羽球單打戰略擬定—對手實力差異戰略擬定
十二	單打比賽要點	對手實力差異戰略擬定
十三	雙打進攻、防守、平抽及綜合訓練	不起高球戰術
十四	雙打進攻、防守、平抽及綜合訓練	防守反控戰術
十五	雙打進攻、防守、平抽及綜合訓練	後場兩點控全場
十六	雙打戰術策略模擬	守中反攻及多球訓練
十七	雙打戰術策略模擬	殺球上網、下壓搶網
十八	羽球雙打戰略檢討	防守策略研討
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備

查

版】

名稱：	中文名稱： 數學補強上 英文名稱： Reinforcement Math	
授課年段：	一上	
內容屬性：	補強性	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 增進計算及邏輯推解能力。 2. 設定為高一數學內容的補充(補強)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	實數
	二	式的運算
	三	絕對值數線的幾何意義
	四	指數整數指數
	五	常用對數
	六	常用對數
	七	坐標圖形坐標平面上
	八	直線方程式
	九	直線方程式
	十	圓方程式
	十一	圓方程式
	十二	圓方程式
	十三	多項式
	十四	多項式
	十五	一次與二次函數
	十六	三次函數
	十七	多項式不等式
	十八	多項式不等式
	十九	
	二十	
	二十一	

	二十一		
備註：			

【備查版】

【備查版】

名稱：	中文名稱： 數學補強下 英文名稱： Reinforcement Math	
授課年段：	一下	
內容屬性：	補強性	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 增進計算及邏輯推解能力。 2. 設定為高一數學內容的補充(補強)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	數列、級數
	二	數列、級數
	三	數據分析
	四	數據分析
	五	數據分析
	六	邏輯
	七	集合
	八	集合
	九	排列組合
	十	排列組合
	十一	機率
	十二	機率
	十三	廣義角和極坐標
	十四	廣義角的三角比
	十五	廣義角的三角比
	十六	三角比的性質
	十七	三角比的性質
	十八	三角比的性質
	十九	
	二十	
	二十一	

	二十二	備註：
--	-----	-----

【備查版】

版
查
備

名稱：	中文名稱： 數學充實上 英文名稱： Enrichment Math	
授課年段：	二上	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 增進計算及邏輯推解能力。 2. 設定為高二數學內容的補充(充實)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	弧度量
	二	三角函數的圖形
	三	三角函數的圖形
	四	和角、差角公式
	五	倍角、半角公式
	六	正餘弦的疊合
	七	指數函數
	八	指數函數
	九	對數
	十	對數
	十一	對數函數
	十二	對數函數
	十三	向量
	十四	向量
	十五	向量
	十六	向量

查
備

十七	二元一次方程組的矩陣表達	1. 定義方陣符號及其乘以向量的線性組合意涵、 克拉瑪公式 2. 方程組唯一解、無窮多組解、無解的情況
十八	二元一次方程組的矩陣表達	1. 定義方陣符號及其乘以向量的線性組合意涵、 克拉瑪公式 2. 方程組唯一解、無窮多組解、無解的情況
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

名稱：	中文名稱： 數學充實下 英文名稱： Enrichment Math	
授課年段：	二下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 增進計算及邏輯推解能力。 2. 設定為高二數學內容的補充(充實)	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	空間概念
	二	空間坐標系
	三	空間坐標系
	四	空間向量
	五	空間向量
	六	空間向量
	七	平面方程式
	八	平面方程式
	九	空間中的直線方程式
	十	空間中的直線方程式
	十一	三元一次聯立方程式
	十二	三階行列式
	十三	矩陣的運算
	十四	矩陣的運算
	十五	矩陣的應用
	十六	主觀機率與客觀機率
	十七	條件機率
	十八	條件機率
	十九	
	二十	

二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

【備查版】

名稱：	中文名稱： 數學增廣上 英文名稱： Enrichment Math	
授課年段：	三上	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 增進計算及邏輯推解能力。 2. 複習高一高二學測數學為主、數學加深加廣為輔	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(一)數
	二	(二)指對數
	三	(三)數列與級數
	四	(四)邏輯
	五	(五)直線
	六	(六)圓
	七	(七)三角函數
	八	(七)三角函數
	九	(八)多項式
	十	(九)排列組合
	十一	(十)機率
	十二	(十)機率
	十三	(十一)統計
	十四	(十二)平面向量
	十五	(十三)空間向量
	十六	(十四)平面方程式
	十七	(十五)方程組

十八	(十六)矩陣	1. 矩陣的運算 2. 矩陣的應用(含平面上的線性變換、二階轉移 矩陣)
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

【備查版】

名稱：	中文名稱： 數學增廣下 英文名稱： Enrichment Math	
授課年段：	三下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	複習指考範圍數學甲為主、數學加深加廣為輔	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(一)數列與級數
	二	(二)複數
	三	(二)複數
	四	(三)方程式
	五	(三)方程式
	六	(四)隨機變數
	七	(四)隨機變數
	八	(五)特殊分布
	九	(五)特殊分布
	十	(六)二次曲線
	十一	(六)二次曲線
	十二	(七)函數
	十三	(八)函數的極限
	十四	(八)函數的極限
	十五	(九)微分
	十六	(九)微分
	十七	(十)積分
	十八	(十)積分

		3. 積分的應用
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

【備查版】

【備查版】

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

體育班

課程名稱：	中文名稱： 羽球(一) 英文名稱： Badminton (1)	
授課年段：		學分總數： 0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	人權、品德、法治	
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、C2. 人際關係與團隊合作	
學生圖像：	品格力、生命力、溝通力、學思力	
學習目標：	1. 建立羽球之專項能力、戰術執行能力。 2. 瞭解羽球戰術之原理原則，並培養反思、創造戰術之能力。 3. 瞭解羽球各戰術執行時機與原理原則。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上)開學準備周 (下)重大比賽
	二	(上)羽球個人基礎專項動作執行探討 (下)羽球個人進階專項技術動作執行探討與修正
	三	(上)羽球個人中場基礎專項動作執行探討 (下)重大比賽
	四	(上)羽球個人後場基礎技術探討與實作 (下)羽球專項個人後場進階技術實務操作
	五	(上)羽球個人基礎技術 (下)連貫進攻套路技術
		內容綱要
		(上) 1. 最新國際羽球規則講解講解 2. 國內賽事判決案例分享 3. 建立羽球運動防護觀念 (下) 1. 第一次青少年排名賽 2. 二對二不起高球戰術 3. 二對二防守反控戰術 4. 比賽訓練及模擬比賽訓練
		(上) 1. 前場拋球定點放、搓練習 2. 前場丟球定點放、搓練習 3. 心理:專注於基本球之練習，重視出手的每一顆球 (下) 1. 前場移動步法訓練 2. 結合拋球定點前場移動步法放、搓、撲、勾球路 3. 遠網丟球前場 網前放、搓、撲挑練習
		(上) 1. 中場定點上手擋、抽、挑球直線練習 2. 一對一上手壓擋 3. 二對一平抽擋 (下) 1. 全國中等學校運動會資格賽 2. 網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練 3. 順逆風戰術訓練
		(上) 1. 一對一後場定點長、切、殺球練習 2. 二對一後場控全場 3. 二對一固定套路下壓控網 (下) 1. 一對一後場移動步法結合長、切、殺球路 2. 一對一殺球上網挑 3. 一對一兩切一上
		(上) 1. 進攻套路影分析

		<p>2. 一對一般上擋挑 3. 二對一下壓控網 多拍不失誤 (下)</p> <p>1. 一對一發球搶攻右區單拍固定準度練習 2. 一對一發球搶攻銜接網前搶高點 3. 二對二下壓連貫</p>
六	(上)防守個人基礎技術 (下)羽球個人進階技術	<p>(上)</p> <p>1. 一對一369殺挑防守 2. 二對一369防守反抽 空檔銜接 3. 二對二369防守擋撥 銜接上網</p> <p>(下)</p> <p>1. 一對一發球後第三拍防守套路練習 2. 一對一進身防守分球戰術轉換 3. 一對一中路防守反套路組織</p>
七	(上)技戰術運用、心理強化 (下)進階技戰術運用	<p>(上)</p> <p>1. 一對一單打發接發前四拍10分 2. 一對一單打發後場相對角度預測 3. 意象訓練</p> <p>(下)</p> <p>1. 二對一單打發接發前四拍結合後場不起高 2. 二對一平抽擋結合後場</p>
八	(上)技戰術運用、心理強化 (下)進階技戰術運用	<p>(上)</p> <p>1. 二對一單打四角拉吊戰術練習 2. 一對一單打四角拉吊戰術練習 3. 比賽中的自我談話</p> <p>(下)</p> <p>1. 二對一單打主動四角拉吊結合突擊練習 2. 一對一單打全區對半區拉吊戰術練習</p>
九	(上)基礎體能 (下)基礎體能設計與討論	<p>(上)</p> <p>1. 有氧訓練課程規劃 2. 12分鐘跑測試 3. 5000公尺測試</p> <p>(下)</p> <p>1. 有氧訓練課程規劃與修正 2. 擬定個人有氧能力提升進度</p>
十	(上)基礎體能 (下)基礎體能設計與討論	<p>(上)</p> <p>1. 重量訓練課程規劃 2. 重量訓練基礎動作指導</p> <p>(下)</p> <p>1. 團體重量訓練課程規劃與討論 2. 重量訓練課表實作與討論</p>
十一	(上)重大比賽 (下)進階技戰術運用	<p>(上)</p> <p>1. 全國高中盃羽球錦標賽 2. 主要對手技戰術分析 3. 制定戰術與套路模擬</p> <p>(下)</p> <p>1. 二對二雙打直線369進攻封網策略 2. 二攻一369進攻輪轉補位</p>
十二	(上)技戰術運用 (下)進階技戰術運用	<p>(上)</p> <p>1. 二對一單打防守輪轉訓練 2. 一對一般上挑訓練</p> <p>(下)</p> <p>1. 二對一單打防守分球練習 2. 三對一接殺吊 3. 一對一接殺擋貼網銜接前場</p>
十三	(上)技戰術運用 (下)進階技戰術運用	<p>(上)</p> <p>1. 二對二雙打發接發前三拍 2. 一對一前場小平球</p> <p>(下)</p> <p>1. 二對二雙打發接發前三拍結合不起高球 2. 二對二上手平抽擋</p>

十四	(上)基礎體能 (下)基礎體能設計與討論	(上) 1. 無氧訓練課程規劃 2. 400公尺測試 (下) 1. 無氧訓練課程規劃與修正 2. 200公尺10組
十五	(上)專項基礎體能 (下)基礎體能設計與討論	(上) 1. 場上多拍拉吊體能訓練 2. 多球:多拍不失誤訓練 (下) 1. 羽球場上多拍拉吊體能及調節能力訓練 2. 重拍多球訓練
十六	(上)影片分析 (下)影片分析與討論、心理強化	(上) 1. 個人基本技術影片分析 2. 個人腳步分析與思考 3. 世界頂尖選手對應技術剪輯 (下) 1. 個人基本技術影片分析及動作檢討 2. 個人技術討論與修正 3. 個人技術缺點與高手差異分析及討論 4. 模擬比賽意象訓練
十七	(上)影片分析 (下)重大比賽	(上) 1. 雙打基本技術影片分析 2. 小組影片剪輯、討論與分享 3. 團體共同討論與回饋 (下) 1. 全國中等學校運動會內賽 2. 二對二發球搶攻(立拍撥擋為主) 3. 二對二不起高戰術
十八	(上)重大比賽 (下)心理強化與討論	(上) 1. 台南市中等學校聯合運動會 2. 主要對手技戰術分析 3. 制定戰術與套路模擬 (下) 1. 歸因理論-正向歸因演練 2. 個人比賽影片檢討 3. 負面情緒轉化與重建
十九	(上)重大比賽 (下)綜合模擬	(上) 1. 第一次全國羽球排名賽 2. 運動補充與身體恢復 3. 賽前對手模擬 (下) 1. 訓練問題釐清及討論 2. 個人心得分享
二十	(上)期末考 (下)期末考	(上) 1. 調整訓練與身體恢復 (下) 1. 調整訓練與身體恢復 2. 勵志故事分享
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 羽球(二) 英文名稱： Badminton (2)	
授課年段：	學分總數： 0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	人權、品德、法治	
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、C2. 人際關係與團隊合作	
學生圖像：	品格力、生命力、溝通力、學思力	
學習目標：	1. 建立羽球之專項能力、戰術執行能力。 2. 瞭解羽球戰術之原理原則，並培養反思、創造戰術之能力。 3. 瞭解羽球各戰術執行時機與原理原則。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上)開學準備周 (下)重大比賽
	二	(上)羽球/專項基本動作技術檢測及共同討論 (下)羽球專項基礎銜接技術評估與檢討
	三	(上)羽球個人中場基礎銜接技術運用 (下)重大比賽
	四	(上)羽球專項個人後場基礎技術銜接戰術佈局 (下)專項個人進階技術銜接比賽設計並進行攻擊技術

五	(上)發球結合下壓銜接技術 (下)個人網前銜接進攻技術	(上) 1. 二對一接發球結合做短銜接進攻套路練習 2. 二對二切對角轉換進攻 3. 二對一點殺突擊 (下) 1. 二對一放網抓推突擊 2. 多球:網前搓網跳殺 3. 一對一切殺抓突擊
六	(上)羽球個人基礎銜接技術 (下)羽球個人進階銜接技術	(上) 1. 一對一接發球後場結合防守套路練習 2. 二對一接殺擋長10顆40分鐘 3. 三對一接殺直線接吊對角 (下) 1. 二對一網前主動球推對角接殺直線結合防守套路12分 2. 二對一推平高抓突擊反抽空擋 3. 二對二殺抽5分換邊
七	(上)技戰術運用、心理強化 (下)進階技戰術運用	(上) 1. 多球:單打前場上手撥擋組織 2. 二對一上手撥擋結合後場 3. 一對一限制區控網突擊 4. 歸因理論 (下) 1. 一對一單打中場球路組織 2. 二對一平抽壓上銜結主動 3. 一對一前發線後控全場
八	(上)技戰術運用、心理強化 (下)進階技戰術運用	(上) 1. 一對一單打被動四角拉吊練習 2. 二對一被動四角拉吊練習 3. 一對一全場控後兩點 4. 覺醒與運動表現 (下) 1. 一對一單打快速四角拉吊結合突擊練習 2. 一對一長球突擊
九	(上)基礎體能 (下)基礎體能設計與討論	(上) 1. 長距離的體能分配 2. 跑步姿勢與呼吸調整策略 3. 1600公尺測試 (下) 1. 折返跑測試評估 2. 4000公尺直線衝刺彎道慢跑
十	(上)基礎體能 (下)基礎體能設計與討論	(上) 1. 重量訓練課程規劃與實作 2. 最大肌力訓練 (下) 1. 重量訓練課程規劃與實作分析 2. 循環訓練
十一	(上)重大比賽 (下)進階技戰術運用	(上) 1. 全國高中盃羽球錦標賽 2. 主要對手技戰術分析 3. 二對二接發壓中路前場銜接 4. 二對二防守反控 (下) 1. 二對二雙打直線147進攻封網策略 2. 二攻一重拍上手高壓突擊
十二	(上)技戰術運用 (下)進階技戰術運用	(上) 1. 單打防守分球遠網、進網練習 2. 多球:接殺直線分球練習 3. 一對一接殺直線分球練習 (下)

		1. 多球:單打防守分球抽、挑練習 2. 二對一接殺直線分球抽、挑練習
十三	(上)技戰術運用 (下)進階技戰術運用	(上) 1. 二對一雙打發接發前三拍做短組織進攻 2. 一對一半場限制區戰術運用 (下) 1. 雙打發接發做短組織結合後殺前封 進攻連貫 2. 二對一後殺前封上手連貫
十四	(上)基礎體能 (下)基礎體能設計與討論	(上) 1. 短距離衝刺30、60、100公尺訓練 (下) 1. 轉向急停衝刺跑 2. 顏色啟動訓練
十五	(上)基礎體能 (下)基礎體能設計與討論	(上) 1. 羽球場上多拍進攻體能訓練 2. 多球:後四進攻訓練 3. 多球:殺球上網訓練 (下) 1. 多球:前場啟動訓練40顆10組 2. 多球:左右跳殺20顆10組
十六	(上)影片分析 (下)影片分析與討論、心理強化	(上) 1. 單打個人戰術基本技術影片分析 2. 單打對手戰術影片分析 (下) 1. 單打個人基本技術影片分析及動作檢討 2. 單打影片分析與示範修正 3. 比賽意象訓練
十七	(上)影片分析 (下)重大比賽	(上) 1. 雙打個人戰術基本技術影片分析 2. 主要對手資料收集與分析 3. 比賽策略組織及球路強化 (下) 1. 全國中等學校運動會內賽 2. 二對二接發壓中路前場銜接 3. 二對二防守反控
十八	(上)重大比賽 (下)心理強化與討論	(上) 1. 台南市中等學校聯合運動會 2. 場地及比賽用球相應戰術擬定 3. 多拍戰術訓練 (下) 1. 面對困境之態度與方法 2. 雙打賽前溝通 3. 單打場上喊聲的自我肯定
十九	(上)重大比賽 (下)綜合模擬	(上) 1. 第一次全國羽球排名賽 2. 策略性戰術加強 3. 賽前對手模擬 (下) 1. 競賽作戰心理 2. 頂尖對決的關鍵因素分析
二十	(上)期末考 (下)期末考	(上) 1. 調整訓練與身體恢復 (下) 1. 調整訓練與身體恢復 2. 世界頂尖羽球選手介紹
二十一		查
二十二		備
學習評量 :		

備註：

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 羽球(三) 英文名稱： Badminton (3)		
授課年段：	學分總數： 0		
課程屬性：	體育班		
議題融入：	人權、品德、法治		
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、C2. 人際關係與團隊合作		
學生圖像：	品格力、生命力、溝通力、學思力		
學習目標：	1. 建立羽球之專項能力、戰術執行能力。 2. 瞭解羽球戰術之原理原則，並培養反思、創造戰術之能力。 3. 瞭解羽球各戰術執行時機與原理原則。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(上)開學準備周 (下)重大比賽	(上) 1. 最新國際羽球規則講解 2. 講解羽球運動防護觀念 3. 競技比賽的心理建設 (下) 1. 第一次青少年排名賽 2. 二對一全場進攻戰術 3. 二對一發球搶網戰術
	二	(上)羽球專項基礎銜接技術評估與檢討 (下)羽球個人網前進階銜接技術檢查與修正	(上) 1. 前場遠網被動放、搓、勾練習 2. 前場被動挑球修邊訓練 3. 多球訓練:前場下手定點穩定度訓練 (下) 1. 前場被動步法結合放、搓、勾、挑球路練習 2. 一對一前場下手回擋 3. 多球訓練:網前步法移動結合下手回球
	三	(上)羽球個人基礎銜接技術檢討與修正 (下)重大比賽	(上) 1. 中場被動擋、抽、挑球練習 2. 二對二 平抽擋跟上 3. 多球訓練:中場多拍穩定度 (下) 1. 全國中等學校運動會 2. 一對一發球搶攻戰術 3. 二對二防守反控戰術
	四	(上)後場個人進階技術銜接連貫組織實作與檢討 (下)後場個人高階進攻技術檢討與修正	(上) 1. 二對一 後場被動過度前場練習 2. 二對一後場被動控全場 3. 拉吊突擊拉吊突擊 (下) 1. 一對一後場被動步法結合後場長、切、殺球路 2. 多球訓練:後場被動長球 3. 二對一後場過度銜接連貫
	五	(上)羽球個人基礎銜接技術檢討與修正 (下)後場主動輕扣銜接前場組織技術檢討與修正	(上) 1. 二對一網前被動球組織結合進攻套路練習 2. 二對一下手擋7號抓反控突擊 3. 多球:突擊上網 (下) 1. 後場下壓球組織結合進攻套路練習 2. 下壓戰術比賽策略分析 3. 殺中路147銜接上網

六	(上)羽球個人基礎銜接技術檢討與修正 (下)羽球個人進階銜接技術檢討與修正	<p>(上)</p> <p>1. 網前被動球組織結合防守套路練習 2. 一對一個人147弱區防守分析 3. 一對一147弱區防守5分不失誤</p> <p>(下)</p> <p>1. 後場下壓球組織結合防守套路練習 2. 二對二147弱區防守反控 3. 147弱區防守全立拍抽擋</p>
七	(上)技戰術運用、心理強化 (下)高階技戰術運用	<p>(上)</p> <p>1. 一對一單打後場球路組織 2. 一對一控反控 3. 發長球接殺防守 4. 內在意象、外在意象</p> <p>(下)</p> <p>1. 一對一拉吊20拍7組 2. 二對一拉吊突擊30分鐘 3. 二對一拉吊防守15拍</p>
八	(上)技戰術運用、心理強化 (下)高階技戰術運用	<p>(上)</p> <p>1. 單打變速四角拉吊結合突擊練習 2. 內在歸因、外在歸因</p> <p>(下)</p> <p>1. 二對一單打變速及時間差出拍四角拉吊結合練習 2. 一對一變速拉吊</p>
九	(上)基礎體能 (下)基礎體能設計與討論	<p>(上)</p> <p>1. HIIT訓練30分鐘</p> <p>(下)</p> <p>1. 飛輪訓練 2. 跑步機訓練</p>
十	(上)基礎體能 (下)基礎體能設計與討論	<p>(上)</p> <p>1. 重量訓練課程規劃與實作 2. 肌耐力訓練</p> <p>(下)</p> <p>1. 重量訓練課程實作分析後修訂 2. 最大肌力訓練測試</p>
十一	(上)重大比賽 (下)高階技戰術運用	<p>(上)</p> <p>1. 全國高中盃羽球錦標賽 2. 戰術應用的合理性評估 3. 主要對手比賽策略探討</p> <p>(下)</p> <p>1. 二對二雙打中場8號進攻封網策略 2. 對手左右持拍進攻中場8號進攻封網策 3. 雙打對手左手持拍進攻中場8號進攻封網策</p>
十二	(上)技戰術運用 (下)高階技戰術運用	<p>(上)</p> <p>1. 單打防守分球結合主動控制練習</p> <p>(下)</p> <p>1. 一對一單打防守分球結合後場主動下壓進攻練習 2. 一對一防守反控</p>
十三	(上)技戰術運用 (下)高階技戰術運用	<p>(上)</p> <p>1. 雙打發接發結合起高防守轉換進攻 2. 二對一防守轉換銜接進攻模式</p> <p>(下)</p> <p>1. 雙打發球戰術結合進攻 2. 針對性發球策略組織攻擊連貫</p>
十四	(上)基礎體能 (下)基礎體能設計與討論	<p>(上)</p> <p>1. 中短距離衝刺 2. 300公尺訓練</p> <p>(下)</p> <p>1. 羽球場上無氧能力訓練 2. 沙衣步法訓練</p>

十五	(上)基礎體能 (下)基礎體能設計與討論 (備)	(上) 1. 腳踝負重步法訓練 2. 沙坑專項訓練 (下) 1. 腳踝負重移動專項訓練 2. 彈力帶啟動訓練
十六	(上)影片分析 (下)影片分析與討論、心理強化	(上) 1. 單打主要對手戰術基本技術影片分析 2. 對手戰術技術釐清與歸納 (下) 1. 單打主要對手個人基本技術影片分析及動作檢討 2. 特質性焦慮、狀態性焦慮的緩解
十七	(上)影片分析 (下)重大比賽	(上) 1. 雙打主要對手戰術基本技術影片分析 2. 對手資料收集與分工 3. 對應球路設計與實作 (下) 1. 全國中等學校運動會內賽 2. 三對二防守轉換 3. 一攻二 後四連貫
十八	(上)重大比賽 (下)心理強化與討論	(上) 1. 台南市中等學校聯合運動會 2. 多球:拉吊突擊1000顆 3. 模擬戰術演練 (下) 1. 壓力與焦慮排除 2. 賽前藉由複習戰術策略降低焦慮
十九	(上)重大比賽 (下)綜合模擬 (備)	(上) 1. 第一次全國羽球排名賽 2. 戰術應用的合理性評估 3. 主要對手比賽策略探討 (下) 1. 競賽作戰劣勢心理調整 2. 影片分享:世界頂尖選手比賽落後時的調整方式探討
二十	(上)期末考 (下)期末考	(上) 1. 調整訓練與身體恢復 (下) 1. 調整訓練與身體恢復 2. 運動按摩實作
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 足球(一) 英文名稱： Futsal (1)		
授課年段：			
課程屬性：	體育班		
議題融入：	人權、品德、法治		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進、A3. 規劃執行與創新應變 B溝通互動： 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：	品格力、生命力、溝通力、學思力		
學習目標：	1. 建立足球之專項能力、戰術執行能力。 2. 瞭解足球戰術之原理原則，並培養反思、創造戰術之能力。 3. 瞭解足球各戰術執行時機與原理原則。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(上)了解競技運動目標、基本運動心理準備 (下)了解競技運動目標、內在動機提升	(上)理解競技運動精神涵養、訓練前心理準備 (下)理解競技運動精神涵養、內在動機啟發與激勵
	二	(上)五人制足球個人技術原理、基本運動心理準備 (下)五人制足球個人技術原理、內在動機提升	(上)五人制足球個人技術種類、運動員的人格特質與應用 (下)介紹五人制個人技術的基本原則、自我激勵辦法
	三	(上)傳控球 (下)傳控球技術、核心訓練	(上)內側傳球、腳背傳球 (下)外側傳球、勾球技術、肌力間歇-下肢核心
	四	(上)傳控球 (下)五人制足球聯賽複賽、內在動機提升	(上)腳底控球、內側控球、腳背控球 (下)五人制足球聯賽複賽暨賽後檢討、團體激勵
	五	(上)射門技術 (下)傳控球技術、核心訓練	(上)正腳背射門技術 (下)大腿控球、胸部控球、頭部空球技術、肌力間歇-下肢核心
	六	(上)射門技術 (下)傳控球技術、核心訓練	(上)內側射門技術、全身肌力循環訓練 (下)大腿控球、胸部控球、頭部空球技術、肌力間歇-下肢核心
	七	(上)個人盤帶技巧 (下)射門技術、基礎體能	(上)直線快速盤帶、曲線快速盤帶 (下)腳尖射門技術、頭頂射門技術、全身性肌力循環訓練
	八	(上)個人盤帶技巧、體能技巧 (下)射門技術、基礎體能	(上)足底、內側、外側綜合盤帶、啟動&停止技術 (下)凌空射門技術、核心訓練
	九	(上)個人盤帶技巧 (下)射門技術、核心訓練	(上)足底、內側、外側綜合盤帶 (下)凌空射門技術、核心訓練
	十	(上)1VS1攻擊戰術與技巧、體能技巧 (下)盤帶技巧、體能技巧	(上)身體運用戰術-護球、軟著陸&硬著陸 (下)假動作介紹與運用、轉向技術
	十一	(上)1VS1攻擊技巧 (下)盤帶技巧	(上)破護球技巧、動態鍊建立 (下)變速與變向、轉向技術
	十二	(上)五人制足球練賽預賽 (下)1VS1攻擊技巧、重訓技術-自由重量	(上)五人制足球練賽預賽暨賽後檢討 (下)盤帶空間選擇、身體重心運用、蹲舉
	十三	(上)個人基本走位戰術 (下)1VS1攻擊技巧、重訓技術-自由重量	(上)正向假跑、反向假跑、動態鍊建立 (下)卡位技巧、硬舉
	十四	(上)個人基本走位戰術 (下)二人組合進攻戰術	(上)擺脫技術、水平側移技術、動態鍊建立 (下)撞牆、交叉戰術
	十五	(上)個人基本走位戰術 (下)二人組合進攻戰術、重訓技術-自由重量	(上)正向假跑、反向假跑、擺脫技術、水平側移技術綜合演練 (下)撞牆、交叉戰術、肩推

十六	(上)五人制足球裁判規則、壺鈴技術 (下)二人組合進攻戰術、反應敏捷訓練	(上)場地、器材、球具、時間、比賽人數與犯規與紅黃牌相關規則、壺鈴擺盪 (下)擋人戰術、視覺-身體反應訓練
十七	(上)綜合演練、壺鈴技術 (下)二人組合進攻戰術、反應敏捷訓練	(上)傳控球、射門、盤帶技術綜合演練、壺鈴上 搏 (下)擋人戰術、聽覺-身體反應訓練
十八	(上)綜合演練 (下)綜合演練、反應敏捷訓練	(上)傳控球、射門、盤帶技術綜合演練 (下)二人組合進攻綜合演練、多訊息判斷反應訓練
十九	(上)綜合演練 (下)綜合演練	(上)比賽形式綜合演練 (下)比賽形式綜合演練
二十	(上)期末考 (下)期末考	(上)期末考 (下)期末考
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 足球(二) 英文名稱： Futsal (2)		
授課年段：	學分總數：10		
課程屬性：	體育班		
議題融入：	人權、品德、法治		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進、A3. 規劃執行與創新應變 B溝通互動： 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：	品格力、生命力、溝通力、學思力		
學習目標：	1. 建立足球之專項能力、戰術執行能力。 2. 瞭解足球戰術之原理原則，並培養反思、創造戰術之能力。 3. 瞭解足球各戰術執行時機與原理原則。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(上)了解競技運動目標、心理強化 (下)了解競技運動目標、心理強化	(上)理解競技運動精神涵養、運動心理與生理關係 (下)理解競技運動精神涵養、團隊激勵說話技巧
	二	(上)五人制足球個人技術原理、心理強化 (下)防守原理介紹、心理強化	(上)介紹五人制個人技術的基本原則、歸因理論-正向歸因 (下)區域防守、壓迫防守、綜合防守簡介、面對困境之態度與方法
	三	(上)傳控球技術 (下)區域防守、核心訓練	(上)外側傳球、勾球技術 (下)防守線設立位置選擇原則、肌力間歇-下肢核心訓練
	四	(上)傳控球技術 (下)五人制足球聯賽複賽	(上)大腿控球、胸部控球、頭部空球技術 (下)五人制足球聯賽複賽暨賽後檢討
	五	(上)傳控球技術 (下)區域防守、爆發力訓練	(上)大腿控球、胸部控球、頭部空球技術 (下)前場區域防守實戰技巧、爆發-登階POWER槓
	六	(上)射門技術、肌力訓練 (下)區域防守、爆發力訓練	(上)腳尖射門技術、頭頂射門技術、全身肌力循環訓練 (下)中場區域防守實戰技巧、爆發-登階POWER槓
	七	(上)射門技術、心理強化 (下)區域防守、核心訓練、心理強化	(上)凌空射門技術、歸因理論-正向歸因演練 (下)後場區域防守實戰技巧、棒式核心技術-高/低/側棒式、取得優勢的心理態度
	八	(上)射門技術、體能技巧 (下)區域防守、核心訓練	(上)凌空射門技術、啟動&停止技術 (下)區域轉壓迫防守實戰技巧、核心訓練
	九	(上)盤帶技巧、爆發力訓練 (下)區域防守	(上)假動作介紹與運用、增強式訓練 (下)1VS2、1VS3、1VS4區域防守
	十	(上)盤帶技巧、爆發力訓練 (下)區域防守、專項體能訓練	(上)變速與變向、增強式訓練 (下)2VS2、2VS3、2VS4區域防守、轉向間歇跑
	十一	(上)1VS1攻擊技巧 (下)區域防守、專項體能體能	(上)盤帶空間選擇、身體重心運用 (下)3VS3、3VS4區域防守、轉向間歇跑
	十二	(上)五人制足球聯賽預賽 (下)2-2 戰術基本移位、功能性重訓技術	(上)五人制足球練賽預賽暨賽後檢討 (下)2-2戰術基本移位、澤錡蹲舉
	十三	(上)1VS1攻擊技巧、體能技術應用 (下)2-2戰術、功能性重訓技術	(上)卡位技巧、動態鍊運用與變化 (下)2-2邊路進攻戰術、前1/4蹲+power爆發
	十四	(上)二人組合進攻戰術、體能技術應用 (下)2-2戰術	(上)撞牆、交叉戰術、動態鍊運用與變化 (下)2-2中央傳切攻擊戰術
	十五	(上)二人組合進攻戰術 (下)2-2快攻戰術	(上)撞牆、交叉戰術 (下)快攻第一時間跑位與選擇

十六	(上)二人組合進攻戰術、彈力帶應用 (下)2-2快攻戰術、徒手肌力	(上)擋人戰術、彈力帶核心抗旋轉 (下)2-2快攻戰術後續連接、四向熊爬、毛毛蟲爬行
十七	(上)二人組合進攻戰術、彈力帶應用 (下)綜合演練、徒手肌力	(上)擋人戰術、彈力帶下肢肌力訓練 (下) 2-2戰術實戰演練、蜘蛛爬行、阿吉仔側向爬行
十八	(上)綜合演練 (下)綜合演練	(上)二人組合進攻綜合演練 (下) 2-2戰術轉區域防守實戰演練
十九	(上)綜合演練 (下)綜合演練	(上)比賽形式綜合演練 (下)區域防守轉2-2戰術實戰演練
二十	(上)期末考 (下)期末考	(上)期末考 (下)期末考
二十一		
二十二		
學習評量：		
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 足球(三) 英文名稱： Futsal (3)		
授課年段：		學分總數： 0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	人權、品德、法治		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進、A3. 規劃執行與創新應變 B溝通互動： 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：	品格力、生命力、溝通力、學思力		
學習目標：	1. 建立足球之專項能力、戰術執行能力。 2. 瞭解足球戰術之原理原則，並培養反思、創造戰術之能力。 3. 瞭解足球各戰術執行時機與原理原則。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(上)了解競技運動目標、競賽前心理調適 (下)了解競技運動目標、進階競賽心理	(上)理解競技運動精神涵養、競賽作戰心理 (下)理解競技運動精神涵養、壓力與焦慮排除
	二	(上)五人制足球的體能需求與體能訓練、競賽前心理調適 (下)賽前調整原則、進階競賽心理	(上)五人制足球運動特質分析與各項體能訓練法簡介、意象訓練 (下)運動員的賽前飲食、飲水、訓練與作息、壓力與焦慮排除
	三	(上)4-0戰術 (下)五人制不同場域攻擊、核心訓練	(上)4-0基本跑位 (長、中、短傳球跑位) (下)攻擊組織區、射門組織區、射門區實戰運用原則演練、肌力間歇-下肢核心
	四	(上)4-0戰術 (下)五人制足球聯賽複賽	(上)4-0中央突破戰術 (下)五人制足球聯賽複賽暨賽後檢討
	五	(上)4-0戰術、基礎體能 (下)五人制不同場域防守原則、重量訓練	(上)4-0邊路突破戰術、心肺耐力 (下)積極防守區、攻擊發動阻斷區、防守壓力區實戰運用原則演練、重訓-單足RDL
	六	(上)4-0戰術、體能技巧 (下)守門員出球戰術、重量訓練	(上)4-0高吊傳球戰術、雙人核心訓練技術 (下)4-0守門員出球戰術、重訓-單足RDL
	七	(上)4-0戰術、心理強化 (下)守門員出球戰術、心理強化	(上)單ALA攻擊戰術、覺醒程度的調整 (下)3-1守門員出球戰術、自我談話
	八	(上)4-0戰術 (下)後場邊線球戰術、核心訓練	(上)雙ALA攻擊戰術 (下)4-0後場邊線球戰、核心訓練
	九	(上)壓迫防守、爆發力訓練 (下)後場邊線球戰術、核心訓練	(上)1VS1壓迫防守、增強式訓練 (下)3-1後場邊線球戰術、核心訓練
	十	(上)壓迫防守、爆發力訓練 (下)前場邊線球戰術、專項體能訓練	(上)2VS1、2VS2壓迫防守、增強式訓練 (下)4-0前場邊線球戰術、轉向啟動間歇訓練
	十一	(上)壓迫防守、動態鍊應用 (下)前場邊線球戰術	(上)3VS2、3VS3壓迫防守、力量傳導與動作精進 (下)3-1前場邊線球戰術
	十二	(上)五人制足球聯賽預賽 (下)定位球、重訓技術、功能性重訓技術	(上)五人制足球練賽預賽 (下)射門區域定位球戰術、彈跳深蹲
	十三	(上)五人制足球練賽預賽暨賽後檢討 (下)定位球、重訓技術、重訓技術	(上)4VS2、4VS3、4VS4壓迫防守、力量傳導與動作精進 (下)射門區域外定位球戰術、羅馬尼亞分腿硬舉、掛腿深蹲
	十四	(上)綜合防守、動態鍊進階應用 (下)POWER PLAY (5-0) 攻擊戰術、重訓技術	(上)壓迫防守轉區域防守、力量傳導與動作精進 (下)POWER PLAY基本跑位演練、羅馬尼亞屈體划船、蹬牆腿外展
	十五	(上)綜合防守 (下)POWER PLAY (5-0) 攻擊戰術	(上)區域防守轉壓迫防守 (下)POWER PLAY運動戰

十六	(上)綜合防守、藥球技術 (下)POWER PLAY (5-0)攻擊戰術	(上)延緩防守、基本側拋-左右側、基本前後拋 (下)POWER PLAY守門出球戰術
十七	(上)綜合演練 (下)POWER PLAY (5-0)防守戰術	(上)4-0攻擊轉壓迫防守 (下)POWER PLAY被斷球後之防守
十八	(上)綜合演練、藥球技術應用 (下)POWER PLAY (5-1)防守戰術	(上)壓迫防守轉4-0反快攻、藥球轉體+power丟牆 (下)防守POWER PLAY之戰術運用
十九	(上)綜合演練 (下)綜合演練	(上)比賽形式綜合演練 (下)比賽形式綜合演練
二十	(上)期末考 (下)期末考	(上)期末考 (下)期末考
二十一		
二十二	(備)	
學習評量：		
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 桌球(一) 英文名稱： Table tennis (1)	
授課年段：	學分總數： 0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	人權、品德、法治	
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：	品格力、生命力、溝通力、學思力	
學習目標：	1. 加強步法移動範圍與移動速度(T-V-1) 2. 增進動作中銜接之流暢度(T-V-1) 3. 提升穩定性與拉球質量(T-V-1)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	上：正手拉步法訓練、心理強化 下：反手拉步法訓練、心理強化
	二	上：正手拉單、多球訓練 下：反手拉單、多球訓練
	三	上：正手拉多球移動步法訓練 下： 反手拉多球移動步法訓練
	四	上：正手拉多球單練 下：反手拉多球單練
	五	上：正手拉戰術升降賽 下：反手拉戰術升降賽

		<p>2. 側身位兩點連續拉球比賽 3. 三點正手連續拉球比賽 下: 1. 反手近檯兩點連續拉球比賽 2. 反手中檯兩點連續拉球比賽 3. 一邊一個正、反手連續拉球比賽</p>
六	上: 正手拉步法訓練 下: 反手拉步法訓練	<p>上: 1. 正手位二分之一檯拉球不定點步法移動 2. 側身位二分之一檯拉球不定點步法移動 3. 中線定點, 正手位、側身位不定拉球點步法移動 下: 1. 正、反手一邊拉兩球步法移動 2. 反手拉兩個, 側身拉兩個 3. 反手拉兩個, 側身拉兩個, 正手拉兩球步法移動</p>
七	上-影片觀看解析 下-影片觀看解析	<p>上: 1. 觀看各自影片從中學習 2. 溫書 3. 總統盃 下: 影片解析優缺點發掘問題、溫書</p>
八	上: 正手連續拉球多球訓練 下: 反手連續拉球多球訓練	<p>上: 1. 正手位二分之一檯不定點移位拉球(多球) 2. 側身位二分之一檯不定點移位拉球(多球) 3. 下旋起, 正手位、側身位二分之一檯不定點移位拉球(多球) 下: 1. 下旋起, 正、反手起一邊拉兩球 10 球後變線銜接擺速 2. 下旋起, 反手拉五球, 側身拉三球 10 球後銜接全檯正手連續拉 3. 下旋起, 反手拉兩球, 側身拉兩球後, 正手拉五球 10 球後拉對方正手位銜接正手對拉</p>
九	上: 正手拉多球單練 下: 反手拉多球單練	<p>上: 1. 下旋起, 正手位二分之一檯不定點連續拉球 10 板後變線銜接正手對拉多球單練 2. 下旋起, 側身位二分之一檯不定點拉球 10 板後變線銜接正手位對拉多球單練 3. 下旋起, 正手位、側身位二分之一檯不定點拉球 10 板後變線銜接擺速訓練多球單練 下: 1. 下旋起, 正、反手起板一邊拉兩球 10 球後變線銜接擺速訓練多球單練 2. 下旋起, 反手拉兩球後, 側身拉兩球 10 球後銜接全檯正手連續拉多球單練 3. 下旋起, 反手拉兩球, 側身拉兩球, 正手拉兩球 8 球後拉對方正手位銜接正手對拉多球單練</p>
十	上: 正手排名賽 下: 反手排名賽	<p>上: 全國錦標賽 下: 1. 正、反手一邊拉三球 2. 反手拉五球, 側身拉五球 3. 反手拉五球, 側身拉五球, 正手拉五球</p>
十一	上: 正手拉球步法訓練 下: 反手拉球步法訓練	<p>上: 1. 一邊兩個兩大角正手連續連續移位拉球步法訓練 2. 中間拉→側身拉→正手拉→中間拉→正手拉→側身連續移位拉球步法訓練 3. 推側撲, 回中間正手移位拉球步法訓練 4. 全國觀音杯桌球錦標賽</p>

		下: 1. 中間拉球，反手拉球，正手拉球，中間拉球，正手拉球，反手連續移位拉球步法訓練 2. 中間正手拉，不定點正反手連續移位拉球步法訓練 3. 反手拉，全檯不定點正反手連續移位拉球步法訓練
十二	上：正手拉球訓練 下：反手拉球訓練	上： 1. 一邊兩個兩大角正手連續拉球 2. 中間拉球→側身拉球→正手拉球→中間拉球→正手拉球→側身拉球 3. 推側撲，回中間正手拉球 4. 國手選拔賽 下： 1. 中間拉球，反手拉球，正手拉球，中間拉球，正手拉球，反手拉球 2. 中間正手拉，不定點正反手拉球 3. 反手拉，全檯不定點正反手拉球
十三	上-體能、心理訓練 下-體能訓練、心理訓練	上:核心訓練、自我對話實際應用 下:敏捷、核心及耐力體能訓練、自我肯定實際應用
十四	上：正手拉多球單練 下：反手拉多球單練	上： 1. 一邊兩個兩大角正手拉球 10 板後變線銜接擺速多球單練 2. 中間拉球→側身拉球→正手拉球→中間拉球→正手拉球→側身拉球 12 板後變線銜接擺速多球單練 3. 側身下旋起，撲正手，回中間正手拉球後銜接擺速多球單練 下： 1. 下旋起，中間拉球，反手拉球，正手拉球，中間拉球，正手拉球，反手拉球 30 板後變線銜接擺速多球單練 2. 下旋起，中間正手拉，不定點正反手拉球20 板後變線銜接擺速多球單練 3. 下旋起，反手拉，全檯不定點正反手拉球20 板後銜接不定點擺速多球單練
十五	上：正手連續拉球戰術升降賽 下：反手連續拉球戰術升降賽	上： 1. 一邊兩個兩大角正手連續拉球升降賽 2. 中間拉球→側身拉球→正手拉球→中間拉球→正手拉球→側身連續拉球升降賽 3. 推側撲，回中間正手連續拉球升降賽 下： 1. 中間拉球，反手拉球，正手拉球，中間拉球，正手拉球，反手連續拉球升降賽 2. 中間正手拉，不定點正反手連續拉球升降賽 3. 反手拉，全檯不定點正反手連續拉球升降賽
十六	上：正手連續拉球步法訓練 下：反手連續拉步法訓練	上： 1. 正手位三分之二檯不定點正手連續拉球步法訓練 2. 側身位三分之二檯不定點正手連續拉球步法訓練 3. 全台不定點正手連續拉球步法訓練 下： 1. 正手拉球變反手拉球步法轉換移位訓練 2. 反手拉球變正手拉球步法轉換移位訓練 3. 全台擺速正反手拉球步法移位訓練
十七	上：正手拉單球訓練 下：反手拉單球訓練	上： 1. 正手位三分之二檯不定點正手拉球 2. 側身位三分之二檯不定點正手拉球 3. 全台不定點正手拉球步法 下：

		1. 正手拉球變反手拉球 2. 反手拉球變正手拉球 3. 全台擺速正反手拉球
十八	上：體能訓練 下：體能訓練測驗	上：重量訓練 下：5000 公尺長跑
十九	上：媒體識讀 下：媒體識讀	上：選拔賽比賽技術分析 下：國際級選手的技戰術探討
二十	上：期末考 下：期末考	上：調整訓練與身體恢復 下：調整訓練與身體恢復
二十一		
二十二		
學習評量：	技能測驗佔60%；訓練日誌佔20%；口頭報告佔20%	
備註：		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 桌球(二) 英文名稱： Table tennis (2)	
授課年段：	學分總數： 0	
課程屬性：	體育班	
議題融入：	人權、品德、法治	
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：	品格力、生命力、溝通力、學思力	
學習目標：	1. 加強步法移動範圍與移動速度(T-V-1) 2. 增進動作中銜接之流暢度(T-V-1) 3. 提升穩定性與拉球質量(T-V-1)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	上：反手下旋起板銜接步法移動訓練 下：正手下旋起板銜接步法移動訓練 （備查）
	二	上：反手下旋起銜接單球訓練、心理訓練 下：正手下旋起銜接單球訓練、心理訓練
	三	上：反手下旋起銜接多球訓練 下：正手下旋起銜接多球訓練
	四	上：反手下旋起銜接多球單練 下：正手下旋起銜接多球單練 （備查）
	五	上：反手下旋起銜接戰術升降賽 下：正手下旋起銜接戰術升降賽

		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 下： 正手下旋起銜接步法訓練	上： 1. 反手下旋起銜接反手撕後側身拉球步法訓練 2. 反手下旋起銜接正手拉直線後回反手拉步法訓練 3. 反手下旋起銜接側身拉後撲正手步法訓練 下： 1. 正手位下旋起銜接正手拉步法訓練 2. 正手位下旋起銜接反手拉步法訓練
七	上-影片觀看解析 下-影片觀看解析	上- 1. 觀看各自影片從中學習 2. 溫書 3. 總統盃 下-影片解析優缺點發掘問題、溫書
八	上：反手下旋起銜接多球訓練 下： 正手下旋起銜接多球訓練	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) 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)
九	上：反手下旋起銜接多球單練 下： 正手下旋起銜接多球單練	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：反手下旋起銜接戰術升降賽 下：正手下旋起銜接戰術升降賽	上： 1. 反手位下旋起銜接正手拉升降賽 2. 反手位下旋起銜接反手拉升降賽 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 下： 正手下旋起銜接步法訓練	上： 1. 反手下旋起銜接反手撕變直線後接正手位拉球步法訓練 2. 反手下旋起銜接反手撕中線後擺速步法訓練 3. 反手下旋起銜接反手撕斜線後對撕步法訓練 4. 全國觀音盃桌球錦標賽 下： 1. 正手位下旋起銜接側身拉球步法訓練 2. 正手位下旋起銜接反手彈推步法訓練
十二	上：反手下旋起銜接單球訓練 下： 正手下旋起銜接單球訓練	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 4. 國手選拔賽 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-體能、心理訓練 下-體能訓練、 心理訓練	上：核心訓練、自我對話實際應用 下-敏捷、核心及耐力體能訓練、自我肯定實際

		應用
十四	上：反手下旋起銜接多球訓練 下： 正手下旋起銜接多球訓練	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) 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)
十五	上：反手下旋起銜接多球單練 下： 正手下旋起銜接多球單練	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)
十六	上：反手下旋起銜接戰術升降賽 下：正手下旋起銜接戰術升降賽	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
十七	上：反手下旋起銜接步法訓練 下： 正手下旋起銜接步法訓練	上： 1. 反手下旋起銜接反手彈推斜線後側身拉步法 2. 反手下旋起銜接反手彈推直線後正手位拉步法 3. 反手下旋起銜接反手彈推中線後擺速步法 下： 1. 半出檯下旋起銜接正反手拉步法 2. 全檯不定點下旋起銜接正反手拉步法
十八	上：體能訓練 下：體能訓練測驗	上：重量訓練 下：5000 公尺長跑
十九	上：媒體識讀 下：媒體識讀	上：選拔賽比賽技術分析 下：國際級選手的技戰術探討
二十	上：期末考 下：期末考	上：調整訓練與身體恢復 下：調整訓練與身體恢復
二十一		
二十二		
學習評量：	技能測驗佔60%；訓練日誌佔20%；口頭報告佔20%	
備註：		

（備查版）

課程名稱：	中文名稱： 桌球(三) 英文名稱： Table tennis (3)	
授課年段：		學分總數： 0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	人權、品德、法治	
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：	品格力、生命力、溝通力、學思力	
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
	一	上：正手挑球多球訓練 下：轉與不轉發球搶攻
	二	上：正手挑球多球單練 下：轉與不轉發球搶攻
	三	上：反手挑球多球訓練 下：轉與不轉發球搶攻
	四	上：反手挑球多球單練 下：轉與不轉發球搶攻戰術升降賽
		內容綱要
	一	上： 正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： 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) 5. 全國自由盃中學組桌球錦標賽 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： 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 2. 發轉正、反手短球銜接回擺、劈長或兩面拉 升降賽

		八 用	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：正反手挑球戰術升降賽 下：側上側下發球搶攻		<p>上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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、體能訓練 下：側上側下發球搶攻、體能訓練		<p>上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) 5. 下肢核心訓練 <p>下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 4. 腹部核心訓練
七	上-影片觀看解析、心理訓練 下-影片觀看解析、心理訓練		<p>上-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀看各自影片從中學習 2. 選手自我對話實際應用 3. 總統盃 <p>下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片解析優缺點發掘問題 2. 覺醒與運動表現
八	上：正手擺短銜接多球單練 下：側上側下發球搶攻	備	<p>上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) <p>下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
九	上：反手擺短銜接多球訓練 下：側上側下發球搶攻戰術升降賽		<p>上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) <p>下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發鉤子側上正、反手短球銜接兩面拉 2. 發鉤子側上正手短球銜接檯內挑打 3. 發鉤子側上反手短球銜接側身拉 4. 發鉤子側下正、反手短球銜接檯內短球或兩面起
十	上：正反手擺短銜接戰術升降賽 下：鉤子發球搶		<p>上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 4. 全國桌球錦標賽 <p>下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發鉤子側上正手長球銜接正、反手反帶

		2. 發鉤子側上反手長球銜接兩面防守 3. 發鉤子側上反手長球銜接側身反拉
十一	上：正手位劈長銜接多球訓練 下： 鉤子發球搶攻	備 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) 下： 1. 發鉤子側下正手長球銜接兩面反帶 2. 發鉤子側下反手長球銜接兩面防守 3. 發鉤子側下反手長球銜接側身反拉
十二	上：正手位劈長銜接多球單練 下： 鉤子發球搶攻戰術升降賽	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) 下： 1. 發鉤子側上正、反手短球銜接兩面拉升降賽 2. 發鉤子側下正、反手短球銜接檯內短球或兩面起升降賽 3. 發鉤子側上正、反手長球銜接兩面反帶或兩面防守升降賽 4. 發鉤子側下正、反手長球銜接兩面反帶或兩面防守升降賽
十三	上-體能訓練 下-體能訓練	上：腹部核心訓練 下-敏捷、核心及耐力體能訓練
十四	上：反手位劈長銜接多球訓練 下： 逆側發球搶攻	備 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) 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
十五	上：反手位劈長銜接多球單練 下： 逆側發球搶攻	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) 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
十六	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
十七	上：擰球多球單練	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) 3. 擰對方正手位銜接兩面擺速(多球單練) 4. 擰對方中路銜接兩面擺速(多球單練)
十八	上：體能訓練	上：重量訓練

十九	上：媒體識讀	上：選拔賽比賽技術分析
二十	上：期末考	上：調整訓練與身體恢復
二十一		
二十二		
學習評量：	技能測驗佔60%；訓練日誌佔20%；口頭報告佔20%	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 專項運動戰術與應用(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：			
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、C2. 人際關係與團隊合作		
學生圖像：	品格力、生命力、溝通力、學思力		
學習目標：	1. 建立羽球、桌球、足球之專項能力、戰術執行能力。 2. 瞭解羽球、桌球、足球戰術之原理原則，並培養反思、創造戰術之能力。 3. 瞭解羽球、桌球、足球各戰術執行時機與原理原則。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(上、下學期) (羽、桌、足)了解競技運動目標"	(上、下學期) (羽、桌、足)理解競技運動精神涵養
	二	(上學期) (羽)網前、進攻綜合訓練 (桌)結合技戰術+步伐(足)五人制足球個人技術原理 (下學期) (羽)長球訓練 (桌)技術組合 (足)五人制足球個人技術原理	(上學期) (羽)發球搶攻(桌)步伐訓練加入正手攻球(足)五人制足球個人技術種類與應用 (下學期) (羽)長球突擊 (桌)小球銜接反手推球 (足)介紹五人制個人技術的基本原則
	三	(上學期) (羽)網前、進攻綜合訓練 (桌)結合技戰術+步伐(足)傳控球 (下學期) (羽)長球訓練 (桌)技術組合 (足)傳控球技術	(上學期) (羽)發球搶攻(桌)步伐訓練加入正手攻球(足)內側傳球、腳背傳球 (下學期) (羽)長球突擊 (桌)小球銜接反手推球 (足)外側傳球、勾球技術
	四	(上學期) (羽)進攻、防守綜合訓練 (桌)結合技戰術+步伐(足)傳控球 (下學期) (羽)切球訓練 (桌)技術組合 (足)傳控球技術	(上學期) (羽)攻守戰術訓練(桌)步伐訓練加入反手攻球 (足)腳底控球、內側控球、腳背控球 (下學期) (羽)切球上網 (桌)平推球銜接側身擊球 (足)大腿控球、胸部控球、頭部控球技術
	五	(上學期) (羽)進攻、防守綜合訓練 (桌)結合技戰術+步伐(足)射門技術 (下學期) (羽)切球訓練 (桌)技術組合 (足)傳控球技術	(上學期) (羽)攻守戰術訓練(桌)步伐訓練加入反手攻球 (足)正腳背射門技術 (下學期) (羽)切球上網 (桌)平推球銜接側身擊球 (足)大腿控球、胸部控球、頭部空球技術
	六	"(上學期) (羽)進攻、防守綜合訓練(桌)結合技戰術+步伐(足)射門技術 (下學期) (羽)平抽訓練 (桌)技術組合 (足)射門技術"	"(上學期) (羽)攻守戰術訓練(桌)併步結合正反手擊球(足)內側射門技術 (下學期) (羽)平球跟上 (桌)正手拉球結合步伐 (足)腳尖射門技術、頭頂射門技術"
	七	(上學期) (羽)網前、進攻、防守綜合訓練(桌)結合技戰術+步伐(足)個人盤帶技巧 (下學期) (羽)平抽訓練 (桌)技術組合 (足)射門技術	(上學期) (羽)前場控制(桌)併步結合正反手擊球(足)直線快速盤帶、曲線快速盤帶 (下學期) (羽)平球跟上 (桌)正手拉球結合步伐 (足)凌空射門技術
	八	(上學期) (羽)網前、進攻、防守綜合訓練(桌)結合技戰術+步伐(足)個	(上學期) (羽)前場控制(桌)交叉步結合正反手擊球(足)足

	人盤帶技巧 (下學期) (羽)平抽訓練 (桌)技術組合 (足)射門技術	底、內側、外側綜合盤帶 (下學期) (羽)不起高球 (桌)反手拉球結合步伐 (足)凌空射門技術
九	(上學期) (羽)進攻、防守、平抽及綜合訓練(桌)結合技戰術+步伐(足)個人盤帶技巧 (下學期) (羽)平抽訓練 (桌)技術組合 (足)盤帶技巧	(上學期) (羽)不起高球戰術(桌)交叉步結合正反手擊球 (足)足底、內側、外側綜合盤帶 (下學期) (羽)不起高球 (桌)反手拉球結合步伐 (足)假動作介紹與運用
十	(上學期) (羽)進攻、防守、平抽及綜合訓練(桌)切、拉球技術 (足)1VS1攻擊技巧 (下學期) (羽)切球、殺球訓練 (桌)技術組合 (足)盤帶技巧	(上學期) (羽)不起高球戰術(桌)切球落點變化、拉球搶分 (足)護球技巧 (下學期) (羽)切殺上網 (桌)全台切球拉球轉換 (足)變速與變向
十一	(上學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練(桌)切、拉球技術 (足)1VS1攻擊技巧 (下學期) (羽)切球、殺球訓練 (桌)技術組合 (足)1VS1攻擊技巧	(上學期) (羽)前四拍戰術(桌)切球落點變化、拉球搶分 (足)破護球技巧 (下學期) (羽)切殺上網 (桌)全台切球拉球轉換 (足)盤帶空間選擇、身體重心運用
十二	(上學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練(桌)結合技戰術+步伐(足)個人基本走位戰術 (下學期) (羽)網前、進攻、防守訓練 (桌)技術組合 (足)1VS1攻擊技巧	(上學期) (羽)前四拍戰術(桌)切球落點變化，結合步伐移動，主動上手拉球(足)正向假跑、反向假跑 (下學期) (羽)前四拍輪轉 (桌)打6分-升降賽 (足)卡位技巧
十三	(上學期) (羽)進攻、防守、平抽及綜合訓練(桌)結合技戰術+步伐(足)個人基本走位戰術 (下學期) (羽)網前、進攻、防守訓練 (桌)技術組合 (足)二人組合進攻戰術	(上學期) (羽)防守反控戰術(桌)切球落點變化，結合步伐移動，主動上手拉球(足)擺脫技術、水平側移技術 (下學期) (羽)前四拍輪轉 (桌)打6分-升降賽 (足)撞牆、交叉戰術
十四	(上學期) (羽)進攻、防守、平抽及綜合訓練(桌)綜合技術演練(足)個人基本走位戰術 (下學期) (羽)網前、進攻訓練 (桌)心理訓練 (足)二人組合進攻戰術	(上學期) (羽)防守反控戰術(桌)單打訓練比賽(足)正向假跑、反向假跑、擺脫技術、水平側移技術綜合演練 (下學期) (羽)拉吊突擊戰術 (桌)運動比賽心理狀態分析 (足)撞牆、交叉戰術
十五	(上學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練(桌)綜合技術演練 (足)五人制足球裁判規則 (下學期) (羽)網前、進攻訓練 (桌)綜合技術 (足)二人組合進攻戰術	(上學期) (羽)全場進攻戰術(桌)雙打訓練比賽(足)場地、器材、球具、時間、比賽人數與犯規與紅黃牌相關規則 (下學期) (羽)拉吊突擊戰術 (桌)分組對抗賽 (足)擋人戰術
十六	(上學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練(桌)綜合技術演練 (足)綜合演練 (下學期) (羽)殺球、切球、切殺球及綜合訓練 (桌)綜合技術 (足)二人組合進攻戰術	(上學期) (羽)全場進攻戰術(桌)雙打訓練比賽(足)傳控球、射門、盤帶技術綜合演練 (下學期) (羽)全場進攻 (桌)分組對抗賽 (足)擋人戰術
十七	(上學期) (羽)網前、進攻綜合訓練 (桌)綜合技術演練(足)綜合演練 (下學期) (羽)殺球、切球、切殺球及綜合訓練 (桌)心理訓練 (足)綜合演練	(上學期) (羽)發球搶網戰術(桌)戰術綜合演練(足)傳控球、射門、盤帶技術綜合演練 (下學期) (羽)全場進攻 (桌)壓力管理演練 (足)二人組合進攻綜合演練

十八	(上學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練(桌)綜合技術演練 (足)綜合演練 (下學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練 (桌)心理訓練 (足)綜合演練	(上學期) (羽)比賽訓練及模擬戰術訓練(桌)戰術綜合演練 (足)比賽形式綜合演練 (下學期) (羽)比賽訓練及模擬比賽訓練 (桌)壓力管理演練 (足)比賽形式綜合演練
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：		技能測驗佔60%；情意測驗佔20%；認知測驗佔20%
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 專項運動戰術與應用(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：			
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、C2. 人際關係與團隊合作		
學生圖像：	品格力、生命力、溝通力、學思力		
學習目標：	"1. 建立羽球、桌球、足球之專項能力、戰術執行能力。 2. 瞭解羽球、桌球、足球戰術之原理原則，並培養反思、創造戰術之能力。 3. 瞭解羽球、桌球、足球各戰術執行時機與原理原則。"		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(上、下學期) (羽、桌、足)了解競技運動目標	(上、下學期) (羽、桌、足)理解競技運動精神涵養
	二	(上學期) (羽)殺球、小球訓練 (桌)專項技術組合 (足)五人制足球陣型原理與運用 (下學期) (羽)平球、切球、長球訓練 (桌)專項技術組合 (足)防守原理介紹	(上學期) (羽)殺球上網 (桌)正反手拉下旋球 (足) 2-2、3-1、4-0戰術簡介與實戰運用 (下學期) (羽)發球搶攻、切球上網 (桌)殺高球、擺短球 (足)區域防守、壓迫防守、綜合防守簡介
	三	(上學期) (羽)殺球上網 (桌)正反手拉下旋球 (足) 2-2、3-1、4-0戰術簡介與實戰運用 (下學期) (羽)發球搶攻、切球上網 (桌)殺高球、擺短球 (足)區域防守、壓迫防守、綜合防守簡介	(上學期) (羽)中後場殺抽 (桌)正反手拉下旋球 (足)三人組和戰術基本移位 (下學期) (羽)前四點輪轉、切球上網 (桌)殺高球、擺短球 (足)防守線設立位置選擇原則
	四	(上學期) (羽)殺球、抽球訓練 (桌)專項技術組合 (足)三人組合戰術 (下學期) (羽)平球、切球、長球及綜合訓練 (桌)專項技術組合 (足)區域防守	(上學期) (羽)中後場殺抽 (桌)正反手拉上旋球 (足)反擋戰術 (下學期) (羽)全場進攻戰術 (桌)殺高球、劈長球 (足)前場區域防守實戰技巧
	五	(上學期) (羽)切球、小球訓練 (桌)專項技術組合 (足)三人組合戰術 (下學期) (羽)平球、切球、長球及綜合訓練 (桌)專項技術組合 (足)區域防守	(上學期) (羽)切球上網 (桌)正反手拉上旋球 (足)8種運動戰術 (直線、倒L、鏡子、繞中) (下學期) (羽)全場進攻戰術 (桌)殺高球、劈長球 (足)中場區域防守實戰技巧
	六	(上學期) (羽)網前、平抽訓練 (桌)專項技術組合 (足)三人組合戰術 (下學期) (羽)發球、挑球、小球訓練 (桌)專項技術組合 (足)區域防守	(上學期) (羽)平球跟上 (桌)下旋拉球結合步伐 (足)8種運動戰術 (單擋、撞牆、回跑、直傳) (下學期) (羽)前場控制、發球搶網戰術 (桌)小球、反手切 (足)後場區域防守實戰技巧
	七	(上學期) (羽)網球、發球訓練 (桌)專項技術組合 (足) PIVOT技術 (下學期) (羽)進攻、防守、平抽訓練 (桌)專項技術組合 (足)區域防守	(上學期) (羽)發球搶網戰術 (桌)下旋拉球結合步伐 (足)錨式攻擊移位拿球原則與要領 (下學期) (羽)守中反攻 (桌)小球、反手切 (足)區域轉壓迫防守實戰技巧
	八	(上學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練 (桌)專項技術組合	(上學期) (羽)全場進攻戰術 (桌)擺短球結合下旋拉球步

	(足) PIVOT技術 (下學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽訓練 (桌)專項技術組合 (足)區域防守	伐 (足)錨式攻擊卡位技巧 (下學期) (羽)拉吊戰術、不起高球戰術、(桌)平推球、反手切 (足) 1VS2、1VS3、1VS4區域防守
九	(上學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練 (桌)專項技術組合 (足) PIVOT技術 (下學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽訓練 (桌)專項技術組合 (足)區域防守	(上學期) (羽)拉吊突擊戰術 (桌)擺短球結合下旋拉球步伐 (足)錨式攻擊轉身射門技巧 (下學期) (羽) 平抽跟上、拉吊戰術 (桌)平推球、反手切 (足) 2VS2、2VS3、2VS4區域防守
十	(上學期) (羽) 網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練 (桌)專項技術組合 (足) PIVOT技術 (下學期) (羽)殺球、切球、切殺球訓練 (桌)專項技術組合 (足)區域防守	(上學期) (羽)拉吊突擊戰術 (桌)擺短球結合下旋拉球步伐 (足) PIVOT分球攻擊技巧 (下學期) (羽)殺球上網、切球上網 (桌)正手殺球結合步伐 (足) 3VS3、3VS4區域防守
十一	(上學期) (羽)平抽、進攻、防守訓練 (桌)專項技術組合 (足) PIVOT技術 (下學期) (羽)殺球、切球、切殺球訓練 (桌)專項技術組合 (足) 2-2戰術基本移位	(上學期) (羽)不起高球戰術 (桌)擺短球結合下旋拉球步伐 (足) PIVOT攻擊單攻與組織攻擊原理與實戰應用 (下學期) (羽)長球殺球上網、切殺上網 (桌)正手殺球結合步伐 (足) 2-2戰術基本移位
十二	(上學期) (羽)進攻、防守訓練 (桌)專項技術組合 (足) 3-1戰術 (下學期) (羽)殺球、切球、抽球訓練 (桌)專項技術組合 (足) 2-2戰術	(上學期) (羽)防守反控戰術 (桌)正手中檯球結合步伐 (足) 3-1後場空間製造戰術 (下學期) (羽)中後場殺抽、不起高訓練 (桌)多球單練、接發球 (足) 2-2邊路進攻戰術
十三	(上學期) (羽)進攻、防守訓練 (桌)專項技術組合 (足) 3-1戰術 (下學期) (羽)殺球、切球、抽球訓練 (桌)專項技術組合 (足) 2-2戰術	(上學期) (羽)防守反控戰術 (桌)正手中檯球結合步伐 (足) 3-1後場長傳技巧與戰術 (下學期) (羽)中後場殺抽、不起高訓練 (桌)多球單練、接發球 (足) 2-2中央傳切攻擊戰術
十四	(上學期) (羽)多球殺球訓練 (桌)專項技術組合 (足) 3-1戰術 (下學期) (羽)發球、平球、切球、長球訓練 (桌)專項技術組合 (足) 2-2快攻戰術	(上學期) (羽)後場兩邊進攻 (桌)反手遠檯球結合步伐 (足) 3-1中間空間製造與運用 (下學期) (羽)二壓一、發球搶網戰術 (桌)打11分-升降賽 (足)快攻第一時間跑位與選擇
十五	(上學期) (羽)多球殺球訓練 (桌)專項技術組合 (足) 3-1戰術 (下學期) (羽)發球、平球、切球、長球訓練 (桌)專項技術組合 (足) 2-2快攻戰術	(上學期) (羽)後場兩邊進攻 (桌)反手遠檯球結合步伐 (足) 3-1後場被壓迫突破技巧 (下學期) (羽)二壓一、發球搶網戰術 (桌)打11分-升降賽 (足) 2-2快攻戰術後續連接
十六	(上學期) (羽)多球平球、多球切球、長球及綜合訓練 (桌)專項技術組合 (足)綜合演練 (下學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽訓練 (桌)心理訓練 (足)綜合演練	(上學期) (羽)後場兩點控全場 (桌)推側撲步伐回正反手球 (足) 3-1後場運動戰術演練 (下學期) (羽)拉吊突擊戰術 (桌)運動比賽心理狀態分析及壓力管理演練 (足) 2-2戰術實戰演練
十七	(上學期) (羽)多球平球、多球切球、長球及綜合訓練 (桌)專項技術組合 (足)綜合演練 (下學期) (羽)殺球、挑球、小球及綜合訓練 (桌)心理訓練 (足)綜合演練	(上學期) (羽)後場兩點控全場 (桌)推側撲步伐回正反手球 (足) PIVOT接球後續組織攻擊 (下學期) (羽)比賽訓練及模擬戰術訓練 (桌)運動比賽心理狀態分析及壓力管理演練 (足) 2-2戰術轉區域防守實戰演練

十八	(上學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練 (桌)綜合技術 (足)綜合演練 (下學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練 (桌)綜合技術 (足)綜合演練	(上學期) (羽)比賽訓練及模擬戰術訓練 (桌)分組對抗賽 (足) 3-1 戰術實戰綜合演練 (下學期) (羽)比賽訓練及模擬戰術訓練 (桌)分組對抗賽 (足)區域防守轉2-2戰術實戰演練
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	技能測驗佔60%；訓練日誌佔20%；口頭報告佔20%	
備註：		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 專項運動戰術與應用(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：	體育班	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進 B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達 C社會參與： C1. 道德實踐與公民意識、C2. 人際關係與團隊合作	
學生圖像：	品格力、生命力、溝通力、學思力	
學習目標：	"1. 建立羽球、桌球、足球之專項能力、戰術執行能力。 2. 瞭解羽球、桌球、足球戰術之原理原則，並培養反思、創造戰術之能力。 3. 瞭解羽球、桌球、足球各戰術執行時機與原理原則。"	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上、下學期) (羽、桌、足)了解競技運動目標
	二	(上學期) (羽)平球、切球、長球訓練 (桌)專項戰術 (足)五人制足球的體能需求與體能訓練 (下學期) (羽)殺球、挑球、小球訓練 (桌)多球訓練 (足)賽前調整原則
	三	(上學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練 (桌)專項戰術 (足) 4-0戰術 (下學期) (羽)殺球、挑球、小球訓練 (桌)多球訓練 (足)五人制不同場域攻擊
	四	(上學期) (羽)切球、小球、長球訓練 (桌)專項戰術 (足) 4-0戰術 (下學期) (羽)殺球、挑球、小球訓練 (桌)專項技戰術組合 (足)五人制不同場域防守原則
	五	(上學期) (羽)網前、進攻訓練 (桌)專項戰術 (足) 4-0戰術 (下學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽訓練 (桌)專項技戰術組合 (足)守門員出球戰術
	六	(上學期) (羽)網前、進攻、防守訓練 (桌)多球訓練 (足) 4-0戰術 (下學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽訓練 (桌)多球訓練 (足)守門員出球戰術
	七	(上學期) (羽)網前、進攻、防守訓練 (桌)多球訓練 (足) 4-0戰術 (下學期) (羽)平球、切球、長球

	訓練 (桌)多球訓練 (足)後場邊線球戰術	(羽)平抽跟上、中後場殺抽 (桌)下旋拉球結合步伐 (足) 4-0後場邊線球戰
八	(上學期) (羽)多球訓練 (桌)專項戰術 (足) 4-0戰術 (下學期) (羽)平球、切球、長球訓練 (桌)多球訓練 (足)後場邊線球戰術	(上學期) (羽)殺球上網、下壓搶網 (桌)切球結合不定點擺速 (足)雙ALA攻擊戰術 (下學期) (羽)平抽跟上、中後場殺抽 (桌)全場多球 (足) 3-1後場邊線球戰術
九	(上學期) (羽)多球訓練 (桌)專項戰術 (足)壓迫防守 (下學期) (羽)切球、殺球訓練 (桌)多球訓練 (足)前場邊線球戰術	(上學期) (羽)切殺球上網、前場控制 (桌)切球結合不定點擺速 (足) 1VS1壓迫防守 (下學期) (羽)切球上網、殺球上網 (桌)全場多球 (足) 4-0前場邊線球戰術
十	(上學期) (羽)多球訓練 (桌)多球訓練 (足)壓迫防守 (下學期) (羽)切球、殺球、進攻、防守訓練 (桌)多球單練 (足)前場邊線球戰術	(上學期) (羽)切殺球上網、前場控制 (桌)正手殺球結合步伐 (足) 2VS1、2VS2壓迫防守 (下學期) (羽)切殺上網、守中反攻 (桌)接發球銜接全台不定點 (足) 3-1前場邊線球戰術
十一	(上學期) (羽)發球、抽球訓練 (桌)多球訓練 (足)壓迫防守 (下學期) (羽)切球、殺球、進攻、防守訓練 (桌)多球單練 (足)定位球	(上學期) (羽)發球搶網戰術、不起高球戰術 (桌)正手殺球結合步伐 (足) 3VS2、3VS3壓迫防守 (下學期) (羽)切殺上網、守中反攻 (桌)接發球銜接全台不定點 (足) 射門區域定位球戰術
十二	(上學期) (羽)進攻、防守訓練 (桌)多球訓練 (足)壓迫防守 (下學期) (羽)小球、切球、殺球訓練 (桌)多球單練 (足)定位球	(上學期) (羽)防守反控戰術 (桌)反手殺球結合步伐 (足) 4VS2、4VS3、4VS4壓迫防守 (下學期) (羽)切球上網、殺球上網 (桌)接發球銜接全台不定點 (足) 射門區域外定位球戰術
十三	(上學期) (羽)進攻、防守訓練 (桌)多球訓練 (足)綜合防守 (下學期) (羽)小球、切球、殺球訓練 (桌)綜合技戰術 (足) POWER PLAY (5-0) 攻擊戰術	(上學期) (羽)防守反控戰術 (桌)反手殺球結合步伐 (足) 壓迫防守轉區域防守 (下學期) (羽)切球上網、殺球上網 (桌)分組對抗賽 (足) POWER PLAY基本跑位演練
十四	(上學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽訓練 (桌)綜合技戰術 (足)綜合防守 (下學期) (羽)發球、網前、挑球訓練 (桌)綜合技戰術 (足) POWER PLAY (5-0) 攻擊戰術	(上學期) (羽)全場進攻、前四點戰術 (桌)打11分-升降賽 (足)區域防守轉壓迫防守 (下學期) (羽)發球搶網戰術 (桌)分組對抗賽 (足) POWER PLAY運動戰
十五	(上學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽訓練 (桌)綜合技戰術 (足)綜合防守 (下學期) (羽)發球、網前、挑球訓練 (桌)心理訓練 (足) POWER PLAY (5-0) 攻擊戰術	(上學期) (羽)全場進攻、前四點戰術 (桌)打11分-升降賽 (足)延緩防守 (下學期) (羽)發球搶網戰術 (桌)運動比賽心理狀態分析及壓力管理演練 (足) POWER PLAY守門出球戰術
十六	(上學期) (羽)網前、進攻、平抽訓練 (桌)心理訓練 (足)綜合演練 (下學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練 (桌)心理訓練 (足)POWER PLAY (5-0) 防守戰術	(上學期) (羽)拉吊突擊戰術、不起高球戰術前四點戰術 (桌)運動比賽心理狀態分析及壓力管理演練 (足) 4-0攻擊轉壓迫防守 (下學期) (羽)比賽訓練及模擬比賽訓練 (桌)運動比賽心理狀態分析及壓力管理演練 (足) POWER PLAY被斷球後之防守
十七	(上學期) (羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練 (桌)心理訓練 (足)綜合演練 (下學期) (羽)網	(上學期) (羽)比賽訓練及模擬戰術訓練 (桌)運動比賽心理狀態分析及壓力管理演練 (足)壓迫防守轉4-0

	前、進攻、防守、平抽及綜合訓練 (桌)綜合技戰術(足)POWER PLAY (5-1) 防守戰術	反快攻 (下學期) (羽)比賽訓練及模擬比賽訓練(桌)隊內大循環賽(足)防守POWER PLAY之戰術運用
十八	(上學期)(羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練(桌)綜合技戰術(足)綜合演練(下學期)(羽)網前、進攻、防守、平抽及綜合訓練(桌)綜合技戰術(足)綜合演練	(上學期) (羽)比賽訓練及模擬戰術訓練(桌)分組對抗賽(足)比賽形式綜合演練 (下學期) (羽)比賽訓練及模擬比賽訓練(桌)隊內大循環賽(足)比賽形式綜合演練
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	技能測驗佔60%；訓練日誌佔20%；口頭報告佔20%	
備註：		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 運動學概論 英文名稱： Introduction to Sports	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、多元文化	
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： C3. 多元文化與國際理解	
學生圖像：	品格力、生命力、圓夢力	
學習目標：	1. 充實健康知能，建構完整體適能概念。 2. 發展個人運動能力，提升運動的好處。 3. 安全運動的條件。 4. 培養運動道德，表現良好社會行為。 5. 體驗運動樂趣，豐富休閒生活品質。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	上：課程簡介 下：課程簡介
	二	上：運動的發展歷程 1 下：運動的社會議題 1
	三	上：運動的發展歷程 2 下：運動的社會議題 2
	四	上：運動的發展歷程 3 下：運動的社會議題 3
	五	上：運動防護 1 下：運動的社會議題 4
	六	上：運動防護 2 下：運動的倫理素養 1
	七	上：運動防護 3 下：運動的倫理素養 2
	八	上：運動的心理機制 1 下：運動的倫理素養 3
	九	上：運動的心理機制 2 下：運動的力學概念 1
	十	上：運動的心理機制 3 下：運動的力學概念 2
	十一	上：期中報告 下：期中測驗
	十二	上：影片欣賞 下：運動的訓練概念 1
	十三	上：運動的生理機轉 1 下：運動的訓練概念 2
	十四	上：運動的生理機轉 2 下：運動的訓練概念 3
	十五	上：運動的生理機轉 3 下：運動的訓練概念 4
	十六	上：運動的生理機轉 4 下：運動的訓練概念 5
	十七	上：運動的生理機轉 5 下：專題報告 1
	十八	上：運動的生理機轉 6 下：專題報告 2

十九	上：期末複習 下：期末複習	上：重點複習與問題討論 下：重點複習與問題討論
二十	上：期末考 下：期末考	上：期末筆試測驗 下：期末筆試測驗
二十一		
二十二		
學習評量：		單元作業、紙筆測驗、分組報告、專題報告
備註：		

【備查版】

【備查版】

玖、團體活動時間實施規劃

項目	第一學年		第二學年		第三學年	
	一	二	一	二	一	二
學生自治活動時數		2		2		2
學生服務學習活動時數	(8)	(8)	(8)	(8)	(8)	(8)
班級活動時數	16	14	16	14	16	12
社團活動時數	12	12	12	12	12	12
週會或講座時數	8	8	8	8	8	6

【備查版】

【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

[110302 國立新豐高中自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

國立新豐高級中學學生自主學習實施規範

107.08.10 課程發展委員會通過

一、依據：

- (一) 教育部 106 年 5 月 10 日臺教授國部字第 1060048266A 號發布之《十二年國民基本教育課程綱要總綱》。
- (二) 教育部 107 年 2 月 21 日臺教授國部字第 1060148749B 號發布之《高級中等學校課程規畫及實施要點》。

二、依學生需求與學校條件，培養學生自主學習及適性發展，使學生能在教師指導下完成自主學習計畫擬定、實踐與回顧，並進行自主學習計畫成果發表，特訂定此規範，說明實施原則、輔導管理、表單參考格式等相關規定。

三、本校學生自主學習事宜，依下列原則辦理：

- (一) 學生自主學習由教務處主辦，統整各處室辦理事宜，並召開學生自主學習小組會議。
 1. 學生自主學習小組由校長擔任主席，主辦處室主任擔任執行秘書，成員包含教務處主任、學務處主任、輔導室主任、圖書館主任、導師代表三名、教學組長一名、課程諮詢教師召集人一名、家長代表一人及該學期自主學習任課教師代表兩名，共十三名。
 2. 學生自主學習小組會議應討論學生自主學習之計畫申請、輔導管理與紀錄、計畫檢視諮詢、實施成果發表及相關事宜，業務分工於會議討論議定。3. 學生自主學習小組會議決議需有三分之二(含)代表出席，並經出席代表二分之一(含)同意通過，陳校長核可後公布與執行。
- (二) 學生自主學習計畫申請說明會應於開學前辦理完畢，並於開學後二週內召開學生自主學習小組會議並公布彙整結果。
- (三) 學生自主學習計畫申請與計畫修正建議，辦理原則：
 1. 高一新生於開學一週內提出自主學習計畫申請，舊生於指定時間內提出申請，學生擬訂計畫內容項目時應經監護人同意並得諮詢教務處公告之自主學習任課教師群並由導師協助蒐集提出。
 2. 自主學習計畫應每學期提出申請。
 3. 彙整學生申請計畫後，分配予當學期自主學習任課教師進行檢視，評估計畫在其規劃時程內結合本校現有設備、場地與學習資源之可行性，評估無法完成者由任課教師指導學生修正計畫。
- (四) 學生自主學習任課教師及場地由教務處安排與公告。
- (五) 學生自主學習期間之點名由任課教師負責，出缺勤管理由學務處負責。學生應依據本校學生請假規則辦理相關事宜。
- (六) 學生自主學習時間為課綱規定各校課程計畫必要之安排，相關處室須擔負師資及場地配排之權責，教師有擔任授課或指導之義務。學生自主學習任課教師，需辦理下列事項：
 1. 協助學生擬訂自主學習計畫並提供修正建議。
 2. 負責學生自主學習出缺勤點名與通報，每次均應檢視學生執行情形、了解與記錄其執行進度，並提供諮詢。
 3. 協助學生使用校內資源，如場地、設備、專業教室等，並調查安排學生自主學習成果發表形式，檢核學生自主學習成果是否完成。
 4. 依據學生自主學習小組訂定之規範與表單彙整學生自主學習相關資料。
 5. 依據本校開發之自主學習相關教材於高一上學期妥適引導學生規劃自主學習。
- (七) 學生自主學習成果得於導師、任課教師或圖書館等單位協助下，放入學生學習歷程檔案。
- (八) 學生自主學習如需使用專業教室等其他場地或設備，需經任課教師同意。如需使用實驗室及其設備，需由任課教師或其他教師陪同下進行。
- (九) 學生自主學習資源及平台由圖書館建置維護，蒐集學生自主學習計畫與成果，在學生同意下，提供其他學生參考運用。
- (十) 學生自主學習期間，不得以自主學習為由拒絕參與學校排定活動。

四、學生自主學習計畫包含申請表、自主學習計畫進度/檢核表及成果紀錄，格式如附件。

五、本規範經課程發展委員會通過陳校長核可後實施，其修正時亦同。

二、彈性學習時間規劃表

類別	內容	第一學年						第二學年						第三學年						備註	
		第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期				
		班 數	節 數	週 數	班 數	節 數	週 數	班 數	節 數	週 數	班 數	節 數	週 數	班 數	節 數	週 數	班 數	節 數	週 數		
自主學習	自主學習				11	2	6	10	1	18	10	1	18								
選手培訓	羽球	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18		
全學期授課	充實/增廣	數學充實下												1	1	18					
	充實/增廣	數學充實上												1	1	18					
	充實/增廣	數學增廣下															1	1	18		
	充實/增廣	數學增廣上															1	1	18		
	補強性	數學補強下						1	1	18											
	補強性	數學補強上						1	1	18											
短期性授課	充實/增廣	3D空間設計						1	2	6											
	充實/增廣	大學面面觀															6	2	6		
	充實/增廣	小論文寫作指引									1	2	6	1	2	6					
	充實/增廣	中英文輸入						1	2	6	1	2	6								
	充實/增廣	公民素養精進												1	2	6					
	充實/增廣	化學學習吧									1	2	6	1	2	6	1	2	6		
	充實/增廣	天文觀測									1	2	6	1	2	6	1	2	6		
	充實/增廣	手作藝術						1	2	6	1	2	6								
	充實/增廣	手繪技法						1	2	6	1	2	6								
	充實/增廣	生物學習吧									1	2	6	1	2	6	1	2	6		
	充實/增廣	生活中數學						1	2	6	1	2	6								
	充實/增廣	生活藝術															1	2	6		
	充實/增廣	用GOOGLE玩人工智慧						1	2	6	1	2	6								
	充實/增廣	用科技提升英文力						1	2	6	1	2	6								
	充實/增廣	地理補破網												1	2	6					
	充實/增廣	自然療癒						1	2	6							1	2	6		
	充實/增廣	性別心理學									1	2	6	1	2	6					
	充實/增廣	性別蹺蹺板						1	2	6	1	2	6	1	2	6					
	充實/增廣	拍攝學習歷程短片入門實務									1	2	6	1	2	6					
	充實/增廣	泥彩花石						1	2	6	1	2	6								

充實/ 增廣	電腦硬體裝修實務								1	2	6				
充實/ 增廣	夢想不打烊之迪士尼電影時光	1	2	6	1	2	6	1	2	6	1	2	6		
充實/ 增廣	網頁製作											1	2	6	
充實/ 增廣	網路與雲端應用	1	2	6	1	2	6								
充實/ 增廣	認識天文	1	2	6	1	2	6								
充實/ 增廣	廚房中的科學	1	2	6	1	2	6								
充實/ 增廣	潛談心理學				1	2	6								
充實/ 增廣	閱讀理解與寫作							1	2	6	1	2	6		
充實/ 增廣	學習新豐景				4	2	6								
充實/ 增廣	學習歷程大冒險	1	2	6	1	2	6								
充實/ 增廣	機器人好好玩	1	2	6	1	2	6								
充實/ 增廣	歷史向前走								1	2	6				
充實/ 增廣	歸仁讀景考察											1	2	6	
充實/ 增廣	藝術療心室	1	2	6	1	2	6								
補強性	英文；文法	1	2	6	1	2	6	1	2	6	1	2	6		
補強性	英文；單字	1	2	6	1	2	6	1	2	6	1	2	6		
補強性	國文；寫作							1	2	6	1	2	6		
補強性	國文；閱讀	1	2	6	1	2	6								
補強性	數學；代數	1	2	6	1	2	6								
補強性	數學；幾何							1	2	6	1	2	6		

三、學校特色活動

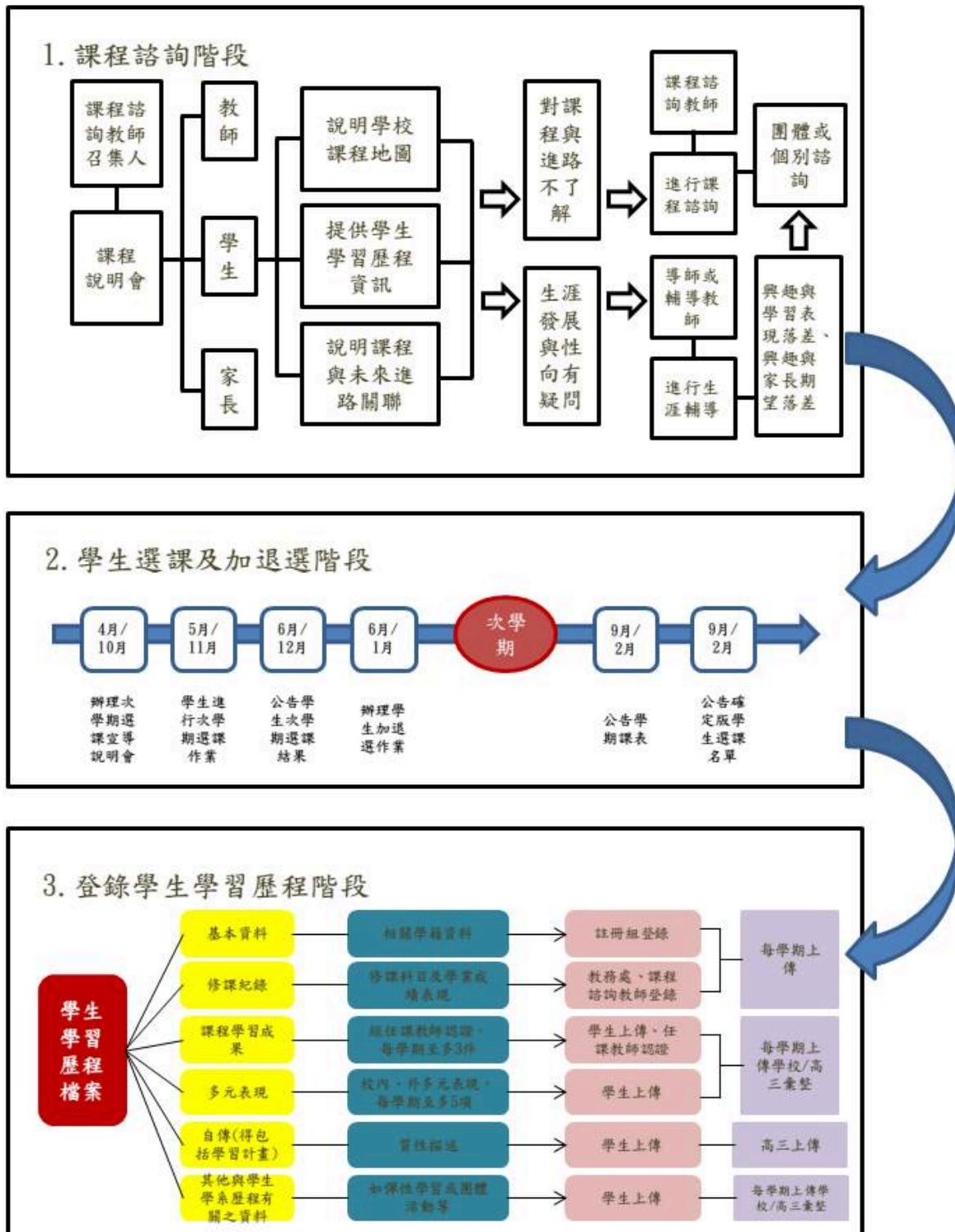
活動 名稱	辦理方式	第一學年						小時	預期效益及其他相關規定					
		一	二	一	二	一	二							
偏鄉 公益	籌備於課堂時間，利用周末及寒暑假時間，進行偏鄉服務	0	2	2	2	0	0	6	藉由深入偏鄉，並透過服務的精神以及相關經驗分享，發揮群眾力量，培養學生正向價值觀					
服務 學習	籌備於課堂時間，與華山基金會合作，關懷社區弱勢	0	2	2	2	2	2	10	1.使學生體驗學習服務的喜悅 2.學習團隊合作的美德 3.提升自我的重要性與價值					

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

[110302 國立新豐高中流程圖\(PDF格式\)](#)



<

(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	115/06/17	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	115/08/12	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：115/08/25 第二學期： 116/01/19	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：115/08/31 第二學期： 116/02/16	正式上課	跑班上課
5	一學期：115/09/07 第二學期： 116/02/23	加、退選	得於學期前兩週進行
6	115/12/25	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：

個別選課適應困難學生之轉介輔導服務。

(三)興趣量表：

提供教師學生心理測驗資料，解釋並說明測驗結果與學生選課間的關係。

(四)課程諮詢教師：

提供學生選課選擇，並說明開課課程與未來進路之對應關係。

(五)其他：

拾貳、學校課程評鑑

一、學校課程評鑑計畫

二、113學年度學校課程評鑑結果

[110302 國立新豐高中113學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)