

備查文號：

普通班：113年12月24日新北教中字第11325293212號函備查

體育班：113年01月24日新北體學字第1130163257號函備查

藝才(資優)班：113年01月23日新北教特字第1130123073號函備查

實驗班(A)：國際雙語實驗班：113年07月04日新北教中字第1131296471號函備查

高級中等學校課程計畫

市立三重高中

學校代碼：014311

普通型課程計畫書

本校112年10月20日112學年度第4次課程發展委員會會議通過

(113學年度入學學生適用)

中華民國113年12月25日

學校基本資料表

學校校名	市立三重高中				
普通型	普通班				
技術型	專業群科				
	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. 學術群：普通科				
實用技能學程					
特殊教育及特殊類型	1. 美術班 2. 體育班(普通型)				
實驗班	1. 國際雙語實驗班				
聯絡人	處室	教務處	電話	02-2976-0501#122	
	職稱	實驗研究組長			

備註：不適用型別(普通型、技術型…)可整列刪除。

壹、依據

一、102年7月10日總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。

二、110年3月15日教育部修正發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、110年6月11日教育部修正發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：本校112年10月3日112學年度第1次體發會會議通過

※體育班：本校112年10月20日112學年度第1次課程發展委員會會議通過

※藝才班：本校112年9月5日112學年度第1次特推會會議通過

※藝才班：本校112年10月20日112學年度第1次課程發展委員會會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
進修部	學術群	普通科	1	17	1	18	1	16	3	51
普通型		普通科	11	380	11	390	11	382	33	1152
		美術班	1	22	1	18	1	15	3	55
		體育班	1	32	1	27	1	21	3	80
合計			14	451	14	453	14	434	42	1338

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	學術群	普通科	1	35
普通型		普通科	11	35
		美術班	1	25
		體育班	1	35
合計			14	480

三、體育班核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	網球
2	格鬥類	跆拳道
3	格鬥類	擊劍
4	水上運動類	划船
5	競技類	田徑
6	競技類	競技體操

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

※本校願景「真知-Gnosis」、「善群-Virtue」、「美力-Beauty」、「律己-Model」是以「真善美律」校訓為源。其中「真知-Gnosis」在於追求真知、實事求是及終身學習；「善群-Virtue」適切互動溝通、多元包容與開展國際視野；「美力-Beauty」具備藝術感知、藝術涵養與美感素養；「律己-Model」促進自我精進，探索規劃與系統思考。其具體內涵說明如下：

「真知-Gnosis」：在於追求真知、實事求是，學會如何學習，陶冶終身學習的意願與能力；激發持續學習、創新進取的活力，願意以積極的態度、持續的動力進行探索與學習。

「善群-Virtue」：發展適切的人際互動關係，展現多元包容、溝通協調及團隊合作的精神；具備國際化視野，提昇國際移動力與競爭力，關心全球議題或國際情勢，進一步實踐聯合國永續發展目標(SDGs)。

「美力-Beauty」：具備藝術感知與鑑賞的能力，體會藝術創作之歷史文化脈絡與互動關係，增進生活的豐富色彩與美感體驗，展現科技應用與生活美學的涵養。

「律己-Model」：選擇適當學習方式，進行系統思考以解決問題，並具備創造力與行動力。在社會情境中，能自我管理，採取適切行動，提升身心素質，裨益自我精進。

承上之學校願景，學校課程將以「國際」、「科學」、「藝術」為發展主軸，架構學校校本課程，以培養學生具備「品格力、探索力、藝術力、創新力和國際力」為核心能力，強調以學生學習為中心，精進教師專業成長，落實適性揚才之教育；妥適引導學生開展自我與群體之互動能力，應用及實踐所學之知識與能力，致力於學校、社會與自然之永續發展，不但符應十二年國教新課綱「自發」、「互動」及「共好」之理念，更能培育學生成為符合社會所用的「多元國際人」、勇於面對新知與挑戰的「科學探究人」及在生活工作中的「藝術文創人」，以達成「多元學習、無限創意、服務關懷、拓展國際視野」的課程發展目標及「全人教育、終身學習，培養世界公民」的遠景。



二、學生圖像

學校課程發展主軸為「國際」、「科學」、「藝術」，學生適性依學校規劃課程學習地圖，包含部定課程、校訂課程、彈性學習課程，將使每一位學生成為具備「品格立、探索力、藝術力、創新力和國際力」等五種核心能力的「多元國際人」、「科學探究人」及「藝術文創人」。

※A. 品格力

- A1. 具備志工服務經驗
- A2. 具備環境保育意識
- A3. 具備團隊合作能力

※B. 探索力

- B1. 能主動閱讀欣賞
- B2. 能參與探索活動
- B3. 能發表感想報告

※C. 藝術力

- C1. 感知各種藝術之美
- C2. 展現自我美感思維
- C3. 尊重美學主觀意識

※D. 創新力

- D1. 完成個人學習檔案
- D2. 完成課程主題作品
- D3. 完成時事議題分析

※E. 國際力

- E1. 進行多元文化理解
- E2. 進行多種語言溝通
- E3. 進行國際交流活動

品格力

1. 具備志工服務經驗
2. 具備環境保育意識
3. 具備團隊合作能力

探索力

1. 能主動閱讀欣賞
2. 能參與探索活動
3. 能發表感想報告

國際力

1. 進行多元文化理解
2. 進行多種語言溝通
3. 進行國際交流活動

藝術力

1. 感知各種藝術之美
2. 展現自我美感思維
3. 尊重美學主觀意識

創新力

1. 完成個人學習檔案
2. 完成課程主題作品
3. 完成時事議題分析

【備查版】

肆、課程發展組織要點

新北市立三重高級中學課程發展委員會組織要點
107年08月28日校務會議通過

壹、依據：教育部103年11月28日臺教授國部字第1030135678A號頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》之柒、實施要點，訂定本校課程發展委員會組織要點。

貳、目的：考量學校主客觀環境條件、學生需求及家長期望等相關因素，發展學校課程。

參、組成：本課程發展委員會（以下簡稱本會）置委員37人，由學校行政人員代表、年級及學科老師代表、家長代表、專家學者代表及學生代表組成之。

一、召集人：校長（莫恒中）。

二、總幹事：教務主任（張庭軒）。

三、聯絡人：實驗研究組長（盧奕安）。

四、委員：

（一）行政人員代表7人：學務主任（王可杰）、輔導主任（王曹晏婷）、進修部主任（吳明欽）、圖書館主任（潘昱璇）、訓育組長（張維安）、特教組長（張慧如）、教學組長（余慶俊）。

（二）學科教師代表20人：國文（劉怡均）、英文（褚淑美）、數學（楊宜育）、歷史（歐陽靜芳）、地理（林聰傑）、公民與社會（童淑華）、物理（曾博淵）、化學（張威進）、生物（鄭素卿）、地球科學（林宜嫻）、資訊（鄭詠憲）、音樂（章苑庭）、美術（吳心荷）、家政（林秋慧）、生活科技（魏嘉輝）、體育（郭明琪）、健康與護理（陳淑慧）、藝術與生活（溫念庭）、輔導（胡好盈）、全民國防（陳孝盈）代表各1人。

（三）特殊班委員會代表2人：美術班（邱燕君）、體育班（鍾瓊瑤）代表各1人。

（四）特教教師代表（莊孟筑）1人。

（五）教師會代表（張威進）1人。

（六）家長會代表（呂志鴻）1人。

（七）專家學者代表（錦和高中校長張純寧）1人。

（八）學生代表（高二平班簡好綾）1人。

五、各類代表選（推）舉時，得分別選（推）舉候補委員若干人。

六、本會委員任期1年（任期自當年八月一日起至隔年七月三十一日止），連選得連任。候補委員之任期均至原任期屆滿為止。

肆、執掌

一、每學期開學前，考量學校經營理念、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，完成學校課程計畫。

二、將各重要議題納入相關課程，並確保學校課程符應學校發展特色。

三、審查各領域（或學科）教學計畫，內容包含「學期目標、學期核心素養及能力、學期教學進度表、評量方式及配分、教科書及參考書目」等項目。

四、審查教師自編教科用書。

五、擬定「選用教科用書辦法」初稿，送校務會議決議。

六、負責審查課程評鑑小組所提陳之課程與教學的評鑑。

七、其他相關課程發展事宜。

伍、本會開會時，得視實際需要，邀請學者專家或其他相關人員列席諮詢或研討。

陸、本會每年定期舉行二次會議，唯必要時得召開臨時會議。每年11月召開會議時，必須提出下學年度學校課程計畫，送教育局備查。

柒、本會定期由校長召集，但經委員二分之一以上連署時，得召開臨時會議，開會時由校長擔任主席，校長因故無法主持時，由校長指派1人為主席。

捌、本會開會時，需有應出席委員三分之二（含）以上之出席，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。

玖、本委員會設下列組織（以下簡稱研究會）：

一、各領域/科目教學研究會：由領域/科目教師組成之，由召集人召集並擔任主席。

二、研究會針對專業議題討論時，應（或得）邀請業界代表或專家學者參加。

拾、各研究會之任務如下：

一、規劃校訂必修和選修科目，以供學校完成各科和整體課程設計。

二、規劃跨學科的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。

三、協助辦理教師甄選事宜。

四、辦理教師或教師社群的教學專業成長，協助教師教學和專業提升。

五、辦理教師公開備課、授課和議課，精進教師的教學能力。

六、發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生學習動機和有效學習。

七、選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。

八、擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。

九、協助轉學生原所修課程的認定和後續課程的銜接事宜。

十、其他課程研究和發展之相關事宜。

拾壹、各研究會之運作原則如下：

一、各領域/科目教學研究會每學期舉行三次會議，必要時得召開臨時會議。

二、每學期召開會議時，必須提出各領域/科目之課程計畫、教科用書或自編教材，送請本委員會審查。

三、各研究會會議由召集人召集，如經委員二分之一以上連署召集時，由召集人召集之，得由連署委員互推一人為主席。

四、各研究會開會時，應有出席委員三分之二（含）以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一（含）以上之同意，方得議決，投票得採無記名投票或舉手方式行之。

五、經各研究會審議通過之案件，由科（群）召集人具簽送本委員會核定後辦理。

六、各研究會之行政工作及會議記錄，由各領域/科目召集人主辦，教務處協助之。

拾貳、本要點經校務會議通過，呈請校長核定後實施，修正時亦同。

依據民國112年8月25日經校務會議通過113年度課程計畫

新北市立三重高級中學體育班發展委員會組織要點

110年08月27日校務會議通過

111年09月26日體育發展委員會修正

111年10月24日體育發展委員會修正

111年10月28日課程發展委員會通過

壹、依據教育部110年3月2日臺教授體部字第1100006595B號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。

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）置委員九人至十五人，由校長兼任主任委員，其餘委員，由各相關行政人員、專任運動教練及體育班教師代表、家長代表派（聘）兼之；專任運動教練及體育班教師人數，應占委員總數三分之一以上；任一性別委員人數，不得少於委員總數三分之一；體育班學生代表一人至二人擔任委員，不受前項委員總數三分之一。

肆、本會任務如下：

一、審議課程及教學規劃：包括課程計畫、個別化課程、自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫、體育班訪視、課程評鑑、生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。

二、專項運動訓練督導。

三、辦理體育班校內自我評鑑。

- 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、學習輔導措施審議，包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式（體育班學生實施課業輔導，以補足體育班學生因對外參賽未能實施之課程）。
- 六、辦理體育班學習輔導措施所需之經費，以維護體育班學生受教權益。
- 七、學生因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。
- 八、指定體育班召集人（體育班召集人一人，由教師兼任，綜理體育班事務，並襄助體育班發展委員會會務）及遴任導師。
- 九、其他有關體育班發展事項。

伍、體育班課程實施規範及專業領綱規定：高級中等學校之體育專業科目，包括體育專業學科及體育專項術科，合計應達五十學分；體育專業學科，每週以二節為原則，體育專項術科，每週以六節至十節為原則，並得自各類科教學時數中調整。

陸、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。

柒、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。

捌、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。

玖、本會應有體育班家長代表及專任（長）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。

壹拾、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。

壹拾壹、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。

職稱	成員名單		主要任務
召集人	校長		一、召集委員會議。 二、領導議題、整合共識。
總幹事	教務主任		一、籌劃本校新課綱課程之各項工作。 二、聯繫各項工作之執行、教師溝通協調。
聯絡人	實驗研究組組長		行政庶務、計畫統整
委員	行政人員代表	學務主任、輔導主任、圖書館主任、進修部主任、教學組長、訓育組長、特教組長。	一、建構學校共同願景。 二、發展學校本位課程及審定學校課程計畫。 三、審查教師自編教科用書。 四、擬定「選用教科用書辦法」初稿，送校務會議決議。 五、研定跨領域學習單元之時間、節數安排。 六、訂定學生成績評量辦法補充規定。 七、負責審查課程評鑑小組所提陳之課程與教學的評鑑。 八、鼓勵教師專業成長，提升教學專業能力。 九、整合社會資源，建立學校支援系統。 十、溝通觀念，建立課程發展共識。 十一、其他相關課程發展事宜。
	學科教師代表	國文、英文、數學、歷史、地理、公民、物理、化學、生物、地球科學、資訊科技、生活科技、音樂、美術、藝術生活、家政、體育、輔導、健康與護理、全民國防教育，以上各科代表各 1 人。	
	特殊班委員會代表	美術班、體育班	
	特殊教師代表		
	教師會代表		
	家長會代表		
	專家學者代表		
	學生代表		

新北市立三重高級中學體育班發展委員會

組織要點

- 110年08月27日校務會議通過
111年09月26日體育發展委員會修正
111年10月24日體育發展委員會修正
111年10月28日課程發展委員會通過
- 壹、依據教育部110年3月2日臺教體體部字第1100006595B號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。
- 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）置委員九人至十五人，由校長兼任主任委員，其餘委員，由各相關行政人員、專任運動教練及體育班教師代表、家長代表派（聘）兼之；專任運動教練及體育班教師人數，應占委員總數三分之一以上；任一性別委員人數，不得少於委員總數三分之一；體育班學生代表一人至二人擔任委員，不受前項委員總數三分之一之限制。本會任務如下：
- 一、審議課程及教學規劃：包括課程計畫、個別化課程、自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫、體育班訪視、課程評鑑、生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。
- 二、專項運動訓練督導。
- 三、辦理體育班校內自我評鑑。
- 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、學習輔導措施審議，包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式（體育班學生實施課業輔導，以補足體育班學生因對外參賽未能實施之課程）。
- 六、辦理體育班學習輔導措施所需之經費，以維護體育班學生受教權益。
- 七、學生因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。
- 八、指定體育班召集人（體育班召集人一人，由教師兼任，綜理體育班事務，並襄助體育班發展委員會會務）及適任導師。
- 九、其他有關體育班發展事項。
- 伍、體育班課程實施規範及專業領綱規定：高級中等學校之體育專業科目，包括體育專業學科及體育專項術科，合計應達五十學分；體育專業學科，每週以二節為原則，體育專項術科，每週以六節至十節為原則，並得自各類科教學時數中調整。
- 陸、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。
- 柒、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。

捌、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。

玖、本會應有體育班家長代表及專任（長）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。

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

壹拾壹、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。

新北市立三重高級中學體育班發展委員會工作小組職掌表

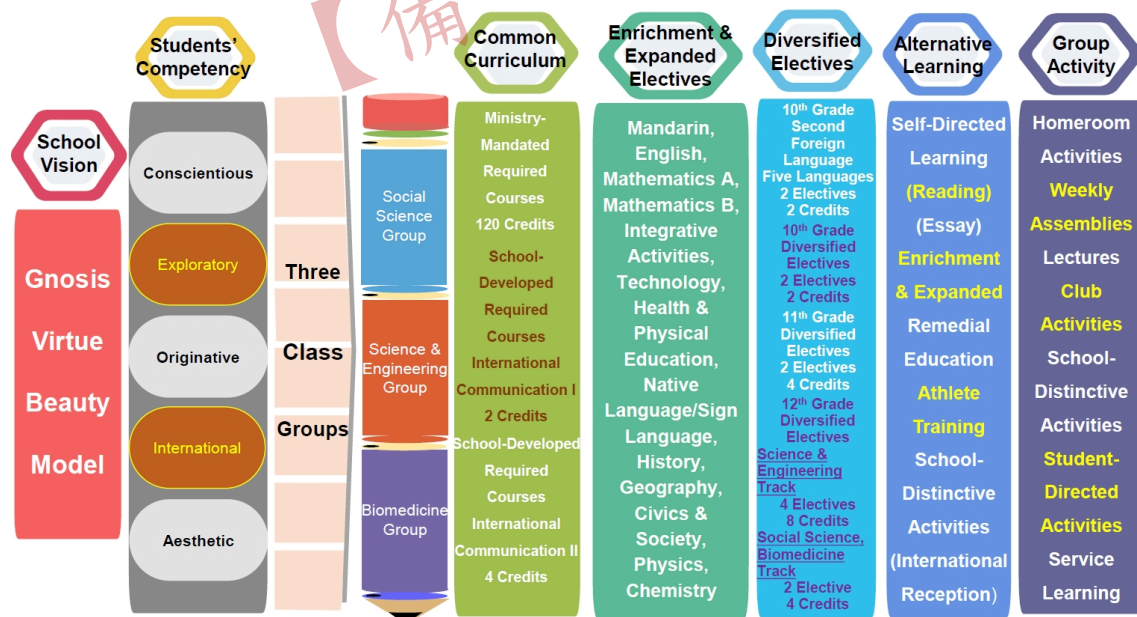
序號	職稱	現職	負責事項
1	主任委員	校長	督導體育班發展與運作事宜
2	委員	學務主任	綜理有關體育班發展規畫事宜並協助召集人督導體育班發展與運作
3	委員	體育組長	1.有關體育班行政業務之執行 2.綜理體育班相關會議事務及成果彙整 3.審辦體育班相關招生事宜
4	委員	教務主任	協助本校體育班課程規劃及課業輔導事務
5	委員	總務主任	1.協助本校體育班相關訓練器材之採購 2.執行及檢核體育專業課程所需訓練場地、空間及設備檢修維護及更新
6	委員	輔導主任	協助體育班學生生涯輔導及升學進路規劃事務
7	委員	一體導師	1.協助體育班學生班級經營事宜 2.生活輔導及常規建立事宜
8	委員	二體導師	1.協助體育班學生班級經營事宜 2.生活輔導及常規建立事宜
9	委員	三體導師	1.協助體育班學生班級經營事宜 2.生活輔導及常規建立事宜
10	委員	體育專任教師	1.協助籌辦體育班招生事宜 2.協助體育班專業課程規劃事宜

11	委員	專任運動教練代表	1.專項運動訓練規劃及執行 2.對外參賽規劃及執行
12	委員	專任運動教練代表	1.專項運動訓練規劃及執行 2.對外參賽規劃及執行
13	委員	體育班家長代表	提供體育班相關業務意見參考
14	委員	體育班學生代表	提供體育班相關學科及術科業務意見參考
15	委員	體育班學生代表	提供體育班相關學科及術科業務意見參考

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

[014311 市立三重高中課程地圖\(PDF格式\)](#)



【備查版】

新北市立三重高級中學各班課程總表

升進 進路	社會班群					
	藝術與設計學群(操作、空間關係、抽象推理、藝術創作)		文史哲學群(閱讀、語文運用、文藝創作、文書速度與準確)		法政學群(閱讀、語文運用、組織、領導)	
期程	高一上		高一上		高一上	
	高一上		高一上		高一上	
部定必修	國文(4)、本土語文/臺灣手語(1)、英文(4)、數學(4)、歷史(2)、地理(2)、公民與社會(2)、物理(2)、化學(2)*物理化學對照、生物(2)、地球科學(2)*生物地科對照、美術(1)、生涯規劃(1)、生活科技(2)、體育(2)	國文(4)、本土語文/臺灣手語(1)、英文(4)、數學(4)、歷史(2)、地理(2)、公民與社會(2)、物理(2)、化學(2)*物理化學對照、生物(2)、地球科學(2)*生物地科對照、美術(1)、生命教育(1)、資訊科技(2)、體育(2)	國文(4)、含中國文化基本教材、英文(4)、數學 A(4)或數學 B(4)、歷史(2)、地理(2)*歷史地理對照、公民與社會(2)、自然科學探究與實作(2)、音樂(1)、美術(2)、家政(2)*美術家政對照、健康與護理(1)、體育(2)、全民國防教育(2)*公民國防對照	國文(4)、含中國文化基本教材、英文(4)、數學 A(4)或數學 B(4)、歷史(2)、地理(2)*歷史地理對照、公民與社會(2)、自然科學探究與實作(2)、音樂(1)、美術(2)、家政(2)*美術家政對照、健康與護理(1)、體育(2)、全民國防教育(2)*公民國防對照	國文(4)、英文(2)、音樂(1)、藝術生活(1)、體育(2)	音樂(1)、藝術生活(1)、體育(2)
校訂必修			國際溝通I(1)	國際溝通I(1)	國際溝通II(2)	國際溝通II(2)
加深加廣選修	基本設計(1)	基本設計(1)	探究與實作：歷史探究(1)、探究與實作：地理與人文社會科學研究(1)、探究與實作：公民議題與社會探究(1)	探究與實作：歷史探究(1)、探究與實作：地理與人文社會科學研究(1)、探究與實作：公民議題與社會探究(1)	國學常識(1)、英語聽讀(2)、族群、性別與國家的歷史(3)、社會環境議題(3)、民主政治與法律(3)、數學乙(4)*數學乙(4)或選修程式設計(2)、思考：智慧的啟航(2)、運動與健康(2)、本土語文口語溝通與表達(閩南語)(4選2)(4)	國學常識(1)、語文表達與傳播應用(2)、各類文學選讀(2)、英文閱讀與寫作(2)、英文作文(2)、科技、環境與藝術的歷史(3)、空間資訊科技(3)、現代社會與經濟(3)、數學乙(4)*數學乙(4)或未來想像與生涯進路(2)、創新生活與家庭(2)、領域課程：機器人專題(2)、本土語文專題研究(閩南語文)(2)(4選2)(4)
多元選修	日語、韓語、西班牙語、德語、法語(5選1)(1) 閱讀分享、西洋流行文化、創意思考、世界文明概論、動手動腳、創客花布包、運動體適能(愛情文學、基礎國際溝通、藝文愛好、台灣文化探索、趣味科學、PS數位編修、日本文化入門)(7選1)(1)	日語、韓語、西班牙語、德語、法語(5選1)(1) 愛情文學、基礎國際溝通、藝文愛好、台灣文化探索、趣味科學、PS數位編修、日本文化入門(閱讀分享、西洋流行文化、創意思考、世界文明概論、動手動腳、創客花布包、運動體適能)(7選1)(1)	該歷史話人物、世界節慶大不同、媒體識讀初階、技中生智、物理科學教育I、化行學奇II、實化實說I(7選1)(2)	該歷史話人物、地理玩客、媒體識讀初階、技中生智、物理科學教育II、化行學奇II、實化實說II(7選1)(2)	食光與你「茶」正好、創意思考、邏輯推理與創意、看電影學數學、公民社會專題(經濟議題)、打造幸福城市、地理之職權媒體、旅行學歷史、影視文學、化行學奇III、實化實說III、物理科學教育III、即物窮理I、生生不息I(14選2)(2)	食光與你「豆」降行、創意思考、邏輯推理與創意、看電影學數學、公民社會專題(經濟議題)、打造幸福城市、地理之職權媒體、旅行學歷史、影視文學、化行學奇IV、實化實說III、物理科學教育IV、即物窮理II、生生不息II、運動訓練法(15選1)(2)
彈性學習	自主學習(閱讀)、選手培訓、特色活動(國際接待)(0)	自主學習(閱讀)、選手培訓、特色活動(國際接待)(0)	自主學習(小論文)、全學期授課-國文充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接待)(0)	自主學習(小論文)、全學期授課-國文充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接待)(0)	自主學習、全學期授課-國文充實/增廣、數學充實/增廣(0)	自主學習、生涯輔導(0)
總計	必修：29 選修上限(2)	必修：29 選修上限(2)	必修：24+1 選修上限(5)	必修：24+1 選修上限(5)	必修：10+2 選修上限(18)	必修：4+2 選修上限(24)
						182

升進 進路	理工班群					
	資訊學群(閱讀、計算、科學、抽象推理)		工程學群(閱讀、計算、科學、抽象推理、機械推理、操作)		數理化學群(閱讀、計算、科學、抽象推理、機械推理)	
期程	高一上		高一上		高一上	
	高一上		高一上		高一上	
部定必修	國文(4)、本土語文/臺灣手語(1)、英文(4)、數學(4)、歷史(2)、地理(2)、公民與社會(2)、物理(2)、化學(2)*物理化學對照、生物(2)、地球科學(2)*生物地科對照、美術(1)、生涯規劃(1)、生活科技(2)、體育(2)	國文(4)、本土語文/臺灣手語(1)、英文(4)、數學(4)、歷史(2)、地理(2)、公民與社會(2)、物理(2)、化學(2)*物理化學對照、生物(2)、地球科學(2)*生物地科對照、美術(1)、生命教育(1)、資訊科技(2)、體育(2)	國文(4)、含中國文化基本教材、英文(4)、數學 A(4)或數學 B(4)、歷史(2)、地理(2)*歷史地理對照、公民與社會(2)、自然科學探究與實作(2)、音樂(1)、美術(2)、家政(2)*美術家政對照、健康與護理(1)、體育(2)、全民國防教育(2)*公民國防對照	國文(4)、含中國文化基本教材、英文(4)、數學 A(4)或數學 B(4)、歷史(2)、地理(2)*歷史地理對照、公民與社會(2)、自然科學探究與實作(2)、音樂(1)、美術(2)、家政(2)*美術家政對照、健康與護理(1)、體育(2)、全民國防教育(2)*公民國防對照	國文(4)、英文(2)、音樂(1)、藝術生活(1)、健康與護理(1)、體育(2)	音樂(1)、藝術生活(1)、健康與護理(1)、體育(2)
校訂必修			國際溝通I(1)	國際溝通I(1)	國際溝通II(2)	國際溝通II(2)
加深加廣選修	基本設計(1)	基本設計(1)	選修物理-力學一(2)、選修化學-物質與能量(2)	選修物理-力學二與熱學(2)、選修化學-物質構造與反應速率(2)	國學常識(1)、英語聽讀(2)、選修物理-波動、光及聲音(2)、選修物理-電磁現象一(1)、選修化學-化學反應與平衡一(2)、選修化學-化學反應與平衡二(1)、數學甲(4)*數學甲(4)或數學乙(4)或「選修程式設計(2)、思考：智慧的啟航(2)、運動與健康(2)、本土語文口語溝通與表達(閩南語文)(2)(4選2)(4)	國學常識(1)、語文表達與傳播應用(2)、各類文學選讀(2)、英文閱讀與寫作(2)、英文作文(2)、選修物理-電磁現象一(1)、選修物理-電磁現象二與量子現象(2)、選修化學-化學反應與平衡一(2)、選修化學-有機化學與應用科技(2)、數學甲(4)*數學甲(4)或數學乙(4)或「未來想像與生涯進路(2)、創新生活與家庭(2)、領域課程：機器人專題(2)、本土語文專題研究(閩南語文)(2)(4選2)(4)
多元選修	日語、韓語、西班牙語、德語、法語(5選1)(1) 閱讀分享、西洋流行文化、創意思考、世界文明概論、動手動腳、創客花布包、運動體適能(愛情文學、基礎國際溝通、藝文愛好、台灣文化探索、趣味科學、PS數位編修、日本文化入門)(7選1)(1)	日語、韓語、西班牙語、德語、法語(5選1)(1) 愛情文學、基礎國際溝通、藝文愛好、台灣文化探索、趣味科學、PS數位編修、日本文化入門(閱讀分享、西洋流行文化、創意思考、世界文明概論、動手動腳、創客花布包、運動體適能)(7選1)(1)	該歷史話人物、世界節慶大不同、媒體識讀初階、技中生智、物理科學教育I、化行學奇II、實化實說I(7選1)(2)	該歷史話人物、地理玩客、媒體識讀初階、技中生智、物理科學教育II、化行學奇II、實化實說II(7選1)(2)	食光與你「茶」正好、創意思考、邏輯推理與創意、看電影學數學、公民社會專題(經濟議題)、打造幸福城市、地理之職權媒體、旅行學歷史、影視文學、化行學奇III、實化實說III、物理科學教育III、即物窮理I、生生不息I(14選2)(4)	食光與你「豆」降行、創意思考、邏輯推理與創意、看電影學數學、公民社會專題(經濟議題)、打造幸福城市、地理之職權媒體、旅行學歷史、影視文學、化行學奇IV、實化實說III、物理科學教育IV、即物窮理II、生生不息II、運動訓練法(15選2)(4)
彈性學習	自主學習(閱讀)、選手培訓、特色活動(國際接待)(0)	自主學習(閱讀)、選手培訓、特色活動(國際接待)(0)	自主學習(小論文)、全學期授課-物理充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接待)(0)	自主學習(小論文)、全學期授課-化學充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接待)(0)	自主學習、全學期授課-國文充實/增廣、數學充實/增廣、化學充實/增廣(0)	自主學習、生涯輔導(0)
總計	必修：29 選修上限(2)	必修：29 選修上限(2)	必修：23+1 選修上限(6)	必修：23+1 選修上限(6)	必修：11+2 選修上限(17)	必修：5+2 選修上限(23)
						182

生涯 進路	生 醫 班 群						
	醫藥衛生學群(閱讀、科學、操作、助人) 社會與心理學群(閱讀、語文運用、助人、親和力)		生命科學學群(閱讀、科學、操作) 遊憩與運動學群(親和力、助人能力、溝通協調能力、涉獵各種活動能力)		生物資源學群(閱讀、科學、操作)		
期程	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下	總計
部定 必修	國文(4)、本土語文/臺灣手語(1)、英文(4)、數學(4)、歷史(2)、地理(2)、公民與社會(2)、物理(2)、化學(2)* 物理化學對照、生物(2)、地球科學(2)* 生物地科對照、美術(1)、生涯規劃(1)、生活科技(2)、體育(2)	國文(4)、本土語文/臺灣手語(1)、英文(4)、數學(4)、歷史(2)、地理(2)、公民與社會(2)、物理(2)、化學(2)* 物理化學對照、生物(2)、地球科學(2)* 生物地科對照、美術(1)、生命教育(1)、資訊科技(2)、體育(2)	國文(4)、合中國文化基本教材)、英文(4)、數學(4)、歷史(2)、地理(2)* 歷史地理對照、公民與社會(2)、自然科學探究與實作(2)、音樂(1)、美術(2)、家政(2)* 美術家政對照、體育(2)、全民國防教育(2)* 公民國防對照	國文(4)、合中國文化基本教材)、英文(4)、數學(4)、歷史(2)、地理(2)* 歷史地理對照、公民與社會(2)、自然科學探究與實作(2)、音樂(1)、美術(2)、家政(2)* 美術家政對照、體育(2)、全民國防教育(2)* 公民國防對照	國文(4)、英文(2)、音樂(1)、藝術生活(1)、健康與護理(1)、體育(2)	音樂(1)、藝術生活(1)、健康與護理(1)、體育(2)	120
校訂 必修			國際溝通I(1)	國際溝通I(1)	國際溝通II(2)	國際溝通II(2)	6
加深 加廣 選修	基本設計(1)	基本設計(1)	選修物理-力學一(2)、選修化學-物質與能量(2)、選修生物-動物體的構造與功能(2)	選修物理-力學二與熱學(2)、選修化學-物質構造與反應速率(2)、選修生物-生命的起源與植物體的構造與功能(2)	國學常識(1)、英語聽讀(2)、選修物理-波動、光及聲音(2)、選修物理-電磁現象一(1)、選修化學-化學反應與平衡一(2)、選修化學-化學反應與平衡二(1)、選修生物-細胞與遺傳(2)、數學甲(4) *數學甲(4)或數學乙(4)或「選修程式設計(2)、思考：智慧的駭客(2)、運動與健康(2)、本土語文口語溝通與表達(閩南語文)(2)」 (4選2)(4)	國學常識(1)、語文表達與傳播應用(2)、各類文學選讀(2)、英文閱讀與寫作(2)、英文作文(2)、選修物理-電磁現象一(1)、選修物理-電磁現象二與量子現象(2)、選修化學-化學反應與平衡一(1)、選修化學-有機化學與應用科技(2)、選修生物-生態、演化及生物多樣性(2)、數學甲(4) *數學甲(4)或數學乙(4)或「未來想像與生涯進路(2)、創新生活與家庭(2)、領域課程：機器人專題(2)、本土語文專題研究(閩南語文)(2)」 (4選2)(4)	56
多元 選修	日語、韓語、西班牙語、德語、法語 (5選1)(1) 閱讀分享、西洋流行文化、創意思考、世界文明概論、動手動腳、創客花布包、運動體適能(愛荷華文學、基礎國際溝通、餐飲好好玩、台灣文化探索、趣味科學、PS數位編修、日本文化入門) (7選1)(1)	日語、韓語、西班牙語、德語、法語 (5選1)(1) 愛情文學、基礎國際溝通、餐飲好好玩、台灣文化探索、趣味科學、PS數位編修、日本文化入門(閱讀分享、西洋流行文化、創意思考、世界文明概論、動手動腳、創客花布包、運動體適能) (7選1)(1)	自主學習(小論文)、全學期授課-物理充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接待)(0) 必修：23+1 選修上限(6)	自主學習(小論文)、全學期授課-化學充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接待)(0) 必修：23+1 選修上限(6)	自主學習、全學期授課-國文充實/增廣、數學充實/增廣、化學充實/增廣 (0) 必修：11+2 選修上限(17)	自主學習、生涯輔導 (0) 必修：5+2 選修上限(23)	0
彈性 學習	自主學習(閱讀)、選手培訓、特色活動(國際接待)(0) 必修：29 選修上限(2)	自主學習(閱讀)、選手培訓、特色活動(國際接待)(0) 必修：29 選修上限(2)	自主學習(小論文)、全學期授課-物理充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接待)(0) 必修：23+1 選修上限(6)	自主學習(小論文)、全學期授課-化學充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接待)(0) 必修：23+1 選修上限(6)	自主學習、全學期授課-國文充實/增廣、數學充實/增廣、化學充實/增廣 (0) 必修：11+2 選修上限(17)	自主學習、生涯輔導 (0) 必修：5+2 選修上限(23)	0
總計	必修：29 選修上限(2)	必修：29 選修上限(2)	必修：23+1 選修上限(6)	必修：23+1 選修上限(6)	必修：11+2 選修上限(17)	必修：5+2 選修上限(23)	182

生涯 進路	美 術 班 群						
	建築設計學群(藝術創作、空間理解、組織能力、圖形推理、操作能力)		藝術學群(藝術創作、空間理解、組織能力)				
期程	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下	總計
部定 必修	國文(4)、本土語文/臺灣手語(1)、英文(4)、數學(4)、歷史(1)、地理(1)、化學(2)、生活科技(2)、體育(2)、水墨技法(2)、西洋美術史(1)、書法藝術(1)、彩繪技法(3)、圖像構成(3)	國文(4)、本土語文/臺灣手語(1)、英文(4)、數學(4)、歷史(1)、地理(1)、生物(2)、資訊科技(2)、體育(2)、水墨技法(2)、世界美術史(1)、書法藝術(1)、彩繪技法(3)、圖像構成(3)	國文(4)、英文(4)、公民與社會(1)、藝術生活(1)、體育(2)、全民國防(1)、水墨進階(2)、書法進階(1)、彩繪進階(3)、設計思考(1)、圖像進階(3)	國文(4)、英文(4)、公民與社會(1)、藝術生活(1)、體育(2)、全民國防(1)、水墨進階(2)、書法進階(1)、彩繪進階(3)、設計思考(1)、圖像進階(3)	國文(4)、英文(2)、生命教育(1)、健康與護理(1)、體育(2)、水墨專題(2)、彩繪專題(2)、設計表現(2)、圖像專題(3)、臺灣美術史(1)	音樂(2)、生涯規劃(1)、家政(2)、健康與護理(1)、體育(2)、展覽實務(3)、設計編輯(2)、媒材創作(2)、當代藝術(1)、藝術專題(2)	146
校訂 必修			國際溝通I(1)	國際溝通I(1)	國際溝通II(2)	國際溝通II(2)	6
加深 加廣 選修			基本設計(1)	新媒體藝術(1)	國學常識(1)、英語聽讀(2)、族群、性別與國家的歷史(3)	國學常識(1)、語文表達與傳播應用(2)、各類文學選讀(2)、英文作文(2)、科技、環境與藝術的歷史(3)	30
多元 選修			世界節慶大不同(2) 【其他】 特殊需求領域(美術專長)文創中心(2)、畫展的時代(1)	媒體識讀初階(2) 【其他】 特殊需求領域(美術專長)文創中心(2)、畫展的時代(1)	地理之眼讀媒體(2)		
彈性 學習	自主學習(閱讀)、選手培訓、特色活動(國際接待)(0) 必修：31 選修上限(6)	自主學習(閱讀)、選手培訓、特色活動(國際接待)(0) 必修：31 選修上限(6)	自主學習(小論文)、全學期授課-國文充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接待)(0) 必修：23+1 選修上限(6)	自主學習(小論文)、全學期授課-國文充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接待)(0) 必修：23+1 選修上限(6)	自主學習、全學期授課-國文充實/增廣、地理充實/增廣、公民充實/增廣 (0) 必修：20+2 選修上限(8)	自主學習、全學期授課-國文充實/增廣、地理充實/增廣、公民充實/增廣 (0) 必修：18+2 選修上限(10)	0
總計	必修：31 選修上限(6)	必修：31 選修上限(6)	必修：23+1 選修上限(6)	必修：23+1 選修上限(6)	必修：20+2 選修上限(8)	必修：18+2 選修上限(10)	182

升進 進路 期程	體育班群						總計
	遊憩運動學群(領導協調、組織能力、助人能力、外語能力、閱讀理解、說服推廣)			管理學群(閱讀、語文運用、親和力、組織、領導、銷售)			
期程	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下	
部定必修	國文(4)、本土語文/臺灣手語(1)、英文(4)、數學(4)、歷史(3)、物理(2)、生物(2)、體育(1)、專項體能訓練(4)、專項技術訓練(4)	國文(4)、本土語文/臺灣手語(1)、英文(4)、數學(4)、歷史(3)、化學(2)地球科學(2)、體育(1)、專項體能訓練(4)、專項技術訓練(4)	國文(4)、英文(4)、數學B(4)、地理(3)、公民與社會(3)、自然科學探究與實作(2)、體育(1)、全民國防(1)、專項體能訓練(4)、專項技術訓練(4)	國文(4)、英文(4)、數學B(4)、地理(3)、公民與社會(3)、自然科學探究與實作(2)、體育(1)、全民國防(1)、專項體能訓練(4)、專項技術訓練(4)	國文(4)、英文(2)、音樂(1)、美術(1)、生命教育(1)、家政(2)、資訊科技(2)、專項體能訓練(4)、專項技術訓練(4)	音樂(1)、美術(1)、生涯規劃(1)、生活科技(2)、健康與護理(2)、運動學概論(2)、專項體能訓練(4)、專項技術訓練(4)	156
校訂必修					國際溝通I(2)		2
加深加廣選修					英語聽講(1)、數學乙(2)、選修生物-動物體的構造與功能(2)、選修地球科學-地質與環境(2)	國學常識(2)、語文表達與傳播應用(2)、英文聽講(1)、英文作文(2)、數學乙(2)、健康與休閒生活(2)	
多元選修	日語、韓語、西班牙語、德語、法語(5選1)(1) 閱讀分享、西洋流行文化、創意思考、世界文明概論、動手動腳、創客花布包、運動體適能(愛情文學、基礎國際溝通、藝數好好玩、台灣文化探索、趣味科學、PS數位編修、日本文化入門)(7選1)(1)	日語、韓語、西班牙語、德語、法語(5選1)(1) 愛情文學、基礎國際溝通、藝數好好玩、台灣文化探索、趣味科學、PS數位編修、日本文化入門(閱讀分享、西洋流行文化、創意思考、世界文明概論、動手動腳、創客花布包、運動體適能)(7選1)(1)				食光與你-「豆」降行、創意過程、邏輯推理創意、電影數學、公民社會專題(經濟議題)、打造幸福城市、地理之眼睛媒體、旅行學歷史、影視史學、化朽學奇IV、實化實說III、物理科學教育IV、即物窮理II、生生不息II、運動訓練法(15選1)(2)	24
彈性學習	自主學習(閱讀)、選手培訓、特色活動(國際接洽)(0) 必修：29 選修上限(2)	自主學習(閱讀)、選手培訓、特色活動(國際接洽)(0) 必修：29 選修上限(2)	自主學習(小論文)、全學期授課-國文充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接洽)(0) 必修：30 選修上限(0)	自主學習(小論文)、全學期授課-國文充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接洽)(0) 必修：30 選修上限(0)	自主學習、全學期授課-國文充實/增廣、英文充實/增廣(0) 必修：21+2 選修上限(7)	自主學習、全學期授課-國文充實/增廣、英文充實/增廣(0) 必修：17 選修上限(13)	0
總計							182

國際雙語實驗班							
升進 進路	藝術與設計學群(操作、空間關係、抽象推理、藝術創作) 社會與心理學群(閱讀、語文運用、助人、親和力) 外語學群(閱讀、語文運用、文藝創作、文書速度與確度) 管理學群(閱讀、語文運用、親和力、組織、領導、銷售)		文史哲學群(閱讀、語文運用、文藝創作、文書速度與確度) 遊藝班群(親和力、助人能力、溝通協調能力、涉獵各種活動能力) 大眾傳播學群(閱讀、語文運用、文藝創作、藝術創作、操作能力) 社會學群(閱讀、語文運用、助人、親和力)		法政學群(閱讀、語文運用、組織、領導) 教育學群(閱讀、語文應用、助人、親和力) 財經學群(計算、文書速度與確度、閱讀、組織、銷售)		
期程	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下	總計
部定必修	國文(4)、本土語文/臺灣手語(1)、英文(4)、數學(4)、歷史(2)、地理(2)、公民與社會(2)、物理(2)、化學(2)*物理化學對照、生物(2)、地球科學(2)*生物地科對照、美術(1)、生涯規劃(1)、生活科技(2)、體育(2)	國文(4)、本土語文/臺灣手語(1)、英文(4)、數學(4)、歷史(2)、地理(2)、公民與社會(2)、物理(2)、化學(2)*物理化學對照、生物(2)、地球科學(2)*生物地科對照、美術(1)、生命教育(1)、資訊科技(2)、體育(2)	國文(4、含中國文化基本教材)、英文(4)、數學A(4)或數學B(4)、歷史(2)、地理(2)*歷史地理對照、公民與社會(2)、自然科學探究與實作(2)、音樂(1)、美術(2)、家政(2)*美術家政對照、健康與護理(1)、體育(2)、全民國防教育(2)*公民國防對照	國文(4、含中國文化基本教材)、英文(4)、數學A(4)或數學B(4)、歷史(2)、地理(2)*歷史地理對照、公民與社會(2)、自然科學探究與實作(2)、音樂(1)、美術(2)、家政(2)*美術家政對照、健康與護理(1)、體育(2)、全民國防教育(2)*公民國防對照	國文(4)、英文(2)、音樂(1)、藝術生活(1)、體育(2)	音樂(1)、藝術生活(1)、體育(2)	120
校訂必修			國際溝通I(1)	國際溝通I(1)	國際溝通II(2)	國際溝通II(2)	6
加深加廣選修			探究與實作：歷史學探究(1)、探究與實作：地理與人文社會科學研究(1)、探究與實作：公民議題與社會探究(1)	探究與實作：歷史學探究(1)、探究與實作：地理與人文社會科學研究(1)、探究與實作：公民議題與社會探究(1)	國學常識(1)、英語聽講(2)、族群、性別與國家的歷史(3)、社會環境議題(3)、民主政治與法律(3)、數學乙(4)*數學乙(4)或選修程式設計(2)、思考：智慧的啟航(2)、運動與健康(2)、本土語文口語溝通與表達(閩南語文)(2)(4選2)(4)	國學常識(1)、語文表達與傳播應用(2)、各類文學選讀(2)、英文閱讀與寫作(2)、英文作文(2)、科技、環境與藝術的歷史(3)、空間資訊科技(3)、現代社會與經濟(3)、數學乙(4)*數學乙(4)或未來想像與生涯進路(2)、創新生活與家庭(2)、領域課程：機器人專題(2)、本土語文專題研究(閩南語文)(2)(4選2)(4)	
多元選修	日語、韓語、西班牙語、德語、法語 (5選1)(1) 英語會客(1)	日語、韓語、西班牙語、德語、法語 (5選1)(1) 英語口說與批判性思考(1)	專題英文(2)	英文辯論與系統思考(2)	國際時事與社會議題I(2)	國際時事與社會議題II(2)	56
彈性學習	自主學習(閱讀)、選手培訓、特色活動(國際接洽)(0) 必修：29 選修上限(2)	自主學習(閱讀)、選手培訓、特色活動(國際接洽)(0) 必修：29 選修上限(2)	自主學習(小論文)、全學期授課-國文充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接洽)(0) 必修：24+1 選修上限(5)	自主學習(小論文)、全學期授課-國文充實/增廣、選手培訓、特色活動(國際接洽)(0) 必修：24+1 選修上限(5)	自主學習、全學期授課-國文充實/增廣、數學充實/增廣(0) 必修：10+2 選修上限(18)	自主學習、生涯輔導(0) 必修：4+2 選修上限(24)	0
總計							182

二、學校特色說明

本校以「國際、科學、藝術」為課程發展三大主軸，因應新課綱所發展之各式課程與活動，以培養學生具備五大核心能力-國際力、創新力、科學力、探究力、藝術力，旨在使學生能適應現代生活、解決問題並能面對未來挑戰，具備核心素養語能力之國際公民。

高一主要課程包含培養學生核心素養及奠定基本學力，並具備通識應用能力之部定必修課程，以及依照學生興趣、性向、能力與需求開設多元選修課程及第二外語課程，以探索學生未來發展之性向。高二適性分成三大班群之課程-社會、理工、生醫，學生適性選擇，各班群除既定部定必修課程外，本校更針對各學程之大學銜接及未來相關職場所需能力作為加深加廣選修之開課依據。

有鑑於國際為學校發展主軸之一，本校設計出6學分之跨領域國際溝通課程，以作為本校校訂必修課程。本課程採議題式、跨領域協同教學為特色，學生透過議題式文本之解析，提升英語之聽說讀寫之能力，並針對特定主題做學科知識之延伸學習。透過期末多元評量之專題報告，希冀學生能掌握語用能力、具備國際素養，更能在課程中培養價值思辨、問題探究之能力。

為培養學生自學能力，本校每週兩節之彈性學習時間，以學生自主學習為規劃主軸。高一將以閱讀素養作為學生自主學習之方向，另有規劃抽離式補救教學、選手培訓及辦理學校特色活動。高二將閱讀面向提升至小論文之撰寫，另有規劃抽離式補救教學、選手培訓及辦理學校特色活動，並針對不同班群規劃不同科目之全學期授課充實增廣補強性教學。高三上學期之彈性學習時間，則規劃以國文、英文、數學、地理、公民及化學之全學期授課充實增廣補強性教學，高三下學期則以大學銜接之生涯規劃進行學生自主學習，希冀學生能透過本校彈性學習時間（自主學習）之規劃漸進式培養自學能力進而達成終身學習者之目標。

本校自111學年度申請成立高中部國際雙語實驗班，聘任外籍英語文教師1名，與本校英文老師協同全英語授課，提供學生真實語境，厚植學生英語文能力，另聘任英語文代理教師1名，協助提供學生更多元、情境化及深層的雙語課程，使學生擁有全方位及國際化發展之軟實力。學生透過教育國際化過程，得以瞭解國際社會，發展國際態度，成為具備國家認同、國際素養、全球競合力、全球責任感的國際化人才，更在此過程中培養在地認同、多元文化尊重與世界重要議題之理解和應用能力。因此，本校113學年度將繼續成立「國際雙語實驗班」，以雙語教學作為學校推動教育變革之主軸-「Join us to be bilingual-雙語國際在地領航，成就多元未來展望」。

在特色班級部分，本校美術班依據新課綱理念、本校課程發展主軸、藝術專業以及未來生涯發展等面相，規劃藝術才能班課程。課程內容涵蓋各類媒材技巧、設計工藝以及美學理論等課程。培養學生探討藝術的基礎，以及面對未來藝術專業的素養

而本校體育班於民國95年成立至今，主要發展專業項目為網球、田徑、擊劍、跆拳道、西式划船及競技體操等項目，在全國各項賽會中皆有優異表現，於109年中運本校獲得12金8銀6銅成績，獲獎牌數為全國第三名；另於110年中運也榮獲9金8銀6銅成績，金牌數新北市第一，本校於高一、高二彈性學習時間另規劃選手相關培訓時段，提供體育班學生更多術科之專業培訓。

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

113學年度入學新生適用

班別：普通班（班群A）：社會

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	4	0	20	含「中國文化基本教材」2學分。
		客語文	1	1	0	0	0	0	2	
		閩南語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-阿美語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩東語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
	數學領域	數學A	4	4	(4)	(4)			16	適性分組：高二
		數學B			4	4				適性分組：高二
	社會領域	歷史	2	2	2	(2)			6	高二與「地理」對開。
		地理	2	2	(2)	2			6	高二與「歷史」對開。
		公民與社會	2	2	2	(2)			6	高二與「全民國防教育」對開。
	自然科學領域	物理	2	(2)	2	(2)			4	說明：二上、二下物理含跨科目(物理、地球科學)之自然科學探究與實作課程A。 高一與「化學」對開。
		化學	(2)	2	(2)	2			4	說明：二上、二下化學含跨科目(化學、生物)之自然科學探究與實作課程B。 高一與「物理」對開。
		生物	2	(2)	0	0			2	高一與「地球科學」對開。
		地球科學	(2)	2	0	0			2	高一與「生物」對開。
	藝術領域	音樂	0	0	1	1	1	1	4	每科 ≥ 2 學分。
		美術	1	1	2	(2)	0	0	4	每科 ≥ 2 學分。高二與「家政」對開。
		藝術生活	0	0	0	0	1	1	2	每科 ≥ 2 學分。

	綜合活動領域	生命教育	0	1	0	0	0	0	1	
		生涯規劃	1	0	0	0	0	0	1	
		家政	0	0	(2)	2	0	0	2	高二與「美術」對開。
	科技領域	生活科技	2	0	0	0	0	0	2	
		資訊科技	0	2	0	0	0	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	1	1	0	0	2	
		體育	2	2	2	2	2	2	12	
	全民國防教育		0	0	(2)	2	0	0	2	高二與「公民與社會」對開。
	必修學分數小計		29	29	24	24	10	4	120	
	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	29	29	15	9	148	
校訂必修	語文領域	國際溝通 I	0	0	1	1	0	0	2	
	跨領域/科目專題	國際溝通 I I	0	0	0	0	2	2	4	
	校訂必修學分數小計		0	0	1	1	2	2	6	
加深加廣選修	語文領域	國學常識	0	0	0	0	1	1	2	
		語文表達與傳播應用	0	0	0	0	0	2	2	
		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	
		英文作文	0	0	0	0	0	2	2	
		閩南語文口語溝通與表達	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數學乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
		閩南語文專題研究	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數學乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	數學領域	數學乙	0	0	0	0	4	4	8	「數學乙」或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	社會領域	族群、性別與國家的歷史	0	0	0	0	3	0	3	
		科技、環境與藝術的歷史	0	0	0	0	0	3	3	
		空間資訊科技	0	0	0	0	0	3	3	
		社會環境議題	0	0	0	0	3	0	3	
		現代社會與經濟	0	0	0	0	0	3	3	

多元選修		民主政治與法律	0	0	0	0	3	0	3	
		探究與實作：歷史學探究	0	0	1	1	0	0	2	
		探究與實作：地理與人文社會科學研究	0	0	1	1	0	0	2	
		探究與實作：公共議題與社會探究	0	0	1	1	0	0	2	
	藝術領域	基本設計	(1)	(1)	0	0	0	0	0	因配合學校師資及學生需求，故開設於第一學年，並與多元選修課程同時段跑班選課。
	綜合活動領域	未來想像與生涯進路	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數學乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
		思考：智慧的啟航	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數學乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
		創新生活與家庭	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數學乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	科技領域	進階程式設計	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數學乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
		領域課程：機器人專題	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數學乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	健康與體育領域	運動與健康	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數學乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	第二外國語文	日語	1	(1)	0	0	0	0	1	
		法語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		德語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		西班牙語	(1)	1	0	0	0	0	1	
		韓語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	通識性課程	公民社會專題(經濟議題)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		日本文化入門	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		世界文明概論	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		世界節慶大不同	0	0	(2)	0	0	0	0	
		台灣文化探索	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		打造幸福城市	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		地理之眼讀媒體	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		地理玩家	0	0	0	(2)	0	0	0	
		西洋流行文化	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		物理科學教育IV	0	0	0	0	0	(2)	0	

		物理科學教育 I	0	0	(2)	0	0	0	0	
		物理科學教育 I I	0	0	0	(2)	0	0	0	
		物理科學教育 I I I	0	0	0	0	(2)	0	0	
		看電影學數學	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		食光與你-「豆」陣行	0	0	0	0	0	2	2	
		食光與你-「茶」正好	0	0	0	0	2	0	2	
		旅行學歷史	0	0	0	0	0	(2)	0	
		基礎國際溝通	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		創意思考	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		創意邏輯	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		媒體識讀初階	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		愛情文學	1	(1)	0	0	0	0	1	
		運動體適能	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		影視史學	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		談歷史話人物	0	0	2	(2)	0	0	2	
		閱讀分享	(1)	1	0	0	0	0	1	
		歷史文本閱讀	0	0	0	0	(2)	0	0	
		藝數好好玩	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		邏輯狂想玩創意	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		實作(實驗)及探索體驗	PS數位編修	(1)	(1)	0	0	0	0	0
	化朽學奇IV		0	0	0	0	0	(2)	0	
	化朽學奇 I		0	0	(2)	0	0	0	0	
	化朽學奇 I I		0	0	0	(2)	0	0	0	
	化朽學奇 I I I		0	0	0	0	(2)	0	0	
	生生不息 I		0	0	0	0	(2)	0	0	
	生生不息 I I		0	0	0	0	0	(2)	0	
	即物窮理I		0	0	0	0	(2)	0	0	
	即物窮理II		0	0	0	0	0	(2)	0	
	技中生智		0	0	(2)	2	0	0	2	
	動手動腳		(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	創客花布包		(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	運動訓練法		0	0	0	0	0	(2)	0	
	實化實說 I		0	0	(2)	0	0	0	0	
	實化實說 I I	0	0	0	(2)	0	0	0		
實化實說 I I I	0	0	0	0	(2)	(2)	0			
趣味科學	(1)	(1)	0	0	0	0	0			
其他	特殊需求領域(身心障礙)	生活管理	0	0	0	0	0	0	0	
		社會技巧	0	0	0	0	0	0	0	
		學習策略	0	0	0	0	0	0	0	
		職業教育	0	0	0	0	0	0	0	
		功能性動作訓練	0	0	0	0	0	0	0	
選修學分數總計			2	2	5	5	18	24	56	
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】

【備 查 版】

班別：普通班（班群B）：理工

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	4	0	20	含「中國文化基本教材」2學分。
		客語文	1	1	0	0	0	0	2	
		閩南語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-阿美語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩東語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
	數學領域	數學A	4	4	4	4			16	適性分組：高二
		數學B			(4)	(4)				適性分組：高二
	社會領域	歷史	2	2	2	(2)			6	高二與「地理」對開。
		地理	2	2	(2)	2			6	高二與「歷史」對開。
		公民與社會	2	2	2	(2)			6	高二與「全民國防教育」對開。
	自然科學領域	物理	2	(2)	2	(2)			4	說明：二上、二下物理含跨科目(物理、地球科學)之自然科學探究與實作課程A。 高一與「化學」對開。
		化學	(2)	2	(2)	2			4	說明：二上、二下化學含跨科目(化學、生物)之自然科學探究與實作課程B。 高一與「物理」對開。
		生物	2	(2)	0	0			2	高一與「地球科學」對開。
		地球科學	(2)	2	0	0			2	高一與「生物」對開。
	藝術領域	音樂	0	0	1	1	1	1	4	每科 $\geq$ 2學分。
		美術	1	1	2	(2)	0	0	4	每科 $\geq$ 2學分。高二與「家政」對開。
		藝術生活	0	0	0	0	1	1	2	每科 $\geq$ 2學分。
	綜合活動領域	生命教育	0	1	0	0	0	0	1	

		生涯規劃	1	0	0	0	0	0	1	
		家政	0	0	(2)	2	0	0	2	高二與「美術」對開。
	科技領域	生活科技	2	0	0	0	0	0	2	
		資訊科技	0	2	0	0	0	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	0	0	1	1	2	
		體育	2	2	2	2	2	2	12	
	全民國防教育		0	0	(2)	2	0	0	2	高二與「公民與社會」對開。
	必修學分數小計		29	29	23	23	11	5	120	
	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	28	28	16	10	148	
校訂必修	語文領域	國際溝通 I	0	0	1	1	0	0	2	
	跨領域/科目專題	國際溝通 I I	0	0	0	0	2	2	4	
	校訂必修學分數小計		0	0	1	1	2	2	6	
加深加廣選修	語文領域	國學常識	0	0	0	0	1	1	2	
		語文表達與傳播應用	0	0	0	0	0	2	2	
		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	
		英文作文	0	0	0	0	0	2	2	
		閩南語文口語溝通與表達	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
		閩南語文專題研究	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	數學領域	數學甲	0	0	0	0	4	4	8	與「數學乙」同時段開課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
		數學乙	0	0	0	0	(4)	(4)	0	與「數學甲」同時段開課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	自然科學領域	選修物理-力學一	0	0	2	0	0	0	2	
		選修物理-力學二與熱學	0	0	0	2	0	0	2	

		選修物理-波動、光及聲音	0	0	0	0	2	0	2	
		選修物理-電磁現象一	0	0	0	0	1	1	2	
		選修物理-電磁現象二與量子現象	0	0	0	0	0	2	2	
		選修化學-物質與能量	0	0	2	0	0	0	2	
		選修化學-物質構造與反應速率	0	0	0	2	0	0	2	
		選修化學-化學反應與平衡一	0	0	0	0	2	0	2	
		選修化學-化學反應與平衡二	0	0	0	0	1	1	2	
		選修化學-有機化學與應用科技	0	0	0	0	0	2	2	
	藝術領域	基本設計	(1)	(1)	0	0	0	0	0	因配合學校師資及學生需求，故開設於第一學年，並與多元選修課程同時段跑班選課。
	綜合活動領域	未來想像與生涯進路	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
		思考：智慧的啟航	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
		創新生活與家庭	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	科技領域	進階程式設計	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
		領域課程：機器人專題	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	健康與體育領域	運動與健康	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
多元選修	第二外國語文	日語	1	(1)	0	0	0	0	1	
		法語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		德語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		西班牙語	(1)	1	0	0	0	0	1	
		韓語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	

通識性課程	公民社會專題 (經濟議題)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	日本文化入門	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	世界文明概論	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	世界節慶大不同	0	0	(2)	0	0	0	0	
	台灣文化探索	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	打造幸福城市	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	地理之眼讀媒體	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	地理玩家	0	0	0	(2)	0	0	0	
	西洋流行文化	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	物理科學教育 IV	0	0	0	0	0	(2)	0	
	物理科學教育 I	0	0	(2)	0	0	0	0	
	物理科學教育 I I	0	0	0	(2)	0	0	0	
	物理科學教育 I I I	0	0	0	0	(2)	0	0	
	看電影學數學	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	食光與你- 「豆」陣行	0	0	0	0	0	2	2	
	食光與你- 「茶」正好	0	0	0	0	2	0	2	
	旅行學歷史	0	0	0	0	0	(2)	0	
	基礎國際溝通	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	創意思考	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	創意邏輯	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	媒體識讀初階	0	0	(2)	2	0	0	2	
	愛情文學	1	(1)	0	0	0	0	1	
	運動體適能	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	影視史學	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	談歷史話人物	0	0	2	(2)	0	0	2	
	閱讀分享	(1)	1	0	0	0	0	1	
	歷史文本閱讀	0	0	0	0	(2)	0	0	
	藝數好好玩	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	邏輯狂想玩創意	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
實作(實驗)及 探索體驗	PS數位編修	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	化朽學奇IV	0	0	0	0	0	2	2	
	化朽學奇 I	0	0	(2)	0	0	0	0	
	化朽學奇 I I	0	0	0	(2)	0	0	0	
	化朽學奇 I I I	0	0	0	0	(2)	0	0	
	生生不息 I	0	0	0	0	(2)	0	0	
	生生不息 I I	0	0	0	0	0	(2)	0	
	即物窮理I	0	0	0	0	(2)	0	0	
	即物窮理II	0	0	0	0	0	(2)	0	
	技中生智	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
	動手動腳	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	創客花布包	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	運動訓練法	0	0	0	0	0	(2)	0	

		實化實說 I	0	0	(2)	0	0	0	0	
		實化實說 I I	0	0	0	(2)	0	0	0	
		實化實說 I I I	0	0	0	0	2	(2)	2	
		趣味科學	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
其他	特殊需求領域 (身心障礙)	生活管理	0	0	0	0	0	0	0	
		社會技巧	0	0	0	0	0	0	0	
		學習策略	0	0	0	0	0	0	0	
		職業教育	0	0	0	0	0	0	0	
		功能性動作訓練	0	0	0	0	0	0	0	
選修學分數總計			2	2	6	6	17	23	56	
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】

【備查版】

班別：普通班（班群C）：生醫

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	4	0	20	含「中國文化基本教材」2學分。
		客語文	1	1	0	0	0	0	2	
		閩南語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-阿美語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩東語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
	數學領域	數學A	4	4	4	4			16	適性分組：高二
		數學B			(4)	(4)				適性分組：高二
	社會領域	歷史	2	2	2	(2)			6	高二與「地理」對開。
		地理	2	2	(2)	2			6	高二與「歷史」對開。
		公民與社會	2	2	2	(2)			6	高二與「全民國防教育」對開。
	自然科學領域	物理	2	(2)	2	(2)			4	說明：二上、二下物理含跨科目(物理、地球科學)之自然科學探究與實作課程A。高一與「化學」對開。
		化學	(2)	2	(2)	2			4	說明：二上、二下化學含跨科目(化學、生物)之自然科學探究與實作課程B。高一與「物理」對開。
		生物	2	(2)	0	0			2	高一與「地球科學」對開。
		地球科學	(2)	2	0	0			2	高一與「生物」對開。
	藝術領域	音樂	0	0	1	1	1	1	4	每科≥2學分。
		美術	1	1	2	(2)	0	0	4	每科≥2學分。高二與「家政」對開。
		藝術生活	0	0	0	0	1	1	2	每科≥2學分。
	綜合活動領域	生命教育	0	1	0	0	0	0	1	

		生涯規劃	1	0	0	0	0	0	1	
		家政	0	0	(2)	2	0	0	2	高二與「美術」對開。
	科技領域	生活科技	2	0	0	0	0	0	2	
		資訊科技	0	2	0	0	0	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	0	0	1	1	2	
		體育	2	2	2	2	2	2	12	
	全民國防教育		0	0	(2)	2	0	0	2	高二與「公民與社會」對開。
	必修學分數小計		29	29	23	23	11	5	120	
	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	28	28	16	10	148	
校訂必修	語文領域	國際溝通 I	0	0	1	1	0	0	2	
	跨領域/科目專題	國際溝通 I I	0	0	0	0	2	2	4	
	校訂必修學分數小計		0	0	1	1	2	2	6	
加深加廣選修	語文領域	國學常識	0	0	0	0	1	1	2	
		語文表達與傳播應用	0	0	0	0	0	2	2	
		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	
		英文作文	0	0	0	0	0	2	2	
		閩南語文口語溝通與表達	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
		閩南語文專題研究	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	數學領域	數學甲	0	0	0	0	4	4	8	與「數學乙」同時段開課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
		數學乙	0	0	0	0	(4)	(4)	0	與「數學甲」同時段開課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	自然科學領域	選修物理-力學一	0	0	2	0	0	0	2	
		選修物理-力學二與熱學	0	0	0	2	0	0	2	

	選修物理-波動、光及聲音	0	0	0	0	2	0	2	
	選修物理-電磁現象一	0	0	0	0	1	1	2	
	選修物理-電磁現象二與量子現象	0	0	0	0	0	2	2	
	選修化學-物質與能量	0	0	2	0	0	0	2	
	選修化學-物質構造與反應速率	0	0	0	2	0	0	2	
	選修化學-化學反應與平衡一	0	0	0	0	2	0	2	
	選修化學-化學反應與平衡二	0	0	0	0	1	1	2	
	選修化學-有機化學與應用科技	0	0	0	0	0	2	2	
	選修生物-細胞與遺傳	0	0	0	0	2	0	2	
	選修生物-動物體的構造與功能	0	0	2	0	0	0	2	
	選修生物-生命的起源與植物體的構造與功能	0	0	0	2	0	0	2	
	選修生物-生態、演化及生物多樣性	0	0	0	0	0	2	2	
藝術領域	基本設計	(1)	(1)	0	0	0	0	0	因配合學校師資及學生需求，故開設於第一學年，並與多元選修課程同時段跑班選課。
綜合活動領域	未來想像與生涯進路	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	思考：智慧的啟航	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	創新生活與家庭	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
科技領域	進階程式設計	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	領域課程：機器人專題	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。

										設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	健康與體育領域	運動與健康	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數學甲」、「數學乙」同時段跑班選課，或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
多元選修	第二外國語文	日語	1	(1)	0	0	0	0	1	
		法語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		德語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		西班牙語	(1)	1	0	0	0	0	1	
		韓語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	通識性課程	公民社會專題(經濟議題)	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		日本文化入門	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		世界文明概論	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		世界節慶大不同	0	0	(2)	0	0	0	0	
		台灣文化探索	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		打造幸福城市	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		地理之眼讀媒體	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		地理玩家	0	0	0	(2)	0	0	0	
		西洋流行文化	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		物理科學教育IV	0	0	0	0	0	(2)	0	
		物理科學教育I	0	0	(2)	0	0	0	0	
		物理科學教育I I	0	0	0	(2)	0	0	0	
		物理科學教育I I I	0	0	0	0	(2)	0	0	
		看電影學數學	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		食光與你-「豆」陣行	0	0	0	0	0	2	2	
		食光與你-「茶」正好	0	0	0	0	2	0	2	
		旅行學歷史	0	0	0	0	0	(2)	0	
		基礎國際溝通	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		創意思考	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		創意邏輯	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		媒體識讀初階	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		愛情文學	1	(1)	0	0	0	0	1	
		運動體適能	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		影視史學	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		談歷史話人物	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		閱讀分享	(1)	1	0	0	0	0	1	
		歷史文本閱讀	0	0	0	0	(2)	0	0	
		藝數好好玩	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		邏輯狂想玩創意	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	實作(實驗)及探索體驗	PS數位編修	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		化朽學奇IV	0	0	0	0	0	(2)	0	
		化朽學奇I	0	0	(2)	0	0	0	0	

		化朽學奇 I I	0	0	0	(2)	0	0	0	
		化朽學奇 I I I	0	0	0	0	(2)	0	0	
		生生不息 I	0	0	0	0	(2)	0	0	
		生生不息 I I	0	0	0	0	0	(2)	0	
		即物窮理I	0	0	0	0	(2)	0	0	
		即物窮理II	0	0	0	0	0	(2)	0	
		技中生智	0	0	(2)	(2)	0	0	0	
		動手動腳	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		創客花布包	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		運動訓練法	0	0	0	0	0	(2)	0	
		實化實說 I	0	0	(2)	0	0	0	0	
		實化實說 I I	0	0	0	(2)	0	0	0	
		實化實說 I I I	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		趣味科學	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
其他	特殊需求領域 (身心障礙)	生活管理	0	0	0	0	0	0	0	
		社會技巧	0	0	0	0	0	0	0	
		學習策略	0	0	0	0	0	0	0	
		職業教育	0	0	0	0	0	0	0	
		功能性動作訓練	0	0	0	0	0	0	0	
選修學分數總計			2	2	6	6	17	23	56	
必選修學分數總計			31	31	30	30	30	30	182	
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210	

班別：美術資優班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	4	0	20	
		客語文	1	1	0	0	0	0	2	
		閩南語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-阿美語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩東語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
	數學領域	數學	4	4	0	0			8	
	社會領域	歷史	1	1	0	0			2	每科 ≥ 2 學分。因配合學校師資及學生需求，故開設1學分。
		地理	1	1	0	0			2	每科 ≥ 2 學分。因配合學校師資及學生需求，故開設1學分。
		公民與社會	0	0	1	1			2	每科 ≥ 2 學分。因配合學校師資及學生需求，故開設1學分。
	自然科學領域	物理	0	0	0	0			0	
		化學	2	0	0	0			2	
		生物	0	2	0	0			2	
		地球科學	0	0	0	0			0	
	藝術領域	音樂	0	0	0	0	0	2	2	
		美術	0	0	0	0	0	0	0	
		藝術生活	0	0	1	1	0	0	2	每科 ≥ 2 學分。因配合學校師資及學生需求，故開設1學分。
	綜合活動領域	生命教育	0	0	0	0	1	0	1	
		生涯規劃	0	0	0	0	0	1	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	2	0	0	0	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	0	0	1	1	2	每科 ≥ 2 學分。因配合學校師資及學生需求，故開設1學分。
		體育	2	2	2	2	2	2	12	
	全民國防教育		0	0	1	1	0	0	2	每科 ≥ 2 學分。因配合學校師資及學生需求，故開設1學分。
	藝術才能專長領域	水墨技法	2	2	0	0	0	0	4	
		水墨專題	0	0	0	0	2	0	2	
		水墨進階	0	0	2	2	0	0	4	
		世界美術史	0	1	0	0	0	0	1	
		西洋美術史	1	0	0	0	0	0	1	

		展演實務	0	0	0	0	0	3	3		
		書法進階	0	0	1	1	0	0	2		
		書法藝術	1	1	0	0	0	0	2		
		彩繪技法	3	3	0	0	0	0	6		
		彩繪專題	0	0	0	0	2	0	2		
		彩繪進階	0	0	3	3	0	0	6		
		設計表現	0	0	0	0	2	0	2		
		設計思考	0	0	1	1	0	0	2		
		設計編輯	0	0	0	0	0	2	2		
		媒材創作	0	0	0	0	0	2	2		
		當代藝術	0	0	0	0	0	1	1		
		圖像專題	0	0	0	0	3	0	3		
		圖像進階	0	0	3	3	0	0	6		
		圖像構成	3	3	0	0	0	0	6		
		臺灣美術史	0	0	0	0	1	0	1		
		藝術專題	0	0	0	0	0	2	2		
	必修學分數小計			31	31	23	23	20	18	146	
	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			35	35	28	28	25	23	174	
校訂必修	語文領域	國際溝通 I	0	0	1	1	0	0	2		
	跨領域/科目專題	國際溝通 I I	0	0	0	0	2	2	4		
	校訂必修學分數小計		0	0	1	1	2	2	6		
加深加廣選修	語文領域	國學常識	0	0	0	0	1	1	2		
		語文表達與傳播應用	0	0	0	0	0	2	2		
		各類文學選讀	0	0	0	0	0	2	2		
		英語聽講	0	0	0	0	2	0	2		
		英文作文	0	0	0	0	0	2	2		
	社會領域	族群、性別與國家的歷史	0	0	0	0	3	0	3		
		科技、環境與藝術的歷史	0	0	0	0	0	3	3		
	藝術領域	基本設計	0	0	1	0	0	0	1		
		新媒體藝術	0	0	0	1	0	0	1		
多元選修	通識性課程	世界節慶大不同	0	0	2	0	0	0	2		
		地理之眼讀媒體	0	0	0	0	2	0	2		
		媒體識讀初階	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	0	0	0	0	0		
		社會技巧	0	0	0	0	0	0	0		
		學習策略	0	0	0	0	0	0	0		
		職業教育	0	0	0	0	0	0	0		
		功能性動作訓練	0	0	0	0	0	0	0		
	特殊需求領域 (美術專長)	文創中心	0	0	2	2	0	0	4		
		策展的時代	0	0	1	1	0	0	2		
選修學分數總計			0	0	6	6	8	10	30		
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】

【備 查 版】

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	4	0	20	
		客語文	1	1	0	0	0	0	2	
		閩南語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-阿美語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩東語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
	數學領域	數學A	4	4	(4)	(4)	0		16	
		數學B			4	4	0			
	社會領域	歷史	3	3	0	0	0		6	
		地理	0	0	3	3	0		6	
		公民與社會	0	0	3	3	0		6	
	自然科學領域	物理	2	0	2	(2)	0		4	自然科學探究與實作課程A
		化學	0	2	(2)	2	0		4	自然科學探究與實作課程B
		生物	2	0	0	0	0		2	
		地球科學	0	2	0	0	0		2	
	藝術領域	音樂	0	0	0	0	1	1	2	
		美術	0	0	0	0	1	1	2	
		藝術生活	0	0	0	0	0	0	0	
	綜合活動領域	生命教育	0	0	0	0	1	0	1	
		生涯規劃	0	0	0	0	0	1	1	
		家政	0	0	0	0	2	0	2	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	0	2	2	因配合學校師資及學生需求，故開設於高三下學期。
		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	0	0	0	2	2	
		體育	1	1	1	1	0	0	4	
	全民國防教育		0	0	1	1	0	0	2	
	體育專業學科	運動學概論	0	0	0	0	0	2	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	30	30	21	17	156	
	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	35	35	26	22	184	
校訂必修	語文領域	國際溝通 I	0	0	0	0	2	0	2	
	校訂必修學分數小計		0	0	0	0	2	0	2	
加深加廣選修	語文領域	國學常識	0	0	0	0	0	2	2	
		語文表達與傳播應用	0	0	0	0	0	2	2	
		英語聽講	0	0	0	0	1	1	2	
		英文作文	0	0	0	0	0	2	2	

	數學領域	數學乙	0	0	0	0	2	2	4	
	自然科學領域	選修生物-動物體的構造與功能	0	0	0	0	2	0	2	
		選修地球科學-地質與環境	0	0	0	0	2	0	2	
	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	第二外國語文	日語	1	(1)	0	0	0	0	1	
		法語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		德語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		西班牙語	(1)	1	0	0	0	0	1	
		韓語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
	通識性課程	公民社會專題(經濟議題)	0	0	0	0	0	(2)	0	
		日本文化入門	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		世界文明概論	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		台灣文化探索	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		打造幸福城市	0	0	0	0	0	(2)	0	
		地理之眼讀媒體	0	0	0	0	0	(2)	0	
		西洋流行文化	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		物理科學教育IV	0	0	0	0	0	(2)	0	
		看電影學數學	0	0	0	0	0	(2)	0	
		食光與你-「豆」陣行	0	0	0	0	0	2	2	
		旅行學歷史	0	0	0	0	0	(2)	0	
		基礎國際溝通	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		創意思考	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		創意邏輯	0	0	0	0	0	(2)	0	
		愛情文學	1	(1)	0	0	0	0	1	
		運動體適能	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		影視史學	0	0	0	0	0	(2)	0	
		閱讀分享	(1)	1	0	0	0	0	1	
		藝數好好玩	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		邏輯狂想玩創意	0	0	0	0	0	(2)	0	
	實作(實驗)及探索體驗	PS數位編修	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		化朽學奇IV	0	0	0	0	0	(2)	0	
		生生不息 I I	0	0	0	0	0	(2)	0	
		即物窮理II	0	0	0	0	0	(2)	0	
		動手動腳	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		創客花布包	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		運動訓練法	0	0	0	0	0	(2)	0	
		實化實說 I I I	0	0	0	0	0	(2)	0	
		趣味科學	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
其他	特殊需求領域(身心障礙)	生活管理	0	0	0	0	0	0	0	
		社會技巧	0	0	0	0	0	0	0	
		學習策略	0	0	0	0	0	0	0	
		職業教育	0	0	0	0	0	0	0	

	功能性動作訓練	0	0	0	0	0	0	0	
特殊需求領域 (體育專長)	專項技術訓練-田徑-高一	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
	專項技術訓練-田徑-高二	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
	專項技術訓練-田徑-高三	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
	專項技術訓練-划船-高一	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
	專項技術訓練-划船-高二	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
	專項技術訓練-划船-高三	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
	專項技術訓練-跆拳道-高一	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
	專項技術訓練-跆拳道-高二	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
	專項技術訓練-跆拳道-高三	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
	專項技術訓練-網球-高一	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
	專項技術訓練-網球-高二	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
	專項技術訓練-網球-高三	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
	專項技術訓練-擊劍-高一	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
	專項技術訓練-擊劍-高二	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
	專項技術訓練-擊劍-高三	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
	專項技術訓練-競技體操-高一	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
	專項技術訓練-競技體操-高二	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
	專項技術訓練-競技體操-高三	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
	專項體能訓練-田徑-高一	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
	專項體能訓練-田徑-高二	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
	專項體能訓練-田徑-高三	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
	專項體能訓練-划船-高一	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
	專項體能訓練-划船-高二	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
	專項體能訓練-划船-高三	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
	專項體能訓練-跆拳道-高一	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
	專項體能訓練-跆拳道-高二	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
	專項體能訓練-跆拳道-高三	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
	專項體能訓練-網球-高一	(4)	(4)	0	0	0	0	0	

	專項體能訓練- 網球-高二	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
	專項體能訓練- 網球-高三	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
	專項體能訓練- 擊劍-高一	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
	專項體能訓練- 擊劍-高二	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
	專項體能訓練- 擊劍-高三	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
	專項體能訓練- 競技體操-高一	(4)	(4)	0	0	0	0	0	
	專項體能訓練- 競技體操-高二	0	0	(4)	(4)	0	0	0	
	專項體能訓練- 競技體操-高三	0	0	0	0	(4)	(4)	0	
選修學分數總計		2	2	0	0	7	13	24	
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	
必修類別		檢核							
必修		生活科技：繁星採計前五學期成績，請學校留意開課規劃。							

班別：實驗班(A)：國際雙語實驗班

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	上	下	上	下		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	4	0	20	
		客語文	1	1	0	0	0	0	2	
		閩南語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		原住民族語文-阿美語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩東語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		臺灣手語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		英語文	4	4	4	4	2	0	18	
	數學領域	數學A	4	4	(4)	(4)			16	適性分組：高二
		數學B			4	4				適性分組：高二
	社會領域	歷史	2	2	2	(2)			6	高二與「地理」對開。
		地理	2	2	(2)	2			6	高二與「歷史」對開。
		公民與社會	2	2	2	(2)			6	高二與「全民國防」對開。
	自然科學領域	物理	2	(2)	2	(2)			4	說明：二上、二下物理含跨科目(物理、地球科學)之自然科學探究與實作課程A。高一與「化學」對開。
		化學	(2)	2	(2)	2			4	說明：二上、二下化學含跨科目(化學、生物)之自然科學探究與實作課程B。高一與「物理」對開。
		生物	2	(2)	0	0			2	高一與「地球科學」對開。
		地球科學	(2)	2	0	0			2	高一與「生物」對開。
	藝術領域	音樂	0	0	1	1	1	1	4	
		美術	1	1	2	(2)	0	0	4	高二與「家政」對開。
		藝術生活	0	0	0	0	1	1	2	
	綜合活動領域	生命教育	0	1	0	0	0	0	1	
		生涯規劃	1	0	0	0	0	0	1	

		家政	0	0	(2)	2	0	0	2	高二與「美術」對開。
	科技領域	生活科技	2	0	0	0	0	0	2	
		資訊科技	0	2	0	0	0	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	1	1	0	0	2	
		體育	2	2	2	2	2	2	12	
	全民國防教育		0	0	(2)	2	0	0	2	高二與「公民」對開。
	必修學分數小計		29	29	24	24	10	4	120	
	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	29	29	15	9	148	
校訂必修	語文領域	國際溝通 I	0	0	1	1	0	0	2	
	跨領域/科目專題	國際溝通 I I	0	0	0	0	2	2	4	
	校訂必修學分數小計		0	0	1	1	2	2	6	
加深加廣選修	語文領域	國學常識	0	0	0	0	1	1	2	
		語文表達與傳播應用	0	0	0	0	0	2	2	
		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	
		英文作文	0	0	0	0	0	2	2	
		閩南語文口語溝通與表達	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
		閩南語文專題研究	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	數學領域	數學乙	0	0	0	0	4	4	8	「數乙」或一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。
	社會領域	族群、性別與國家的歷史	0	0	0	0	3	0	3	
		科技、環境與藝術的歷史	0	0	0	0	0	3	3	
		空間資訊科技	0	0	0	0	0	3	3	
		社會環境議題	0	0	0	0	3	0	3	
		現代社會與經濟	0	0	0	0	0	3	3	
		民主政治與法律	0	0	0	0	3	0	3	
		探究與實作：歷史學探究	0	0	1	1	0	0	2	

		探究與實作：地理與人文社會科學研究	0	0	1	1	0	0	2		
		探究與實作：公共議題與社會探究	0	0	1	1	0	0	2		
	綜合活動領域	未來想像與生涯進路	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。	
		思考：智慧的啟航	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。	
		創新生活與家庭	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。	
	科技領域	進階程式設計	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。	
		領域課程：機器人專題	0	0	0	0	0	(2)	0	與「數乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。	
	健康與體育領域	運動與健康	0	0	0	0	(2)	0	0	與「數乙」同時段跑班選課，一次需選擇開設於該學期的2門加深加廣選修課程。	
	多元選修	第二外國語文	日語	1	(1)	0	0	0	0	1	
			法語	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
德語			(1)	(1)	0	0	0	0	0		
西班牙語			(1)	1	0	0	0	0	1		
韓語			(1)	(1)	0	0	0	0	0		
通識性課程		英語口說與批判性思考	0	1	0	0	0	0	1		
	英語背包客	1	0	0	0	0	0	1			
其他	特殊需求領域（身心障礙）	生活管理	0	0	0	0	0	0	0		
		社會技巧	0	0	0	0	0	0	0		
		學習策略	0	0	0	0	0	0	0		
		職業教育	0	0	0	0	0	0	0		
		功能性動作訓練	0	0	0	0	0	0	0		
	特殊需求領域（實驗課程）	英文辯論與系統思考	0	0	0	2	0	0	2		
		國際時事與社會議題I	0	0	0	0	2	0	2		
		國際時事與社會議題II	0	0	0	0	0	2	2		
專題英文		0	0	2	0	0	0	2			
選修學分數總計			2	2	5	5	18	24	56		
必選修學分數總計			31	31	30	30	30	30	182		
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210		

柒、課程及教學規劃表

一、探究與實作課程

(一)自然科學探究與實作課程

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、二下	學分總數： 2
課程屬性：	物質與能量、構造與功能、系統與尺度、改變與穩定、交互作用、科學與生活、資源與永續性	
師資來源：	跨科目： 物理、地球科學	
	跨科協同	
學習目標：	本學期課程以「科學與生活」為發想，讓學生了解科學與日常生活之關連，並達成以下學習目標： 1. 發現問題：能依據主題內容，進行討論，提出核心問題。 2. 規劃與研究(1)：能探究核心問題之成因與結果。 3. 規劃與研究(2)：能提列各變因、設計實驗驗證。 4. 論證與建模(1)：能依據數據資料進行分析、解釋與推論。 5. 論證與建模(2)：能提出結論、建立模型。 6. 表達與分享：能完整表達與分享探究報告(包含評價、回饋及反思)。	
教學大綱：	單元/主題	內容綱要
	一 誰在振動： 課程說明	1. 瞭解目標，成果呈現格式(海報、報告、PPT等)。 2. 人員分組(6組以下為原則)。 3. 認識校內研究資源及取得管道。 4. 了解研究安全守則及研究倫理。 5. 了解數據處理方法(作圖功能)。
	二 誰在振動： 發現問題	1. 觀察酒瓶與水杯會發出聲音的現象。(水量對音調的影響、共振原理)。 2. 蒐集聲音三要素及聲音形成原理等資訊。 3. 提出影響音調的可能因素。(設定探討問題-音調與水位(量)關係)
	三 誰在振動： 規劃與研究1	1. 引導學生上網下載可以測量頻率的手機App。 2. 利用手機App測量各種聲音的頻率。
	四 誰在振動： 規劃與研究2	1. 請各組列出操縱變因、應變變因及控制變因，規劃實驗，包含研究主題、目的、材料、實驗方法、預期結果等。 2. 擬定研究計畫(列明實驗步驟及注意事項)。
	五 誰在振動： 論證與建模— 敲擊酒瓶、吹酒瓶、共振	1. 進行酒瓶研究實驗及數據資料記錄。 2. 發現敲擊酒瓶水位的高低和頻率的變化間的關連。 3. 發現吹酒瓶水位的高低和頻率的變化間的關連。 4. 尋找頻率隨水位變化的原因，並記錄所查的資料之出處。
	六 誰在振動： 論證與建模(摩擦水杯、共振)	1. 進行水杯研究實驗及數據資料記錄。 2. 發現摩擦水杯杯緣，水位的高低和頻率的變化間的關連。 3. 尋找頻率隨水位變化的原因，並記錄所查的資料之出處。
	七 誰在振動： 生活中的科學—探索	1. 實驗數據分析技巧。 2. 以所得數據為證據推論及提出結論。 3. 由生活中的現象嘗試建立模型。
	八 誰在振動： 生活中的科學—規劃	1. 研究計畫(實驗步驟)的修正技巧(組別差異化教學)。
	九 誰在振動： 生活中的科學—表達與分享	1. 以1頁海報形式呈現成果，每組作8分鐘報告。(含進階研究建議) 2. 後一組對前一組之報告提出3分鐘回饋與建議

		(或疑問)。 3. 報告組別針對回饋與建議提出3分鐘回應與省思。
十	一沙一世界：發現問題（形成性評量—學習單、小發表）	1. 提問—學生分享接觸砂石土壤的生活經驗。（玩沙、流動、塑型…請各組簡單示範如何讓沙流動/不動）←(引入沙+水的影響) 2. 提問---為何沙會流動/不動 ←(引導學生關注沙+水的科學原理)。 3. 觀察現象：引導學生觀察不同型態之砂石流動現象(影片:山崩、土石流、洪水、土壤液化、沉積物粒徑、沙雕、動力沙…)。 4. 以土壤液化現象深入，引導學生思考沙+水的效應(水量?粒徑?...土壤液化的成因可能為何?小組討論後請學生提出可能的解釋)。 5. 形成問題— (1) 討論[關於沙子的流動]，有哪些不同的流動現象? (2) 針對不同的流動現象，可能由哪些因素影響? ←(蒐集影響砂石流動性變化的可能因素) (3) 小組討論後，寫在黑板紙上，簡單分享想法
十一	一沙一世界：發現問題、規劃與研究（形成性評量—學習單）	1. 尋找變因—各組設定欲探討之影響砂石流動性變化的可能因素←(設定探討問題—砂石成分、顆粒大小、水的比例、其他外力…等與砂石流動特性的關係。 2. 依據選定的問題及欲探討因素提出可驗證觀點。 3. 各組尋找與研究問題相關之變因，並分析因果關係(如:坡度/粗糙面/水量與流動性之關係、粒徑/水量與土壤液化之關係)，合理預測可能結果。 4. 擬定研究計畫(列明實驗步驟及注意事項)
十二	一沙一世界：規劃與研究（形成性評量—學習單、小發表、設計之表格與科學筆記）	1. 小組簡單發表研究計畫，列明研究主題與歸納各項變因，並接受他組提問，以期互相觀摩刺激並可獲取有效意見修正計畫。 2. 小組依據修正後之研究計畫進行實驗裝置與測試操作實驗、試行測量數據後或再修正。 3. 設計適當紀錄格式與科學筆記。
十三	一沙一世界：規劃與研究（形成性評量—實驗記錄）	1. 收集資料數據--依據上週規劃及修正後之實驗計畫進行實驗。 2. 詳實記錄並收集有效資料數據。 3. 整理資料數據。
十四	一沙一世界：論證與建模（形成性評量—數據整理、小發表）	1. 分析資料和呈現證據--以整理後之實驗所得數據製作適當圖表。 2. 分析結果並進行初步推論。 3. 解釋和推理--小組討論實驗結果推測因果關係並形成解釋。 4. 提出結論--小組簡單發表實驗結果與結論，並接受他組提問比較、檢核其他相關資訊或實驗結論之異同。
十五	一沙一世界：表達與分享	1. 提出結論或解決方案--教師依各組實際狀況引導學生進行優化/補救探究成果。 (1) 實驗操作之優化/補救。 (2) 實驗數據分析過程之優化/補救。 (3) 成果整理及引導製作簡報。
十六	一沙一世界：表達與分享（總結性評量—書面成果報告、分組口頭報告）	一、分組作簡報、並完成書面報告。 1. 每組以ppt形式或實體展示方式作6分鐘簡報。 2. 後一組對前一組之報告提出3分鐘的回饋與建議(或疑問)。 3. 報告組別針對回饋與建議提出3分鐘回應與省思。

		4. 每組完成成果書面報告一份。 二、各組選定一可驗證/反證實驗結論之實際案例/地區作特別介紹。
十七	一沙一世界： 實際應用 一沙與水	1. 利用小組之前設計實驗的經驗與與所得結論。(影響沙子流動性的因素)，在相同限制條件下(振動台震動力道、含水、砂、礫地層…)設計出最不容易發生房屋模型沉陷(土壤液化)的裝置。 (1) 小組進行設計討論。 (2) 裝置測試。
十八	一沙一世界： 實際應用一沙與水 (總結性評量:競賽成果)	1. 小組依設計理念進裝置測試與優化。 2. 實測競賽，將各組之裝置放置於振動台上進行 相同振動條件測試，最慢發生模型沉陷之裝置為優勝。 3. 取前1/3名次優勝組發表設計概念。
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 各主題平時成績佔30分(包含學習態度、學習單、定期報告作業等)。 2. 各主題作品報告成績佔70分。 3. 各主題總分加總後除以2，即為學期成績。	
備註：	1. 授課內容會因學生之學習狀況、及各組的差異化教學需求，或教材設備等因素而調整各組進度。 2. 可能因場地或器材的限制、或各組的差異化進度等，中途教學過程在小組實驗操作時需更改場地實施。	

【備查版】

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、二下	學分總數： 2
課程屬性：	物質與能量、構造與功能、系統與尺度、改變與穩定、科學與生活、資源與永續性	
師資來源：	跨科目： 化學、生物	
	跨科協同	
學習目標：	本學期課程以「科學與生活」為發想，「生活中的科學」為中心，讓學生了解科學與日常生活之關連，並達成以下學習目標： 1. 發現問題：能依據主題內容，進行討論，提出核心問題。 2. 規劃與研究(1)：能探究核心問題之成因與結果。 3. 規劃與研究(2)：能提列各變因、設計實驗驗證。 4. 論證與建模(1)：能依據數據資料進行分析、解釋與推論。 5. 論證與建模(2)：能提出結論、建立模型。 6. 表達與分享：能提出完整研究報告(包含評價、回饋及反思)。	
教學大綱：	單元/主題	內容綱要
	一 課程說明	1. 瞭解目標，成果呈現格式介紹(海報、報告、PPT等)。 2. 人員分組(12 組以下為原則)。 3. 認識校內研究資源及取得管道。 4. 生物化學實驗研究安全守則及研究倫理介紹。 5. 數據處理軟體介紹。(上學期) 6. 實驗室儀器使用說明。(下學期)
	二 化學電池 *發現問題	1. 認識化學電池 2. 組裝各種化學電池並量測電壓 3. 探討各種電池的電壓測量數據結果 4. 探討影響電池電壓的因素，發展問題
	三 化學電池 *發現問題/規劃研究	1. 討論影響電池電壓的變因 預測可能影響電池電壓的變因：如溫度、濃度、電解質種類…等 2. 設計實驗，探討不同變因與電池電壓之間關係 操作變因：濃度、電解質種類、溫度…等選擇其中一個變因設計實驗，其餘為控制變因。 - 應變變因：電壓 量測工具：三用電表。
	四 化學電池 *論證建模/表達分享	1. 處理數據製作分析圖表 2. 求出不同變因與電池電壓之間關係 3. 探討實驗的再現性 4. 解釋說明圖表資訊
	五 化學電池 *表達分享	1. 分享實驗研究結果 以Gallery Walk進行分享，使每位同學有發表的機會，並聆聽討論是否可以再改進實驗。若有兩組以上做同一變因探討，結果是否相同；或兩組有類似的結果，但不同的變因，比較兩者間的實驗。 2. 學習過程反思 實驗過程是否可以精進，變因控制是否可信，實驗誤差是否可以接受或有意義，如何精進或改善實驗。
	六 化學電池 *發現問題/規劃研究	1. 製作可以達到3伏特電壓的電池並讓LED燈發亮 應用之前實驗所學到的原理及控制變因，組裝另一電池，應用於設定的實驗。 2. 設計實驗，多變因探討與電池電壓之間關係 3. 設計記錄表格，紀錄實驗結果數據。 4. 進行比賽，以使用最少材料達到上述目標。
	七 化學電池 *規劃研究/論證建模	1. 圖表分析數據結果，討論實驗結果。 2. 學習過程反思 改善之前實驗的缺點，由設定的實驗應用改善的實驗重做一次，並討論是否可以類化轉移。

八	化學電池：表達與分享	1. 利用多媒體素材分享實驗成果(前半組別)。 2. 訓練台風與口語表達能力。 3. 根據報告，給予回饋與建議。 4. 省思。
九	化學電池：表達與分享	1. 利用多媒體素材分享實驗成果(後半組別)。 2. 訓練台風與口語表達能力。 3. 根據報告，給予回饋與建議；省思。
十	化學電池：延伸應用	1. 應用探究的能力，探討生活中的現象或事件，進行討論，如食品科學，分子料理，酸鹼指示劑…等。進而連結下一主題－發酵；討論科學問題可行性。
十一	脈搏實驗：生物探究概論	1. 說明生物科在探究的觀點、重點、議題、限制 2. 探究的生物題目示例，模擬考、學測試辦考試、大考等 3. 生活中的探究、生物科展舉例介紹，中學生怎麼做、能做哪些生物探究
十二	脈搏實驗：生物探究作圖	1. 資料視覺化的意義 2. 練習作圖的資料從哪裡來，談生物的開放資料 3. 給R裡面的資料集- iris、ToothGrowth等，教師示範、學生練習
十三	脈搏實驗：脈搏的基礎	1. 實作國中聽診器聽心跳、手壓脈搏的實驗 2. 討論此實驗的目的與方法、控制變因如何做的精確
十四	脈搏實驗：脈搏基礎	1. 討論脈搏實驗的次數，要如何做實驗以決定實驗所需的次數 2. 討論不同操作者間的資料分析，可以怎麼做，有沒有標準答案
十五	脈搏實驗：脈搏基礎	1. 介紹背景知識（水猿假說、內呼吸外呼吸等）；教師帶領學生實作實驗，操作變因：呼吸暫停、姿勢改變、濕紙巾蓋住口鼻等。 2. 介紹血氧機使用（已購買20台），可實時得知心跳數 3. 每10秒測一次心跳數，前20秒單純紀錄心跳；中間20秒操作變因；最後30秒恢復自然狀態並記錄心跳
十六	脈搏實驗：規劃與研究	1. 學生自行設計變因，需要有好參考資料來源，兩位教師持續動態與各組學生討論 2. 下課前，各組學生須拿小白板與至少其他三組學生分享、互評，修正方案
十七	脈搏實驗：執行研究	1. 尚未通過老師核可的組別繼續設計實驗，其他組開始執行自己的實驗計畫 2. 第二節課開始，所以組別進行自己的實驗，並時常反思前面幾週(11-15週老師曾提過的探究問題)
十八	脈搏實驗：執行研究	1. 學生完成自己組的實驗 2. 教師示範簡報的製作與發表 3. 撰寫實驗結果A4報告書
十九	脈搏實驗：表達與分享	1. 完成簡報製作 2. 第2節課開始報告，一組5分鐘，僅允許以6頁的簡報發表
二十	脈搏實驗：表達與分享、緩衝週	1. 剩餘學生組別報告 2. 報告書製作、繳交 3. 成績確認、學生依每週課程學習內容撰寫課程建議、回饋
二十一		

	二十二	
學習評量：	1. 各主題平時成績佔40分(包含學習態度、課程參與等)。 2. 各主題作品報告成績佔60分(包含作業報告、表達分享等)。 3. 各主題總分加總後除2即為學期成績。	
備註：	1. 學習目標的順序不一定是教學順序。 2. 授課內容會因學生學習狀況、任課教師專長領域不同，或教材設備因素而調整。 3. 可能因場地或器材的限制，中途教學過程在實驗操作時需分兩個場地實施。	

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

課程名稱：	中文名稱：探究與實作：公共議題與社會探究	
	英文名稱：Inquiry and Practice: Public Issues and Social Inquiry	
授課年段：	二上二下	學分總數：2
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	(上) 1. 認知： (1) 能了解社會公共議題。 (2) 能了解人類創設的政治、經濟、社會制度。 2. 技能：能在面對不同公共議題時具備解決能力。 3. 情意：能體認人類的未來發展社會議題與永續發展。 (下) 1. 認知： (1) 能了解社會公共議題。 (2) 能了解人類創設的政治、經濟、社會制度。 2. 技能：能在面對不同公共議題時具備解決能力。 3. 情意：能體認人類的未來發展社會議題與永續發展。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上)課程介紹及學習方式 本學期主題：環保議題 (下)課程介紹及學習方式 本學期主題：原住民議題
	二	(上)發現與界定問題：環保議題分析與討論 (下)發現與界定問題：了解原住民相關議題
	三	(上)發現與界定問題：環保議題分析與討論 (下)發現與界定問題：原住民議題
	四	(上)發現與界定問題：環保議題分析與討論 (下)發現與界定問題：原住民議題
	五	(上)第一次期中考 (下)第一次期中考
	六	(上)觀察與蒐集資料：環保議題 (下)發現與界定問題：原住民議題
		內容綱要
		(上) 認識課程(教師進行課程介紹，以及說明探討主題大綱。) (下) 認識課程(教師進行課程介紹，以及說明探討主題大綱。)
		(上) 認識環保議題與SDGs (個人環保宣言:利用廢棄海報、月曆後面空白部分，設計宣言內容) (下) 認識原住民相關議題(與學校圖書館合作，每位同學皆須借閱1本原住民相關書籍)
		(上) 環保宣言:口頭報告 (下) 閱讀原住民書籍並書寫書評學習單
		(上) 環保宣言海報張貼 (下) 閱讀原住民書籍並書寫原住民書籍書評學習單
		(上) 第一次期中考 (下) 第一次期中考
		(上) 環境行動方案分組(由個人環保宣言中，尋找相同理念的組員)

		(下) 個人書評口頭報告
七	(上)觀察與蒐集資料：環保議題 (下)發現與界定問題：原住民議題	(上) 環境行動方案(利用實際觀察、訪談等蒐集行動方案主題) (下) 個人書評口頭報告
八	(上)發現與界定問題：環保議題 (下)發現與界定問題：原住民議題	(上) 環境行動方案(討論實際可行方案內容及實施步驟) (下) 原住民創業分組(由書評報告中，尋找相同理念的組員)
九	(上)發現與界定問題：環保議題 (下)發現與界定問題：原住民議題	(上) 環境行動方案(討論實際可行方案內容及實施步驟) (下) 原住民創業分組報告內容需含:創業動機、現況說明、目標顧客描述、核心產品、策略、創業心得
十	(上)發現與界定問題：環保議題 (下)發現與界定問題：原住民議題	(上) 環境行動方案(實際行動方案內容) (下) 原住民創業分組報告內容需含:創業動機、現況說明、目標顧客描述、核心產品、策略、創業心得
十一	(上)發現與界定問題：環保議題 (下)發現與界定問題：原住民議題	(上) 環境行動方案(實際行動方案內容) (下) 原住民創業分組報告內容需含:創業動機、現況說明、目標顧客描述、核心產品、策略、創業心得
十二	(上)第二次期中考 (下)第二次期中考	(上) 第二次期中考 (下) 第二次期中考
十三	(上)分析與詮釋資料：環保議題 (下)分析與詮釋資料：原住民議題	(上) 議題分析(各組與教師進行討論、並著手進行書面報告及PPT製作) (下) 議題分析(各組與教師進行討論、並著手進行書面報告及PPT製作)
十四	(上)分析與詮釋資料：環保議題 (下)分析與詮釋資料：原住民議題	(上) 議題分析(各組與教師進行討論、並著手進行書面報告及PPT製作) (下) 議題分析(各組與教師進行討論、並著手進行書面報告及PPT製作)
十五	(上)分析與詮釋資料：環保議題 (下)分析與詮釋資料：原住民議題	(上) 議題分析(各組與教師進行討論、並著手進行書面報告及PPT製作) (下)

		議題分析(各組與教師進行討論、並著手進行書面報告及PPT製作)
十六	(上)總結與反思：環保議題 (下)總結與反思：原住民議題	(上) 環境行動方案分組報告 (下) 原住民創業分組報告
十七	(上)總結與反思：環保議題 (下)總結與反思：原住民議題	(上) 環境行動方案分組報告 (下) 原住民創業分組報告
十八	(上)總結與反思：環保議題 (下)總結與反思：原住民議題	(上) 環境行動方案分組報告 (下) 原住民創業分組報告
十九	(上)總結與反思：環保議題 (下)總結與反思：原住民議題	(上) 課程總回顧與省思 (下) 課程總回顧與省思
二十	(上)總結與反思：環保議題 (下)總結與反思：原住民議題	(上) 課程總回顧與省思 (下) 課程總回顧與省思
二十一	(上)期末考 (下)期末考	(上) 期末考 (下) 期末考
二十二		
學習評量：	(上)上課參與30%、個人報告20%、小組報告(自評10%互評20%教師20%) 50% (下)上課參與30%、個人報告20%、小組報告(自評10%互評20%教師20%) 50%	
備註：	(上)二上探究與實作：公共議題與社會探究的主題「環保議題」 (下)二下探究與實作：公共議題與社會探究的主題「原住民議題」 原住民創業分組內容參酌：「新北市原住民族產業精實暨創業計畫徵選競賽」簡章	

課程名稱：	中文名稱：探究與實作：地理與人文社會科學研究		
	英文名稱：Inquiry and Practice: Geographic Perspectives in the Humanities and Social Sciences		
授課年段：	二上二下 學分總數：2		
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 認知： (1) 能瞭解地理學的研究方法。 (2) 上學期融入a. 環境與生態景觀 d. 觀光與休閒做為課程的主軸；下學期融入b. 文史與藝術 d. 觀光與休閒做為課程的主軸。 2. 技能： (1) 培養學生的問題意識，系統思考與解決問題的能力。 (2) 能應用地理學的研究方法在不同的人文社會與環境議題。 (3) 能以分組探究、實作的方式進行學習，並以多元的方式展現研究成果。 3. 情意：能培養關心自我生活環境的意識。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹與學習方式；地理學研究方法介紹	了解地理學與地理議題；了解地理學的研究方法
	二	發現與界定問題：洪患	觀察生活中和洪患有關的問題
	三	觀察與蒐集資料：洪患的認識	洪患相關資料的蒐集
	四	觀察與蒐集資料：三重高中校園透水保水工程訪查；二重疏洪道實地訪查	海綿校園的認識與實察；二重疏洪道的防洪方法實地訪查
	五	觀察與蒐集資料：淡水河堤防實地訪查；分析與詮釋資料：防洪計畫	淡水河的防洪方法實地訪查；解析與詮釋資料的技能
	六	分析與詮釋資料：防洪計畫；大台北的防洪計畫	解析與詮釋資料的技能；利用SWOTS分析並解讀蒐集到的資料
	七	分析與詮釋資料：防洪計畫；總結與反思：洪患治理的分享與討論	利用SWOTS分析並解讀蒐集到的資料；小組討論：洪患治理的反思
	八	總結與反思：洪患治理的分享與討論	小組討論：洪患治理的反思
	九	書面報告；期末考	書面報告撰寫與繳交；期末考
	十	發現與界定問題：空間規劃	認識空間：社區、都市、區域計畫；透過學生討論影片「偉忠媽媽的眷村」，引導學生提出問題
	十一	發現與界定問題：空間規劃；觀察與蒐集資料：空軍三重一村	透過學生討論影片「偉忠媽媽的眷村」，引導學生提出問題；眷村相關資料的蒐集
	十二	觀察與蒐集資料：空軍三重一村；觀察與蒐集資料：空軍三重一村的實地訪查	眷村相關資料的蒐集
	十三	分析與詮釋資料：空軍三重一村的社區總體營造規劃	讓學生透過角色扮演，去體驗並分析政府、眷村住戶、鄰近住戶、觀光客的立場與感受
	十四	分析與詮釋資料：空軍三重一村的社區總體營造規劃	討論空軍三重一村的社區總體營造的規劃
	十五	總結與反思：社區總體營造的分享與討論	小組討論：社區總體營造的反思
	十六	總結與反思：社區總體營造的分享與討論	小組討論：社區總體營造的反思
	十七	書面報告	書面報告的撰寫
	十八	期末考	期末考
	十九		
	二十		

	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 形成性評量佔40分(包含口頭問答與口語評量、學習態度、課堂表現等) 2. 總結性評量(作品報告)佔60分(包含同學自評與互評、實作評量、學習單、定期報告作業、小論文等)		
備註：	1. 學生應嚴格遵守電腦教室使用規定。 2. 上課時請確實依照老師指導操作電腦。 3. 請確實完成課前預習工作 4. 準時繳交指定作業。		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：探究與實作：歷史學探究	
	英文名稱：Inquiry and Practice: Historical Inquiry	
授課年段：	二上二下	學分總數：2
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 認知方面： (1) 能從具體案例中，透過相關歷史資料的閱讀、整理與分析。 (2) 能了解甚麼是歷史證據、歷史事實如何建構，以及歷史解釋是怎麼形成的。 2. 情意方面：能從探究歷史敘述中的觀點問題，及其所產生的爭議，引發學習興趣，並加深對歷史的感受。 3. 技能方面：能運用相關歷史資料，規劃、執行合乎不同時代的歷史類作品創作與展演，或進行歷史類小論文的研究與撰寫。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程、教材介紹與分組
	二	歷史、史料與史實
	三	歷史、史料與史實
	四	歷史著作與歷史寫作
	五	歷史解釋與反思
	六	探究與實作：我們的00？(1)選題-每組心中的00 (2)取材
	七	探究與實作：我們的00？(3)方案(問題、材料、工具) (4)實作
	八	探究與實作：我們的00？(5)省思
	九	探究與實作：我們的00？ 分組討論暨報告撰寫
	十	小論文寫作教學與範例
	十一	小論文寫作教學與範例
	十二	探究與實作：歷史類作品創作、展演或小論文撰寫 (1)選題
	十三	探究與實作：歷史類作品創作、展演或小論文撰寫 (2)取材 (3)方案(問題、材料、工具)
	十四	探究與實作：歷史類作品創作、展演或小論文撰寫 (2)取材 (3)方案(問題、材料、工具)
	十五	探究與實作：歷史類作品創作、展演或小論文撰寫 (4)實作
	十六	探究與實作：歷史類作品創作、展演或小論文撰寫 (4)實作
	十七	探究與實作：歷史類作品創作、展演或小論文撰寫 (5)省思
		內容綱要
		課程、教材介紹與分組
		為什麼學歷史?-古人、現代歷史學者、自然領域學者的不同視角 分組討論暨口頭報告1
		什麼是史料?-一手史料與二手史料 歷史事實如何建構? 分組討論暨口頭報告2
		歷史著作選讀 歷史著作分析 如何寫作歷史? 分組討論暨口頭報告3
		歷史解釋怎麼形成? 歷史敘述中的觀點問題 學習歷史的意義 分組討論暨口頭報告4
		(問題發現)真實性問題的討論
		(資料蒐集與應用)後人的看法討論 (溝通合作)價值性問題的討論
		(規劃執行)報告撰寫：我們的00?-我心中的00
		發表報告內容(老師與其他各組給予建議與回饋) 回顧與反思、繳交報告
		歷史類作品創作、展演或小論文撰寫討論
		1. 研究動機撰寫 4. 文獻資料撰寫方式 2. 研究目的撰寫 5. 參考資料撰寫方式 3. 研究流程撰寫 6. 文獻取得方式介紹
		分組討論-選擇實作主題並與老師討論其可行性
		分組討論-依據主題進行歷史資料(史料)的蒐集、整理與分類
		分組討論-依據主題進行歷史資料(史料)的蒐集、整理與分類
		分組討論-研讀、考察與分析資料(史料)內容
		歷史類作品創作、展演或小論文撰寫
		成果發表(老師與其他各組給予建議與回饋)

	十八	探究與實作課程回顧	回顧與反思、成果繳交
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 上課出缺勤與課堂討論態度(含口頭問答、學習態度、課堂表現、發問等)占學期成績40分 2. 歷史類作品創作、展演或小論文占學期成績50分 3. 回饋與反思占學期成績10分		
備註：	1. 學生應嚴格遵守準時到班上課及秩序的規定。 2. 請準時繳交歷史類作品創作、展演或小論文。 3. 掌握、控制分組討論與報告時間。		

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱：國際溝通 I		
	英文名稱：International Communication I		
授課年段：	二上、二下、三上		學分總數：2
課程屬性：	語文領域		
議題融入：	人權、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、閱讀素養		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：			
學習目標：	1. 培養英語文聽、說、讀、寫的能力，應用於日常生活溝通。 2. 提升學習英語文的興趣並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 3. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(上)課程介紹(下)課程介紹	(上)分組、課程內容介紹；(下)營隊分享、分組
	二	(上)求職；(下)公司發展	(上)單字+聽力練習；(下)單字+聽力練習
	三	(上)求職；(下)公司發展	(上)閱讀練習；(下)閱讀練習
	四	(上)求職；(下)公司發展	(上)學習單；(下)學習單
	五	(上)辦公室；(下)出差	(上)單字+聽力練習；(下)單字+聽力練習
	六	(上)辦公室；(下)出差	(上)閱讀練習；(下)閱讀練習
	七	(上)內部組織與工作；(下)出差	(上)單字+聽力練習；(下)學習單
	八	(上)內部組織與工作；(下)聚餐	(上)閱讀練習；(下)單字+聽力練習
	九	(上)溝通；(下)聚餐	(上)單字+聽力練習；(下)閱讀練習
	十	(上)溝通；(下)聚餐	(上)閱讀練習；(下)學習單
	十一	(上)溝通；(下)娛樂	(上)學習單；(下)單字+聽力練習
	十二	(上)會議；(下)娛樂	(上)單字+聽力練習；(下)閱讀練習
	十三	(上)會議；(下)娛樂	(上)閱讀練習；(下)學習單
	十四	(上)公司營運；(下)醫療	(上)單字+聽力練習；(下)單字+聽力練習
	十五	(上)公司營運；(下)醫療	(上)閱讀練習；(下)閱讀練習
	十六	(上)公司營運；(下)醫療	(上)學習單；(下)學習單
	十七	(上)How to make a presentation?；(下)How to make a poster?	(上)指導學生簡報製作；(下)海報製作必要技巧
	十八	(上)How to make a presentation?；(下)How to make a poster?	(上)學生製作簡報；(下)學生製作海報
	十九	(上)Oral Presentation；(下)Oral Presentation	(上)Oral Presentation；(下)Oral Presentation
	二十	(上)Oral Presentation；(下)Oral Presentation	(上)Oral Presentation；(下)Oral Presentation
	二十一	(上)總結、回饋與反思；(下)總結、回饋與反思	(上)總結、回饋與反思；(下)總結、回饋與反思
二十二			
學習評量：	1. 平時小考佔40% 2. 作業及分組報告佔60%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：國際溝通 I I	
	英文名稱：International Communication I I	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	跨領域/科目專題	
議題融入：	性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、多元文化、國際教育、原住民族教育	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養、B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：		
學習目標：	1. 培養英語文聽、說、讀、寫的能力，應用於日常生活溝通。 2. 提升學習英語文的興趣並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 3. 建構有效的英語文學習方法，強化自學能力，奠定終身學習之基礎。 4. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。 5. 培養以英語文進行邏輯思考、分析、整合與創新的能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上)英文科教師解析文章「The Metropolitan Museum」;(下)英文科教師解析文章「Introduction to Mount Kilimanjaro」
	二	(上)英文科教師解析文章「Vehicle Technology」;(下)英文科教師解析文章「Alan Turing」
	三	(上)公民科教師至社會組班級針對文章「The Metropolitan Museum」做協同教學。物理科教師至自然組班級針對文章「Vehicle Technology」做協同教學;(下)地理科教師至社會組班級針對文章「Introduction to Mount Kilimanjaro」做協同教學。數學科教師至自然組班級針對文章「Alan Turing」做協同教學
	四	(上)英文科教師解析文章「The History of Bam in Iran」;(下)英文科教師解析文章「Bitcoin」
	五	(上)英文科教師解析文章「The Danger of Bottled Water」;(下)英文科教師解析文章「Tractor Beam」
	六	(上)歷史科教師至社會組班級針對文章「The History of Bam in Iran」做協同教學。化學科教師至自然組班級針對文章「The Danger of Bottled Water」做協同教學。;(下)公民科教師至社會組班級針對文章「Bitcoin」做協同教學。物理科教師至自然組班級針對文章「Tractor Beam」做協同教學。
	七	(上)定期考試;(下)定期考試

八	(上)英文科教師解析文章「The History of Tea」;(下)英文科教師解析文章「The Ice Hotel in Canada」	(上)學習文章中英文字彙、片語、文法、句構，瞭解文意並能用英文撰寫摘要及讀後心得。； (下)學習文章中英文字彙、片語、文法、句構，瞭解文意並能用英文撰寫摘要及讀後心得。
九	(上)英文科教師解析文章「Blood Types」;(下)英文科教師解析文章「The Solar Power」	(上)學習文章中英文字彙、片語、文法、句構，瞭解文意並能用英文撰寫摘要及讀後心得。； (下)學習文章中英文字彙、片語、文法、句構，瞭解文意並能用英文撰寫摘要及讀後心得。
十	(上)國文科教師至社會組班級針對文章「The History of Tea」做協同教學。 生物科教師至自然組班級針對文章「Blood Types」做協同教學。;(下)地理科教師至社會組班級針對文章「The Ice Hotel in Canada」做協同教學。 物理科教師至自然組班級針對文章「The Solar Power」做協同教學。	(上)學習主題一及主題二專業學科延伸知識; (下)學習主題一及主題二專業學科延伸知識
十一	(上)英文科教師解析文章「Adventurous Runner in the Remote Africa」;(下)英文科教師解析文章「The Pyramid」	(上)學習文章中英文字彙、片語、文法、句構，瞭解文意並能用英文撰寫摘要及讀後心得。； (下)學習文章中英文字彙、片語、文法、句構，瞭解文意並能用英文撰寫摘要及讀後心得。
十二	(上)英文科教師解析文章「An Alcohol Breath Test」;(下)英文科教師解析文章「Lithium Batteries」	(上)學習文章中英文字彙、片語、文法、句構，瞭解文意並能用英文撰寫摘要及讀後心得。； (下)學習文章中英文字彙、片語、文法、句構，瞭解文意並能用英文撰寫摘要及讀後心得。
十三	(上)地理科教師至社會組班級針對文章「Adventurous Runner in the Remote Africa」做協同教學。 化學科教師至自然組班級針對文章「An Alcohol Breath Test」;(下)歷史科教師至社會組班級針對文章「The Pyramid」做協同教學。 化學科教師至社會組班級針對文章「Lithium Batteries」做協同教學。	(上)學習主題一及主題二專業學科延伸知識; (下)學習主題一及主題二專業學科延伸知識
十四	(上)定期考試;(下)美術教師協同教授簡報實作課程「How to make an eye-catching PowerPoint and professional	(下)學習簡報製作技巧及英文簡報之口語表達
十五	(上)英文科教師解析文章「Why are Diamonds More Valuable than Water」;(下)期末評量 Share your thoughts and ideas about one topic through briefing.	(上)學習文章中英文字彙、片語、文法、句構，瞭解文意並能用英文撰寫摘要及讀後心得。； (下)學習英文簡報之口語表達
十六	(上)英文科教師解析文章「The Design of Shoes」;(下)期末評量 Share your thoughts and ideas about one topic through briefing.	(上)學習文章中英文字彙、片語、文法、句構，瞭解文意並能用英文撰寫摘要及讀後心得。； (下)學習英文簡報之口語表達
十七	(上)公民科教師至自然組班級針對「Why are Diamonds More Valuable than Water」協同教學。 數學科教師至社會組班級針對「The Design of Shoes」協同。	(上)學習主題一及主題二專業學科延伸知識
十八	(上)美術教師協同教授簡報實作課程「How to make an eye-catching PowerPoint and professional	(上)學習簡報製作技巧及英文簡報之口語表達
十九	(上)期末評量 Share your thoughts and ideas about one topic through briefing.	(上)學習英文簡報之口語表達

	二十	(上)期末評量 Share your thoughts and ideas about one topic through briefing.	(上)學習英文簡報之口語表達
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 課堂表現30% (含口頭問答、學習態度、課堂參與) 2. 作業完成30% (含學習單、文章摘要寫作、讀書心得報告) 3. 期末報告30%(期末英文簡報)4. 學習檔案10%(各資料彙編)		
備註：	高三下課程規劃表14-18週即可。此規劃表規劃14週。		

【備 查 版】

【備 查 版】

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：PS數位編修	
	英文名稱：Photo editing	
授課年段：	一上、一下	學分總數：1
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
議題融入：	科技、資訊	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，	
	B溝通互動：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：	A3.具備團隊合作能力，B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，C.藝術力，C1.感知各種藝術之美，C2.展現自我美感思維，C3.尊重美學主觀意識，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，	
學習目標：	1.了解那些軟體可以用於修整相片。 2.了解Photoshop、Illustration及AI軟體的功能。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	課程內容介紹，範例欣賞，軟體下載與安裝 知識介紹
	二	Photoshop基本功能介紹與操作 知識介紹
	三	調整圖像的亮度和對比度，使用色階和曲線工具進行調整 上機實作
	四	學習使用選擇工具，以及如何使用選擇mask進行局部調整 上機實作
	五	學習使用修復工具，例如修復畫筆、克隆工具和修復畫面工具，修復圖像中的瑕疵和刪除不需要的元素 上機實作
	六	學習使用圖層和圖層蒙版，以及如何使用圖層mask進行局部調整 上機實作
	七	學習使用濾鏡和效果，例如模糊、銳化、噪點、漸變映射等，以及如何使用它們來創建特殊效果 上機實作
	八	第一次小專題製作 上機實作
	九	第一次小專題製作 上機實作
	十	學習使用調整圖層，例如色彩平衡、曝光、飽和度等，以及如何使用它們來進行整體調整 上機實作
	十一	學習使用濾鏡和效果，例如鏡頭模糊、變形、光環等，以及如何使用它們來創建特殊效果 上機實作
	十二	學習使用圖層樣式和圖層效果，例如陰影、反光等，以及如何使用它們來創建特殊效果 上機實作
	十三	學習使用動畫工具，例如時間軸、幻燈片等，以及如何使用它們來創建動畫效果 上機實作
	十四	使用濾鏡做人物修改及美容 上機實作
	十五	自製濾鏡及套用於人物與動植物修圖 上機實作
	十六	專題製作及展覽 上機實作及展出
	十七	專題製作及展覽 上機實作及展出

	十八	專題製作及展覽	上機實作及展出
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 上課態度、器材愛護及操作 30% 2. 報告成績 30% 3. 專題製作作品 30% 4. 展覽 10%		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 日本文化入門	
	英文名稱： Introduction to Japanese Culture	
授課年段：	一上、一下	學分總數： 1
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	環境、品德、生涯規劃、多元文化、國際教育	
師資來源：	外聘(其他)	
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, B2.科技資訊與媒體素養, B3.藝術涵養與美感素養,	
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	C.藝術力, C1.感知各種藝術之美, C2.展現自我美感思維, C3.尊重美學主觀意識, E.國際力, E1.進行多元文化理解, E2.進行多種語言溝通, E3.進行國際交流活動,	
學習目標：	1. 藉由課堂介紹,讓學生們能對日本文化習慣有更進一步的了解。避免與日本交流時因不瞭解日本文化習俗而做出太過失禮的行為表現。 2. 課程除了學習日本文化之外,也希望學生們能學習基本的日文50音及一些簡單的會話。如此一來就更能將日本文化與日語融合成一體。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	介紹日本領土及地形 / 簡單的日文會話教學
	二	介紹日本領土及地形 / 簡單的日文會話教學
	三	介紹當地的名產與特產。介紹日本除夕、過年的年菜及到寺廟的參拜方式,賀年卡、紅包...等。
	四	介紹當地的名產與特產。介紹日本除夕、過年的年菜及到寺廟的參拜方式,賀年卡、紅包...等。
	五	介紹日本的成人式,及為何要敲鐘108下及其算法由來。介紹情人節以及女兒節。
	六	介紹日本的成人式,及為何要敲鐘108下及其算法由來。介紹情人節以及女兒節。
	七	教簡單的日文會話。介紹日本的兒童節
	八	教簡單的日文會話。介紹日本的兒童節
	九	教簡單的日文會話。黃金週以及公司行號的拜訪禮儀文化。
	十	教簡單的日文會話。黃金週以及公司行號的拜訪禮儀文化。
	十一	介紹日本的春假、暑假、寒假。介紹日本的浴衣、和服、飲食文化...等。
	十二	介紹日本的春假、暑假、寒假。介紹日本的浴衣、和服、飲食文化...等。
	十三	介紹日本的慶典、煙火、盂蘭盆節、中秋節...等。小考會話。
	十四	介紹日本的慶典、煙火、盂蘭盆節、中秋節...等。小考會話。
	十五	介紹敬老節、體育日、文化日、七五三慶典。小考
	十六	介紹敬老節、體育日、文化日、七五三慶典。小考
		內容綱要
		日本地理
		日本地理
		節慶習俗
		節慶習俗
		節慶習俗
		節慶習俗
		50音、節慶習俗
		50音、節慶習俗
		50音、日常禮儀
		50音、日常禮儀
		日常禮儀
		日常禮儀
		節慶習俗
		節慶習俗
		節慶習俗
		節慶習俗

	十七	介紹天皇誕生、勤勞感謝日、聖誕節…等。交期末報告。	節慶習俗
	十八	介紹天皇誕生、勤勞感謝日、聖誕節…等。交期末報告。	節慶習俗
	十九	介紹日本的泡湯禮儀文化，送情人玫瑰花數量的代表含意，餐桌上的NG事宜。	節慶習俗
	二十	介紹日本的泡湯禮儀文化，送情人玫瑰花數量的代表含意，餐桌上的NG事宜。	節慶習俗
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 隨堂口試15% 2. 上課態度及表現20% 3. 口試+小考成績30% 4. 報告35%		
備註：	1. 請學生自行準備筆記本。		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 日語		
	英文名稱： Japanese		
授課年段：	一上、一下	學分總數： 1	
課程屬性：	第二外國語文		
議題融入：	品德、多元文化、閱讀素養、國際教育		
師資來源：	外聘(其他)		
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： C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, C.藝術力, C1.感知各種藝術之美, C2.展現自我美感思維, C3.尊重美學主觀意識, E.國際力, E1.進行多元文化理解, E2.進行多種語言溝通, E3.進行國際交流活動,		
學習目標：	1. 藉由課堂介紹，讓學生們能對日本文化有更進一步的了解。 2. 除了學習日本文化之外，更希望學生們能學習基本的日文50音及一些簡單的會話、閱讀。 3. 透過一學年的日文學習後，可以報考日本語能力檢定N5。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(上)開學日；第4節起正式上課，日文自我介紹，選班級幹部;(下)開學日；第4節起正式上課—複習五十音	(上)團隊合作;(下)團隊合作
	二	(上)日本文化介紹、五十音平假名清音;(下)第一課	(上)電影欣賞、文本閱讀;(下)電視劇欣賞、文本閱讀
	三	(上)日本文化介紹、五十音平假名清音;(下)第一課	(上)電影欣賞、文本閱讀;(下)電視劇欣賞、文本閱讀
	四	(上)日本文化介紹、五十音平假名清音;(下)第一課	(上)電影欣賞、文本閱讀;(下)電視劇欣賞、文本閱讀
	五	(上)日本文化介紹、五十音平假名清音;(下)第一課	(上)文本閱讀;(下)文本閱讀
	六	(上)日本文化介紹、五十音平假名清音;(下)第一課	(上)文本閱讀;(下)文本閱讀
	七	(上)日本文化介紹、五十音平假名清音;(下)第二課	(上)文本閱讀;(下)文本閱讀
	八	(上)日本文化介紹、五十音平假名發音規則;(下)第二課	(上)電視劇欣賞、文本閱讀;(下)文本閱讀
	九	(上)日本文化介紹、五十音平假名發音規則;(下)第二課	(上)電視劇欣賞、文本閱讀;(下)文本閱讀
	十	(上)日本文化介紹、五十音平假名發音規則;(下)第二課	(上)電視劇欣賞、文本閱讀;(下)文本閱讀
	十一	(上)日文期中考;(下)第三課	(下)文本閱讀
	十二	(上)日本文化介紹、五十音片假名;(下)期中考	(上)電視劇欣賞、文本閱讀
	十三	(上)日本文化介紹、五十音片假名;(下)第四課	(上)電視劇欣賞、文本閱讀;(下)文本閱讀
	十四	(上)日本文化介紹、五十音片假名;(下)第四課	(上)電視劇欣賞、文本閱讀;(下)文本閱讀
	十五	(上)日本文化介紹、五十音片假名;(下)第四課	(上)電影欣賞、文本閱讀;(下)文本閱讀
	十六	(上)日本文化介紹、五十音片假名;(下)第四課	(上)電影欣賞、文本閱讀;(下)文本閱讀
十七	(上)日本文化介紹、五十音片假名;(下)第五課	(上)電視劇欣賞、文本閱讀;(下)文本閱讀	

	十八	(上)日本文化介紹、五十音片假名; (下)第五課	(上)電視劇欣賞、文本閱讀;(下)文本閱讀
	十九	(上)日本文化介紹、五十音片假名; (下)第五課	(上)電視劇欣賞、文本閱讀;(下)文本閱讀
	二十	(上)日文期末考;(下)期末考	(下)文本閱讀
	二十一		
	二十二		
學習評量：	出席率、平時表現、小考 40% 期中考 30% 期末考 30%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：世界文明概論	
	英文名稱：Show The World	
授課年段：	一上、一下	學分總數：1
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	生命、多元文化、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與：C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	A.品格力，A1.具備志工服務經驗，A2.具備環境保育意識，A3.具備團隊合作能力，B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，E.國際力，E1.進行多元文化理解，E2.進行多種語言溝通，E3.進行國際交流活動，	
學習目標：	1.學習正念、正念學習。 2.閱讀與討論：人類大歷史 3.認識世界的主流國家：中國、日本、美國、英國	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	學生分組
	三	高中的學習方法
	四	高中的學習方法
	五	人類大歷史：認知革命
	六	人類大歷史：認知革命
	七	人類大歷史：農業革命
	八	人類大歷史：農業革命
	九	人類大歷史：人類的融合統一
	十	人類大歷史：人類的融合統一
	十一	人類大歷史：科學革命
	十二	人類大歷史：科學革命
	十三	亞洲的主流國家：日本
	十四	亞洲的主流國家：中國
	十五	歐洲的主流國家：英國
	十六	美洲的主流國家：美國
	十七	學生作品成果分享及省思
	十八	學生作品成果分享及省思
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.平時成績佔30%(含日常作業、口頭問答、學習態度、課堂表現) 2.個人作品展現佔40% 3.分組報告佔30%	
備註：	閱讀書目：哈拉瑞(2018)。《人類大歷史》。臺北：天下文化。此閱讀書目將因學生狀況、社會脈動等變化而有所更動。	

課程名稱：	中文名稱： 台灣文化探索	
	英文名稱： Beauty Taiwan	
授課年段：	一上、一下	學分總數： 1
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	海洋、生命、多元文化、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養, B3.藝術涵養與美感素養,	
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	A.品格力, A1.具備志工服務經驗, A2.具備環境保育意識, A3.具備團隊合作能力, B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, C.藝術力, C1.感知各種藝術之美, C2.展現自我美感思維, C3.尊重美學主觀意識,	
學習目標：	1.瞭解Beauty Taiwan的形成。 2.習得從原住民流傳神話中的Beauty Taiwan。 3.透過對時代人物的瞭解及各時代的代表歌曲回顧過去，感受他們身處的時代並嘗試同理、感恩。 4.作為重中的學生，能認識三重地名的沿革與發展、美食文化與在地廟宇。 5.習得閱讀文本與撰寫能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹與分組 Beauty Taiwan形成篇
	二	課程介紹與分組 Beauty Taiwan形成篇
	三	原住民族-神話篇
	四	原住民族-神話篇
	五	人物篇一
	六	人物篇一
	七	人物篇二
	八	人物篇二
	九	聽歌讀史
	十	聽歌讀史
	十一	地名探討-三重埔
	十二	地名探討-三重埔
	十三	三重食尚美食篇
	十四	三重食尚美食篇
	十五	宗教巡禮篇-台灣廟宇探索
	十六	宗教巡禮篇-台灣廟宇探索
	十七	宗教巡禮篇-台灣廟宇探索
	十八	宗教巡禮篇-台灣廟宇探索
	十九	成果發表與回饋
	二十	成果發表與回饋
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.出席率、課堂表現與學習態度(30%) 2.學習單內容(60%) 3.口語表達(10%)	

備註：

1. 學生應嚴格遵守準時到班上課及秩序的規定。
2. 請準時繳交學習單。
3. 掌握、控制分組討論與報告時間。

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 西洋流行文化	
	英文名稱： Western Pop Culture	
授課年段：	一上、一下	學分總數： 1
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	性別平等、多元文化、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決，	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達， B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作， C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，D3.完成時事議題分析，E.國際力，E1.進行多元文化理解，E2.進行多種語言溝通，E3.進行國際交流活動，	
學習目標：		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	議題1：流行音樂文化
	二	議題1：流行音樂文化
	三	議題1：流行音樂文化
	四	議題2：節慶文化
	五	議題2：節慶文化
	六	議題2：節慶文化
	七	議題3：網路文化
	八	議題3：網路文化
	九	議題3：網路文化
	十	議題4：飲食習慣文化
	十一	議題4：飲食習慣文化
	十二	議題4：飲食習慣文化
	十三	議題5：電影文化（動作片/動畫片）
	十四	議題5：電影文化（動作片/動畫片）
	十五	議題5：電影文化（動作片/動畫片）
	十六	議題6：電影文化（喜劇片/劇情片）
	十七	議題6：電影文化（喜劇片/劇情片）
	十八	議題6：電影文化（喜劇片/劇情片）
	十九	議題7：電影文化（奇幻片/科幻片/超級英雄片）
	二十	議題7：電影文化（奇幻片/科幻片/超級英雄片）
	二十一	議題7：電影文化（奇幻片/科幻片/超級英雄片）
	二十二	總結、回饋與反思
學習評量：	1.平時小考佔40% 2.作業及分組報告佔60%	
備註：	本課程教材得依實際上課次數挑選課程計畫列舉之時事議題。	

課程名稱：	中文名稱： 西班牙語		
	英文名稱： Spanish		
授課年段：	一上、一下	學分總數： 1	
課程屬性：	第二外國語文		
議題融入：	品德、多元文化、國際教育		
師資來源：	外聘(其他)		
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： C1.道德實踐與公民意識， C2.人際關係與團隊合作， C3.多元文化與國際理解，		
學生圖像：	B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，E.國際力，E1.進行多元文化理解，E2.進行多種語言溝通，E3.進行國際交流活動，		
學習目標：	1.藉由課堂介紹，讓學生們能對西班牙文化有更進一步的了解。 2.除了學習西班牙文化之外，更希望學生們能學習基本的會話、閱讀。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	西語世界概述	電腦教學
	二	取西文名字	電腦教學
	三	L1.字母發音	文本閱讀
	四	L1.子母音、雙子音	文本閱讀
	五	L1.三元音、音節劃分與重音	文本閱讀
	六	L2.問候和道別語、主格人稱	文本閱讀
	七	L2.打招呼（表狀態動詞變位）	文本閱讀、團隊合作
	八	L2.描述狀態（形容詞）、節慶介紹	文本閱讀、電腦教學
	九	L4.詢問名字（動詞變位）	文本閱讀、團隊合作
	十	L4.詢問姓氏（動詞變位）	文本閱讀、團隊合作
	十一	小考、節慶介紹	電腦教學
	十二	L8.數字0-25	文本閱讀
	十三	L8.詢問年齡	文本閱讀
	十四	複習	文本閱讀
	十五	期末考	複習
	十六	期末考	複習
	十七	節慶介紹、歌曲教唱	電腦教學
	十八	期末回饋	學生反思
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	1. 課堂參與 30%（出席率10% + 課堂表現20%） 2. 平時作業與考試 30% 3. 期末考 40% （課堂參與為學生出席率及課堂表現，課堂上有計分的練習或考試列入平時作業與考試中）		
備註：	禁止學生上課於非學習活動時使用手機。		

課程名稱：	中文名稱： 法語	
	英文名稱： French	
授課年段：	一上、一下	學分總數： 1
課程屬性：	第二外國語文	
議題融入：	多元文化、國際教育	
師資來源：	外聘(其他)	
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, B2.科技資訊與媒體素養, B3.藝術涵養與美感素養,	
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, E.國際力, E1.進行多元文化理解, E2.進行多種語言溝通, E3.進行國際交流活動,	
學習目標：	1. 藉由課堂介紹,學習法國文化及其生活習慣,以及法語的相關用法。 2. 藉由本次課程,讓學生學會打招呼、自我介紹、校園及家庭生活等簡易實用會話。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(上)字母、打招呼歌曲(開學日;第4節起正式上課);(下)1B文具、看短片、普羅旺斯介紹(補課)
	二	(上)字母、打招呼歌曲(開學日;第4節起正式上課);(下)1B文具、看短片、普羅旺斯介紹(補課)
	三	(上)打招呼、課本1A課文、數字0~10、法地圖1;(下)1C課文、文法句型、兒歌教唱
	四	(上)打招呼、課本1A課文、數字0~10、法地圖1;(下)1C課文、文法句型、兒歌教唱
	五	(上)打招呼、課本1A課文、數字0~10、法地圖1;(下)在法國會話、甜點PPT
	六	(上)打招呼、課本1A課文、數字0~10、法地圖1;(下)在法國會話、甜點PPT
	七	(上)1A習作、數字11~20、說再見與祝福用語、法地圖2、兩隻老虎法文版;(下)小考、兒歌教唱
	八	(上)1A習作、數字11~20、說再見與祝福用語、法地圖2、兩隻老虎法文版;(下)小考、兒歌教唱
	九	(上)1A小考、1B生字、乳酪PPT、短篇動畫;(下)第三課課文、法國名牌
	十	(上)1A小考、1B生字、乳酪PPT、短篇動畫;(下)第三課課文、法國名牌
	十一	(上)1B課文、第二課生字、我名叫伊蓮副歌;(下)助教教學(暫訂)
	十二	(上)1B課文、第二課生字、我名叫伊蓮副歌;(下)助教教學(暫訂)
	十三	(上)法籍助教教學(時間暫定);(下)第三課習作
	十四	(上)法籍助教教學(時間暫定);(下)期末考口試準備

十五	(上)1B小考、第二課課文、甜點PP T；(下)兒歌教唱	(上)文本閱讀、團隊合作；(下)電腦教學
十六	(上)1B小考、第二課課文、甜點PP T；(下)期末考	(上)文本閱讀、團隊合作；(下)電腦教學
十七	(上)期末考、耶誕歌曲+動畫；(下)影片欣賞	(上)文本閱讀、電腦教學；(下)電腦教學
十八	(上)期末考、耶誕歌曲+動畫；(下)影片欣賞	(上)文本閱讀、電腦教學；(下)電腦教學
十九	(上)影片放映；(下)複習	(上)文本閱讀、電腦教學；(下)文本閱讀
二十	(上)影片放映；(下)複習	(上)文本閱讀、電腦教學；(下)文本閱讀
二十一		
二十二		
學習評量：	1. 口試：讀50%、說25%、共75% 2. 筆試25%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 英語背包客		
	英文名稱： Tourist English		
授課年段：	一上	學分總數： 1	
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	多元文化、國際教育		
師資來源：	外聘(其他)		
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： C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	A. 品格力, A3. 具備團隊合作能力, B. 探索力, B2. 能參與探索活動, D. 創新力, D2. 完成課程主題作品, E. 國際力, E1. 進行多元文化理解, E2. 進行多種語言溝通,		
學習目標：	1. 學會規劃旅程 2. 學會使用旅遊英文 3. 懂得欣賞不同文化價值		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	課程介紹及分組
	二	旅程規劃	旅程規劃-行前準備
	三	旅程規劃	旅程規劃-出入境手續
	四	旅程規劃	旅程規劃-交通工具
	五	旅程規劃	旅程規劃-住宿
	六	旅程規劃	旅程規劃-城市街道
	七	旅程規劃	期中報告(oral presentation or role play)
	八	景點探查	景點探查-東北亞
	九	景點探查	景點探查-東南亞
	十	景點探查	景點探查-北歐/東歐
	十一	景點探查	景點探查-西歐/南歐
	十二	景點探查	景點探查-非洲
	十三	景點探查	景點探查-北美洲
	十四	景點探查	景點探查-中美洲
	十五	景點探查	景點探查-南美洲
	十六	景點探查	景點探查-大洋洲
	十七	景點探查	小組期末報告
	十八	景點探查	小組期末報告
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	1. 課堂參與-30% 2. 期中報告-30% 3. 期末報告-40%		
備註：	各單元主題將依實際課程進行而做彈性調整。		

課程名稱：	中文名稱：動手動腳	
	英文名稱：Doing Experiment	
授課年段：	一上、一下	學分總數：1
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
議題融入：	環境、科技、防災	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，C.藝術力，C1.感知各種藝術之美，C2.展現自我美感思維，C3.尊重美學主觀意識，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，D3.完成時事議題分析，	
學習目標：	1.習得問題分析能力。 2.習得成因、結果探究能力。 3.習得實驗設計、操作能力。 4.習得報告撰寫能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	生態攝影(一)
	二	生態攝影(二)
	三	縮時攝影(一)
	四	縮時攝影(二)
	五	趣味科學實作(一)：生活中的力1
	六	趣味科學實作(一)：生活中的力2
	七	趣味科學實作(二)：神奇的光1
	八	趣味科學實作(二)：神奇的光2
	九	專題演講或科學影片賞析1
	十	碳的同素異構物(一)
	十一	碳的同素異構物(一)
	十二	碳的同素異構物(二)
	十三	碳的同素異構物(二)
	十四	葉脈書籤(一)
	十五	葉脈書籤(一)
	十六	葉脈書籤(二)
	十七	葉脈書籤(二)
	十八	專題演講或科學影片賞析2
	十九	期末報告
	二十	期末報告
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.平時成績佔30分(含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等) 2.作品報告成績佔70分	
備註：	1.學生應嚴格遵守實驗室安全規定，上課時請著合身服裝，不配戴領帶、圍巾等。 2.長髮者請固定束好頭髮以避免實驗意外，實驗廢棄物應嚴格依規定做好分類回收。 3.部分課程內容可能因材料準備、教師專長、時事議題、場地、學生學習狀況等因素作部分調整。	

課程名稱：	中文名稱：基礎國際溝通	
	英文名稱：Basic International Communication	
授課年段：	一上、一下	學分總數：1
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	多元文化、閱讀素養、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，D3.完成時事議題分析，E.國際力，E1.進行多元文化理解，E2.進行多種語言溝通，E3.進行國際交流活動，	
學習目標：	1.培養聆聽英語的能力。2.培養使用英語進行日常對話的能力。3.培養以英語表達意見，描述熟悉的人、事、地、物和參與簡單討論的能力。4.增進對英語溝通禮儀的認識，以在不同的場合與情境中適當應對。5.增進對外國文化的了解，並培養以簡單英語介紹中外文化的能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	Self-introduction
	二	Self-introduction
	三	Self-introduction
	四	Self-introduction
	五	Features of my Country
	六	Features of my Country
	七	Features of my Country
	八	Features of my Country
	九	Trip Planning Around Taiwan
	十	Trip Planning Around Taiwan
	十一	Trip Planning Around Taiwan
	十二	Trip Planning Around Taiwan
	十三	國際教育議題討論&Orientation
	十四	國際教育議題討論&Orientation
	十五	國際教育議題討論&Orientation
	十六	國際教育議題討論&Orientation
	十七	國際教育議題實作
	十八	國際教育議題實作
	十九	國際教育議題實作
		內容綱要
		學習如何用英文介紹自己，並能上台發表
		學習如何用英文介紹自己，並能上台發表
		學習如何用英文介紹自己，並能上台發表
		學習如何用英文介紹自己，並能上台發表
		藉由介紹自己的國家，增進英文聽說讀寫各項能力，並能欣賞文化之美
		藉由介紹自己的國家，增進英文聽說讀寫各項能力，並能欣賞文化之美
		藉由介紹自己的國家，增進英文聽說讀寫各項能力，並能欣賞文化之美
		藉由介紹自己的國家，增進英文聽說讀寫各項能力，並能欣賞文化之美
		運用統整能力及團隊規劃，完成旅遊台灣的整體規劃
		運用統整能力及團隊規劃，完成旅遊台灣的整體規劃
		運用統整能力及團隊規劃，完成旅遊台灣的整體規劃
		運用統整能力及團隊規劃，完成旅遊台灣的整體規劃
		理解並欣賞不同文化的差異，並能以英文討論國際教育議題
		理解並欣賞不同文化的差異，並能以英文討論國際教育議題
		理解並欣賞不同文化的差異，並能以英文討論國際教育議題
		理解並欣賞不同文化的差異，並能以英文討論國際教育議題
		以不同的形式與平台，例如名片交換，來實際討論國際議題
		以不同的形式與平台，例如名片交換，來實際討論國際議題
		以不同的形式與平台，例如名片交換，來實際討論國際議題

	二十	國際教育議題實作	以不同的形式與平台，例如名片交換，來實際討論國際議題
	二十一	總結、回饋與反思	總結、回饋與反思
	二十二	總結、回饋與反思	總結、回饋與反思
學習評量：	1. 平時成績佔40分(含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等) 2. 定期考查成績佔60分(第一、二次各佔30分)		
備註：	1. 本課程教材可依據目前時事議題予以修正，不僅豐富教材、亦能培養更宏觀國際觀。		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 創客花布包		
	英文名稱： Maker-Fabric Bag		
授課年段：	一上、一下	學分總數： 1	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：	品德、科技		
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： 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：	A3.具備團隊合作能力，B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，C.藝術力，C1.感知各種藝術之美，C2.展現自我美感思維，C3.尊重美學主觀意識，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，		
學習目標：	1.了解如何製作一個花布包。 2.了解如何操作保養電動縫紉機。 3.知道如何計算及選用布料來製作環保包及拉鍊包。 4.知道如何製作內裡。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	介紹課程內容，縫紉機的基本結構和使用方法，以及如何縫直線和彎線。	課程介紹
	二	學習如何計算布料，製作一個簡單的布料計算表格，並製作一個簡單的布料袋。	實作
	三	認識布料，計算及裁剪布料，學習如何使用縫紉機縫合布料，並製作一個簡單的環保袋。	實作
	四	環保袋縫合 II	實作
	五	學習如何計算背帶的布料及裁剪，縫合	實作
	六	學習如何使用縫紉機縫合布料和內裡，並製作一個簡單的有內裡的環保袋。	實作
	七	學習如何使用人字帶(傘帶)製作一個簡單的環保背袋。	實作
	八	學習如何使用縫紉機製作拉鍊，並製作一個簡單的拉鍊袋。	實作
	九	練習如何使用縫紉機製作拉鍊，並製作一個簡單的拉鍊袋。	實作
	十	學習如何在環保袋和拉鍊袋中添加內裡，並製作一個簡單的內裡環保袋和拉鍊袋。	實作
	十一	學習如何使用縫紉機製作有內裡及口袋的背包，並製作一個簡單的背包。	實作
	十二	學習如何使用縫紉機製作有內裡及口袋的背包，並製作一個簡單的背包。	實作
	十三	學習如何使用縫紉機製作信封包，並製作一個簡單的信封包。	實作
	十四	學習如何使用縫紉機製作信封包，並製作一個簡單的信封包。	實作
十五	學習如何使用縫紉機及利用不要的褲子或是衣服，修改及製作手提	實作	

		包。	
	十六	回收衣服褲子再利用	實作
	十七	回收衣服褲子再利用	實作
	十八	作品欣賞	小組分享回饋
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1, 愛護機器及材料 40% 2. 學習態度 20% 3. 成品40%		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：創意思考	
	英文名稱：Creative Thinking	
授課年段：	一上、一下	學分總數：1
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	科技、資訊、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養，B3.藝術涵養與美感素養，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	A.品格力，A1.具備志工服務經驗，A2.具備環境保育意識，A3.具備團隊合作能力，B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，C.藝術力，C1.感知各種藝術之美，C2.展現自我美感思維，C3.尊重美學主觀意識，	
學習目標：	1.分享創意並培養創意精神 2.訓練邏輯思考與培養數學素養	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	數學趣味題目(一).(二)
	二	數學趣味題目(一).(二)
	三	創意分享.創意劇本.比賽報名
	四	創意分享.創意劇本.比賽報名
	五	數學文學創意
	六	數學文學創意
	七	新聞中的數學
	八	新聞中的數學
	九	影片欣賞
	十	影片欣賞
	十一	經典機率活動
	十二	經典機率活動
	十三	經典機率活動
	十四	策略棋
	十五	策略棋
	十六	策略棋
	十七	影片欣賞
	十八	影片欣賞
	十九	課程總結與心得省思分享
	二十	課程總結與心得省思分享
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1 上課表現與學習態度30% 2. 分組發表，個人發表 40% 3. 學習單30%	
備註：	可能配合學生程度及課程所需而稍做變動。	

課程名稱：	中文名稱： 愛情文學	
	英文名稱： Love literature	
授課年段：	一上、一下	學分總數： 1
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	性別平等、閱讀素養	
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：	B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, C.藝術力, C1.感知各種藝術之美, C2.展現自我美感思維, C3.尊重美學主觀意識, D.創新力, D1.完成個人學習檔案, D2.完成課程主題作品, D3.完成時事議題分析,	
學習目標：	透過各類文本的學習，培養自我省思能力，從中發展應對人生問題的行事法則。藉由文學內涵中的各個面相，建立學生積極自我調適與不斷精進的完善品格。透過統整文本的意義和規律，培養深度思辨及系統思維的能力，體會文化底蘊。運用國語文培養規畫、執行及檢討計劃的能力，廣納新知，從中培養創新思維與因應社會變遷的能力。在課程中，透過分享，共有與同心創作思維的過程，能學會分析生命歷程中的文化風景，建立並築起以愛情為根基的未來生活藍圖。通過他人經驗分享，進而感知人生的困境，積極面對挑戰，以有效處理及解決人生的各種問題。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	講授大綱
	二	【第一講】愛情詩
	三	【第一講】愛情詩
	四	【第一講】愛情詩
	五	【第一講】愛情詩
	六	【第一講】愛情詩
	七	第一次定期評量
	八	【第二講】愛情小說
	九	【第二講】愛情小說
	十	【第二講】愛情小說
	十一	【第二講】愛情小說
	十二	【第二講】愛情小說
	十三	【第二講】愛情小說
	十四	第二次定期評量
	十五	【第三講】文學愛情電影
	十六	【第三講】文學愛情電影
	十七	【第三講】文學愛情電影
	十八	【第三講】文學愛情電影
	十九	【第四講】愛情詩發表
	二十	【第四講】愛情小說發表
	二十一	
	二十二	
學習評量：	藉PPT、影片教學，增廣見識，佐以圖片，推演期寫作動機與心路歷程，推想其傳遞的文學愛情觀。藉由每一堂課的學習單，讓學生問答、討論與欣賞發表。加深文本閱讀以及對文字的熟悉觸動。 一、平時成績佔60分(含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等) 二、主題報告成績佔40分	

備註：

【備 查 版】

【備 查 版】

【備 查 版】

課程名稱：	中文名稱：運動體適能	
	英文名稱：Sports Fitness	
授課年段：	一上、一下	學分總數：1
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	生命、安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：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：	
學生圖像：	A.品格力，A3.具備團隊合作能力，B.探索力，B2.能參與探索活動，C.藝術力，C2.展現自我美感思維，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，	
學習目標：		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	運動體適能之介紹
	二	重量訓練之介紹
	三	器材之介紹及動作說明
	四	重量訓練之動作介紹
	五	器材操作及動作練習
	六	器材操作及動作練習
	七	重量訓練
	八	重量訓練
	九	重量訓練
	十	重量訓練
	十一	重量訓練
	十二	重量訓練
	十三	重量訓練
	十四	有氧訓練
	十五	重量訓練
	十六	重量訓練
	十七	期末檢定及複習
	十八	期末檢定及複習
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 德語	
	英文名稱： German	
授課年段：	一上、一下	學分總數： 1
課程屬性：	第二外國語文	
議題融入：	多元文化、國際教育	
師資來源：	外聘(其他)	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達,	
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, D.創新力, D1.完成個人學習檔案, D2.完成課程主題作品, D3.完成時事議題分析, E.國際力, E1.進行多元文化理解, E2.進行多種語言溝通, E3.進行國際交流活動,	
學習目標：	1. 認識德國及德語區文化。 2. 學習德文基礎發音、文法及日常用語。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	das Alphabet / Kurz Vorstellung
	三	das Alphabet / Kurz Vorstellung
	四	sich vorstellen
	五	sich vorstellen
	六	zahlen 1-20/alt
	七	zahlen 1-20/alt
	八	zahlen 1-999
	九	zahlen 1-999
	十	die Farben /diese bescheuerte H erz
	十一	die Farben /diese bescheuerte H erz
	十二	Uhrzeit lernen/diese bescheuert e Herz
	十三	Uhrzeit lernen/diese bescheuert e Herz
	十四	diskution über Film
	十五	Wiederholung
	十六	Wiederholung
	十七	Wiederholung
	十八	Mündliche Prüfung
	十九	Mündliche Prüfung
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 出席 10% 2. 小考 20% 3. 課堂表現及作業 40% 4. 課堂報告 30%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 趣味科學	
	英文名稱： Interesting Science	
授課年段：	一上、一下 學分總數： 1	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
議題融入：	環境、科技、防災	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, D.創新力, D1.完成個人學習檔案, D2.完成課程主題作品, D3.完成時事議題分析,	
學習目標：	1. 習得問題分析能力。 2. 習得成因、結果探究能力。 3. 習得實驗設計、操作能力。 4. 習得報告撰寫能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	認識科學
	二	科學新聞解析
	三	科學史探究1
	四	科學史探究2
	五	科學史探究3
	六	科普閱讀1
	七	科普閱讀2
	八	專題演講或科學影片欣賞 1
	九	期中報告
	十	天文觀測1
	十一	天文觀測2
	十二	天文觀測3
	十三	天文觀測4
	十四	專題演講或科學影片欣賞 2
	十五	趣味科學專題與實驗1
	十六	趣味科學專題與實驗2
	十七	趣味科學專題與實驗3
	十八	熱門科學問題討論
	十九	期末報告
	二十	期末評量
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 平時成績佔 30 分(含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習單撰寫、學習態度、課堂表現、發問等) 2. 作品報告成績佔 40 分 3. 期末評量佔 30分	
備註：	1. 學生應嚴格遵守實驗室安全規定。 2. 上課時請著合身服裝, 不配戴領帶、圍巾等。	

3. 長髮者請固定束好頭髮以避免實驗意外。
4. 實驗廢棄物應嚴格依規定做好分類回收。
5. 部分課程內容可能因材料準備、教師專長、時事議題、場地、學生學習狀況等因素作部分調整。

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 閱讀分享	
	英文名稱： Read Sharing	
授課年段：	一上、一下	學分總數： 1
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	環境、品德、法治、科技、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養, 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：	A.品格力, A1.具備志工服務經驗, A2.具備環境保育意識, A3.具備團隊合作能力, B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, D.創新力, D1.完成個人學習檔案, D2.完成課程主題作品, D3.完成時事議題分析,	
學習目標：	1.能自行閱讀各類文本,提升理解、欣賞、評析的能力,加強審美與感知的素養。 2.透過文本回頭反思自身情感和國際社會的連結。 3.結合語文、科技與資訊,透過團隊合作學習目標完成任務,奠定終身學習的基礎。 4.運用語言文字分享旅遊經驗。 5.關心本土與國際事務,體認多元文化價值,開拓國際視野。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	學期授課目標、大綱與計畫與評分標準解說
	二	閱讀緒論：什麼是閱讀？有效閱讀？
	三	【第一講】閱讀策略：摘要技巧 練習一：文字摘要
	四	【第二講】閱讀策略：摘要技巧 練習二：影片摘要
	五	【第二講】閱讀策略 練習三：知性文章閱讀
	六	【第二講】閱讀策略 練習四：情意文章閱讀
	七	定期考試
	八	【第三講】文學閱讀(一)：故事的組成-小說要點
	九	【第三講】文學閱讀(一)：故事的組成-小說接寫
	十	【第四講】文學閱讀(二)：小說分析與社會議題討論1
	十一	【第四講】文學閱讀(二)：小說分析與社會議題討論1
	十二	【第五講】議題討論與思辯-辯論講解
	十三	【第五講】議題討論與思辯-學生小組辯論
	十四	定期考試
	十五	【第六講】多元閱讀-畫面的解讀-漫畫、動畫、MV、廣告等
	十六	【第六講】多元閱讀-畫面的解讀實際演練
	十七	【第七講】影像的閱讀1-電影
	十八	【第七講】影像的閱讀2-電影
	十九	【第七講】影像的閱讀-電影畫面分析
		內容綱要
		實施計畫與評分標準於第一節課清楚說明
		閱讀理論
		閱讀技巧講解
		閱讀技巧講解
		閱讀策略講解知性文章
		閱讀策略講解情意文章
		繳交學習單1
		小說文本閱讀教師講解
		小說文本閱讀學生續寫
		小說文本節錄與討論
		小說文本節錄與討論
		辯論邏輯講解
		論辯邏輯表達
		繳交學習單2
		多媒體影像講解
		多媒體影像分析
		電影欣賞
		電影欣賞
		電影分析

	二十	期末考試與報告	繳交期末報告
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 上課態度及出缺席20% 2. 課堂學習單繳交(2次)30% 3. 課堂發言與表達20% 4. 期末報告繳交20% 5. 課程自評學習反思與回饋單繳交10%		
備註：	1. 本課程相關素材之運用依教師專業自主擇摘。 2. 本課程學習單繳交次數由授課教師依學生學習現況調整。 3. 本課程保有教師協同教學之空間。 4. 每位學生均需於期末完成自評回饋單之繳交方視同完成學期作業。		

課程名稱：	中文名稱：韓語	
	英文名稱：Korean	
授課年段：	一上、一下	學分總數：1
課程屬性：	第二外國語文	
議題融入：	多元文化、閱讀素養、國際教育	
師資來源：	外聘(其他)	
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：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，E.國際力，E1.進行多元文化理解，E2.進行多種語言溝通，E3.進行國際交流活動，	
學習目標：	1.藉由課堂介紹，讓學生們能對韓國文化有更進一步的了解 2.讓學生們能學習基本的韓語會話、閱讀 3.認識韓語40個音及簡單自我介紹（包含問候語及名字、國家、身分）4.能認識韓文格式體的語尾變化 與唱韓文兒歌3首 5.使學生理解韓國飲食文化	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(上)開學日；第4節起正式上課 簡介韓國；(下)開學日；第4節起正式上課
	二	(上)子母音10個；(下)動詞格式體語尾變化
	三	(上)子母音10個；(下)動詞格式體語尾變化
	四	(上)子母音10個；(下)動詞格式體語尾變化
	五	(上)子母音 14個；(下)主格助詞與「有」、「沒有」練習
	六	(上)子母音 14個；(下)主格助詞與「有」、「沒有」練習
	七	(上)子母音 14個；(下)說出校園建築的位置
	八	(上)複合母音及雙子音；(下)說出校園建築的位置
	九	(上)複合母音及雙子音；(下)說出家的位置
	十	(上)複合母音及雙子音；(下)說出家的位置
	十一	(上)兒歌3首；(下)賓語助詞、說出正在做的事
	十二	(上)兒歌3首；(下)賓語助詞、說出正在做的事
	十三	(上)讀音不規則及小考；(下)介紹家人
	十四	(上)讀音不規則及小考；(下)介紹家人
	十五	(上)第一課 說名字（肯定句及主格助詞）；(下)韓服體驗
	十六	(上)第一課 說名字（肯定句及主格助詞）；(下)韓服體驗
	十七	(上)筆試；(下)口試及筆試
	十八	(上)筆試；(下)口試及筆試
	十九	(上)口試；(下)看電影
		內容綱要
		(上)團隊合作；(下)團隊合作
		(上)文本閱讀；(下)文本閱讀
		(上)文本閱讀；(下)文本閱讀
		(上)文本閱讀；(下)文本閱讀
		(上)文本閱讀；(下)文本閱讀
		(上)文本閱讀；(下)文本閱讀
		(上)文本閱讀；(下)文本閱讀
		(上)文本閱讀；(下)文本閱讀
		(上)音樂欣賞；(下)團隊合作
		(上)音樂欣賞；(下)團隊合作
		(上)文本閱讀；(下)團隊合作
		(上)文本閱讀；(下)團隊合作
		(上)團隊合作；(下)團隊合作
		(上)團隊合作；(下)團隊合作
		(上)團隊合作；(下)測驗
		(上)團隊合作；(下)測驗
		(上)團隊合作；(下)影片欣賞

	二十	(上)口試;(下)看電影	(上)團隊合作;(下)影片欣賞
	二十一		
	二十二		
學習評量：	平時分數50%（包括準時進教室、參與度、每週的筆記）期中、期末筆試 25%（發音、助詞、格式體語尾變化）期末口試 25%（唱兒歌、韓文自我介紹）		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：藝數好好玩		
	英文名稱：Fun of Math		
授課年段：	一上、一下	學分總數：1	
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	科技、資訊、閱讀素養		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B3.藝術涵養與美感素養，		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，D3.完成時事議題分析，		
學習目標：	1.透過摺紙活動，讓學生從動手操作中，體驗數學得學習樂趣與幾何之美。 2.培養學生探索數學的信心與正向態度。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	摺紙學數學/課程簡介	了解課程目標及分組
	二	摺紙學數學/課程簡介	了解課程目標及分組
	三	驚騰與三垂線定理	學習錐體體積與柱體體積的關係
	四	驚騰與三垂線定理	學習錐體體積與柱體體積的關係
	五	消失的五面體	學習正四面體及正立方體切割、拼組
	六	消失的五面體	學習四面體及正立方體切割、拼組
	七	魔幻六邊形/十二面體	使用美術紙完成可填充空間的紙編作品
	八	魔幻六邊形/十二面體	使用美術紙完成可填充空間的紙編作品
	九	電影欣賞	由電影中學習數學
	十	電影欣賞	由電影中學習數學
	十一	二次曲線	藉由二次曲線的定義結合摺紙完成拋物線、橢圓與雙曲線
	十二	二次曲線	藉由二次曲線的定義結合摺紙完成拋物線、橢圓與雙曲線
	十三	蜂巢住	了解大自然裡天才建築師的數學天賦
	十四	蜂巢住	了解大自然裡天才建築師的數學天賦
	十五	半立方體的摺紙	透過摺紙了解正立方體截面形成的位置
	十六	半立方體的摺紙	透過摺紙了解正立方體截面形成的位置
	十七	電影欣賞	由電影中學習數學
	十八	電影欣賞	由電影中學習數學
	十九	學生作品成果分享及回饋	分組發表，成果分享
	二十	學生作品成果分享及回饋	分組發表、成果分享
		二十一	
	二十二		
學習評量：	1.平時成績佔 30%（含日常作業，口頭問答，學習態度，課堂表現） 2.個人作品展現 40% 3.分組報告 30%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：英語口說與批判性思考	
	英文名稱：English Speaking and Critical Thinking	
授課年段：	一下	學分總數：1
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	閱讀素養、國際教育	
師資來源：	外聘(其他)	
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：C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	A.品格力，A3.具備團隊合作能力，B.探索力，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，D.創新力，D2.完成課程主題作品，E.國際力，E1.進行多元文化理解，E2.進行多種語言溝通，	
學習目標：	1.能有邏輯性地使用英文，進一步表達自我 2.能讀懂各項英語文本並具有用英文參與討論的能力	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	口說練習 發音練習
	二	口說練習 發音練習
	三	口說練習 語言流利度與連貫性
	四	口說練習 語言流利度與連貫性
	五	口說練習 詞彙豐富性與詞彙變換
	六	口說練習 詞彙豐富性與詞彙變換
	七	口說練習 句式豐富性與文法準確性
	八	口說練習 句式豐富性與文法準確性
	九	口說測驗 口說測驗
	十	批判性思考訓練 提出問題(formulate questions)
	十一	批判性思考訓練 提出問題(formulate questions)
	十二	批判性思考訓練 收集資訊(gather information)
	十三	批判性思考訓練 收集資訊(gather information)
	十四	批判性思考訓練 應用資訊(apply the information)
	十五	批判性思考訓練 應用資訊(apply the information)
	十六	批判性思考訓練 考慮潛在因素(consider the implications)
	十七	批判性思考訓練 考慮潛在因素(consider the implications)
	十八	批判性思考訓練 思考多方觀點(explore other points of view)
	十九	批判性思考訓練 思考多方觀點(explore other points of view)
	二十	期末報告 期末報告
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.課堂參與-30% 2.期中測驗-30% 3.期末報告-40%	
備註：	各單元主題將依實際課程進行而做彈性調整。	

課程名稱：	中文名稱： 化朽學奇 I	
	英文名稱： The Magic of Chemistry I	
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：	環境、科技、能源、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, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	B.探索力, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, D.創新力, D1.完成個人學習檔案, D2.完成課程主題作品,	
學習目標：	1. 瞭解物質科學發展歷程培養探究思考 2. 熟悉化學式及化學計量相關運算 3. 應用週期表及物質結構原理原則解釋探究自然現象	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	科學史簡介
	三	科學史, 原子說
	四	原子說應用
	五	莫耳數
	六	氣體相關定律
	七	化學式
	八	化學式求法
	九	化學計量一
	十	定期考查
	十一	化學計量二
	十二	溶液的種類
	十三	溶液的濃度
	十四	溶解度
	十五	化學鍵
	十六	共價鍵
	十七	物質的路易斯結構
	十八	分子之進階討論
	十九	期末定期考查
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 段考占 10 分, 期末測驗或報告占 30 分, 平時成績占 60 分。 2. 平時成績含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等。	
備註：	1. 以複習高一化學課程為主, 為自然科性向多元之探索。 2. 授課內容會因學生學習狀況、任課教師專長領域不同, 或教材設備因素而調整。	

課程名稱：	中文名稱： 世界節慶大不同		
	英文名稱： Festival of World		
授課年段：	二上	學分總數： 2	
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	性別平等、人權、環境、多元文化、閱讀素養		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，		
學生圖像：	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，		
	B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，C.藝術力，C1.感知各種藝術之美，C3.尊重美學主觀意識，E.國際力，E1.進行多元文化理解，E3.進行國際交流活動，		
學習目標：	1. 旨在以更創意、互動的方式學習世界地理 2. 關懷當代環境與議題，尊重多元文化，開展國際視野 3. 以動感的節慶活動，讓班級共同打造感動的回憶 4. 分組合作以培養團體合作的精神		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	東北亞講課：日本、韓國的祭典活動	認識日韓文化
	二	東北亞報告：日本、韓國祭典分享會	分享日韓文化
	三	東南亞講課：水的主題節慶——潑水節VS. 水燈節	認識東南亞文化
	四	東南亞報告：泰國神很大	泰國文化分享
	五	東南亞體驗：潑水節(影片欣賞)	潑水節感想啟發
	六	南亞講課：五彩繽紛的——印度灑紅節	認識南亞文化
	七	第一次期中考	第一次期中考
	八	南亞體驗：印度「HOLI節」	HOLI節情感分享
	九	西亞講課：伊斯蘭教的慶典——開齋節	認識西亞文化
	十	西亞體驗：「飢餓十二」體驗營	體驗分享飢餓
	十一	大洋洲講課：充滿自然風情——斐濟紅花節	認識南島文化
	十二	大洋洲體驗：舞力全開	南島族群舞蹈體驗分享
	十三	歐洲講課：假面的盛宴——義大利威尼斯嘉年華	認識歐洲文化
	十四	第二次期中考	第二次期中考
	十五	歐洲體驗：臺灣面具節	體驗分享
	十六	國協講課：迎春送冬的俄羅斯慶典——謝肉節	認識俄羅斯文化
	十七	國協活動：道歉卡製作	學習感恩
	十八	國協打造自己的簡易版「blini薄餅」	學習分享
	十九	北美講課：印第安人的年度盛事——烏鴉慶典	認識美國文化
	二十	期末考	期末考
	二十一		
	二十二		

學習評量：	1. 平時成績佔30分(含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等) 2. 定期考查成績佔70分(第一、二次各佔20分，第三次佔30分)
備註：	1. 學生分組活動互動性 2. 網路、電子設備之穩定 3. 學生討論與發表時間之掌控

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 技中生智		
	英文名稱： Skill of biology 1		
授課年段：	二上、二下	學分總數： 2	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：	環境、生命		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,		
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養,		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	B.探索力, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, D.創新力, D1.完成個人學習檔案, D2.完成課程主題作品, D3.完成時事議題分析,		
學習目標：	1.探索科學本質 2.瞭解國際趨勢 3.培養創新觀點		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	基因轉殖技術	基因轉殖
	二	Bad seed	基改食品
	三	糧食之戰:揭開基改的秘密	基改食品
	四	畜牧業的陰謀	食品科學
	五	美味代價	食品科學
	六	期初討論	期初討論
	七	第一次期中考	第一次期中考
	八	神經系統的構造與運作	神經系統
	九	羅倫佐的油	神經系統
	十	免疫系統構造與運作	免疫系統
	十一	姊姊的守護者	免疫系統
	十二	遺傳疾病篩檢	生命科學與醫藥
	十三	期中討論	期中討論
	十四	第二次期中考	第二次期中考
	十五	絕地再生	複製動物
	十六	捍衛生死線	複製動物
	十七	生殖輔助醫學	生命科學與醫藥
	十八	洪水來臨前	氣候變遷
	十九	期末討論	
	二十	期末考	
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1.平時成績30分(出缺席、上課態度、課堂表現) 2.紙筆測驗與作業佔40分(作業、講義筆記) 3.討論成果發表佔30分		
備註：	部分課程內容可能因器材準備、時事議題等因素而有所調整。		

課程名稱：	中文名稱：物理科學教育 I	
	英文名稱：Physical science education I	
授課年段：	二上	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	科技、能源、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	A.品格力，A2.具備環境保育意識，B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，	
學習目標：	1. 學習定性及定量的分析能力。 2. 了解物理與各種應用科學在結構與體系上的關聯與關係。 3. 藉由科學活動思考創新自然現象不同的意義與特質。 4. 了解如何由實驗的結果獲得有效的結論。 5. 藉由科學活動探索科學發現的過程中科學家所擁有的批判思考特質。 6. 了解物理學的發展對社會有很大的貢獻。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	主題一：物體的運動--簡述
	二	主題一：物體的運動--直線運動
	三	主題一：物體的運動--直線運動
	四	主題一：物體的運動--平面運動
	五	主題一：物體的運動--平面運動
	六	主題一：物體的運動--平面運動
	七	定期評量一
	八	主題二：力與運動--力的認識
	九	主題二：力與運動--力對物體的影響
	十	主題二：力與運動--力對物體的影響
	十一	主題二：力與運動--牛頓第一運動定律
	十二	主題二：力與運動--牛頓第二運動定律
	十三	主題二：力與運動--牛頓第三運動定律
	十四	定期評量二
	十五	主題二：力與運動--牛頓運動定律的應用
	十六	主題二：力與運動--牛頓運動定律的應用
	十七	主題三：萬有引力--重力加速度
	十八	主題三：萬有引力--行星運動
	十九	主題三：萬有引力--人造衛星
	二十	定期評量三
	二十一	
	二十二	

學習評量：	1. 平時成績佔 30分（含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等） 2. 定期評量成績佔 70分（第一、二次各佔 20分，第三次佔 30分）
備註：	1. 用心上課。 2. 積極求學。

課程名稱：	中文名稱：實化實說 I	
	英文名稱：Chemistry in Context I	
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：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養, 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：		
學習目標：	1. 能了解科學與生活的關係。 2. 能由科學閱讀中了解食衣住行各方面，任選一方面深入探討科學的應用及原理。 3. 能應用所學的知識，設計或製作作品，改善生活。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	閱讀的基本能力
	三	找關鍵字技巧
	四	閱讀的進階訓練
	五	何謂科學閱讀
	六	科學閱讀你我他
	七	科學閱讀心得寫作技巧
	八	科學閱讀練習一
	九	科學閱讀資料蒐集
	十	科學閱讀測驗(期中考)
	十一	科學閱讀資料整理技巧
	十二	科學閱讀練習二
	十三	科學閱讀心得寫作練習一
	十四	科學閱讀心得寫作練習二
	十五	表達與分享的技巧
	十六	表達與分享練習一
	十七	表達與分享練習二
	十八	心得寫作修改
	十九	繳交報告及投稿
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 段考占 10 分，期末測驗或報告占 30 分，平時成績占 60 分。 2. 平時成績分為小組成績 30 分及個人成績 30 分。 3. 每次分組討論及報告為小組成績，每次分組討論、報告貢獻度及回饋為個人成績。	
備註：	1. 以培養正確的科學研究態度，科學寫作成品發表(投稿讀書心得或小論文)為目標。 2. 授課內容會因學生學習狀況、任課教師專長領域不同，或教材設備因素而調整。	

課程名稱：	中文名稱：談歷史話人物	
	英文名稱：Character History I	
授課年段：	二上、二下	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	性別平等、生命、多元文化	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	A.品格力，A3.具備團隊合作能力，B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B3.能發表感想報告，C.藝術力，C2.展現自我美感思維，C3.尊重美學主觀意識，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，E.國際力，E1.進行多元文化理解，	
學習目標：	1.本課程為研究歷史人物之基礎課程 2.提供學生對歷史人物的多元思考 3.增進閱讀史料能力 4.以史為鏡，習得歷史經驗與教訓	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	史料解讀與歷史解釋
	二	歷史人物的功與過
	三	政治史人物評析（臺灣）
	四	政治史人物評析（臺灣）
	五	政治史人物評析（臺灣）
	六	政治史人物評析（臺灣）
	七	第一次定期評量
	八	政治史人物評析（中國）
	九	政治史人物評析（中國）
	十	政治史人物評析（中國）
	十一	政治史人物評析（中國）
	十二	政治史人物評析（世界）
	十三	政治史人物評析（世界）
	十四	第二次定期評量
	十五	政治史人物評析（世界）
	十六	政治史人物評析（世界）
	十七	政治史人物評析（世界）
	十八	政治史人物評析（世界）
	十九	成果心得發表
	二十	成果心得發表
	二十一	
	二十二	
學習評量：	學習單(60%)、口頭報告(20%)、口頭問答、上課表現含出席率、學習態度(20%)	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 化朽學奇 I I		
	英文名稱： Chemistry experiment II		
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：	環境、科技、能源、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, A3.規劃執行與創新應變,		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養,		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	B.探索力, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, D.創新力, D1.完成個人學習檔案, D2.完成課程主題作品,		
學習目標：	1.瞭解環境化學並培養具有環境科學素養之公民 2.熟悉分子結構與有機實驗反應與實驗操作 3.瞭解基本的生物體組成成分及其功能。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	課程評分說明，分組，先備知識簡介
	二	碳循環	空氣組成
	三	空氣污染	溫室效應
	四	有機物的分類	有機物的定義及分類
	五	烴類的命名及異構物	烷、烯、炔類命名及異構物
	六	芳香烴類	苯及其衍生物的命名及異構物
	七	分子模型進階實驗	模型實驗
	八	飽和烴的反應	烷的反應，取代反應
	九	不飽和烴的反應	烯、炔及芳香烴的反應
	十	定期考查	調整進度
	十一	烴的衍生物	醇醚等官能基
	十二	醇及醚	醇醚的命名及異構物
	十三	醛與酮	醛酮的命名及異構物
	十四	酸與酯	酸酯的命名及異構物
	十五	胺與鹽胺	胺、鹽胺的命名及異構物
	十六	生物體中的有機物	醣類、脂肪、蛋白質與核酸
	十七	生活中的有機物製備實驗	有機物應用，產品實用性
	十八	生活中的藥品	認識藥品及用藥知識
	十九	期末定期考查	定期測驗
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	1.段考占 10 分，期末測驗或報告占 30 分，平時成績占 60 分。 2.平時成績含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等。		
備註：	1.以補充高一化學課程中有機物的學習為主，為自然科性向多元之探索。 2.授課內容會因學生學習狀況、任課教師專長領域不同，或教材設備因素而調整。		

課程名稱：	中文名稱： 地理玩家	
	英文名稱： Geography Player	
授課年段：	二下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	性別平等、環境、資訊、安全、多元文化、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養, B3.藝術涵養與美感素養,	
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	A.品格力, A1.具備志工服務經驗, A2.具備環境保育意識, A3.具備團隊合作能力, B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, C.藝術力, C3.尊重美學主觀意識,	
學習目標：	1. 體會鄉土台灣自然與人文環境的多樣複雜特性 2. 積極關注或參與各區域環境問題的探討與保育活動 3. 了解區域分析的觀點及方法 4. 理性思考台灣與世界的關聯, 並積極表達對全球議題的人文關懷	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	看見台灣之美
	二	台灣國家公園巡禮(一)
	三	台灣國家公園巡禮(二)
	四	台灣國家風景區(一)
	五	台灣國家風景區(二)
	六	北部區域特色—台灣商業中心
	七	第一次期中考
	八	北部區域特色—台灣高科技中心
	九	北部區域特色—大台北都會區
	十	台北的過去、現在與未來(一)
	十一	台北的過去、現在與未來(二)
	十二	台北的過去、現在與未來(三)
	十三	三重好『位』道
	十四	第二次期中考
	十五	三重埔—台灣族群的縮影
	十六	三重社區尋寶—眷村
	十七	三重社區尋寶—廟宇
	十八	三重社區尋寶—二重疏洪道
	十九	空拍重中
	二十	期末考
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 平時成績佔30分(含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等) 2. 定期考查成績佔70分(第一、二次各佔20分, 第三次佔30分)	
備註：	1. 學生分組活動互動性 2. 網路、電子設備之穩定 3. 學生討論與發表時間之掌控	

課程名稱：	中文名稱：物理科學教育 I I	
	英文名稱：Physical science education I I	
授課年段：	二下	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	科技、能源、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	A.品格力，A2.具備環境保育意識，B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，	
學習目標：	1. 學習定性及定量的分析能力。 2. 了解物理與各種應用科學在結構與體系上的關聯與關係。 3. 藉由科學活動思考創新自然現象不同的意義與特質。 4. 了解如何由實驗的結果獲得有效的結論。 5. 藉由科學活動探索科學發現的過程中科學家所擁有的批判思考特質。 6. 了解物理學的發展對社會有很大的貢獻。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	主題一：力與運動的深究--簡述
	二	主題一：力與運動的深究--動量與衝量
	三	主題一：力與運動的深究--動量守恆
	四	主題一：力與運動的深究--力矩與轉動
	五	主題一：力與運動的深究--質心與平衡
	六	主題一：力與運動的深究--轉動與角動量
	七	定期評量一
	八	主題二：功與能--簡述
	九	主題二：功與能--功
	十	主題二：功與能--動能
	十一	主題二：功與能--功能定理
	十二	主題二：功與能--位能
	十三	主題二：功與能--力學能守恆
	十四	定期評量二
	十五	主題二：功與能--力學能不守恆
	十六	主題三：碰撞--彈性碰撞
	十七	主題三：碰撞--非彈性
	十八	主題四：熱學--熱對物質的影響
	十九	主題四：熱學--氣體動力論
	二十	定期評量三
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 平時成績佔 30 分（含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等） 2. 定期評量成績佔 70 分（第一、二次各佔 20 分，第三次佔 30 分）	

備註：

- 1. 用心上課。
- 2. 積極求學。

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 媒體識讀初階	
	英文名稱： Basic Media Literacy	
授課年段：	二下、二上	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	性別平等、人權、法治、科技、資訊、多元文化、閱讀素養、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養, B3.藝術涵養與美感素養,	
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	A.品格力, A3.具備團隊合作能力, B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, D.創新力, D1.完成個人學習檔案, D2.完成課程主題作品, D3.完成時事議題分析,	
學習目標：	1. 了解媒體的公共性與責任。 2. 了解閱聽人有哪些權利。 3. 了解新聞倫理的內涵。 4. 了解人民的媒體接近權。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹及學習方式
	二	媒體的公共性
	三	閱聽人權益
	四	網路傳播的問題
	五	校園中有哪些議題可以透過媒體傳播
	六	觀察媒體主題分享與討論(刻板印象)
	七	第一次期中考
	八	媒體如何影響認知
	九	媒體資訊的生產--媒體營利與社會公益的衝突
	十	媒體資訊的生產--新聞資訊的幕後
	十一	新聞專業倫理與自律
	十二	網路媒體的倫理與法律責任
	十三	活動-擬定網路媒體公約
	十四	第二次期中考
	十五	用網路做公益
	十六	活動-網路公益訊息分享
	十七	公民對媒體的監督
	十八	活動-公民新聞分享
	十九	反思與回饋
	二十	期末考
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 平時成績佔30分(包含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、學習單、定期報告作業等) 2. 作品報告成績佔70分	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：實化實說 I I	
	英文名稱：Chemistry in Context II	
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：	環境、科技、能源、安全、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養, 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：		
學習目標：	1. 能了解科學與生活的關係。 2. 能由科學閱讀中了解食衣住行各方面，任選一方面深入探討科學的應用及原理。 3. 能應用所學的知識，設計或製作作品，改善生活。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	科學閱讀的基本能力
	三	關鍵字搜尋的技巧
	四	文章區塊分析技巧
	五	文章智慧財產權說明 簡報製作技巧
	六	閱讀的進階訓練
	七	科學閱讀心得寫作技巧
	八	文獻分享小組報告一
	九	科學閱讀資料蒐集
	十	科學閱讀測驗(期中考)
	十一	科學閱讀資料整理技巧
	十二	文獻分享小組報告二
	十三	科學閱讀心得寫作練習一
	十四	科學閱讀心得寫作練習二
	十五	表達與分享的技巧
	十六	表達與分享練習一
	十七	表達與分享練習二
	十八	心得寫作修改
	十九	繳交報告及投稿
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 段考占 10 分，期末測驗或報告占 30 分，平時成績占 60 分。 2. 平時成績分為小組成績 30 分及個人成績 30 分。 3. 每次分組討論及報告為小組成績，每次分組討論、報告貢獻度及回饋為個人成績。	
備註：	1. 以培養正確的科學研究態度，科學寫作成品發表(投稿讀書心得或小論文)為目標。 2. 授課內容會因學生學習狀況、任課教師專長領域不同，或教材設備因素而調整。	

課程名稱：	中文名稱： 公民社會專題(經濟議題)		
	英文名稱： Civil Society Topics I		
授課年段：	三上、三下		學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	環境、資訊、能源、家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,		
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養,		
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	A2. 具備環境保育意識, A3. 具備團隊合作能力, B2. 能參與探索活動, B3. 能發表感想報告, C2. 展現自我美感思維, D1. 完成個人學習檔案, D2. 完成課程主題作品, D3. 完成時事議題分析, E1. 進行多元文化理解,		
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	認識課程	課程介紹及學習方式
	二	公司法簡介	認識股份有限公司
	三	股票入門	股票操作實務簡介
	四	股市簡介	股票市場介紹
	五	股票達人賽1	虛擬貨幣10萬元買入
	六	股票達人賽1	虛擬貨幣10萬元賣出
	七	第一次股票操作分享	心得分享口頭報告
	八	股票達人賽2	虛擬貨幣100萬元買入
	九	股票達人賽2	虛擬貨幣100萬元賣出
	十	股票實務問題與討論	
	十一	認識票據	票據簡介
	十二	本票實務	學習本票簽發
	十三	本票裁定	本票裁定聲請狀
	十四	創業	分組新創公司
	十五	分組討論	新創公司籌備
	十六	分組討論	新創公司籌備
	十七	分組報告	書面及口頭報告
	十八	課程省思	回顧與討論
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 平時成績佔30%(包含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、學習單、定期報告作業等) 2. 作品報告成績佔70%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 化朽學奇 I I I		
	英文名稱： Chemistry experimentⅢ		
授課年段：	三上	學分總數： 2	
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：	科技、閱讀素養		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養,		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,		
學生圖像：	A.品格力, A1.具備志工服務經驗, A2.具備環境保育意識, A3.具備團隊合作能力, B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告,		
學習目標：	1.學習科學素養,因應大學選材 2.應用科學素養,改變生活習慣或方式,提昇生活品質 3.瞭解新興能源及思考如何永續環境發展		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	課程評分說明,分組,先備知識簡介
	二	科學素養	科學素養介紹,生活應用
	三	素養題	素養題的類型與練習
	四	素養應用	由科學閱讀談起
	五	生活應用	關心生活大小事,生活改變
	六	高一課程應用一	單元一素養練習及討論
	七	高一課程應用二	單元二素養練習及討論
	八	高一課程應用三	單元三素養練習及討論
	九	高一課程應用四	單元四素養練習及討論
	十	定期考查	調整進度
	十一	高一課程應用五	單元五素養練習及討論
	十二	高一課程單科應用一	跨單元素養練習及討論一
	十三	高一課程單科應用二	跨單元素養練習及討論二
	十四	高一課程自然科統整一	跨科素養練習及討論一
	十五	高一課程自然科統整二	跨科素養練習及討論二
	十六	創意生活	提升生活品質
	十七	議題討論	由生活中選一主題討論,如環保、公共設施等
	十八	議題分享	學習表達與分享
	十九	期末定期考查	定期測驗
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 段考占 10 分,期末測驗或報告占 30 分,平時成績占 60 分。 2. 平時成績含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等。 3. 每次分組討論及報告為小組成績,每次分組討論、報告貢獻度及回饋為個人成績。		
備註：	1. 以複習高一自然課程為主,因應自然科學測考科之素養導向,適應考題變化。 2. 授課內容會因任課教師專長領域不同,或教材設備因素而調整。		

課程名稱：	中文名稱： 打造幸福城市	
	英文名稱： SimCity I	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	人權、環境、生命、安全、防災、多元文化、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養, B3.藝術涵養與美感素養,	
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, D.創新力, D1.完成個人學習檔案, D2.完成課程主題作品,	
學習目標：	1. 能說出生態分析的意義。 2. 能評估規劃環境資源利用的恰當方式。 3. 能描述及解釋地表聚落空間的結構。 4. 能描述與解釋地表城鄉空間互動及發展的模式。 5. 能初步規劃都市及城鄉發展。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹：模擬城市與APP應用
	二	有關係、沒關係-分組、Play Simulate the city模擬城市
	三	APP模擬城市的基本建構要素(Play Simulate the city模擬城市)
	四	在那裡、在這裡-地圖判讀(倫敦、巴黎、東京之位置)
	五	你我之間-距離之計算
	六	你我之間-時差之計算
	七	段考
	八	聚落概說、都市等級大小法則
	九	人口規模擴增~都市等級上升
	十	中地理論-閱讀
	十一	中地理論-中地等級
	十二	中地理論-商品等級
	十三	中地理論-腹地大小
	十四	段考
	十五	產業流程-一級
	十六	產業流程-二級
	十七	產業流程-三級
	十八	運輸革新-海運
	十九	運輸革新-空運、陸運
	二十	段考
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 上課出缺勤與課堂討論態度(含口頭問答、學習態度、課堂表現、發問等)占學期成績30分 2. 學習單占學期成績30分 3. 報告(表達力)占學期成績30分 4. 回饋與反思占學期成績10分	
備註：	1. 學生分組活動互動性 2. 網路、平板(3C)設備之穩定 3. 學生自主活動時間之掌控	

課程名稱：	中文名稱：生生不息 I	
	英文名稱：Endless biology I	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
議題融入：	環境、海洋、生命、科技	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	A.品格力，A1.具備志工服務經驗，A2.具備環境保育意識，A3.具備團隊合作能力，B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，D3.完成時事議題分析，	
學習目標：	1. 探索科學的本質 2. 了解國際趨勢 3. 培養創新觀點	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	植物的演化
	二	菜市場生物學1
	三	菜市場生物學2
	四	菜市場生物學3
	五	菜市場生物學4
	六	植物生理學
	七	第一次期中考
	八	雙螺旋怎麼旋？
	九	DNA的粗萃取
	十	生命科學與醫藥1
	十一	生命科學與醫藥2
	十二	生命科學與醫藥3
	十三	生命科學與醫藥4
	十四	第二次期中考
	十五	菜市場生物學5
	十六	菜市場生物學6
	十七	菜市場生物學7
	十八	細胞生理學
	十九	期末成果發表
	二十	期末考
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 平時成績30分(出缺席、上課態度、課堂表現) 2. 紙筆測驗與作業佔40分(作業、講義筆記) 3. 討論成果發表佔30分	
備註：	部分課程內容可能因器材準備、時事議題等因素而有所調整	

課程名稱：	中文名稱： 地理之眼讀媒體		
	英文名稱： Eye of Geography I		
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2	
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	環境、海洋、科技、資訊、能源、安全、閱讀素養		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A2.系統思考與問題解決，		
	B溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養，		
	C社會參與： C3.多元文化與國際理解，		
學生圖像：	A.品格力，A1.具備志工服務經驗，A2.具備環境保育意識，A3.具備團隊合作能力，B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，		
學習目標：	1.了解資料蒐集、閱讀、分析、整理及展示的方法。 2.培養對生活世界的關心及觀察能力。 3.能對生活環境提出具體的改善建議。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	1.本學期之課程簡介； 2.說明課堂規則及評分方式 3.進行分組：分為生態、資源、空間三組
	二	地理之眼與媒體概要介紹	1.地理學的三大傳統； 2.空間尺度的劃分：學校住家→社區→都市→國家→全球； 3.定義「媒體」，介紹資料蒐集管道 4.介紹5W1H討論法
	三	地理之眼與媒體概要介紹	1.心智圖介紹； 2.練習用軟體繪製心智圖； 3.曼陀羅介紹； 4.練習繪製曼陀羅
	四	地理之眼讀媒體案例實作練習	1.選擇並探討某文章內容(主題任選)； 2.練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H)； 3.使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容
	五	地理之眼讀媒體-學校	1.選擇並探討文章內容 2.練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H) 3.使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容 4.討論此議題存在的原因，是否可能消失。若持續存在，可以採取何種解決方案(現在的解決方案、未來的解決方案)
	六	地理之眼讀媒體-社區	1.選擇並探討文章內容 2.練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H) 3.使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容 4.討論此議題存在的原因，是否可能消失。若持續存在，可以採取何種解決方案(現在的解決方案、未來的解決方案)
	七	地理之眼讀媒體-社區	1.選擇並探討文章內容 2.練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H) 3.使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容 4.討論此議題存在的原因，是否可能消失。若持續存在，可以採取何種解決方案(現在的解決方案、未來的解決方案)
	八	地理之眼讀媒體-縣市	1.選擇並探討文章內容 2.練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H) 3.使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容 4.討論此議題存在的原因，是否可能消失。若持續存在，可以採取何種解決方案(現在的解決方案、未來的解決方案)
	九	地理之眼讀媒體-縣市	1.選擇並探討文章內容 2.練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H) 3.使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容 4.討論此議題存在的原因，是否可能消失。若持續存在，可以採取何種解決方案(現在的解決方案、未來的解決方案)
	十	地理之眼讀媒體-台灣	1.選擇並探討文章內容 2.練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H) 3.使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容 4.討論此議題存在的原因，是否可能消

		失。若持續存在，可以採取何種解決方案(現在的解決方案、未來的解決方案)
十一	地理之眼讀媒體-台灣	1. 選擇並探討文章內容 2. 練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H) 3. 使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容 4. 討論此議題存在的原因，是否可能消失。若持續存在，可以採取何種解決方案(現在的解決方案、未來的解決方案)
十二	地理之眼讀媒體-中國	1. 選擇並探討文章內容 2. 練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H) 3. 使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容 4. 討論此議題存在的原因，是否可能消失。若持續存在，可以採取何種解決方案(現在的解決方案、未來的解決方案)
十三	地理之眼讀媒體-中國	1. 選擇並探討文章內容 2. 練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H) 3. 使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容 4. 討論此議題存在的原因，是否可能消失。若持續存在，可以採取何種解決方案(現在的解決方案、未來的解決方案)
十四	地理之眼讀媒體-東北亞	1. 選擇並探討文章內容 2. 練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H) 3. 使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容 4. 討論此議題存在的原因，是否可能消失。若持續存在，可以採取何種解決方案(現在的解決方案、未來的解決方案)
十五	地理之眼讀媒體-東北亞	1. 選擇並探討文章內容 2. 練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H) 3. 使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容 4. 討論此議題存在的原因，是否可能消失。若持續存在，可以採取何種解決方案(現在的解決方案、未來的解決方案)
十六	地理之眼讀媒體-東南亞	1. 選擇並探討文章內容 2. 練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H) 3. 使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容 4. 討論此議題存在的原因，是否可能消失。若持續存在，可以採取何種解決方案(現在的解決方案、未來的解決方案)
十七	地理之眼讀媒體-東南亞	1. 選擇並探討文章內容 2. 練習閱讀與分析紙本資料(利用5W1H) 3. 使用心智圖/曼陀羅呈現資料內容 4. 討論此議題存在的原因，是否可能消失。若持續存在，可以採取何種解決方案(現在的解決方案、未來的解決方案)
十八	學期總結	小組反思與回饋
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量： 案例實作紙本作業30%、專題實作成果分享之報告40%、上課態度30%		
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 即物窮理I	
	英文名稱： Research of Physics Topic I	
授課年段：	三上	學分總數： 2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
議題融入：	科技、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	A.品格力, A1.具備志工服務經驗, A2.具備環境保育意識, B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, D.創新力, D1.完成個人學習檔案, D2.完成課程主題作品, D3.完成時事議題分析,	
學習目標：	1.延續高一物理的學習，強化物理定理定律的緣由與意涵。 2.了解物理學各主題及各種應用科學在結構與體系上的關聯與關係。 3.延續高二「自然科學探究與實作」課程內涵、了解如何更進一步的定性及定量地分析實驗的結果，獲得有意義的結論，加強分析、論證與建模與批判思考的能力。 4.藉由科學活動思考自然現象不同的意義與特質。 5.藉由各種科學素養主題相關的練習，導正迷思概念，培養科學素養與能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	物理學發展的歷程
	三	物理與科學
	四	生活中的力學1
	五	生活中的力學2
	六	微觀世界的物理1
	七	微觀世界的物理2
	八	電磁應用1
	九	電磁應用2
	十	期中評量
	十一	生活中的聲與光1
	十二	生活中的聲與光2
	十三	量子世界
	十四	能量與生活
	十五	物理素養能力訓練1
	十六	物理素養能力訓練2
	十七	物理素養能力訓練3
	十八	新聞中的物理學
	十九	期末評量 1
	二十	期末評量 2
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.平時成績佔 30分(含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等) 2.期中評量成績佔 30分 3.期末評量成績佔 40分	
備註：	1. 用心上課。 2. 積極求學。	

課程名稱：	中文名稱：物理科學教育 I I I	
	英文名稱：Physical science education III	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	科技、能源、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A 自主行動：A1. 身心素質與自我精進，A2. 系統思考與問題解決，A3. 規劃執行與創新應變，	
	B 溝通互動：B1. 符號運用與溝通表達，B2. 科技資訊與媒體素養，	
	C 社會參與：C2. 人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	B. 探索力，B1. 能主動閱讀欣賞，B2. 能參與探索活動，B3. 能發表感想報告，D. 創新力，D1. 完成個人學習檔案，D2. 完成課程主題作品，D3. 完成時事議題分析，	
學習目標：	1. 學習定性及定量的分析能力。 2. 了解物理與各種應用科學在結構與體系上的關聯與關係。 3. 藉由科學活動思考創新自然現象不同的意義與特質。 4. 了解如何由實驗的結果獲得有效的結論。 5. 藉由科學活動探索科學發現的過程中科學家所擁有的批判思考特質。 6. 了解物理學的發展對社會有很大的貢獻。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	主題一：波動
	二	主題一：波動
	三	主題一：波動
	四	主題二：聲波
	五	主題二：聲波
	六	主題二：聲波
	七	定期評量一
	八	主題三：幾何光學
	九	主題三：幾何光學
	十	主題三：幾何光學
	十一	主題四：物理光學
	十二	主題四：物理光學
	十三	主題四：物理光學
	十四	定期評量二
	十五	主題五：靜電學
	十六	主題五：靜電學
	十七	主題五：靜電學
	十八	主題五：靜電學
	十九	主題五：靜電學
	二十	定期評量三
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 平時成績佔 30 分（含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等） 2. 定期評量成績佔 70 分（第一、二次各佔 20 分，第三次佔 30 分）	
備註：	1. 用心上課。 2. 積極求學。	

課程名稱：	中文名稱： 看電影學數學	
	英文名稱： Movie of Math	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	科技、資訊、多元文化、閱讀素養	
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：	B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，C.藝術力，C1.感知各種藝術之美，C3.尊重美學主觀意識，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，D3.完成時事議題分析，	
學習目標：	1.從電影的欣賞與討論，訓練學生觀察與思考能力，並提高數學學習的興趣與探究的熱忱。 2.採分組討論，訓練學生團隊合作及發表的能力，並從數學思考中提升數學素養與創意。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	分組與課程簡介
	二	美麗境界
	三	美麗境界
	四	分組報告
	五	分組報告
	六	天地明察 I
	七	定期評量一
	八	天地明察 II
	九	分組報告
	十	分組報告
	十一	天才無限家
	十二	天才無限家
	十三	分組報告
	十四	定期評量二
	十五	分組報告
	十六	關鍵少數 I
	十七	關鍵少數 II
	十八	分組報告
	十九	分組報告
	二十	課程總回顧
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 分組活動表現 佔 40% ；個人作業(學習單) 佔 40%。 2. 學習態度 20%	
備註：	* 若當天教務處已排定考程，則本週課程略去或延後於各週次的教師講解中	

【備 查 版】

【備 查 版】

課程名稱：	中文名稱：食光與你-「茶」正好	
	英文名稱：The Real Stories Behind Food And Drinks: TEA	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	環境、科技、家庭教育、閱讀素養、戶外教育	
師資來源：	校內跨科協同	
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：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：	B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, D2.完成課程主題作品, E1.進行多元文化理解,	
學習目標：	食光與你I的課程結合國文科、家政科與化學科，從淡水河左岸出發，結合三重與大稻埕茶文化，藉由飲食、文學與科學的激盪，透過文本研究、閱讀賞析、科學原理結合、實作體驗、飲食再現，期許學生透過三科交織的課程，透過茶文學，溯源欣賞茶之美；科學探索茶分子，結合SDGs共創茶永續，品味茶饗宴，愛上台灣特色茶。以「茶」為主題，讓學習者經歷各式茶的旅程-文學、科學、茶點實作，進而思維及應用茶的價值，發想茶的永續商品作為企劃內容。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程說明、導論
	二	家政-茶之初
	三	化學-茶科學
	四	國文-茶之詩
	五	家政-茶之典
	六	家政-茶之典
	七	家政-茶之味
	八	化學-茶之永續
	九	化學-茶之香
	十	國文-茶之賞
	十一	家政-茶之味
	十二	國文-茶之文
	十三	國文-茶之影
	十四	第二次定期評量
	十五	化學-茶之永續
	十六	三重一村尋寶
	十七	課程回顧、歷程分享、評量與回饋
	十八	課程回顧、歷程分享、評量與回饋
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	透過講述法、實作、設計思考、體驗學習法，增進學生閱讀賞析，熟悉文字的觸動；找尋飲食、文學與科學的連結，進行觀察、探索與省思，讓學生延伸學習觸角，拓展學習視野，培養多元能力。 1. 平時成績(學習態度、課堂表現、口語評量、實作評量)：60% 2. 課程成果分享(高層次紙筆評量)：40%	
備註：	部份課程內容可能因教材準備、在地合作商家異動等因素而有所調整。	

課程名稱：	中文名稱： 創意邏輯	
	英文名稱： Creative Logic I	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	科技、資訊、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養, B3.藝術涵養與美感素養,	
	C社會參與： C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, C.藝術力, C1.感知各種藝術之美, C3.尊重美學主觀意識, D.創新力, D1.完成個人學習檔案, D2.完成課程主題作品,	
學習目標：	1.將高一、二數學課所學的代數、數列級數、機率、統計及幾何的基本知識結合日常生活中的現象，讓學生了解數學不再遙不可及，而是生活種種都是數學。 2.利用有趣簡單且常見的生活中的實例，提升學生對數學的興趣。 3.採分組討論，訓練學生合作並且勇於表達。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹與分組
	二	自然界裡的數學大驚奇
	三	真實世界需要的數學
	四	分組報告
	五	有沒有逢賭必贏的賭法
	六	如何增加勝率
	七	第1次定期評量
	八	分組報告
	九	巧合並不如想像中意外
	十	巧合發生的機率高嗎
	十一	分組報告
	十二	收視率與問卷調查的真相
	十三	撒謊數學與民意調查
	十四	第2次定期評量
	十五	分組報告
	十六	二進位的世界
	十七	密碼攻防戰
	十八	分組報告
	十九	課程總回顧
	二十	期末評量
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.分組活動表現占30% 2.個人作業（學習單，心得報告）占30% 3.學習態度（課堂參與，作業繳交情形等）占40%	
備註：	遵守分組討論的規範，不做自己私下的事，發揮團隊精神	

課程名稱：	中文名稱：實化實說 I I I	
	英文名稱：Chemistry in Context III	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
議題融入：	科技、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，B3.藝術涵養與美感素養，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：		
學習目標：	1.建立在基礎物質科學上，學習進階概念並培養抽象與難度高之思維能力。 2.透過實作課程讓理論抽象思維更具體。 3.討論與思辨科學性的社會議題與社會性的科學議題，提升科學反思能力。 4.能用各種方式表達對環境的關心及重視	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	環境污染簡介
	三	環境污染防治
	四	綠色科學
	五	社會、法律及倫理相關議題
	六	環保法規
	七	環保署之檢測
	八	科學影片討論
	九	綠色科學因應
	十	綠色科學測驗(期中考)
	十一	環境問題
	十二	環境你我他
	十三	環境面面觀
	十四	環境改造一
	十五	環境深耕
	十六	環境改造二
	十七	報告交流一
	十八	報告交流二
	十九	報告交流三
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 段考占 10 分，期末測驗或報告占 30 分，平時成績占 60 分。 2. 平時成績分為小組成績 30 分及個人成績 30 分。 3. 每次分組討論及報告為小組成績，每次分組討論、報告貢獻度及回饋為個人成績。	
備註：	1. 以培養正確的科學研究態度，以綠色科學為基礎，撰寫讀書心得或小論文投稿。 2. 授課內容會因學生學習狀況、任課教師專長領域不同，或教材設備因素而調整。	

課程名稱：	中文名稱：影視史學	
	英文名稱：History Movie I	
授課年段：	三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	性別平等、人權、品德、生命、法治、多元文化、閱讀素養、原住民族教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，B3.藝術涵養與美感素養，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	A.品格力，A1.具備志工服務經驗，A2.具備環境保育意識，A3.具備團隊合作能力，B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，D3.完成時事議題分析，	
學習目標：	1. 認知方面：認識影視史學的定義與重要性，能判斷影視史料與文字史料的差異及戲劇情節的真實與虛構成分。 2. 情意方面：藉由電影的戲劇張力，引發學習興趣，並加深對歷史的感受。 3. 技能方面：透過電影的詮釋，解讀、理解、分析其中的視角及歷史意涵。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程介紹與分組
	二	影視史學的定義與重要性
	三	看電影學台灣史-分組討論暨報告1
	四	看電影學台灣史-分組討論暨報告1
	五	看電影學台灣史-分組討論暨報告1
	六	看電影學中國歷史-分組討論暨報告2
	七	看電影學中國歷史-分組討論暨報告2
	八	看電影學中國歷史-分組討論暨報告2
	九	看電影學中國歷史-分組討論暨報告3
	十	看電影學中國歷史-分組討論暨報告3
	十一	看電影學中國歷史-分組討論暨報告3
	十二	看電影學中國歷史-分組討論暨報告4
	十三	看電影學中國歷史-分組討論暨報告4
	十四	看電影學中國歷史-分組討論暨報告4
	十五	看電影學世界歷史-分組討論暨報告5
	十六	看電影學世界歷史-分組討論暨報告5
	十七	看電影學世界歷史-分組討論暨報告5
	十八	成果發表與觀摩
	十九	成果發表與觀摩
	二十	總結、回饋與反思
	二十一	

	二十二		
學習評量：	1. 上課出缺勤與課堂討論態度(含口頭問答、學習態度、課堂表現、發問等)占學期成績30分 2. 學習單占學期成績30分 3. 報告(表達力)占學期成績30分 4. 回饋與反思占學期成績10分		
備註：	1. 學生應嚴格遵守準時到班上課及秩序的規定。 2. 請準時繳交學習單。 3. 掌握、控制分組討論與報告時間。		

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：歷史文本閱讀	
	英文名稱：History Reading	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	性別平等、人權、環境、生命、法治、多元文化、閱讀素養、原住民族教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	A2. 具備環境保育意識，A3. 具備團隊合作能力，B1. 能主動閱讀欣賞，B2. 能參與探索活動，B3. 能發表感想報告，D1. 完成個人學習檔案，D2. 完成課程主題作品，E1. 進行多元文化理解，	
學習目標：	1. 認知方面：從大量閱讀精選文本，深化必修課程概念。 2. 情意方面：藉由文本閱讀，引發學習興趣，並加深對歷史的感受。 3. 技能方面：藉由課本延伸內容的文本資料，訓練學生閱讀、賞析理解與撰寫等能力；培養學生能夠以較客觀的態度判讀歷史知識。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程、教材介紹與分組
	二	臺灣史-文本閱讀一
	三	臺灣史-文本閱讀二
	四	臺灣史-文本閱讀三
	五	臺灣史-文本閱讀四
	六	臺灣史-文本閱讀五
	七	段考週
	八	東亞史-文本閱讀六
	九	東亞史-文本閱讀七
	十	東亞史-文本閱讀八
	十一	東亞史-文本閱讀九
	十二	東亞史-文本閱讀十
	十三	世界史-文本閱讀十一
	十四	段考週
	十五	世界史-文本閱讀十二
	十六	世界史-文本閱讀十三
	十七	世界史-文本閱讀十四
	十八	世界史-文本閱讀十五
	十九	成果發表與觀摩
	二十	總結、回饋與反思
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 上課出缺勤與課堂態度(含學習態度、課堂表現等)占學期成績10分 2. 文本閱讀學習單占學期成績60分 3. 課堂討論(表達力)占學期成績20分 4. 回饋與反思占學期成績10分	
備註：	1. 學生應嚴格遵守準時到班上課及秩序的規定。 2. 請準時繳交文本閱讀學習單。 3. 掌握、控制討論與答題時間。	

課程名稱：	中文名稱：邏輯狂想玩創意		
	英文名稱：Fun of Logic I		
授課年段：	三上、三下		學分總數：2
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	科技、資訊、多元文化、閱讀素養		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，C.藝術力，C1.感知各種藝術之美，E.國際力，E1.進行多元文化理解，		
學習目標：	1.認識邏輯所處理的對象及問題，透過基本原理介紹，訓練學生運用正確語言及提升思辯力。 2.結合日常生活實例以引發學生思考興趣，也感受生活中充滿數學，以提升創意思考的能力。 3.採分組討論，訓練學生學習團隊合作及語言表達力。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程簡介與分組	課程概要說明及分組
	二	邏輯思考並不難！	邏輯思考的基礎課程(「邏輯思考」的重要與學習的事前準備)
	三	邏輯思考的基本原理	重點放在矛盾律，從原因探討與實際的應用，使 能內化思維
	四	公平百百種選哪一種	從切蛋糕探討各得其所的公平模型
	五	博弈背後的數學邏輯	穩賺不賠的加碼下注法
	六	從機率看決策邏輯	憑直覺的決定VS複雜系統做出的機率判斷
	七	定考一	定考一
	八	分組報告	估算與猜想的學習單討論，提出具體方法並做報 告
	九	分組報告	估算與猜想的學習單討論，提出具體方法並做報 告
	十	電影裡的創意啟示	欣賞電影《魔球》，討論統計數據的解析與創意
	十一	電影裡的創意啟示	欣賞電影《魔球》，討論統計數據的解析與創意
	十二	分組討論	完成欣賞電影《魔球》的學習單，並做分組討論
	十三	分組討論	完成欣賞電影《魔球》的學習單，並做分組討論
	十四	定考二	定考二
	十五	快思慢想比創意	透過問題選答，各組說明選答的依據，並進行創 意發想
	十六	快思慢想比創意	溝通的藝術，並做指定文案的創意發想
	十七	非邏輯思考的根源	推論錯誤的成因探討
	十八	非邏輯思考的形式	推論錯誤的特定模式
	十九	分組討論	完成分組討論，並做小組的心得報告
	二十	課程回饋分享	填寫課程回饋單，並做總結
	二十一	定考三	定考三
	二十二		
學習評量：	1.分組活動表現 佔30%， 2.個人作業(學習單，心得報告) 佔30%。 3.學習態度40%(課堂參與，作業繳交情形等)		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 化朽學奇IV	
	英文名稱： Chemistry experimentIV	
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：	科技、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	A.品格力, A1.具備志工服務經驗, A2.具備環境保育意識, A3.具備團隊合作能力, B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告,	
學習目標：	1.學習科學素養,因應大學選材 2.應用科學素養,改變生活習慣或方式,提昇生活品質 3.能討論與辯思科學性的社會議題與社會性的科學議題,並能分析與表達 4.能統整高中三年化學科學並發展未來科學倫理與科學素養之能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	科學素養與生活
	三	素養題及其應用
	四	選修課程一之應用單元一
	五	選修課程一之應用單元二
	六	選修課程一之應用單元三
	七	選修課程二之應用單元一
	八	選修課程二之應用單元二
	九	選修課程二之應用單元三
	十	定期考查
	十一	選修課程三之應用單元一
	十二	選修課程三之應用單元二
	十三	選修課程三之應用單元三
	十四	選修課程自然科統整
	十五	議題分享
	十六	期末定期考查
	十七	
	十八	
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 段考占 10 分,期末測驗或報告占 30 分,平時成績占 60 分。 2. 平時成績含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等。 3. 每次分組討論及報告為小組成績,每次分組討論、報告貢獻度及回饋為個人成績。	
備註：	1. 以複習選修自然課程為主,因應自然科分科測驗之素養導向,適應考題變化。 2. 授課內容會因任課教師專長領域不同,或教材設備因素而調整。	

課程名稱：	中文名稱：生生不息 I I		
	英文名稱：Endless biology I I		
授課年段：	三下		學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：	環境、海洋、生命、科技		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，		
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養，		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	A.品格力，A1.具備志工服務經驗，A2.具備環境保育意識，A3.具備團隊合作能力，B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，D3.完成時事議題分析，		
學習目標：	1. 探索科學的本質 2. 了解國際趨勢 3. 培養創新觀點		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	動物生理學1	循環系統的觀察
	二	動物生理學2	排泄系統觀察
	三	動物生理學3	神經與肌肉的觀察
	四	動物生理學4	人體生理與反射的調節
	五	動物生理學5	抗原與抗體的反應
	六	動物生理學6	過氧化氫酶的活性探討
	七	第一次期中考	第一次期中考
	八	生命科學與食品1	基改食品
	九	生命科學與食品2	食安議題討論
	十	生命科學與食品3	食品科學
	十一	科普文章選讀	科普文章選讀
	十二	新聞中的生物學	新聞中的生物學
	十三	洪水來臨前	全球暖化
	十四	星際過客	氣候變遷
	十五	期末成果發表	期末成果發表
	十六	期末考	期末考
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 平時成績30分(出缺席、上課態度、課堂表現) 2. 紙筆測驗與作業佔40分(作業、講義筆記) 3. 討論成果發表佔30分		
備註：	部分課程內容可能因器材準備、時事議題等因素而有所調整		

課程名稱：	中文名稱： 即物窮理II	
	英文名稱： Research of Physics Topic II	
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：	科技、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	A. 品格力, A1. 具備志工服務經驗, A2. 具備環境保育意識, B. 探索力, B1. 能主動閱讀欣賞, B2. 能參與探索活動, B3. 能發表感想報告, D. 創新力, D1. 完成個人學習檔案, D2. 完成課程主題作品, D3. 完成時事議題分析,	
學習目標：	1. 延續高一及高二物理的學習，深化高三選修物理電磁學與近代物理相關的科學發展緣由與意涵。 2. 了解電磁學及近代物理各主題及各種應用科學在結構與體系上的關聯與關係。 3. 藉由各項科學實驗與演示活動，培養科學研究的能力與特質。 4. 銜接大學課程的準備。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	課程介紹 學習重點、評分標準說明
	二	電磁知識總複習 電磁學科學史、生活中的電磁現象
	三	靜電現象的探討與研究 電場、電位能、電位、電位差
	四	電流與電路 歐姆定律、電動勢、直流電路、基本電路分析
	五	電流磁效應 必歐-沙伐定律、安培右手定則、電磁交互作用
	六	電磁感應、電磁波 法拉第電磁感應定律、楞次定律、發電機、交流電 馬克士威方程式簡介、生活中的電磁波
	七	期中評量 電磁實驗或紙筆測驗
	八	趣味科學實驗1 Snap Circuits電子積木、科學魔法車或其他實驗
	九	趣味科學實驗2 Snap Circuits電子積木、科學魔法車或其他實驗
	十	近代物理1 20世紀物理學的發展、量子論、光電效應及應用
	十一	近代物理2 物質波、原子物理
	十二	近代物理3 認識最新科學的發展 (半導體、數位時代、量子時代...)
	十三	物理專題討論與研究 物理專題討論與研究
	十四	高中物理學總結 高中物理與大學理工科系的銜接 (例如：邀請畢業學長姐分享大學經驗、升學準備)
	十五	期末評量 1 分組報告、書面報告或紙筆測驗
	十六	期末評量 2 分組報告、書面報告或紙筆測驗
	十七	
	十八	
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	

學習評量：	1. 平時成績佔 30分(含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等) 2. 期中評量成績佔 30分 3. 期末評量成績佔 40分
備註：	1. 用心上課。 2. 積極求學。

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 物理科學教育IV	
	英文名稱： Physical science educationIV	
授課年段：	三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	科技、能源、閱讀素養	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, A3.規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達, B2.科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	B.探索力, B1.能主動閱讀欣賞, B2.能參與探索活動, B3.能發表感想報告, D.創新力, D1.完成個人學習檔案, D2.完成課程主題作品, D3.完成時事議題分析,	
學習目標：	1.學習定性及定量的分析能力。 2.了解物理與各種應用科學在結構與體系上的關聯與關係。 3.藉由科學活動思考創新自然現象不同的意義與特質。 4.了解如何由實驗的結果獲得有效的結論。 5.藉由科學活動探索科學發現的過程中科學家所擁有的批判思考特質。 6.了解物理學的發展對社會有很大的貢獻。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	主題一：電流
	二	主題一：電流
	三	主題二：電流磁效應
	四	主題二：電流磁效應
	五	主題三：電磁感應
	六	主題三：電磁感應
	七	定期評量一
	八	主題三：電磁感應
	九	主題四：近代物理
	十	主題四：近代物理-量子現象
	十一	主題四：近代物理-量子現象
	十二	主題四：近代物理-量子現象
	十三	主題四：近代物理-原子結構
	十四	主題四：近代物理-原子結構
	十五	主題四：近代物理-原子核
	十六	定期評量二(畢業考)
	十七	
	十八	
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 平時成績佔 40分 (含日常作業、口頭問答、紙筆測驗、學習態度、課堂表現、發問等) 2. 定期評量成績佔 60 分 (共二次, 各佔 30 分)	
備註：	1. 用心上課。 2. 積極求學。	

課程名稱：	中文名稱：食光與你-「豆」陣行		
	英文名稱：The Real Stories Behind Food And Drinks: SOYBEAN		
授課年段：	三下		學分總數：2
課程屬性：	通識性課程		
議題融入：	環境、科技、家庭教育、閱讀素養、戶外教育		
師資來源：	校內跨科協同		
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：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：	B1. 能主動閱讀欣賞，B2. 能參與探索活動，B3. 能發表感想報告，D2. 完成課程主題作品，E1. 進行多元文化理解，		
學習目標：	食光與你II的課程，以「大豆」為主題，從豆的溯源讓學生了解大豆故事，結合聯合國2030永續發展目標(SDGs)的精神，希冀學生在一連串的課程設計後，創造屬於自己的黃豆饗宴企劃。本課程設計特色，結合在地學、問題引導、現象觀察及專題企畫，作為貫穿整學期的脈絡，過程中，教師將以麻婆豆腐作為黃豆饗宴企劃示例，從一開始談及豆類的品種，結合SDG6潔淨的水資源目標回溯海洋環境汙染，討論沿岸海水鹽化產製、曬鹽的產業式微，接著討論豆製品的科學原理，透過寓教於樂的問答，逐步認識豆的溯源、豆的科學、麻婆豆腐的文學溯源、結合以上的概念，進行本次鹽滷豆花、鹽滷豆腐、麻婆豆腐的製程。後續課程設計包含創意思考、行銷、解謎體驗，讓學生透過合作學習創造屬於自己的黃豆饗宴專題企劃。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程說明、導論	課程介紹及單元內涵、分組、課程要求與評量
	二	化學-豆之初	世界糧食議題與水資源SDG6&SDG13議題
	三	化學-豆之科學	點科學。關於蛋白質變質的一切
	四	國文-豆腐包子	紅樓夢裡名菜，豆腐皮包子的示範實作
	五	國文-麻婆豆腐	以麻婆豆腐為例，介紹豆腐相關菜色的文學典故
	六	國文-豆腐家人	豆腐簡史、小故事與冷知識
	七	第一次定期評量	
	八	國文-問題豆腐	豆腐相關資料解疑澄清及發展探索
	九	國文-謎豆腐	點了之後白玉方雪。結合文學作品與遊戲
	十	家政-點豆腐	鹽滷應用與實作原理豆花、豆腐實作
	十一	家政-豆之企劃	以豆發想、創作、行銷屬於自己的黃豆饗宴專題企劃
	十二	家政-豆之宴	黃豆饗宴製作、分工、擺盤、攝影
	十三	化學-豆之想	黃豆饗宴行銷文案編輯
	十四	第二次定期評量	
	十五	化學-豆之享	課程回顧、歷程分享、評量與回饋分組學習成果報告、總結、回饋與反思學習成果報告彙整、上傳
	十六	家政-豆之結	飲食大觀園。課程回顧及分享
	十七	高三課程結束(畢業)	
	十八	高三課程結束(畢業)	
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	透過講述法、實作、設計思考、體驗學習法，增進學生閱讀賞析，熟悉文字的觸動；找尋飲食、文學與科學的連結，進行觀察、探索與省思，讓學生延伸學習觸角，拓展學習視野，培養多元能力。		

	1. 平時成績(學習態度、課堂表現、口語評量、實作評量)：60% 2. 課程成果分享(高層次紙筆評量)：40%
備註：	部份課程內容可能因教材準備、在地合作商家異動等因素而有所調整。

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：旅行學歷史	
	英文名稱：Travel History	
授課年段：	三下	學分總數：2
課程屬性：	通識性課程	
議題融入：	性別平等、人權、環境、法治、資訊、安全、多元文化、國際教育	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變，	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養，B3.藝術涵養與美感素養，	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	A2. 具備環境保育意識，A3. 具備團隊合作能力，B1. 能主動閱讀欣賞，B2. 能參與探索活動，B3. 能發表感想報告，C1. 感知各種藝術之美，C2. 展現自我美感思維，C3. 尊重美學主觀意識，D1. 完成個人學習檔案，D2. 完成課程主題作品，E1. 進行多元文化理解，	
學習目標：	1. 本課程為研究各地歷史文化之基礎課程。 2. 提供學生對歷史文化的多元思考。 3. 增進學生對歷史文化與地理環境認知之能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	旅行知識
	二	臺灣旅遊景點歷史
	三	臺灣旅遊景點歷史
	四	中國旅遊景點歷史
	五	中國旅遊景點歷史
	六	東亞旅遊景點歷史
	七	段考週
	八	東亞旅遊景點歷史
	九	南亞旅遊景點歷史
	十	美洲旅遊景點歷史
	十一	美洲旅遊景點歷史
	十二	歐洲旅遊景點歷史
	十三	歐洲旅遊景點歷史
	十四	段考週
	十五	成果心得發表
	十六	成果心得發表
	十七	
	十八	
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 上課出缺勤與課堂態度(含口頭問答、學習態度、課堂表現等)占學期成績20分 2. 學習單占學期成績60分 3. 口頭報告(表達力)占學期成績20分	
備註：	1. 學生應嚴格遵守準時到班上課及秩序的規定。 2. 請準時繳交學習單。 3. 掌握、控制報告時間。	

課程名稱：	中文名稱：運動訓練法	
	英文名稱：Sports Training	
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：	安全	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，	
	B溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養，	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作，C3.多元文化與國際理解，	
學生圖像：	B.探索力，B1.能主動閱讀欣賞，B2.能參與探索活動，B3.能發表感想報告，C.藝術力，C1.感知各種藝術之美，C2.展現自我美感思維，C3.尊重美學主觀意識，D.創新力，D1.完成個人學習檔案，D2.完成課程主題作品，	
學習目標：	1.能掌握正確運動訓練方法 2.能正確預防運動訓練傷害	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程簡介與分組
	二	運動種類介紹
	三	運動訓練概述
	四	運動訓練的迷思
	五	運動訓練方式概述
	六	運動訓練熱身方式概述
	七	訓練傷害預防(一)
	八	訓練傷害預防(二)
	九	訓練恢復方法
	十	運動實作體驗(一)
	十一	運動實作體驗(二)
	十二	運動實作體驗(三)
	十三	運動分組實作(一)
	十四	運動分組實作(二)
	十五	運動分組實作(三)
	十六	影片鑑賞
	十七	影片鑑賞
	十八	學習心得分享
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.分組活動參與40% 2.學習單或心得報告40% 3.學習態度20%	
備註：		

四、特殊需求領域課程

課程名稱：	中文名稱：專題英文	
	英文名稱：Project English	
授課年段：	二上	學分總數：2
課程屬性：	實驗班學生	
師資來源：	外聘(其他)	
課綱核心素養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決	
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	A.品格力、A3.具備團隊合作能力、B.探索力、B1.能主動閱讀欣賞、B2.能參與探索活動、B3.能發表感想報告、D.創新力、D2.完成課程主題作品、E.國際力、E1.進行多元文化理解、E2.進行多種語言溝通、E3.進行國際交流活動	
學習目標：	1.能閱讀並釐清不同主題文章脈絡。 2.能分析不同主題文章架構。 3.能選定主題並進行專題寫作。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程介紹暨專題寫作介紹
	二	主題閱讀與分析
	三	主題閱讀與分析
	四	主題閱讀與分析
	五	主題閱讀與分析
	六	專題寫作I
	七	專題寫作I
	八	專題寫作I
	九	專題寫作I
	十	專題寫作I
	十一	專題寫作I
	十二	專題寫作I
	十三	專題寫作I
	十四	期中報告
	十五	專題寫作II
	十六	專題寫作II
	十七	專題寫作II
	十八	專題寫作II
	十九	期末報告
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1.課堂參與-30% 2.期中報告-30% 3.期末報告-40%	
備註：	各單元主題將依實際課程進行而做彈性調整。	

課程名稱：	中文名稱：英文辯論與系統思考		
	英文名稱：English Debate and Systems Thinking		
授課年段：	二下 學分總數：2		
課程屬性：	實驗班學生		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	A.品格力、A2.具備環境保育意識、A3.具備團隊合作能力、B.探索力、B1.能主動閱讀欣賞、B2.能參與探索活動、B3.能發表感想報告、D.創新力、D2.完成課程主題作品、D3.完成時事議題分析、E.國際力、E1.進行多元文化理解、E3.進行國際交流活動		
學習目標：	1.深化英語口語表達能力。 2.深化邏輯思辯能力。 3.培養國際觀及全球化思維。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	課程介紹及分組
	二	文章/報紙閱讀	文章/報紙閱讀-心智圖
	三	文章/報紙閱讀	文章/報紙閱讀-心智圖
	四	口語表達	口語表達-文章摘要
	五	口語表達	口語表達-文章摘要
	六	口語表達	口語表達-論證與辯論
	七	口語表達	口語表達-論證與辯論
	八	期中發表	指定題演講
	九	期中發表	指定題演講
	十	期中發表	即席演講
	十一	期中發表	即席演講
	十二	辯論比賽賽制介紹	西塞羅辯論比賽賽制介紹
	十三	辯論練習	辯論練習
	十四	辯論練習	辯論練習
	十五	辯論練習	辯論練習
	十六	辯論練習	辯論練習
	十七	期末發表準備	主題討論
	十八	期末發表	辯論比賽
	十九	期末發表	辯論比賽
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1.課堂參與-30% 2.期中發表-30% 3.期末發表-40%		
備註：	單元主題將依實際課程進行而做彈性調整。		

課程名稱：	中文名稱：國際時事與社會議題I		
	英文名稱：International Current Events and Social Issues I		
授課年段：	三上		學分總數：2
課程屬性：	實驗班學生		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	A.品格力、A2.具備環境保育意識、A3.具備團隊合作能力、B.探索力、B1.能主動閱讀欣賞、B2.能參與探索活動、B3.能發表感想報告、D.創新力、D3.完成時事議題分析、E.國際力、E1.進行多元文化理解、E3.進行國際交流活動		
學習目標：	1.了解SDGs 2.體現人文關懷與實踐		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	Introduction to SDGs	了解聯合國永續發展目標
	二	Goal 1: No poverty	文章閱讀
	三	Goal 1: No poverty	批判辯證
	四	Goal 2: Zero hunger	文章閱讀
	五	Goal 2: Zero hunger	批判辯證
	六	Goal 3: Good Health and Well-Being	文章閱讀
	七	Goal 3: Good Health and Well-Being	批判辯證
	八	Goal 4: Quality Education	文章閱讀
	九	Goal 4: Quality Education	批判辯證
	十	Goal 5: Gender Equality	文章閱讀
	十一	Goal 5: Gender Equality	批判辯證
	十二	Goal 6: Clean Water and Sanitation	文章閱讀
	十三	Goal 6: Clean Water and Sanitation	批判辯證
	十四	Goal 7: Affordable and Clean Energy	文章閱讀
	十五	Goal 7: Affordable and Clean Energy	批判辯證
	十六	Goal 8: Decent Work and Economic Growth	文章閱讀
	十七	Goal 8: Decent Work and Economic Growth	批判辯證
	十八	Goal 9: Industry, Innovation and Infrastructure	文章閱讀
	十九	Goal 9: Industry, Innovation and Infrastructure	批判辯證
	二十	期末報告	期末報告與分享
	二十一		
二十二			

學習評量：	1. 課堂參與-30% 2. 作業-30% 3. 期末成果-40%
備註：	各單元主題將依實際課程進行而做彈性調整。

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：國際時事與社會議題II		
	英文名稱：International Current Events and Social Issues II		
授課年段：	三下		學分總數：2
課程屬性：	實驗班學生		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素 養：	A自主行動：A2.系統思考與問題解決		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	A.品格力、A2.具備環境保育意識、A3.具備團隊合作能力、B.探索力、B1.能主動閱讀欣賞、B2.能參與探索活動、B3.能發表感想報告、D.創新力、D3.完成時事議題分析、E.國際力、E1.進行多元文化理解、E3.進行國際交流活動		
學習目標：	1.了解SDGs 2.體現人文關懷與實踐 3.個人專題成果發表		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	Goal 10: Reduced Inequalities	文章閱讀
	二	Goal 10: Reduced Inequalities	批判辯證
	三	Goal 11: Sustainable Cities and Communities	文章閱讀
	四	Goal 11: Sustainable Cities and Communities	批判辯證
	五	Goal 12: Responsible Consumption and Production	文章閱讀
	六	Goal 12: Responsible Consumption and Production	批判辯證
	七	Goal 13: Climate Action	文章閱讀
	八	Goal 13: Climate Action	批判辯證
	九	Goal 14: Life below Water	文章閱讀
	十	Goal 14: Life below Water	批判辯證
	十一	Goal 15: Life and Land	文章閱讀
	十二	Goal 15: Life and Land (Goal 16 & Goal 17- optional)	批判辯證
	十三	期末成果發表	Oral presentation-TED Talk
	十四	期末成果發表	Oral presentation-TED Talk
	十五	期末成果發表	Oral presentation-TED Talk
	十六	期末成果發表	Oral presentation-TED Talk
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	1.課堂參與-30% 2.作業-30% 3.期末成果-40%		
備註：	各單元主題將依實際課程進行而做彈性調整。		

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： 不純的閱讀	
	英文名稱： NOT JUST READING	
授課年段：	二上、二下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化 2. 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養 3. 具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上)旅行與人我互動 (下)生活與動靜百藝
	二	(上)旅行與人我互動 (下)生活與動靜百藝
	三	(上)旅行與人我互動 (下)生活與動靜百藝
	四	(上)歷史與人文思辨 (下)邏輯與學思方法
	五	(上)歷史與人文思辨 (下)邏輯與學思方法
	六	(上)歷史與人文思辨 (下)邏輯與學思方法
	七	(上)自然與萬物感悟 (下)科普與環境氣候
	八	(上)自然與萬物感悟 (下)科普與環境氣候
	九	(上)自然與萬物感悟 (下)科普與環境氣候
	十	(上)人倫與大情大愛 (下)美學與道德哲思
	十一	(上)人倫與大情大愛 (下)美學與道德哲思
	十二	(上)人倫與大情大愛 (下)美學與道德哲思
	十三	(上)飲食與空間書寫 (下)政策與公民觀點
	十四	(上)飲食與空間書寫 (下)政策與公民觀點
	十五	(上)飲食與空間書寫 (下)政策與公民觀點
	十六	(上)理念與斯人身影 (下)醫療與心理科學
	十七	(上)理念與斯人身影 (下)醫療與心理科學
	十八	(上)理念與斯人身影 (下)醫療與心理科學
	十九	(上)習歷程檔案製作 (下)學習歷程檔案製作
	二十	(上)習歷程檔案製作 (下)學習歷程檔案製作
	二十一	(上)成果考核發表 (下)成果考核發表

	二十二	(上)成果考核發表 (下)成果考核發表	(上)成果考核發表 (下)成果考核發表
備註：	二上與高二物理充實共同於彈性學習時間開課，讓學生自由選擇，未選擇則進行自主學習。 二下與高二化學充實(化中有化)共同於彈性學習時間開課，讓學生自由選擇，未選擇則進行自主學習。		

【備查版】

【備查版】

名稱：	中文名稱： 高二物理充實		
	英文名稱：		
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：	補強高二選修物理I課程		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	主題一 測量與不確定度	簡介不確定度
	二	主題一 測量與不確定度	不確定度的組合 因次式
	三	主題二 直線運動	運動的描述
	四	主題二 直線運動	等加速度運動
	五	主題二 直線運動	自由落體
	六	主題二 直線運動	相對運動
	七	主題三 平面運動	物理向量 平面向量
	八	主題三 平面運動	水平拋體運動
	九	主題三 平面運動	斜向拋體運動
	十	主題四 牛頓運動定律	力的合成與分解
	十一	主題四 牛頓運動定律	牛頓三定律
	十二	主題四 牛頓運動定律	牛頓三定律
	十三	主題五 週期運動	等速圓周運動
	十四	主題五 週期運動	簡諧運動
	十五	主題五 週期運動	簡諧運動
	十六	主題六 萬有引力	萬有引力定律
	十七	主題六 萬有引力	重力與重力加速度
	十八	主題六 萬有引力	人造衛星 克卜勒定律
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	與高二國文充實共同於彈性學習時間開課，讓學生自由選擇，未選擇則進行自主學習。		

名稱：	中文名稱： 高二化中有化		
	英文名稱：		
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：	補強學生化學學科基礎		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	元素週期表	元素符號與中文名稱
	二	元素週期表	電子排列
	三	原子結構	元素性質
	四	原子結構	元素性質
	五	原子結構	路易斯電子點式
	六	物質結構	化學鍵
	七	物質結構	路易斯結構式
	八	物質結構	分子形狀
	九	物質結構	分子間作用力
	十	物質結構	化學式
	十一	化學計量	莫耳數計算
	十二	化學計量	莫耳數計算
	十三	化學計量	濃度計算
	十四	化學計量	濃度計算
	十五	實驗技能	實驗報告呈現
	十六	實驗技能	器材操作訓練
	十七	實驗技能	器材操作訓練
	十八	實驗技能	實驗結果分析討論
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	1. 內容綱要的的順序不一定是教學順序。 2. 授課內容會因學生學習狀況、或教材設備因素而調整。 3. 與高二國文充實共同於彈性學習時間開課，讓學生自由選擇，未選擇則進行自主學習。		

名稱：	中文名稱： 高三化中有化	
	英文名稱：	
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：		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	化學劑量
	二	化學劑量
	三	溶液性質與溶解度
	四	溶液性質與溶解度
	五	溶液性質與溶解度
	六	溶液性質與溶解度
	七	實驗技巧1
	八	水溶液中的酸鹼
	九	水溶液中的酸鹼
	十	水溶液中的酸鹼
	十一	水溶液中的酸鹼
	十二	水溶液中的酸鹼
	十三	實驗技巧2
	十四	氧化與還原
	十五	氧化與還原
	十六	氧化與還原
	十七	氧化與還原
	十八	實驗技巧3
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	1. 內容綱要的的順序不一定是教學順序。 2. 授課內容會因學生學習狀況、或教材設備因素而調整。 3. 與高三數學充實、國文充實共同於彈性學習時間開課，讓學生自由選擇，未選擇則進行自主學習。	

名稱：	中文名稱：高三國文充實	
	英文名稱：Chinese Enrichment	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	1. 能自行閱讀各類文本，提升理解、欣賞、評析的能力，加強審美與感知的素養。 2. 培養語文興趣，善用學習方法，厚植思辨根基，發展自學能力。 3. 加強現實生活的觀察力、感受力，以激發語文創作的興趣。 4. 運用語言文字分享經驗、溝通意見，建立良好人際關係，有效處理人生事務。 5. 經由語文學習，體會群己關係，關切社會重大議題，培養參與公共事務的熱情能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上)經學；(下)九流十家
	二	(上)經學；(下)九流十家
	三	(上)經學；(下)韻文—宋詞、元曲
	四	(上)詩經、楚辭、漢賦；(下)韻文—宋詞、元曲
	五	(上)詩經、楚辭、漢賦；(下)散文選—唐宋
	六	(上)詩經、楚辭、漢賦；(下)散文選—唐宋
	七	定期考試
	八	(上)史學；(下)散文選—元明清
	九	(上)史學；(下)散文選—元明清
	十	(上)史學；(下)散文選—元明清
	十一	(上)韻文—樂府、古詩、近體詩；(下)古典小說
	十二	(上)韻文—樂府、古詩、近體詩；(下)古典小說
	十三	(上)韻文—樂府、古詩、近體詩；(下)古典小說
	十四	定期考試
	十五	(上)散文選—先秦+漢朝；(下)現代文藝
	十六	(上)散文選—先秦+漢朝；(下)現代文藝
	十七	(上)散文選—先秦+漢朝；(下)現代文藝
	十八	(上)現代詩
	十九	(上)現代詩
	二十	(上)現代詩

	二十一		
	二十二		
備註：	與高三數學充實、化中有化、學測地理攻略、學測歷史攻略、學測公民與社會攻略共同於彈性學習時間開課，讓學生自由選擇，未選擇則進行自主學習。		

【備查版】

【備查版】

名稱：	中文名稱：高三數學充實	
	英文名稱：Math Enrichment	
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. 理解單元主題的觀念與性質之推演。 2. 統整單元主題的要點與應用於解題。 3. 精熟單元主題的範例與解題之操作。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上)實數&絕對值(下)數據分析
	二	(上)指數與常用對數(下)數據分析
	三	(上)數列、級數與遞迴關係(下)有系統的計數
	四	(上)直線方程式(下)有系統的計數
	五	(上)直線方程式(下)古典機率
	六	(上)圓方程式(下)平面向量
	七	第一次期中考
	八	(上)直線與圓(下)平面向量
	九	(上)廣義角和極座標(下)平面向量的運算
	十	(上)廣義角的三角比(下)平面向量的運算
	十一	(上)三角比的性質(下)矩陣與資料表格
	十二	(上)三角比的性質(下)矩陣與資料表格
	十三	(上)一次與二次函數(下)統整複習
	十四	第二次期中考
	十五	(上)多項式之除法原理(下)統整複習
	十六	(上)多項式之除法原理(下)統整複習
	十七	(上)多項式的根
	十八	(上)多項式的根
	十九	(上)多項式不等式
	二十	(上)期末考

	二十一		
	二十二		
備註：	1. 上課專心上課注意聽講，並做筆記，課後做等量的複習，以利課程銜接。 2. 課堂中疑問，宜立即舉手發問，對於問題更應熱烈參與討論。 3、隨堂學習單及規定之作業，需依進度書寫並訂正，以維有效學習。 4、與高三國文充實、化中有化、學測地理攻略、學測歷史攻略、學測公民與社會攻略共同於彈性學習時間開課，讓學生自由選擇，未選擇則進行自主學習。		

【備查版】

名稱：	中文名稱：學測公民與社會攻略		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	熟悉公民與社會各單元認知技能情意		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	公民身分及國家認同	複習人權保障及國家認同
	二	社會安全及民主治理	複習社會安全制度及公民參與
	三	政府體制	複習中央政府體制及地方自治
	四	全球化	複習全球化及永續發展
	五	科技與媒體	複習媒體識讀
	六	社會規範	複習社會規範制度
	七	法律制定	複習法律制定的程序、方式
	八	憲法	複習憲法與人權保障
	九	行政法	複習依法行政與行政救濟
	十	刑法	複習刑罰的方式及少年刑事程序
	十一	民法	複習交易安全與私有財產的保障
	十二	勞動權益	複習勞動參與及權益保障
	十三	專業化	複習資源分配與專業化發展
	十四	需求供給	複習消費者需求及生產者供給
	十五	市場機能	複習市場價格的決定與市場機能
	十六	外部性	複習外部性及其因應對策
	十七	國民所得	複習國民所得與經濟成長
	十八	國際貿易	複習國際市場與貿易自由化
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	與高三數學充實、國文充實、學測地理攻略、學測歷史攻略共同於彈性學習時間開課，讓學生自由選擇，未選擇則進行自主學習。		

名稱：	中文名稱：學測地理攻略	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	熟習地理各單元的認知、情意、技能	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	地圖
	二	地理資訊
	三	地形系統
	四	氣候系統
	五	人口
	六	聚落、都市、交通
	七	產業
	八	世界體系
	九	台灣
	十	東亞文化圈
	十一	東南亞
	十二	紐澳
	十三	西亞與北非
	十四	歐洲
	十五	美國
	十六	中南美洲
	十七	南亞
	十八	漠南非洲
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	與高三數學充實、國文充實、學測公民與社會攻略、學測歷史攻略共同於彈性學習時間開課，讓學生自由選擇，未選擇則進行自主學習。	

名稱：	中文名稱：生涯輔導	
	英文名稱：Carrer Counseling	
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：	1. 使學生對於自我生涯具有目的感並實踐生涯意義。 2. 面對生涯的不確定性，發展生涯彈性適應能力。 3. 對自我生涯狀態抱有幸福感並肯認自我價值，懷抱社會情懷。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	願景設計師
	二	我的生涯名片
	三	蘇格拉底參一咖1
	四	蘇格拉底參一咖2
	五	海報博覽會
	六	多元評量：學習萬花筒
	七	2030時光機
	八	職業世界面面觀1
	九	職業世界面面觀2
	十	職人講堂1
	十一	多元評量：紅花生故事
	十二	職人講堂2
	十三	資訊大觀園
	十四	一路玩到掛
	十五	戲如人生1
	十六	戲如人生2
	十七	從沙遊玩生涯
	十八	過去、現在、未來
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
備註：	與高三數學充實、高三國文充實共同於彈性學習時間開課，讓學生自由選擇，未選擇則進行自主學習。	

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

美術資優班

課程名稱：	中文名稱： 文創中心	
	英文名稱： Creative Industries	
授課年段：	二上、二下	學分總數： 4
課程屬性：	美術資優班	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A3. 規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B3. 藝術涵養與美感素養	
	C社會參與： C3. 多元文化與國際理解	
學生圖像：		
學習目標：	藉由理論與實務操作，理解文化創意產業內涵與技術，以準備未來藝術生涯發展。。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	(上)文化創意產業是甚麼?(下)台灣當代文創產業 (上)介紹各國文化創意產業類型 (下)介紹國內文化創意產業發展趨勢
	二	(上)介紹各國文化創意產業類型 (上)文創產業分析(商品)(下)文創產業與傳統文化 (上)介紹國內外視覺、產品、時尚、工藝設計範例 (下)介紹並分析使用傳統文化為題材的文創產業
	三	(上)文創產業分析(媒體)(下)文創產業與傳統再生 (上)介紹國內外影像、動畫、互動媒體等設計範例 (下)介紹並分析振興傳統文化的文化創意產業
	四	(上)在地文化創生探討 (下)台灣傳統文化研究 (上)分析國內外與在地結合之設計案例 (下)分組挑選一項傳統特色文化進行研究
	五	(上)三重在地特色分析 (下)文化研究成果發表 (上)針對在地特色進行研究，發想在地文創商品 (下)各組發表文化研究成果
	六	(上)小組研究與發表 (下)三重地方誌專題擬稿 (上)各組發表在地主題研究成果 (下)各組以文化創意商品宣揚傳統文化之美
	七	(上)三重地方誌擬稿 (下)三重地方誌專題編排 (上)各組將研究成果改寫為報導文學 (下)以地方誌發表研究成果
	八	(上)三重地方誌編排 (下)三重地方誌專題修正 (上)各組將報導文章加上相關插圖與攝影作品 (下)排版與書本設計活動
	九	(上)三重地方誌完稿 (下)地方誌發表檢討 (上)各組上機製作排版並印出檢討 (下)完成地方誌與發表檢討
	十	(上)設計產業業界講座 (下)文創再造傳統發想 (上)外聘講師進行講座，學生撰寫心得回饋 (下)針對一項傳統文化進行商品開發
	十一	(上)三重特色商品研究 (下)外聘業師講座分享 (上)各組發想衍生商品，並搜尋相關案例比較報告 (下)講座分享有關商品開發與打樣成型細節
	十二	(上)在地特色商品發想 (下)文創再造傳統創作 (上)各組發表商品設計提案並進行回饋與討論 (下)商品開發初步檢討與修正
	十三	(上)在地特色商品成型 (下)文創再造傳統創作 (上)作品打樣與完稿修飾 (下)文創再造傳統創作完稿修飾
	十四	(上)商品檢討與修正 (下)文創再造創作檢討 (上)作品分組檢討與修正 (下)作品分組檢討與修正
	十五	(上)商品發表與回饋 (下)成果展覽發想 (上)正式發表作品，並交流回饋意見 (下)發想如何將本學年作品呈軌規畫為展覽呈現
	十六	(上)三重伴手禮品研究 (下)成果展覽設計與修正 (上)各組發想伴手禮品，搜尋相關案例比較後報告 (下)發表各組對展覽的初步構想，並共同修正

	十七	(上)三重伴手禮品研究 (下)成果展覽執行設計	(上)各組發想伴手禮品，搜尋相關案例比較後報告 (下)共同分工完成展覽
	十八	(上)在地伴手禮品發想 (下)成果展覽執行設計	(上)各組發表伴手禮品設計提案並進行回饋討論 (下)共同分工完成展覽
	十九	(上)特色伴手禮品成型 (下)布置成果展覽	(上)作品打樣與完稿修飾 (下)布展與開幕發表
	二十	(上)商品檢討與修正 (下)展覽成果檢討與修正	(上)作品分組檢討與修正 (下)共同檢討展覽成果並提出修正構想
	二十一	(上)學期總檢討 (下)學期總檢討	(上)作品展示與總檢討 (下)作品展示與總檢討
	二十二	(上)學期總檢討 (下)學期總檢討	(上)作品展示與總檢討 (下)作品展示與總檢討
學習評量：		文創作品成果30%、三重地方誌編輯成果30%、上課狀況10%、書面與口頭發表30%	
備註：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 策展的時代	
	英文名稱： Curation	
授課年段：	二上、二下	學分總數： 2
課程屬性：	美術資優班	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動： A3. 規劃執行與創新應變	
	B溝通互動： B3. 藝術涵養與美感素養	
	C社會參與： C3. 多元文化與國際理解	
學生圖像：		
學習目標：	藉由理論與實務操作，理解策展專業內涵與技術，以準備未來藝術生涯發展。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(上)策展方法導論 (下)外聘專業講座
	二	(上)談策展的業界發展 (下)策展小組分組
	三	(上)從策展理念到實踐 (下)展覽多元表現手法
	四	(上)經典展覽案例分析 (下)策展提案與規劃
	五	(上)外聘專業講座 (下)提案與展覽規劃
	六	(上)參觀藝術展覽 (下)預算與資金籌措
	七	(上)參觀成果報告 (下)展覽作品呈現
	八	(上)成果報告檢討回饋 (下)展覽解說資料編撰
	九	(上)外聘專業講座 (下)展覽解說資料編撰
	十	(上)參觀商業性質展覽 (下)外聘業師講座
	十一	(上)參觀成果報告 (下)開幕活動設計規劃
	十二	(上)參觀成果報告 (下)開幕活動設計規劃
	十三	(上)外聘專業講座 (下)展覽期程與佈展
	十四	(上)展覽場地規畫結構 (下)展覽工具與操作
	十五	(上)展覽場地規畫結構 (下)學長姐經驗傳承
	十六	(上)展覽場地規畫實作 (下)小組策展與製作
	十七	(上)展覽場地規畫實作 (下)小組策展與製作
		內容綱要
		(上)展覽基本觀念 (下)外聘講座介紹策展經驗與實務分享
		(上)當代策展工作概述 (下)分組規劃展覽、擬定表格，分工與安排時程
		(上)討論展覽議題與分析具體呈現方法 (下)深化發展展覽議題與呈現手法、交流與回饋
		(上)國內外展覽業界與作業流程 (下)1. 策展計畫書與撰寫 2. 策展計畫書交流與回饋
		(上)專業策展規劃經驗分享 (下)1. 策展計畫書修正討論 2. 策展計畫書定案與觀摩
		(上)學生參觀並分析展覽手法 (下)展覽預算規劃與資金籌措
		(上)學生將分析展覽成果以書面和口頭報告呈現 (下)介紹各式平面作品裝裱與立體作品呈現方法
		(上)檢討學生報告呈現，並進行小組討論 (下)策展理念解說資料、小組討論製作展覽說明
		(上)虛擬與線上展覽經驗分享 (下)策展理念解說資料、小組討論製作展覽說明
		(上)學生參觀並分析展覽手法 (下)介紹商業發表活動業界工作與內容
		(上)學生將分析展覽成果以書面和口頭報告呈現 (下)各組發想開幕活動內容
		(上)學生將分析展覽成果以書面和口頭報告呈現 (下)各組發表開幕活動規劃與檢討
		(上)商業推廣展覽經驗分享 (下)排定展覽期程、同儕討論與協調時程安排
		(上)1. 介紹展覽場地及其建築結構 2. 介紹如何測量 (下)介紹梯架、燈光、電力、展示櫃等工具
		(上)1. 介紹展場氣氛與設計 2. 介紹燈光安排 (下)邀請學長姐解分享策展經驗與提醒事項
		(上)製作展場模型 (下)小組策展製作、同儕回饋與分享，並做相關修正
		(上)製作展場模型 (下)小組策展製作、同儕回饋與分享，並做相關修正

	十八	(上)展覽場地規畫檢討 (下)小組策展與製作	(上)展場模型發表與檢討 (下)小組策展製作、同儕回饋與分享，並做相關修正
	十九	(上)展覽海報平面設計 (下)小組策展與製作	(上)展覽海報平面設計原則觀念 (下)小組策展製作、同儕回饋與分享，並做相關修正
	二十	(上)展覽海報平面設計 (下)展覽成果製作	(上)小組設計虛擬展覽，規劃宣傳品設計 (下)以攝影、錄像、文件等方式記錄展覽
	二十一	(上)展覽海報平面設計 (下)展覽成果報告	(上)宣傳品設計檢討與修正 (下)學生報告各組展覽成果與檢討
	二十二	(上)學期總檢討 (下)學期總檢討	(上)學生學習成果總檢討、小組回饋 (下)學生學習成果總檢討、小組回饋
學習評量：		展覽成果30%、課堂報告30%、上課情形10%、展覽模型與相關作品30%	
備註：			

【備查版】

體育班

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-田徑-高一	
	英文名稱：Track and Field	
授課年段：	一上、一下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生涯規劃、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：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能 2. 理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略 3. 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上) 體能訓練及基本動作練習 (下) 各單基本體能訓練
	二	(上) 各單基本體能訓練 (下) 彈跳力訓練
	三	(上) 協調性訓練 (下) 垂直跳訓練
	四	(上) 協調性訓練 (下) 立定跳遠
	五	(上) 專項欄架技術訓練 (下) 立定跳遠
	六	(上) 專項欄架技術訓練 (下) 短程跳遠
	七	(上) 反應起跑訓練 (下) 全程跳遠
	八	(上) 爆發力訓練 (下) 背向立定跳
	九	(上) 接力套棒訓練 (下) 背向跳技術
	十	(上) 接力套棒訓練 (下) 跳高訓練
	十一	(上) 起跑訓練 (下) 跳高訓練
	十二	(上) 起跑訓練 (下) 短程跳高
	十三	(上) 技術測驗 (下) 全程跳高

	十四	(上). 比賽戰術指導 (下). 比賽戰術指導	(上) 全程背向式跳高訓練 (下). 單項測驗, 戰術指導, 動作解析。
	十五	(上). 比賽戰術指導 (下). 比賽戰術指導	(上). 單項測驗, 戰術指導, 動作解析。 (下). 單項測驗, 戰術指導, 動作解析。
	十六	(上) 賽事影片欣賞 (下). 賽事影片欣賞	(上) 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下). 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
	十七	(上). 課程總結 (下). 課程總結	(上). 課堂總結與回饋 (下). 課堂總結與回饋
	十八	(上). 課程總結 (下) 課程總結	(上). 課堂總結與回饋 (下). 課堂總結與回饋
	十九	(上). 預備週 (下). 預備週	(上). 彈性教學 (下). 彈性教學
	二十	(上). 預備週 (下). 預備週	(上). 彈性教學 (下). 彈性教學
	二十一		
	二十二		
學習評量:	(上)動作技術回饋, 分享比賽心得 (下)動作技術回饋, 分享比賽心得		
備註:			

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-划船-高一	
	英文名稱：Rowing	
授課年段：	一上、一下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、多元文化、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：C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 培養划船運動之競技體能（體能訓練）：能依划船運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2. 精進划船運動之技術水準（技術訓練）：能藉由划船運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上、陸上陸上有氧耐力訓練動作 下、陸上有氧耐力訓練
	二	上、水上基本動作 下、水上基本動作
	三	上、水上分解動作技術 下、水上有氧耐力
	四	上、水上分解動作技術訓練 下、水上分解動作技術訓練
	五	上、陸上爆發力訓練 下、水上間歇訓練
	六	上、水上分解動作技術訓練 下、水上分解動作技術訓練
	七	上、水上力量訓練 下、陸上基本動作
	八	上、水上力量負重訓練 下、水上基本動作
	九	上、水上分解動作技術訓練 下、水上分解動作技術訓練
	十	上、陸上基本動作 下、水上間歇訓練
	十一	上、水上速耐力訓練 下、水上分解動作技術訓練
		內容綱要
		(上) 划船機訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。 (下) 划船機：長划10公里1趟。
		(上) 水上訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。 (下) 水上技術：水上手動、身動、直臂蹬腿、全程。
		(上) 水上技術：直槳前平衡、直槳後平衡、轉槳前平衡、轉槳後平衡。推蹬。 (下) 水上：長划10里2趟。
		(上) 水上技術：直槳入蹬、直槳直臂蹬腿、轉槳入蹬、轉槳直臂蹬。 (下) 水上：水上前平衡轉槳180、後平衡轉槳180度、轉槳360度前平衡、轉槳360度後平衡。
		(上) 划船機訓練拉一分鐘休一分鐘 槳頻：第一組22-30 第二組24-32 第三組26-34。 (下) 水上：長划4公里4趟
		(上)水上技術：前平衡轉槳180度、後平衡轉槳180度、轉槳360度前平衡、轉槳360度後平衡。 (下) 水上技術：直槳分批負重划、轉槳分批負重划。
		(上)水上：直槳分批划、轉槳分批划。 (下)划船機訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。
		(上)水上技術：直槳分批負重划、轉槳分批負重划。 (下)水上訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。
		(上)水上技術：直槳分批配合划、轉槳分批配合划。 (下)水上技術：直槳前平衡、直槳後平衡、轉槳前平衡、轉槳後平衡。
		(上) 划船機訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。 (下)水上：長划4公里6趟
		(上)水上：長划6公里2趟。 (下)水上技術：直槳分批配合划、轉槳分批配合划

十二	上、水上耐力訓練 下、陸上基本動作	(上)水上:長划16公里 (下)划船機訓練:手動、身動、直臂蹬腿、全程。
十三	上、水上分解動作技術訓練 下、水上基本動作	(上)水上技術:直槳分批配合划、轉槳分批配合划 (下)水上訓練:手動、身動、直臂蹬腿、全程。
十四	上、水上分解動作技術訓練 下、水上有氧耐力	(上)水上技術:直槳划8公里、轉槳划2公里 (下)水上:長划8里2趟。
十五	上、水上分解動作技術訓練 下、水上分解動作技術訓練	(上)水上技術:水上直槳前平衡、直槳後平衡、轉槳前平衡、轉槳後平衡。 (下)水上技術:水上直槳前平衡、直槳後平衡、轉槳前平衡、轉槳後平衡。
十六	上、水上速耐力訓練 下、水上力量負重訓練	(上)水上:長划4公里4趟 (下)水上:直槳分批負重划、轉槳分批負重划。
十七	上、陸上基本動作 下、陸上基本動作	(上)划船機:手動、身動、直臂蹬腿、全程。 (下)划船機訓練:手動、身動、直臂蹬腿、全程。
十八	上、水上分解動作技術訓練 下、水上力量負重訓練	(上)水上技術:水上前平衡轉槳180度、後平衡轉槳180度、轉槳360度前平衡、轉槳360度後平衡。 (下)專項技術:直槳分批負重划、轉槳分批負重划。
十九	上、賽事影片欣賞 下、賽事影片欣賞	(上)1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下)1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
二十	上、模擬比賽 下、模擬比賽	(上)進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下)1. 各項目模擬比賽及分享比賽心得
二十一		
二十二		
學習評量:	(上)上課出席率、運動術科表現 (下)上課出席率、運動術科表現	
備註:		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-跆拳道-高一	
	英文名稱：Taekwondo	
授課年段：	一上、一下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	戶外教育	
師資來源：	外聘(其他)	
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：	A3.具備團隊合作能力、B3.能發表感想報告、D1.完成個人學習檔案	
學習目標：	1.加強相互合作與團隊精神 2.讓學生強身健魄培養學生自主行動與溝通互動 3.理解運動如何影響人體的生理和心理狀態	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程簡介
	二	體育原理
	三	提升動作能力
	四	加強基本體能
	五	強化爆發力
	六	攻擊動作練習
	七	競賽規則運動探討
	八	運動體能訓練
	九	技術訓練
	十	協調訓練
	十一	基礎訓練
	十二	心理訓練
	十三	比賽訓練
	十四	調整訓練
	十五	動作踢靶訓練
	十六	品勢練習
	十七	比賽戰術練習
	十八	總複習動作
	十九	個人心得報告
	二十	課程總結
	二十一	預備週
	二十二	預備週
學習評量：	學習單、個人學習心得報告(書面&口頭)	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 專項技術訓練-網球-高一	
	英文名稱： Tennis	
授課年段：	一上、一下	學分總數： 0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、生涯規劃、多元文化、國際教育	
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：	A3. 具備團隊合作能力、B2. 能參與探索活動、D1. 完成個人學習檔案	
學習目標：	1. 了解專項技術的基礎知識 2. 實務操作專項技術 3. 理解運動如何影響人體的生理和心理狀態	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	底線正拍抽球
	二	底線反拍抽球
	三	向前低球正拍
	四	向前低球反拍
	五	移動正拍防守
	六	移動反拍防守
	七	中場直線攻擊球
	八	中場斜線攻擊球
	九	低截擊正拍
	十	低截擊反拍
	十一	高截擊正拍
	十二	高截擊反拍
	十三	半截擊正拍
	十四	半截擊反拍
	十五	發球上旋
	十六	單打比賽戰術演練
	十七	雙打比賽戰術演練
	十八	個人心得報告
	十九	單打比賽
	二十	雙打比賽
	二十一	預備週
	二十二	預備週
學習評量：	學習單、個人學習心得報告（書面&口頭）	
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 專項技術訓練-擊劍-高一		
	英文名稱： Fencing		
授課年段：	一上、一下	學分總數： 0	
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： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A3. 具備團隊合作能力、B2. 能參與探索活動、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E2. 進行多種語言溝通		
學習目標：	1. 培養擊劍運動之競技體能（體能訓練）：能依擊劍運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2. 精進擊劍運動之技術水準（技術訓練）：能藉由擊劍運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	(上)熟練腳步基本動作 (下)熟練腳步基本動作	(上)腳步一、基本腳步。 (下)腳步一、基本腳步。
	二	(上)學習手部肌肉記憶 (下)學習手部肌肉記憶	(上)敲劍課表、基本腳步 (下)敲劍課表、基本腳步
	三	(上)加強手部肌肉記憶 (下)加強手部肌肉記憶	(上)打手伸手課表、對打。 (下)打手伸手課表、對打。
	四	(上)訓練距離的控制 (下)訓練距離的控制	(上)兩人距離判斷、腳步5-3。 (下)兩人距離判斷、腳步5-3。
	五	(上)利用敲劍增加攻擊機會 (下)利用敲劍增加攻擊機會	(上)敲劍伸手敲劍、腳步5-4。 (下)敲劍伸手敲劍、腳步5-4。
	六	(上)敲劍搭配腳步攻擊 (下)敲劍搭配腳步攻擊	(上)腳步5-4、敲劍課表 (下)腳步5-4、敲劍課表
	七	(上)實戰後退防守訓練 (下)實戰後退防守訓練	(上)兩人對練、後退防守。 (下)兩人對練、後退防守。
	八	(上)增加下肢穩定性訓練 (下)增加下肢穩定性訓練	(上)腳步七、戰術(揮空、撥擋、敲劍)。 (下)腳步七、戰術(揮空、撥擋、敲劍)。
	九	(上)驗收模擬比賽 (下)驗收模擬比賽	(上)腳步八、模擬比賽 (下)腳步八、模擬比賽
	十	(上)實戰模擬比賽 (下)實戰模擬比賽	(上)5點全循環、單淘汰。 (下)5點全循環、單淘汰。
	十一	(上)兩人敲劍肌肉記憶 (下)兩人敲劍肌肉記憶	(上)兩人對練、敲劍打手伸手 (下)兩人對練、敲劍打手伸手
	十二	(上)意象訓練控制 (下)意象訓練控制	(上)戰術對打 (下)戰術對打
	十三	(上)基本功訓練 (下)基本功訓練	(上)腳步1、兩人對練 (下)腳步1、兩人對練
	十四	(上)預備週 (下)預備週	(上)自由對打(8點、15點) (下)自由對打(8點、15點)
十五	(上)預備週 (下)預備週	(上)戰術(攻擊、後退只能做揮空跟撥擋)。 (下)戰術(攻擊、後退只能做揮空跟撥擋)。	

	十六	(上)快速進攻訓練 (下)快速進攻訓練	(上)腳步4、對打 (下)腳步4、對打
	十七	(上)加強進退反應 (下)加強進退反應	(上)個別課訓練。 (下)個別課訓練
	十八	(上)專項技術訓練 (下)專項技術訓練	(上)腳步七、兩人對練、對打。 (下)腳步七、兩人對練、對打。
	十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
	二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上)模擬比賽及分享比賽心得 (下)模擬比賽及分享比賽心得
	二十一		
	二十二		
學習評量：		(上)上課出席率、運動術科表現 (下)上課出席率、運動術科表現	
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-競技體操-高一	
	英文名稱：Gymnastics	
授課年段：	一上、一下	學分總數：0
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：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：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 增進專項運動技術能力 2. 提升專項運動身體體能素質及能力	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(上)身體控制能力技術訓練 (下)速度敏捷訓練
	二	(上)協調能力及柔軟度訓練 (下)鞍馬基礎技術訓練及柔軟度加強
	三	(上)擺動能力加強及身體平衡控制 (下)吊環擺動向前迴環技術訓練及平衡木基礎動作訓練
	四	(上)擺動能力訓練及控制能力訓練 (下)單槓大迴環技術訓練
	五	(上)身體協調性訓練 (下)協調性訓練
	六	(上)擺動訓練及心肺能力訓練 (下)雙槓擺動技術訓練、心肺能力訓練
		內容綱要
		(上) 1. 倒立推撐、雙槓屈臂推撐、引體向上。 2. 基本不同方向翻滾練習 (下) 1. 速度訓練:25公尺衝刺 2. 上下階梯衝刺.
		(上) 1. 鞍馬各部位基本馬圈訓練、跳馬踏板及推撐練習。 2. 肩部及髖部柔軟度練習。 (下) 1. 鞍馬各部位基本馬圈訓練、馬圈移位、跳馬推撐練習。 2. 肩部、腕、膝及髖部柔軟度訓練.
		(上) 1. 吊環基礎擺動練習、基礎倒立控制。 2. 平衡木基礎站木平衡練習、基本走木練習 3. 倒立推撐、懸垂舉腳、軟墊跳躍、單腳左右跳躍。 (下) 1. 吊環基礎擺動訓練、基礎向前迴環訓練。 2. 平衡木基礎跳躍練習、木上滾翻動作系列訓練.
		(上) 1. 單槓基礎擺動練習、低槓基礎移形練習、低槓基礎倒立控制。 (下) 1. 單槓基礎擺動練習、前、後大迴環訓練 2. 低槓基礎倒立控制.
		(上) 1. 藉由反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制。 2. 藉由彈翻床輔助器材,練習空中跳躍、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性。 (下) 1. 藉由大彈翻床輔助器材,練習空中跳躍、轉體、趴下、身體姿勢變化動作來加強身體協調性.
		(上) 1. 雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習。 2. 長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續

		循環施作練習。 (下) 1. 雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習、支撐擺動類群動作訓練。 2. 長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續循環施作練習。
七	(上)地板及跳馬基本動作練習 (下)地板連接動作技術訓練及跳馬基礎技術訓練	(上) 1. 地板基礎手翻及各類群基礎動作練習。 2. 跳馬基礎推撐及踏板練習。 (下) 1. 地板基礎手翻接空翻及各類群基礎動作練習。 2. 跳馬基礎推撐及踏板練習、空翻落地動作訓練
八	(上)支撐能力訓練及體能訓練 (下)鞍馬支撐擺盪技術訓練及雙槓基本擺動訓練	(上) 1. 鞍馬基礎馬圈及各類群基礎動作練習。 2. 雙槓基礎擺動動作及倒立動作練習。 (下) 1. 鞍馬基礎交叉擺盪及各類群馬圈基礎動作訓練。 2. 雙槓基礎擺動動作及懸垂擺動系列動作訓練。
九	(上)擺動能力及倒立能力訓練 (下)吊環擺動向前迴環技術訓練及肌耐力基礎動作訓練	(上) 1. 吊環基礎擺動及各類群基礎動作練習。 2. 單槓基礎擺動動作及倒立基礎動作練習.. (下) 1. 吊環基礎擺動及向後大迴環訓練 2. 懸垂抓握動作練習
十	(上)平衡能力訓練及柔軟度訓練 (下)平衡木綜合技術訓練	(上) 1. 平衡木基礎跳躍動作及各類群基礎動作練習。 2. 單槓基礎擺倒立及各類群基礎動作練習。 3. 肩部、髖部、腳踝、膝蓋等各部位柔軟度訓練。 (下) 1. 平衡木跳躍及連續跳躍動作練習 2. 手翻動作基礎動作練習。
十一	(上)身體核心訓練及基礎空翻訓練 (下)身體空中協調技術訓練	(上) 1. 基礎腹背肌肌群訓練、腿部體能訓練。 2. 彈簧床基本彈跳訓練、空翻及空翻轉體動作身體感覺訓練。 (下) 1. 小彈簧床基本彈跳訓練、團身連續空翻及空翻轉體動作身體感覺訓練。
十二	(上)肌力訓練及基本空翻轉體技術練習 (下)身體各部位協調能力訓練	1. 基礎手臂肌群訓練、大腿部體能訓練。 2. 彈簧床基本彈跳訓練、空翻轉體動作身體感覺訓練。 (下) 1. 基礎上肢平衡動作、屈膝爬繩、分腿爬繩
十三	(上)地板基礎手翻訓練及速度訓練 (下)地板連接技術訓練	(上) 1. 地板基礎手翻及各類群基礎動作練習。 2. 跳馬基礎推撐及踏板練習。 (下) 1. 地板基礎向前手翻接滾翻 2. 地板基礎向前手翻接向前手翻
十四	(上)支撐能力訓練及基礎倒立訓練 (下)鞍馬馬圈技術訓練	(上) 1. 地板基礎手翻及各類群基礎動作練習。 2. 跳馬基礎推撐及踏板練習。 3. 折返跑 (下) 1. 不同部位鞍馬馬圈練 2. 馬圈向右移位練習
十五	(上)擺動及支推力量技術訓練 (下)單槓大迴環技術訓練	(上) 1. 吊環基礎來回擺動。 2. 單槓基礎擺動動作

		3. 吊環支撐能力訓練 (下) 1. 單槓基礎向後大迴環動作練習 2. 大迴環倒立接移位動作練習
十六	(上)協調性訓練 (下)下肢協調性訓練	(上) 1. 藉由左右反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制。 2. 藉由彈翻床輔助器材, 練習空中跳躍、抱腿、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性。 (下) 1. 藉由單腿及雙腿不同方向動作改變來提升自我身體控制。 2. 藉由彈翻床輔助器材, 練習空中分腿及併腿跳躍來加強下肢協調性。
十七	(上)地板及跳馬手翻訓練 (下)跳馬基本技術訓練	(上) 1. 地板基礎滾翻接手翻等基礎動作練習。 2. 跳馬基礎支撐至倒立及踏板垂直跳練習。 (下) 1. 跳馬接手翻練習。 2. 跳馬踏板接空翻練習
十八	(上)心肺能力訓練 (下)心肺能力訓練	(上) 1. 長距離跑步訓練 2. 利用各單項目基礎動作持續1分鐘以上循環施作練習。 (下) 1. 長距離跑步訓練 2. 利用馬圈動作持續50圈以上增加心肺能力
十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得
二十一		
二十二		
學習評量：	(上)個人專項技術能力表現及競賽成績表現 (下)個人專項技術能力表現及競賽成績表現	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-田徑-高一	
	英文名稱：Track and Field	
授課年段：	一上、一下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生涯規劃、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：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能 2. 理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略 3. 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上)體能訓練及基本動作練習 (下)體能訓練及基本動作練習 (上)體能訓練及基本動作練習 (下)體能訓練及基本動作練習
	二	(上)專項體能技術訓練 (下)專項體能技術訓練 (上)專項體能技術訓練 (下)專項體能技術訓練
	三	(上)專項體能訓練 (下)專項體能訓練 (上)專項體能訓練 (下)專項體能訓練

內容綱要

(上)

1. 基本動作：動態熱身操，跑、跳、擲、踢、蹬、划等基本呈現
2. 體能訓練：心肺有氧耐力跑3000公尺，柔軟度、肌（耐）力等
3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。

(下)

1. 基本動作：動態熱身操，跑、跳、擲、踢、蹬、划等基本呈現
2. 體能訓練：心肺有氧耐力跑3000公尺，柔軟度、肌（耐）力等
3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。

(上)

1. 專項技術：跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。
2. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。
3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。

(下)

1. 專項技術：跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。
2. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。
3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。

(上)

1. 專項技術：跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。
2. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。
3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。

(下)

		1. 專項技術：跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 2. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
四	(上)專項體能訓練 爆發力訓練 (下)專項體能訓練 爆發力訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
五	(上)專項體能訓練 重量訓練 (下)專項體能訓練 重量訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
六	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
七	(上)協調性訓練 (下)協調性訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 專項協調訓練：藉由小欄架之動作調整訓練，模擬技術講解及動作分析。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 專項協調訓練：藉由小欄架之動作調整訓練，模擬技術講解及動作分析。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
八	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。

		3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
九	(上)專項體能訓練 爆發力訓練 (下)專項體能訓練 爆發力訓練	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練: 無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練: 無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十	(上)專項體能訓練 重量訓練 (下)專項體能訓練 重量訓練	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十一	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十二	(上)協調性訓練 (下)協調性訓練	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 專項協調訓練: 藉由小欄架之動作調整訓練, 模擬技術講解及動作分析。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 專項協調訓練: 藉由小欄架之動作調整訓練, 模擬技術講解及動作分析。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十三	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑

		訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十四	(上)專項體能訓練 爆發力訓練 (下)專項體能訓練 爆發力訓練	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練: 無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練: 無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十五	(上)專項體能訓練 重量訓練 (下)專項體能訓練 重量訓練	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十六	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十七	(上)專項體能訓練 爆發力訓練 (下)專項體能訓練 爆發力	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練: 無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練: 無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十八	(上)專項體能訓練 重量訓練 (下)專項體能訓練 重量訓練	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。

		2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得
二十一		
二十二		
學習評量：	(上)動作技術回饋，分享比賽心得 (下)動作技術回饋，分享比賽心得	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-划船-高一	
	英文名稱：Rowing	
授課年段：	一上、一下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生涯規劃、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：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	A3.具備團隊合作能力、B3.能發表感想報告、C2.展現自我美感思維、D1.完成個人學習檔案、E3.進行國際交流活動	
學習目標：	1. 培養划船運動之競技體能（體能訓練）：能依划船運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2. 精進划船運動之技術水準（技術訓練）：能藉由划船運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	專項體能訓練
	二	專項體能訓練
	三	專項體能訓練
	四	專項體能訓練
	五	專項體能訓練
	六	專項體能訓練
	七	專項體能訓練
	八	專項體能訓練
	九	專項體能訓練
	十	專項體能訓練
		內容綱要
		(上)專項體能訓練:室內划船機有氧耐力訓練10公里。
		(下)專項體能訓練:室內划船機有氧耐力訓練10公里。
		(上)專項體能訓練:長划10公里1趟。
		(下)專項體能訓練:長划10里1趟。
		(上)專項體能：握推、全蹲、反式划船、硬舉、推蹬。
		(下)專項體能訓練:長划12里1趟。
		(上)專項體能：長划4公里3趟
		(下)專項體能訓練:長划6公里2趟。
		(上)專項體能訓練:室內划船機訓練拉一分鐘休一分鐘 槳頻:第一組22-30 第二組24-32 第三組26-34。
		(下)專項體能訓練:馬克操、繩梯、小欄架
		(上)心肺能力:跑步5000公尺。
		(下)心肺能力:長划16公里
		(上)專項體能:兩公里3趟
		(下)專項體能：跨步走、蛙跳、單腳跳、下蹲、伏地挺身走路、蜘蛛人走路。
		(上)專項體能:16公里一趟。
		(下)專項體能訓練:長划10里1趟
		(上)專項體能:速度500公尺10趟
		(下)專項體能：握推、全蹲、反式划船、硬舉、推蹬。
		(上)專項體能：跨步走、蛙跳、單腳跳、下蹲、伏地挺身走路、蜘蛛人走路。
		(下)專項協調:馬克操、繩梯、小欄架

	十一	專項體能訓練	(上)專項體能：長划6公里2趟。 (下)專項體能：速度500公尺10趟
	十二	專項體能訓練	(上)專項體能：耐力2000公尺3趟 (下)專項體能：室內划船機25分鐘金字塔1趟 槳頻：32、30、28、26、24變頻
	十三	專項體能訓練	(上)專項體能：1000公尺6趟 (下)專項體能：跨步走、蛙跳、單腳跳、下蹲、伏地挺身走路、蜘蛛人走路。
	十四	專項體能訓練	(上)專項體能：室內划船機訓練拉二鐘休一分鐘 槳頻：第一組22-30 第二組24-32 第三組26-34。 (下)專項體能訓練：長划10里1趟
	十五	專項體能訓練	(上)專項體能：握推、全蹲、反式划船、硬舉、推蹬。 (下)專項體能：握推、全蹲、反式划船、硬舉、推蹬。
	十六	專項體能訓練	(上)專項體能：跑步2公里3趟 (下)心肺能力：長划16公里
	十七	專項體能訓練	(上)專項體能：室內划船機25分鐘金字塔3趟 槳頻：32、30、28、26、24變頻 (下)專項體能：室內划船機25分鐘金字塔3趟 槳頻：32、30、28、26、24變頻
	十八	專項體能訓練	(上)心肺能力：跑步9公里一趟 (下)心肺能力：長划20公里
	十九	賽事影片欣賞	(上)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
	二十	模擬比賽	(上)進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下)各項目模擬比賽及分享比賽心得
	二十一		
	二十二		
學習評量：		(上)上課出席率、運動術科表現 (下)上課出席率、運動術科表現	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-跆拳道-高一		
	英文名稱：Taekwondo		
授課年段：	一上、一下	學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	戶外教育		
師資來源：	外聘(其他)		
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：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、D1. 完成個人學習檔案		
學習目標：	1. 依不同專項運動種類(項目)之賽季、能力及分級進行分配比例 2. 運動技術的訓練 3. 理解專項運動心理素質		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程簡介	介紹課程內容
	二	訓練期	一般體能訓練
	三	訓練加強期	柔軟度、肌力、耐力訓練
	四	柔軟度訓練	運動強度、訓練頻率、運動型態、持續時間
	五	肌力訓練	週期性原則、超載原則、排列原則、漸進阻力原則
	六	心肺耐力訓練	運動方式、漸進負荷、頻率運動強度持續時間
	七	訓練期之專項體能訓練	速度、耐力、爆發力、敏捷性訓練
	八	運動傷害與防護	運動傷害預防
	九	比賽期訓練	練習的強度減少降低訓練量
	十	運動技術訓練	基本專項、模擬應用
	十一	運動戰術總類	個人、小組、團體戰術
	十二	運動處方要素	訓練頻率、運動強度、運動型式、持續時間
	十三	一般戰術訓練	分段與全部訓練法、模擬訓練法
	十四	一般戰術加強	加減難度訓練法、實戰後練法
	十五	運動技術訓練	集中訓練法和分散訓練法
	十六	運動技術加強	全部訓練法和分段訓練法
	十七	運動技術訓練原則	週期性項目、非週期性項目
	十八	個人心得報告	撰寫並分享學習心得報告(每人五分鐘)
	十九	課程總結	課堂總結與回饋
	二十	課程總結	課堂總結與回饋
	二十一	預備週	彈性教學
	二十二	預備週	彈性教學
學習評量：	學習單、個人學習心得報告(書面&口頭)		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-網球-高一		
	英文名稱：Tennis		
授課年段：	一上、一下	學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、生涯規劃、多元文化、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：		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A3. 具備團隊合作能力、B2. 能參與探索活動、D1. 完成個人學習檔案		
學習目標：	1. 了解專項體能訓練的內容 2. 實際操作專項體能訓練 3. 熟練專項體能並轉化至專項技術上		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程簡介	介紹課程內容
	二	專項體能檢測(前測)	檢測各專項運動能力
	三	800/1600公尺練習	800/1600公尺練習
	四	短距離側向折返跑練習	短距離側向折返跑
	五	短距離前後折返跑練習	短距離前後折返跑
	六	間歇跑練習	間歇跑練習
	七	預備跳起動練習	預備跳起動
	八	快速側向移動煞停練習	快速側向移動煞停
	九	快速前後移動煞停練習	快速前後移動煞停
	十	正拍開放式腳步練習	正拍開放式腳步
	十一	反拍開放式腳步練習	反拍開放式腳步
	十二	正拍封閉式腳步練習	正拍封閉式腳步
	十三	反拍封閉式腳步練習	反拍封閉式腳步
	十四	藥球轉體練習	藥球轉體練習
	十五	移動藥球轉體練習	移動藥球轉體
	十六	投擲球練習	投擲球
	十七	專項體能檢測(後測)	檢視專項訓練成效
	十八	個人心得報告	撰寫並分享學習心得報告
	十九	課程總結	課堂總結與回饋
	二十	課程總結	課堂總結與回饋
	二十一	預備週	彈性教學
	二十二	預備週	彈性教學
學習評量：	學習單、個人學習心得報告（書面&口頭）		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-擊劍-高一	
	英文名稱：Fencing	
授課年段：	一上、一下	學分總數：0
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：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	A3.具備團隊合作能力、B2.能參與探索活動、C2.展現自我美感思維、D1.完成個人學習檔案、E2.進行多種語言溝通	
學習目標：	1. 培養擊劍運動之競技體能（體能訓練）：能依擊劍運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2. 精進擊劍運動之技術水準（技術訓練）：能藉由擊劍運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題 內容綱要
	一	(上)專項體能訓練、基本技術練習 (下)專項體能訓練、基本技術練習 (上) 1. 專項體能訓練:跑20分鐘有氧、跳繩 2. 基本技術:腳步一、戰術對練。 (下) 1. 專項體能訓練:慢跑20分鐘,跳繩 2. 基本技術:腳步一,戰術對練
	二	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練 (上) 1. 專項技術訓練：敲劍課表、戰術對打 2. 專項體能訓練:短距離衝刺、繩梯敏捷。 (下) 1. 專項技術訓練：敲劍課表、戰術對打 2. 專項體能訓練:短距離衝刺、繩梯敏捷。
	三	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)體能訓練、核心訓練 (上) 1. 專項技術:打手伸手課表、對打。 2. 專項體能：操場10圈、階梯(單腳、雙腳)。 (下) 1. 專項技術:打手伸手課表、對打。 2. 專項體能：操場10圈、階梯(單腳、雙腳)。
	四	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練 (上) 1. 專項技術:基本腳步、距離判斷。 2. 專項體能：衝直慢彎15分鐘、丟藥球 (下) 1. 專項技術:基本腳步、距離判斷。 2. 專項體能：衝直慢彎15分鐘、丟藥球
	五	(上)爆發性訓練 (下)專項技術訓練、協調性訓練 (上) 1. 專項體能訓練:重量(握推、深蹲、飛鳥、股二頭肌)。 2. 專項基本動作:敲劍伸手敲劍、腳步5-4。 (下) 1. 專項體能訓練:重量(握推、深蹲、飛鳥、股二頭肌)。 2. 專項基本動作:敲劍伸手敲劍、腳步5-4。
	六	(上)專項技術訓練、協調性訓練 (下)專項技術訓練、心肺能力訓練 (上) 1. 專項技術:5點全循環。

		2. 協調訓練:小欄架、繩梯(困難)。 (下) 1. 專項技術:5點全循環。 協調訓練:小欄架、繩梯(困難)。
七	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、肌力訓練	(上) 1. 技術訓練:兩人對練、後退防守。 2. 體能訓練:操場15圈、200公尺4趟 (下) 1. 技術訓練:兩人對練、後退防守。 2. 體能訓練:操場15圈、200公尺4趟
八	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:腳步七、戰術(揮空、撥擋、敲劍)。 2. 專項體能:跳繩跑操場10分鐘、二迴旋500下。 (下) 1. 專項技術:腳步七、戰術(揮空、撥擋、敲劍)。 2. 專項體能:跳繩跑操場10分鐘、二迴旋500下。
九	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:腳步八、模擬比賽 2. 專項體能:校園30分鐘、體能3組 (下) 1. 專項技術:腳步八、模擬比賽 2. 專項體能:校園30分鐘、體能3組
十	(上)專項技術訓練、肌力訓練 (下)專項技術訓練、協調性訓練	(上) 1. 專項基本技術:基本腳步、敲劍課表。 2. 肌力體能:單腳跳、深蹲跳、伏地挺身、仰臥起坐。 (下) 1. 專項基本技術:基本腳步、敲劍課表。 2. 肌力體能:單腳跳、深蹲跳、伏地挺身、仰臥起坐。
十一	(上)體能訓練、核心訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項體能:10圈全力、折返跑4趟。 2. 核心訓練:棒式、測棒式、V字。 (下) 1. 專項體能:10圈全力、折返跑4趟。 2. 核心訓練:棒式、測棒式、V字。
十二	(上)專項技術訓練訓練、專項體能訓練 (下)專項體能訓練、基本技術練習	(上) 1. 專項技術:戰術對打 2. 專項體能:交叉跑20分鐘、階梯(快) (下) 1. 專項技術:戰術對打 2. 專項體能:交叉跑20分鐘、階梯(快)
十三	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、肌力訓練	(上) 1. 專項技術:腳步1、兩人對練 2. 專項體能:嗶嗶嗶15分鐘、體能3組 (下) 1. 專項技術:腳步1、兩人對練 2. 專項體能:嗶嗶嗶15分鐘、體能3組
十四	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:自由對打(8點、15點) 2. 專項體能:追逐跑15分鐘、。跳繩

		(下) 1. 專項技術:自由對打(8點、15點) 2. 專項體能:追逐跑15分鐘、。跳繩
十五	(上)專項技術訓練、 專項體能訓練 (下)專項技術訓練、 專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:戰術(攻擊、後退只能做揮空跟撥擋)。 2. 專項體能:10分鐘慢跑、重量訓練。 (下) 1. 專項技術:戰術(攻擊、後退只能做揮空跟撥擋)。 2. 專項體能:10分鐘慢跑、重量訓練。
十六	(上)專項技術訓練、 協調性訓練 (下)體能訓練、 核心訓練	(上) 1. 專項技術:腳步4、對打 2. 協調訓練:繩梯、小欄架(簡單快) (下) 1. 專項技術:腳步4、對打 2. 協調訓練:繩梯、小欄架(簡單快)
十七	(上)專項技術訓練、 專項體能訓練 (下)專項技術訓練、 專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:個別課訓練。 2. 專項體能:操場500M. 400M. 300M. 200M. 100M (下) 1. 專項技術:個別課訓練。 2. 專項體能:操場500M. 400M. 300M. 200M. 100M
十八	(上)專項技術訓練、 心肺能力訓練 (下)專項技術訓練、 心肺能力訓練	(上) 1. 專項技術:腳步七、兩人對練、對打。 2. 心肺訓練:30分鐘 (下) 1. 專項技術:腳步七、兩人對練、對打。 2. 心肺訓練:30分鐘
十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上) 模擬比賽及分享比賽心得 (下) 1. 各項目模擬比賽及分享比賽心得
二十一		
二十二		
學習評量:	(上)上課出席率、運動術科表現 (下)上課出席率、運動術科表現	
備註:		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-競技體操-高一	
	英文名稱：Gymnastics	
授課年段：	一上、一下	學分總數：0
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：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：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 增進專項運動技術能力。 2. 提升專項運動身體體能素質及能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(上)體能訓練及基本技術練習 (下)速度訓練及基本技術練習
	二	(上)專項技術訓練及柔軟度 (下)專項技術訓練及柔軟度
	三	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練
	四	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練
		內容綱要
		(上) 1. 體能訓練:有氧耐力長跑3000公尺、上、下肢肌群負重訓練。 2. 專項體能練習:倒立推撐、雙槓屈臂推撐、引體向上。 3. 基本技術:地板基本翻滾、手翻及倒立動作練習、基本空翻落地練習 (下) 1. 速度訓練:25公尺衝刺、階梯衝刺。 2. 專項體能練習:倒立推撐、雙槓屈臂推撐、引體向上。 3. 基本技術:跳馬踏板及推撐訓練、空翻落地練習。
		(上) 1. 專項技術訓練：鞍馬各部位基本馬圈訓練、跳馬踏板及推撐練習。 2. 肩部及髖部柔軟度練習。 (下) 1. 專項技術訓練：鞍馬各部位基本馬圈訓練、馬圈移位、跳馬推撐練習。 2. 肩部、腕、膝及髖部柔軟度訓練。
		(上) 1. 專項技術:吊環基礎擺動練習、基礎倒立控制。 2. 專項技術:平衡木基礎站木平衡練習、基本走木練習 3. 專項體能：倒立推撐、懸垂舉腳、軟墊跳躍、單腳左右跳躍。 (下) 1. 專項技術:吊環基礎擺動訓練、基礎向前及向後迴環訓練。 2. 專項技術:平衡木基礎跳躍練習、木上滾翻動作系列訓練。 3. 專項體能：倒立屈臂推撐、懸垂左右舉腳、軟墊跳躍、單腳前後跳躍。
		(上) 1. 專項技術:單槓基礎擺動練習、低槓基礎移行練習、低槓基礎倒立控制。

		2. 專項體能：高台連續跳躍、引體向上、核心力量練習、伏地挺身。 (下) 1. 專項技術：單槓基礎擺動練習、前、後大迴環訓練、低槓基礎倒立控制。 2. 專項體能：高台連續跳躍、引體向上、核心力量練習、伏地挺身、腿部負重擺盪。
五	(上)協調性訓練 (下)協調性訓練	(上) 1. 基礎協調訓練：藉由反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制。 2. 專項動作協調：藉由彈翻床輔助器材，練習空中跳躍、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性。 (下) 1. 基礎協調訓練：藉由反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制。 2. 專項動作協調：藉由彈翻床輔助器材，練習空中跳躍、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性。
六	(上)專項技術訓練、心肺能力訓練 (下)專項技術訓練、心肺能力訓練	(上) 1. 專項技術：雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習。 2. 心肺能力：長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續循環施作練習。 (下) 1. 專項技術：雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習、支撐擺動類群動作訓練。 2. 心肺能力：長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續循環施作練習。
七	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術：地板基礎手翻及各類群基礎動作練習。 2. 專項技術：跳馬基礎推撐及踏板練習。 3. 負重訓練、爆發力體能練習、爬繩體力練習。 (下) 1. 專項技術：地板基礎手翻接空翻及各類群基礎動作練習。 2. 專項技術：跳馬基礎推撐及踏板練習、空翻落地動作訓練。 3. 負重訓練、肌耐力體能練習、爬繩體力練習。
八	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術：鞍馬基礎馬圈及各類群基礎動作練習。 2. 專項技術：雙槓基礎擺動動作及倒立動作練習。 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練。 (下) 1. 專項技術：鞍馬基礎交叉擺盪及各類群馬圈基礎動作訓練。 2. 專項技術：雙槓基礎擺動動作及懸垂擺動系列動作訓練。 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練。
九	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術：吊環基礎擺動及各類群基礎動作練習。 2. 專項技術：單槓基礎擺動動作及各類群基礎動作練習。 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練。

		(下) 1. 專項技術:吊環基礎擺動及向前、向後大迴環訓練及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術:單槓基礎向前、向後大迴環動作及各類群基礎動作練習. 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練.
十	(上)專項技術訓練及柔軟度 (下)專項技術訓練及柔軟度	(上) 1. 專項技術:平衡木基礎跳躍動作及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術:單槓基礎擺倒立及各類群基礎動作練習. 3. 肩部、髖部、腳踝、膝蓋等各部位柔軟度訓練 (下) 1. 專項技術:平衡木跳躍及手翻動作及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術:單槓基礎擺倒立移位及各類群基礎動作練習. 3. 肩部、髖部、腳踝、膝蓋等各部位柔軟度訓練.
十一	(上)體能訓練及基本技術練習 (下)體能訓練及基本技術練習	(上) 1. 基礎腹背肌肌群訓練、腿部體能訓練. 2. 彈簧床基本彈跳訓練、空翻及空翻轉體動作身體感覺訓練. (下) 1. 基礎腹背肌肌群訓練、腿部體能訓練. 2. 彈簧床基本彈跳訓練、團身連續空翻及空翻轉體動作身體感覺訓練.
十二	(上)體能訓練及基本技術練習 (下)體能訓練及基本技術練習	(上) 1. 基礎腹背肌肌群訓練、腿部體能訓練. 2. 彈簧床基本彈跳訓練、空翻及空翻轉體動作身體感覺訓練. (下) 1. 基礎腹背肌肌群訓練、腿部體能訓練. 2. 彈簧床基本彈跳訓練、連續空翻及空翻轉體動作身體感覺訓練.
十三	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:地板基礎手翻及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術:跳馬基礎推撐及踏板練習. 3. 負重訓練、爆發力體能練習、爬繩體能練習. (下) 1. 專項技術:地板基礎手翻接空翻及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術:跳馬基礎推撐及踏板技巧訓練. 3. 負重訓練、爆發力體能練習、爬繩體能練習.
十四	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:鞍馬基礎馬圈及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術:雙槓基礎擺動動作及倒立動作練習. 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練. (下) 1. 專項技術:各部位鞍馬馬圈及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術:雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習、支撐擺動類群動作訓練. 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練.

十五	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術: 吊環基礎擺動及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術: 單槓基礎擺動動作及各類群基礎動作練習. 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練. (下) 1. 專項技術: 吊環基礎擺動訓練、基礎向前及向後迴環訓練. 2. 專項技術: 單槓基礎向前、向後大迴環動作及各類群基礎動作練習. 3. 肌耐力及爆發體能動作訓練.
十六	(上)協調性訓練 (下)協調性訓練	(上) 1. 基礎協調訓練: 藉由反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制. 2. 專項動作協調: 藉由彈翻床輔助器材, 練習空中跳躍、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性. (下) 1. 基礎協調訓練: 藉由反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制. 2. 專項動作協調: 藉由彈翻床輔助器材, 練習空中跳躍、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性.
十七	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術: 地板基礎手翻及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術: 跳馬基礎推撐及踏板練習. 3. 負重訓練、爆發力體能練習、爬繩體能練習. (下) 1. 專項技術: 地板手翻接空翻及各類群基礎動作訓練. 2. 專項技術: 跳馬推撐接手翻及踏板練習. 3. 負重訓練、爆發力體能練習、爬繩體能練習.
十八	(上)專項技術訓練、心肺能力訓練 (下)專項技術訓練、心肺能力訓練	(上) 1. 專項技術: 雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習. 2. 心肺能力: 長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續循環施作練習. (下) 1. 專項技術: 雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習、支撐擺動類群動作訓練. 2. 心肺能力: 長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續循環施作練習.
十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得
二十一		
二十二		

學習評量：	(上)個人專項技術能力表現及競賽成績表現 (下)個人專項技術能力表現及競賽成績表現
備註：	

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-田徑-高二	
	英文名稱：Track and Field	
授課年段：	二上、二下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生涯規劃、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：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能 2. 理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略 3. 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(上)體能訓練及基本動作練習 (下)基本體能
		(上) 基本動作：動態熱身操，跑、跳、擲、踢、蹬、划等基本呈現 (下) 心肺有氧耐力跑5000公尺
	二	(上)各單基本體能訓練 (下)間歇訓練
		(上) 體能訓練：心肺有氧耐力跑3000公尺，柔軟度、肌（耐）力等 (下) 中長跑400公尺間歇跑訓練
	三	(上)配速跑訓練 (下)配速跑訓練
		(上) 中長跑1000公尺配速跑訓練 (下) 中長跑2000公尺配速跑訓練
	四	(上)間歇訓練 (下)循環體能
		(上) 中長跑200公尺間歇跑訓練 (下) 徒手循環體能，例：伏地挺身、波比跳
	五	(上)動作調整 (下)核心訓練
		(上) 圓盤、小欄架之動作調整訓練 (下) 體循環腹背肌、核心肌群
	六	(上)場內訓練 (下)節奏跑
		(上) 跑道公里配速跑訓練 (下) 小欄架節奏跑訓練
	七	(上)場外訓練 (下)肌耐力訓練
		(上) 野外跑8公里配速跑訓練 (下) 斜坡、階梯訓練
	八	(上)運動傷害防護 (下)動作協調訓練
		(上) 運動傷害預防 (下) 啞鈴擺臂、繩梯、圓盤動作協調訓練

九	(上)佔位訓練法 (下)野外跑訓練	(上) 群跑佔位、節奏訓練 (下) 野外跑12~15公里訓練
十	(上)節奏跑訓練法 (下)敏捷訓練	(上) 對腳步節奏訓練跑 (下) 反應起跑訓練
十一	(上)跨步跑訓練 (下)漸速跑訓練	(上) 跨步跑節奏訓練 (下) 由慢至快循序漸進加速度訓練
十二	(上)速耐力訓練 (下)測驗	(上) 肌肥大阻力訓練 (下) 各項目單項成果驗收
十三	(上)意象訓練 (下)抗壓意象訓練	(上) 比賽節奏意象訓練 (下) 模擬比賽節奏意象訓練
十四	(上)比賽戰術指導 (下)比賽戰術指導	(上) 單項測驗，戰術指導，動作解析。 (下) 單項測驗，戰術指導，動作解析。
十五	(上)比賽戰術指導 (下)比賽戰術指導	(上) 單項測驗，戰術指導，動作解析。 (下) 單項測驗，戰術指導，動作解析。
十六	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
十七	(上)課程總結 (下)課程總結	(上) 課堂總結與回饋 (下) 課堂總結與回饋
十八	(上)課程總結 (下)課程總結	(上) 課堂總結與回饋 (下) 課堂總結與回饋
十九	(上)預備週 (下)預備週	(上) 彈性教學 (下) 彈性教學
二十	(上)預備週 (下)預備週	(上) 彈性教學 (下) 彈性教學
二十一		

	二十二		
學習評量：	(上)動作技術回饋，分享比賽心得 (下)動作技術回饋，分享比賽心得		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-划船-高二	
	英文名稱：Rowing	
授課年段：	二上、二下	學分總數：0
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：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：	A3.具備團隊合作能力、B3.能發表感想報告、C2.展現自我美感思維、D1.完成個人學習檔案、E3.進行國際交流活動	
學習目標：	1. 培養划船運動之競技體能（體能訓練）：能依划船運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2. 精進划船運動之技術水準（技術訓練）：能藉由划船運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上、陸上基本動作 下、陸上有氧耐力
	二	上、水上基本動作 下、水上基本動作
	三	上、水上分解動作技術 下、水上有氧耐力
	四	上、水上分解動作技術 下、水上分解動作技術
	五	上、陸上爆發力訓練 下、水上間歇訓練
	六	上、上分解動作技術訓練 下、水上分解動作技術訓練
	七	上、水上力量訓練 下、基本動作
	八	上、水上力量負重訓練 下、水上基本動作
	九	上、水上分解動作技術訓練 下、水上分解動作技術訓練
	十	上、陸上基本動作 下、水上間歇訓練
	十一	上、水上速耐力訓練 下、水上分解動作技術訓練

內容綱要

(上)划船機訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。
(下)划船機：長划16公里1趟。

(上)水上訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。
(下)水上技術：手動、身動、直臂蹬腿、全程。

(上)水上技術：直槳前平衡、直槳後平衡、轉槳前平衡、轉槳後平衡。推蹬。
(下)水上：長划10里1趟。

(上)水上技術：直槳入蹬、直槳直臂蹬腿、轉槳入蹬、轉槳直臂蹬。
(下)水上：水上前平衡轉槳180、後平衡轉槳180度、轉槳360度前平衡、轉槳360度後平衡。

(上)划船機訓練：拉一分鐘休一分鐘 槳頻：第一組22-30 第二組24-32 第三組26-34。
(下)水上：長划4公里4趟

(上)水上技術：水上前平衡轉槳180度、後平衡轉槳180度、轉槳360度前平衡、轉槳360度後平衡。
(下)水上技術：直槳分批負重划、轉槳分批負重划。

(上)水上：直槳分批划、轉槳分批划。
(下)划船機訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。

(上)水上：直槳分批負重划、轉槳分批負重划。
(下)水上訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。

(上)水上技術：直槳分批配合划、轉槳分批配合划。
(下)水上技術：直槳前平衡、直槳後平衡、轉槳前平衡、轉槳後平衡。

(上)划船機訓練：室內划船機手動、身動、直臂蹬腿、全程。
(下)水上：長划4公里6趟

(上)水上：長划10公里2趟。
(下)水上技術：直槳分批配合划、轉槳分批配合划

十二	上、水上耐力訓練 下、陸上基本動作	(上)水上技術:長划14公里 (下)划船機訓練:手動、身動、直臂蹬腿、全程。
十三	上、水上分解動作技術訓練 下、水上基本動作	(上)水上技術:直槳分批配合划、轉槳分批配合划 (下)水上訓練:手動、身動、直臂蹬腿、全程。
十四	上、水上分解動作技術訓練 下、水上有氧耐力	(上)水上技術:直槳划10公里、轉槳划4公里 (下)水上:長划10里3趟。
十五	上、水上分解動作技術訓練 下、水上分解動作技術訓練	(上)水上技術:水上直槳前平衡、直槳後平衡、轉槳前平衡、轉槳後平衡。 (下)水上技術:水上直槳前平衡、直槳後平衡、轉槳前平衡、轉槳後平衡。
十六	上、水上速耐力訓練 下、水上力量負重訓練	(上)水上技術:長划4公里4趟 (下)水上:直槳分批負重划、轉槳分批負重划。
十七	上、陸上基本動作 下、陸上基本動作	(上)划船機:手動、身動、直臂蹬腿、全程。 (下)划船機訓練:手動、身動、直臂蹬腿、全程。
十八	上、水上分解動作技術訓練 下、水上力量負重訓練	(上)專項技術:水上前平衡轉槳180度、後平衡轉槳180度、轉槳360度前平衡、轉槳360度後平衡。 (下)專項技術:直槳分批負重划、轉槳分批負重划。
十九	上、賽事影片欣賞 下、賽事影片欣賞	(上)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
二十	上、模擬比賽 下、模擬比賽	(上)進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下)各項目模擬比賽及分享比賽心得
二十一		
二十二		
學習評量:	(上)上課出席率、運動術科表現 (下)上課出席率、運動術科表現	
備註:		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-跆拳道-高二	
	英文名稱：Taekwondo	
授課年段：	二上、二下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	戶外教育	
師資來源：	外聘(其他)	
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：	A3.具備團隊合作能力、B3.能發表感想報告、D1.完成個人學習檔案	
學習目標：	運動員的專項訓練計畫應根據每項運動的特有需要而設計。訓練強度應根據運動員的個別差異(如耐力、肌力)	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	上、課程簡介 下、課程簡介
	二	上、訓練計畫 下、訓練計畫
	三	上、準備期 下、準備期
	四	上、比賽期(初期) 下、比賽期(初期)
	五	上、比賽期(初期) 下、比賽期(初期)
	六	上、比賽期(成熟期) 下、比賽期(成熟期)
	七	上、比賽期(成熟期) 下、比賽期(成熟期)
	八	上、過渡期 下、過渡期
	九	上、訓練計畫 下、訓練計畫
	十	上、訓練計畫 下、訓練計畫
	十一	上、品勢訓練 下、品勢訓練
	十二	上、品勢加強訓練 下、品勢加強訓練
	十三	上、約束比賽訓練 下、約束比賽訓練
	十四	上、調整訓練 下、調整訓練
	十五	上、比賽前訓練 下、比賽前訓練

	十六	上、比賽前訓練 下、比賽前訓練	上、約束與實戰對打取代體能訓練 下、約束與實戰對打取代體能訓練
	十七	上、過渡期訓練 下、過渡期訓練	上、雙人品勢太白型 下、雙人品勢太白型
	十八	上、過渡期訓練 下、過渡期訓練	上、練習專項的技巧後踢後旋加強 下、練習專項的技巧後踢後旋加強
	十九	上、個人心得報告 下、個人心得報告	上、撰寫並分享學習心得報告（每人五分鐘） 下、撰寫並分享學習心得報告（每人五分鐘）
	二十	上、課程總結 下、課程總結	上、課堂總結與回饋 下、課堂總結與回饋
	二十一	上、預備週 下、預備週	上、彈性教學 下、彈性教學
	二十二	上、預備週 下、預備週	上、彈性教學 下、彈性教學
學習評量：		學習單、個人學習心得報告（書面&口頭）	
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 專項技術訓練-網球-高二	
	英文名稱： Tennis	
授課年段：	二上、二下	學分總數： 0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	品德、生命、多元文化、國際教育	
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：	A3. 具備團隊合作能力、B2. 能參與探索活動、D1. 完成個人學習檔案	
學習目標：	1. 了解專項技術的基礎知識 2. 實務操作專項技術 3. 理解運動如何影響人體的生理和心理狀態	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(上)底線抽球練習 (下)底線抽球練習
	二	(上)網前截擊練習 (下)網前截擊練習
	三	(上)高壓球練習 (下)高壓球練習
	四	(上)發球練習 (下)發球練習
	五	(上)接發球練習 (下)接發球練習
	六	(上)切球練習 (下)切球練習
	七	(上)分項多球練習 (下)分項多球練習
	八	(上)組合球練習 (下)組合球練習
	九	(上)中場攻擊球練習 (下)中場攻擊球練習
	十	(上)中場隨球上網練習 (下)中場隨球上網練習
	十一	(上)網前綜合練習 (下)網前綜合練習
	十二	(上)底線防守轉攻擊練習 (下)線防守轉攻擊練習
	十三	(上)加強二發球練習 (下)加強二發球練習
	十四	(上)接二發球加壓練習 (下)接二發球加壓練習
	十五	(上)發球完第一顆擊球練習 (下)發球完第一顆擊球練習
	十六	(上)單打比賽戰術演練 (下)單打比賽戰術演練
	十七	(上)雙打比賽戰術演練 (下)雙打比賽戰術演練
	十八	(上)個人心得報告 (下)個人心得報告
		內容綱要
		(上)底線左右來球正反拍練習 (下)底線左右來球正反拍練習
		(上)網前截擊來球左右正反拍練習 (下)網前截擊來球左右正反拍練習
		(上)定點網前高壓球練習 (下)定點網前高壓球練習
		(上)發球動作調整練習 (下)發球動作調整練習
		(上)接發球動作練習 (下)接發球動作練習
		(上)切球動作練習 (下)切球動作練習
		(上)依據比賽會面臨的情況來設定多顆球的練習 (下)依據比賽會面臨的情況來設定多顆球的練習
		(上)將底線及上網的單項練習組合成一組模式 (下)將底線及上網的單項練習組合成一組模式
		(上)定點中場機會球攻擊練習 (下)定點中場機會球攻擊練習
		(上)來球在中場擊球後隨即上網練習 (下)來球在中場擊球後隨即上網練習
		(上)網前綜合截擊跟高壓殺球練習 (下)網前綜合截擊跟高壓殺球練習
		(上)底線來球防守時如何轉守為攻擊的練習 (下)底線來球防守時如何轉守為攻擊的練習
		(上)加強第二發球時的落點 (下)加強第二發球時的落點
		(上)加強面對對手第二發球較弱的情況做加壓練習 (下)加強面對對手第二發球較弱的情況做加壓練習
		(上)發球完後銜接的第一顆擊球 (下)發球完後銜接的第一顆擊球
		(上)單打比賽戰術演練 (下)單打比賽戰術演練
		(上)雙打比賽戰術演練 (下)雙打比賽戰術演練
		(上)撰寫並分享學習心得報告 (每人五分鐘) (下)撰寫並分享學習心得報告 (每人五分鐘)

	十九	(上)課程總結 (下)課程總結	(上)透過比賽檢視練習內容 (下)透過比賽檢視練習內容
	二十	(上)課程總結 (下)課程總結	(上)透過比賽檢視練習內容 (下)透過比賽檢視練習內容
	二十一	(上)預備週 (下)預備週	(上)彈性教學 (下)彈性教學
	二十二	(上)預備週 (下)預備週	(上)彈性教學 (下)彈性教學
學習評量：		學習單、個人學習心得報告(書面&口頭)	
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-擊劍-高二	
	英文名稱：Fencing	
授課年段：	二上、二下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、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：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	A3.具備團隊合作能力、B2.能參與探索活動、C2.展現自我美感思維、D1.完成個人學習檔案、E2.進行多種語言溝通	
學習目標：	1. 培養擊劍運動之競技體能（體能訓練）：能依擊劍運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2. 精進擊劍運動之技術水準（技術訓練）：能藉由擊劍運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題 內容綱要
	一	(上)熟練腳步基本動作 (下)熟練腳步基本動作 (上)腳步一、基本腳步 (下)腳步一、基本腳步
	二	(上)學習手部肌肉記憶 (下)學習手部肌肉記憶 (上)敲劍課表、基本腳步 (下)敲劍課表、基本腳步
	三	(上)加強手部肌肉記憶 (下)加強手部肌肉記憶 (上)打手伸手課表、對打 (下)打手伸手課表、對打
	四	(上)訓練距離的控制 (下)訓練距離的控制 (上)兩人距離判斷、腳步5-3 (下)兩人距離判斷、腳步5-3
	五	(上)利用敲劍增加攻擊機會 (下)利用敲劍增加攻擊機會 (上)敲劍伸手敲劍、腳步5-4。 (下)敲劍伸手敲劍、腳步5-4。
	六	(上)敲劍搭配腳步攻擊 (下)敲劍搭配腳步攻擊 (上)腳步5-4、敲劍課表 (下)腳步5-4、敲劍課表
	七	(上)實戰後退防守訓練 (下)實戰後退防守訓練 (上)兩人對練、後退防守。 (下)兩人對練、後退防守。
	八	(上)增加下肢穩定性訓練 (下)增加下肢穩定性訓練 (上)腳步七、戰術(揮空、撥擋、敲劍) (下)腳步七、戰術(揮空、撥擋、敲劍)
	九	(上)驗收模擬比賽 (下)驗收模擬比賽 (上)腳步八、模擬比賽 (下)腳步八、模擬比賽
	十	(上)實戰模擬比賽 (下)實戰模擬比賽 (上)5點全循環、單淘汰 (下)5點全循環、單淘汰
	十一	(上)兩人敲劍肌肉記憶 (下)兩人敲劍肌肉記憶 (上)兩人對練、敲劍打手伸手 (下)兩人對練、敲劍打手伸手
	十二	(上)意象訓練控制 (下)意象訓練控制 (上)戰術對打 (下)戰術對打
	十三	(上)基本功訓練 (下)基本功訓練 (上)腳步1、兩人對練 (下)腳步1、兩人對練
	十四	(上)預備週 (下)預備週 (上)自由對打(8點、15點) (下)自由對打(8點、15點)
	十五	(上)預備週 (下)預備週 (上)戰術(攻擊、後退只能做揮空跟撥擋)。 (下)戰術(攻擊、後退只能做揮空跟撥擋)。
	十六	(上)快速進攻訓練 (下)快速進攻訓練 (上)腳步4、對打 (下)腳步4、對打
	十七	(上)加強進退反應 (下)加強進退反應 (上)個別課訓練。 (下)個別課訓練。

	十八	(上)專項技術訓練 (下)專項技術訓練	(上)腳步七、兩人對練、對打。 (下)腳步七、兩人對練、對打。
	十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
	二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上) 模擬比賽及分享比賽心得 (下) 1. 各項目模擬比賽及分享比賽心得
	二十一		
	二十二		
學習評量：	(上)上課出席率、運動術科表現 (下)上課出席率、運動術科表現		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-競技體操-高二	
	英文名稱：Gymnastics	
授課年段：	二上、二下	學分總數：0
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：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：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：		
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上)器械技巧動作訓練 (下)速度訓練及基本技術練習
	二	(上)鞍馬馬圈動作連接移位訓練 (下)鞍馬交叉系列動作訓練
	三	(上)吊環動作連續迴環技術訓練及倒立能力控制 (下)吊環擺動至支撐系列動作訓練
	四	(上)單槓大迴環動作連結及基礎下法訓練 (下)單槓近槓系列動作訓練
	五	(上)身體控制及調整性訓練 (下)雙槓基礎懸垂擺動訓練
	六	(上)雙槓擺動倒立及移位動作及訓練 (下)地板手空翻連接空翻動作練習
		內容綱要
		(上) 1. 利用倒立架倒立屈臂推撐 2. 雙槓屈臂推撐 3. 懸垂左右舉腳 (下) 1. 30公尺衝刺、階梯衝刺、三定點折返跑。 2. 地板倒立推撐 3. 高台推撐訓練 4. 踏板空翻落地練習。
		(上) 1. 鞍馬各部位基本馬圈訓練 2. 馬圈向左及右移位,並能連續二次以上。 (下) 1. 鞍馬單腿交叉擺動 2. 鞍馬雙腿交叉擺腿
		(上) 1. 吊環擺動向前及向後連續迴環練習 2. 吊環基礎倒立控制、基礎力量動作訓練 左右跳躍。 (下) 1. 單獨L型支撐練習 2. 向前擺動至支撐 3. 向後擺動至支撐
		(上) 1. 單槓大迴環及位移訓練 2. 單槓基礎空翻一圈落地訓練。 (下) 1. 單槓向前踩槓迴環練習 2. 單槓向後踩槓迴環練習
		(上) 1. 雙槓倒立屈臂推撐 2. 懸垂上下舉腳 3. 連續障礙物跳躍 4. 單腳左右跳躍 (下) 1. 雙槓向後懸垂擺動至支撐練習 2. 雙槓向前懸垂擺動至支撐練習
		(上) 1. 雙槓支撐擺動至倒立系列動作練習 2. 基礎懸垂擺動及向前移動動作練習。 (下)

		1. 地板向前空翻接向前滾翻練習 2. 地板向前空翻接向前連續空翻練習
七	(上)地板基礎手翻連結動作訓練 (下)跳馬向前系列手翻接轉體動作訓練	(上) 1. 地板前手翻連接前手翻動作訓練 2. 地板前手翻連接前空翻動作訓練. (下) 1. 前手翻接轉體180度落地 2. 前手翻接轉體360度落地
八	(上)速度耐力技巧訓練 (下)跳馬向後系列手翻接轉體動作訓練	(上) 1. 連續向上跳躍動作1分鐘 2. 連續馬圈達30圈訓練 3. 連續上下爬繩技巧練習 (下) 1. 向側手翻接轉體180度落地 2. 向側手翻接轉體360度落地
九	(上)平衡木滾翻連接動作練習 (下)平衡木手翻系列動作訓練	(上) 1. 木上連續前滾翻動作 2. 木上跳躍動作接前滾翻動作 (下) 1. 木上向前手翻動作練習 2. 木上向側手翻動作練習
十	(上)柔軟度訓練 (下)基本身體核心轉體技巧訓練	(上) 各部位柔軟度加強, 肩部、髖部、腳踝、膝蓋等 各部位柔軟度加壓訓練. (下) 1. 站立腹肌群轉體訓練 2. 懸垂吊腹肌群轉體訓練 3. 兩側腹肌群轉體動作訓練
十一	(上)彈簧床空中感覺訓練 (下)單槓近槓系列動作訓練	(上) 1. 彈簧床基本向上彈跳訓練 2. 向前空翻連接空翻練習 3. 向上垂直轉體動作身體感覺控制訓練. (下) 1. 單槓向前及向後能連續踩槓迴環練習 2. 向前浮撐迴環動作練習
十二	(上)彈簧床空中感覺訓練 (下)單槓近槓系列動作訓練	(上) 1. 彈簧床基本抱膝彈跳訓練 2. 向後空翻連接空翻練習 3. 向後翻轉體動作身體感覺訓練. (下) 1. 向前浮撐迴環動作練習 2. 向後浮撐迴環動作練習
十三	(上)地板基礎手翻連結動作訓練 (下)地板向前空翻身體姿勢變化訓練	(上) 1. 地板單一後手翻動作訓練 2. 地板後手翻連接後手翻連續動作訓練. (下) 1. 向前空翻屈體動作練習 2. 向前空翻直體動作練習
十四	(上)雙槓擺動移位及掛臂動作訓練 (下)鞍馬向前系列動作訓練	(上) 1. 雙槓支撐擺動移形成倒立能連續完成 2. 掛臂向前後擺動練習 (下) 1. 馬圈向前移位一部位訓練. 2. 馬圈向前移位二部位訓練. 3. 馬圈向前移位三部位訓練.
十五	(上)單槓大環迴系列動作連結訓練 (下)吊環吊環擺動至支撐連結迴環系列動作訓練	(上) 1. 能完成單槓向前大迴環成倒立 2. 能完成單槓向前大迴環成倒立, 連結向後大迴環練習 (下)

		1. 向前擺動至支撐向前擺動至支撐 2. 向後擺動至支撐向後擺動至支撐
十六	(上)下肢敏捷協調性訓練 (下)彈簧床空中感覺訓練	(上) 1. 定點近返跑 2. 各部位不同方向移位跑 3. 單雙腳向前及後不同方向跳躍練習 (下) 1. 彈簧床基本左右彈跳訓練 2. 向前空翻屈體身體姿勢變化練習 3. 向前空翻直體身體姿勢變化練習
十七	(上)跳馬向前系列動作訓練 (下)彈簧床空中感覺訓練	(上) 1. 跳馬向前分腿跳躍落地 2. 跳馬向前手翻落地 (下) 1. 彈簧床基本左右連接上下彈跳訓練 2. 向前空翻屈體連接團身空翻, 身體姿勢變化練習 3. 向前空翻直體連接屈體空翻, 身體姿勢變化練習
十八	(上)跳馬向側面系列動作訓練 (下)地板技巧動作連接訓練	(上) 1. 跳馬向前併腿跳躍落地 2. 跳馬向側手翻落地 (下) 1. 連續側翻達5個練習 2. 連續前手翻達5個練習 3. 連續後手翻達5個練習
十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得
二十一		
二十二		
學習評量:	(上)個人專項技術能力表現及競賽成績表現 (下)個人專項技術能力表現及競賽成績表現	
備註:		

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-田徑-高二	
	英文名稱：Track and Field	
授課年段：	二上、二下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生涯規劃、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：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能 2. 理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略 3. 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(上)體能訓練及基本動作練習 (下)體能訓練及基本動作練習 (上)體能訓練及基本動作練習 (下)體能訓練及基本動作練習
	二	(上)專項體能技術訓練 (下)專項體能技術訓練 (上)專項體能技術訓練 (下)專項體能技術訓練
	三	(上)專項體能訓練 (下)專項體能訓練 (上)專項體能訓練 (下)專項體能訓練
		內容綱要
		(上) 1. 基本動作：動態熱身操，跑、跳、擲、踢、蹬、划等基本呈現 2. 體能訓練：心肺有氧耐力跑3000公尺，柔軟度、肌（耐）力等 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 基本動作：動態熱身操，跑、跳、擲、踢、蹬、划等基本呈現 2. 體能訓練：心肺有氧耐力跑3000公尺，柔軟度、肌（耐）力等 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
		(上) 1. 專項技術：跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 2. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 專項技術：跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 2. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
		(上) 1. 專項技術：跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 2. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下)

		1. 專項技術：跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 2. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
四	(上)專項體能訓練 爆發力訓練 (下)專項體能訓練 爆發力訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
五	(上)專項體能訓練 重量訓練 (下)專項體能訓練 重量訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
六	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
七	(上)協調性訓練 (下)協調性訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 專項協調訓練：藉由小欄架之動作調整訓練，模擬技術講解及動作分析。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 專項協調訓練：藉由小欄架之動作調整訓練，模擬技術講解及動作分析。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
八	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。

		3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
九	(上)專項體能訓練 爆發力訓練 (下)專項體能訓練 爆發力訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十	(上)專項體能訓練 重量訓練 (下)專項體能訓練 重量訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十一	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十二	(上)協調性訓練 (下)協調性訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 專項協調訓練：藉由小欄架之動作調整訓練，模擬技術講解及動作分析。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 專項協調訓練：藉由小欄架之動作調整訓練模擬技術講解及動作分析。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十三	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑

		訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十四	(上)專項體能訓練 爆發力訓練 (下)專項體能訓練 爆發力訓練	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練: 無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練: 無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十五	(上)專項體能訓練 重量訓練 (下)專項體能訓練 重量訓練	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十六	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十七	(上)專項體能訓練 爆發力訓練 (下)專項體能訓練 爆發力	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練: 無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練: 無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十八	(上)專項體能訓練 重量訓練 (下)專項體能訓練 重量訓練	(上) 1. 體能訓練: 配速概念跑, 時間與速度運用, 各單項目基礎動作持續循環施作練習。

		2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療
十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得
二十一		
二十二		
學習評量：	(上)動作技術回饋，分享比賽心得 (下)動作技術回饋，分享比賽心得	
備註：		

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-划船-高二	
	英文名稱：Rowing	
授課年段：	二上、二下	學分總數：0
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：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：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 培養划船運動之競技體能（體能訓練）：能依划船運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2. 精進划船運動之技術水準（技術訓練）：能藉由划船運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	專項體能訓練
	二	專項體能訓練
	三	專項體能訓練
	四	專項體能訓練
	五	專項體能訓練
	六	專項體能訓練
	七	專項體能訓練
	八	專項體能訓練
	九	專項體能訓練
	十	專項體能訓練
		內容綱要
		(上)專項體能訓練:室內划船機有氧耐力訓練14公里。
		(下)專項體能訓練:室內划船機有氧耐力訓練10公里。
		(上)專項體能訓練:長划12公里1趟。
		(下)專項體能訓練:長划12里1趟。
		(上)專項體能：握推、全蹲、反式划船、硬舉、推蹬。
		(下)專項體能訓練:長划14里1趟。
		(上)專項體能：長划4公里4趟
		(下)專項體能訓練:長划6公里4趟。
		(上)專項體能訓練:室內划船機訓練拉一分鐘休一分鐘 槳頻:第一組22-30 第二組24-32 第三組26-34。
		(下)專項體能訓練:馬克操、繩梯、小欄架
		(上)心肺能力:跑步5000公尺。
		(下)心肺能力:長划16公里
		(上)專項體能:兩公里4趟
		(下)專項體能：跨步走、蛙跳、單腳跳、下蹲、伏地挺身走路、蜘蛛人走路。
		(上)專項體能:16公里一趟。
		(下)專項體能訓練:長划10里2趟
		(上)專項體能:速度500公尺20趟
		(下)專項體能：握推、全蹲、反式划船、硬舉、推蹬。
		(上)專項體能：跨步走、蛙跳、單腳跳、下蹲、伏地挺身走路、蜘蛛人走路。
		(下)專項協調:馬克操、繩梯、小欄架

	十一	專項體能訓練	(上)專項體能：長划6公里2趟。 (下)專項體能：速度500公尺20趟
	十二	專項體能訓練	(上)專項體能：耐力2000公尺4趟 (下)專項體能：室內划船機25分鐘金字塔2趟 槳頻：32、30、28、26、24變頻
	十三	專項體能訓練	(上)專項體能：1000公尺8趟 (下)專項體能：跨步走、蛙跳、單腳跳、下蹲、伏地挺身走路、蜘蛛人走路。
	十四	專項體能訓練	(上)專項體能：室內划船機訓練拉二鐘休一分鐘 槳頻：第一組22-30 第二組24-32 第三組26-34。 (下)專項體能訓練：長划10里1趟
	十五	專項體能訓練	(上)專項體能：握推、全蹲、反式划船、硬舉、推蹬。 (下)專項體能：握推、全蹲、反式划船、硬舉、推蹬。
	十六	專項體能訓練	(上)專項體能：跑步2公里3趟 (下)心肺能力：長划16公里
	十七	專項體能訓練	(上)專項體能：室內划船機25分鐘金字塔3趟 槳頻：32、30、28、26、24變頻 (下)專項體能：室內划船機25分鐘金字塔3趟 槳頻：32、30、28、26、24變頻
	十八	專項體能訓練	(上)心肺能力：跑步9公里一趟 (下)心肺能力：長划20公里
	十九	賽事影片欣賞	(上)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
	二十	模擬比賽	(上)進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下)各項目模擬比賽及分享比賽心得
	二十一		
	二十二		
學習評量：		(上)上課出席率、運動術科表現 (下)上課出席率、運動術科表現	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-跆拳道-高二		
	英文名稱：Taekwondo		
授課年段：	二上、二下	學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	戶外教育		
師資來源：	外聘(其他)		
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：	A3. 具備團隊合作能力、B2. 能參與探索活動、B3. 能發表感想報告、C3. 尊重美學主觀意識、D1. 完成個人學習檔案、E1. 進行多元文化理解		
學習目標：	體能是指身體具備某種程度的能力，足以安全而有效地應付日常生活中身體所承受的衝擊和負荷，免於過度疲勞，並有體力享受休閒及娛樂活動的能力。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程簡介	介紹課程內容
	二	體能訓練	提高運動能力、提升運動成績、並避免運動傷害的重要步驟。
	三	運動體能	融入了技術中，也包括健康體能的五項要素
	四	技術體能	敏捷性、協調性、平衡感、速度、反應時間瞬發力
	五	基礎訓練	基本能力開始訓練
	六	肌力體能訓練	評估有無禁忌及限制 - 找出改善或解決方法
	七	肌力體能訓練	呼吸法練習 - 動作控制 - 動作學習 - 加重加速。
	八	運動傷害與防護	運動傷害預防
	九	體能訓練	耐力、力量、速度、協調和柔軟度
	十	專項體能訓練	核心、平衡、上下肢爆發力練習
	十一	速度訓練	反應速度、動作速度、移動速度
	十二	速度訓練	負重訓練、輕機械負重訓練
	十三	速度訓練	阻力訓練、跳躍訓練
	十四	肌力訓練	最大肌力練習
	十五	肌力訓練	靜態等張訓練、動態等張訓練
	十六	肌力訓練	可變阻力、等速訓練
	十七	耐力訓練	循環、長時間活動、長時間形式
	十八	個人心得報告	撰寫並分享學習心得報告（每人五分鐘）
	十九	課程總結	課堂總結與回饋
	二十	課程總結	課堂總結與回饋
	二十一	預備週	彈性教學
二十二	預備週	彈性教學	
學習評量：	學習單、個人學習心得報告（書面&口頭）		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-網球-高二		
	英文名稱：Tennis		
授課年段：	二上、二下	學分總數：0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	性別平等、品德、生命、多元文化、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：		
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A3. 具備團隊合作能力、B2. 能參與探索活動、D1. 完成個人學習檔案		
學習目標：	1. 了解專項體能訓練的內容 2. 實際操作專項體能訓練 3. 熟練專項體能並轉化至專項技術上		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程簡介	介紹課程內容
	二	專項體能檢測(前測)	檢測各專項運動能力
	三	心肺練習	心肺訓練
	四	間歇跑練習	間歇跑訓練
	五	側向回防腳步練習	側向回防腳步
	六	側向正拍封閉式腳步練習	側向正拍封閉式腳步
	七	側向反拍封閉式腳步練習	側向反拍封閉式腳步
	八	側向正拍開放式腳步練習	側向正拍開放式腳步
	九	側向反拍開放式腳步練習	側向反拍開放式腳步
	十	底線移動揮拍動作折返	移動揮拍折返
	十一	藥球轉體練習	藥球轉體訓練
	十二	移動藥球轉體練習	移動藥球轉體
	十三	投擲傳接球練習	投擲傳接球
	十四	移動投擲傳接球練習	移動投擲傳接球
	十五	發球動作練習	發球動作練習
	十六	綜合練習	綜合練習
	十七	專項體能檢測(後測)	檢視專項訓練成效
	十八	個人心得報告	撰寫並分享學習心得報告
	十九	課程總結	課堂總結與回饋
	二十	課程總結	課堂總結與回饋
	二十一	預備週	彈性教學
	二十二	預備週	彈性教學
學習評量：	學習單、個人學習心得報告（書面&口頭）		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-擊劍-高二	
	英文名稱：Fencing	
授課年段：	二上、二下	學分總數：0
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：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	A3.具備團隊合作能力、B2.能參與探索活動、C2.展現自我美感思維、D1.完成個人學習檔案、E2.進行多種語言溝通	
學習目標：	1. 培養擊劍運動之競技體能（體能訓練）：能依擊劍運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2. 精進擊劍運動之技術水準（技術訓練）：能藉由擊劍運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(上)專項體能訓練、基本技術練習 (下)專項體能訓練、基本技術練習
	二	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練
	三	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)體能訓練、核心訓練
	四	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練
	五	(上)爆發性訓練 (下)專項技術訓練、協調性訓練
	六	(上)專項技術訓練、協調性訓練 (下)專項技術訓練、心肺能力訓練

七	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、肌力訓練	(上) 1. 技術訓練:兩人對練、後退防守。 2. 體能訓練:操場15圈、200公尺4趟 (下) 1. 技術訓練:兩人對練、後退防守。 2. 體能訓練:操場15圈、200公尺4趟
八	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:腳步七、戰術(揮空、撥擋、敲劍)。 2. 專項體能:跳繩跑操場10分鐘、二迴旋500下。 (下) 1. 專項技術:腳步七、戰術(揮空、撥擋、敲劍)。 2. 專項體能:跳繩跑操場10分鐘、二迴旋500下。
九	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:腳步八、模擬比賽 2. 專項體能:校園30分鐘、體能3組 (下) 1. 專項技術:腳步八、模擬比賽 2. 專項體能:校園30分鐘、體能3組
十	(上)專項技術訓練、肌力訓練 (下)專項技術訓練、協調性訓練	(上) 1. 專項基本技術:基本腳步、敲劍課表。 2. 肌力體能:單腳跳、深蹲跳、伏地挺身、仰臥起坐。 (下) 1. 專項基本技術:基本腳步、敲劍課表。 2. 肌力體能:單腳跳、深蹲跳、伏地挺身、仰臥起坐。
十一	(上)體能訓練、核心訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項體能:10圈全力、折返跑4趟。 2. 核心訓練:棒式、測棒式、V字。 (下) 1. 專項體能:10圈全力、折返跑4趟。 2. 核心訓練:棒式、測棒式、V字。
十二	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項體能訓練、基本技術練習	(上) 1. 專項技術:戰術對打 2. 專項體能:交叉跑20分鐘、階梯(快) (下) 1. 專項技術:戰術對打 2. 專項體能:交叉跑20分鐘、階梯(快)
十三	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、肌力訓練	(上) 1. 專項技術:腳步1、兩人對練 2. 專項體能:嗶嗶嗶15分鐘、體能3組 (下) 1. 專項技術:腳步1、兩人對練 2. 專項體能:嗶嗶嗶15分鐘、體能3組
十四	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:自由對打(8點、15點) 2. 專項體能:追逐跑15分鐘、跳繩 (下) 1. 專項技術:自由對打(8點、15點) 2. 專項體能:追逐跑15分鐘、跳繩
十五	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:戰術(攻擊、後退只能做揮空跟撥擋)。 2. 專項體能:10分鐘慢跑、重量訓練。 (下) 1. 專項技術:戰術(攻擊、後退只能做揮空跟撥擋)。 2. 專項體能:10分鐘慢跑、重量訓練。

	十六	(上)專項技術訓練、協調性訓練 (下)體能訓練、核心訓練	(上) 1. 專項技術:腳步4、對打 2. 協調訓練:繩梯、小欄架(簡單快) (下) 1. 專項技術:腳步4、對打 2. 協調訓練:繩梯、小欄架(簡單快)
	十七	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:個別課訓練。 2. 專項體能:操場500M. 400M. 300M. 200M. 100M (下) 1. 專項技術:個別課訓練。 2. 專項體能:操場500M. 400M. 300M. 200M. 100M
	十八	(上)專項技術訓練、心肺能力訓練 (下)專項技術訓練、心肺能力訓練	(上) 1. 專項技術:腳步七、兩人對練、對打。 2. 心肺訓練:30分鐘 (下) 1. 專項技術:腳步七、兩人對練、對打。 2. 心肺訓練:30分鐘
	十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
	二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上) 模擬比賽及分享比賽心得 (下) 1. 各項目模擬比賽及分享比賽心得
	二十一		
	二十二		
學習評量:		(上)上課出席率、運動術科表現 (下)上課出席率、運動術科表現	
備註:			

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-競技體操-高二	
	英文名稱：Gymnastics	
授課年段：	二上、二下	學分總數：0
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：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：	A3.具備團隊合作能力、B3.能發表感想報告、C2.展現自我美感思維、D1.完成個人學習檔案、E3.進行國際交流活動	
學習目標：	1.增進專項運動技術能力。 2.提升專項運動身體體能素質及能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(上)體能訓練及基本技術練習 (下)速度訓練及基本技術練習
	二	(上)專項技術訓練及柔軟度 (下)專項技術訓練及柔軟度
	三	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練
	四	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練
		內容綱要
		(上) 1. 體能訓練:有氧耐力長跑4000公尺、上、下肢肌群負重訓練。 2. 專項體能練習:倒立屈臂推撐、雙槓屈臂推撐、引體向上、懸垂舉腳。 3. 基本技術:地板基礎手翻、基礎空翻動作練習、空翻落地穩定性訓練。
		(下) 1. 速度訓練:25公尺衝刺、階梯衝刺、折返跑。 2. 專項體能練習:倒立推撐、雙槓屈臂推撐、引體向上。 3. 基本技術:跳馬高台推撐訓練、空翻落地練習。
		(上) 1. 專項技術訓練:鞍馬各部位基本馬圈訓練、馬圈動作連接訓練。 2. 跳馬手翻推撐及落地訓練。 3. 肩部、腕、膝及髖部柔軟度訓練。
		(下) 1. 專項技術訓練:鞍馬交叉擺腿、單鞍握法基本馬圈訓練、馬圈移位訓練。 2. 跳馬推撐手翻練習、空翻落地練習。 3. 肩部、腕、膝及髖部柔軟度訓練。
		(上) 1. 專項技術:吊環擺動迴環練習、基礎倒立控制、基礎力量動作訓練。 2. 專項技術:平衡木基礎手翻練習、分腿跳躍訓練。 3. 專項體能:倒立屈臂推撐、懸垂左右舉腳、連續障礙物跳躍、單腳左右跳躍。
		(下) 1. 專項技術:吊環向前及向後迴環訓練、倒立控制訓練、空翻落地訓練。 2. 專項技術:平衡木分腿跳躍練習、木上手翻動作系列訓練。 3. 專項體能:倒立屈臂推撐、懸垂左右舉腳、軟墊跳躍、障礙物跳躍訓練。
		(上) 1. 專項技術:單槓大迴環及位移訓練、各類群系

		列動作練習、單槓空翻落地訓練。 2. 專項體能：高台連續跳躍、引體向上、核心力量練習、伏地挺身。 (下) 1. 專項技術：單槓前、後大迴環訓練、低槓基礎倒立控制、下法空翻動作訓練。 2. 專項體能：高台連續跳躍、引體向上、核心力量練習、伏地挺身、腿部負重擺盪。
五	(上)協調性訓練 (下)協調性訓練	(上) 1. 基礎協調訓練：藉由反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制。 2. 專項動作協調：藉由彈翻床輔助器材，練習空中跳躍、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性。 (下) 1. 基礎協調訓練：藉由反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制。 2. 專項動作協調：藉由彈翻床輔助器材，練習空中跳躍、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性。
六	(上)專項技術訓練、心肺能力訓練 (下)專項技術訓練、心肺能力訓練	(上) 1. 專項技術：雙槓支撐擺動系列動作練習、基礎懸垂擺動練習。 2. 心肺能力：長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續循環施作練習。 (下) 1. 專項技術：雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習、支撐擺動類群動作訓練、下法空翻動作訓練。 2. 心肺能力：長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續循環施作練習。
七	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術：地板手翻連接空翻及各類群基礎動作訓練。 2. 專項技術：跳馬手翻推撐及空翻落地訓練。 3. 重量訓練、爆發力體能練習、爬繩體力練習。 (下) 1. 專項技術：地板基礎手翻接空翻及各類群基礎動作練習。 2. 專項技術：跳馬手翻推撐及踏板練習、空翻落地動作訓練。 3. 負重訓練、爆發力體能練習、爬繩體力練習。
八	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術：鞍馬馬圈移位動作訓練及各類群基礎動作練習。 2. 專項技術：雙槓支撐擺動系列動作練習、基礎懸垂擺動練習。 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練。 (下) 1. 專項技術：鞍馬交叉擺腿、單鞍握法基本馬圈訓練、馬圈移位訓練。 2. 專項技術：雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習、支撐擺動類群動作訓練、下法空翻動作訓練。 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練。
九	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術：吊環向前、迴環及各類群基礎動作

		練習。 2. 專項技術：單槓大迴環及位移訓練、各類群系列動作練習、單槓空翻落地訓練。 3. 爆發力及最大肌力體能動作訓練。 (下) 1. 專項技術：吊環向前及向後迴環訓練、倒立控制訓練、空翻落地訓練。 2. 專項技術：單槓基礎向前、向後大迴環動作及各類群基礎動作練習。 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練。
十	(上)專項技術訓練及柔軟度 (下)專項技術訓練及柔軟度	(上) 1. 專項技術：平衡木手翻及跳躍動作及各類群基礎動作練習。 2. 專項技術：單槓大迴環及位移訓練、各類群系列動作練習、單槓空翻落地訓練。 3. 肩部、髖部、腳踝、膝蓋等各部位柔軟度訓練 (下) 1. 專項技術：平衡木分腿跳躍練習、木上手翻動作系列訓練。 2. 專項技術：單槓前、後大迴環訓練、低槓基礎倒立控制、下法空翻動作訓練。 3. 肩部、髖部、腳踝、膝蓋等各部位柔軟度訓練
十一	(上)體能訓練及基本技術練習 (下)體能訓練及基本技術練習	(上) 1. 基礎腹背肌肌群訓練、腿部體能訓練。 2. 彈簧床基本彈跳訓練、空翻連接空翻練習及空翻轉體動作身體感覺訓練。 (下) 1. 基礎腹背肌肌群訓練、腿部體能訓練、手臂力量動作訓練。 2. 彈簧床基本彈跳訓練、團身連續空翻及手翻接空翻、空翻轉體動作身體感覺訓練。
十二	(上)體能訓練及基本技術練習 (下)體能訓練及基本技術練習	(上) 1. 基礎腹背肌肌群訓練、腿部體能訓練。 2. 彈簧床基本彈跳訓練、手翻連接空翻及空翻轉體動作身體感覺訓練。 (下) 1. 基礎腹背肌肌群訓練、腿部體能訓練。 2. 彈簧床基本彈跳訓練、連續空翻連接及空翻轉體動作身體感覺訓練。
十三	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術：地板手翻連接空翻及各類群基礎動作訓練。 2. 專項技術：跳馬手翻推撐及空翻落地訓練。 3. 負重訓練、爆發力體能練習、爬繩體能練習。 (下) 1. 專項技術：地板基礎手翻接空翻及各類群基礎動作練習。 2. 專項技術：跳馬推撐手翻練習、空翻落地練習。 3. 負重訓練、肌耐力體能練習、爬繩體能練習。
十四	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術：鞍馬馬圈移位動作訓練及各類群基礎動作練習。 2. 專項技術：雙槓支撐擺動系列動作練習、基礎懸垂擺動練習。 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練。

		(下) 1. 專項技術: 鞍馬交叉擺腿、單鞍握法基本馬圈訓練、馬圈移位訓練. 2. 專項技術: 雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習、支撐擺動類群動作訓練. 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練.
十五	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術: 吊環向前、迴環及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術: 單槓大迴環及位移訓練、各類群系列動作練習、單槓空翻落地訓練. 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練. (下) 1. 專項技術: 吊環基礎擺動訓練、基礎向前及向後迴環訓練. 2. 專項技術: 單槓基礎向前、向後大迴環動作及各類群基礎動作練習. 3. 肌耐力及爆發體能動作訓練.
十六	(上)協調性訓練 (下)協調性訓練	(上) 1. 基礎協調訓練: 藉由反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制. 2. 專項動作協調: 藉由彈翻床輔助器材, 練習空中跳躍、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性. (下) 1. 基礎協調訓練: 藉由反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制. 2. 專項動作協調: 藉由彈翻床輔助器材, 練習空中跳躍、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性.
十七	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術: 地板手翻連接空翻及各類群基礎動作訓練. 2. 專項技術: 跳馬手翻推撐及空翻落地訓練. 3. 負重訓練、爆發力體能練習、爬繩體力練習. (下) 1. 專項技術: 地板基礎手翻接空翻及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術: 跳馬推撐手翻練習、空翻落地練習. 3. 負重訓練、爆發力體能練習、爬繩體能練習.
十八	(上)專項技術訓練、心肺能力訓練 (下)專項技術訓練、心肺能力訓練	(上) 1. 專項技術: 雙槓支撐擺動系列動作練習、基礎懸垂擺動練習.. 2. 心肺能力: 長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續循環施作練習. (下) 1. 專項技術: 雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習、支撐擺動類群動作訓練. 2. 心肺能力: 長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續循環施作練習.
十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得

		(下)
	二十一	1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得
	二十二	
學習評量：	(上)個人專項技術能力表現及競賽成績表現 (下)個人專項技術能力表現及競賽成績表現	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-田徑-高三	
	英文名稱：Track and Field	
授課年段：	三上、三下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、生涯規劃、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：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能 2. 理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略 3. 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上)體能訓練及基本動作練習 (下)基本體能訓練 (上)基本動作：動態熱身操，跑、跳、擲、踢、蹬、划等基本呈現 (下)柔軟度、肌耐力訓練等
	二	(上)體能訓練：心肺有氧耐力跑3000公尺，柔軟度、肌（耐）力等 (下)鐵餅、標槍、鉛球、鏈球動作三段式分段模擬
	三	(上)徒手關節活動訓練 (下)投擲全程 (上)抗阻力訓練 (下)鐵餅、標槍、鉛球、鏈球動作完成全程模擬
	四	(上)負重關節活動訓練 (下)影片欣賞 (上)投擲支撐反作用力訓練 (下)動作分析講解
	五	(上)柔軟度訓練 (下)爆發力訓練 (上)投擲動作分解訓練 (下)翻輪胎、跳跳箱訓練、負重跳
	六	(上)柔軟度訓練 (下)球類活動 (上)投擲完整動作訓練 (下)球類、健走體能活動
	七	(上)肌力訓練 (下)心理建設 (上)大肌肉群，全蹲、握推訓練 (下)選手心理建設，自我對話，加強抗壓
	八	(上)肌力訓練 (下)跳躍訓練 (上)抓舉、硬舉訓練

		(下) 欄架跳欄、走欄訓練
九	(上)運動傷害防護 (下)速度訓練	(上) 運動傷害預防 (下) 短程衝刺30公尺、50公尺訓練
十	(上)動力訓練 (下)髖關節	(上) 跳箱連續跳，角錐練習 (下) 髖關節肌力訓練
十一	(上)動力訓練 (下)負重關節活動訓練	(上) 增強式跳躍，低欄架練習 (下) 投擲支撐反作用力訓練
十二	(上)動作技術演練 (下)短程模擬	(上) 動作分段投擲技術連結療。 (下) 短程模擬
十三	(上)動作技術演練 (下)全程動作模擬	(上) 動作全程投擲技術連結 (下) 全程賽前動作協調模擬
十四	(上)比賽戰術指導 (下)比賽戰術指導	(上) 單項測驗，戰術指導，動作解析。 (下) 單項測驗，戰術指導，動作解析。
十五	(上)比賽戰術指導 (下)比賽戰術指導	(上) 單項測驗，戰術指導，動作解析。 (下) 單項測驗，戰術指導，動作解析。
十六	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
十七	(上)課程總結 (下)課程總結	(上) 課堂總結與回饋 (下) 課堂總結與回饋
十八	(上)課程總結 (下)課程總結	(上) 課堂總結與回饋 (下) 課堂總結與回饋
十九	(上)預備週 (下)預備週	(上) 彈性教學 (下) 彈性教學
二十	(上)預備週 (下)預備週	(上) 彈性教學 (下) 彈性教學
二十一		
二十二		
學習評量：	(上)動作技術回饋，分享比賽心得 (下)動作技術回饋，分享比賽心得	

備註：	
-----	--

【備 查 版】

【備 查 版】

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-划船-高三	
	英文名稱：Rowing	
授課年段：	三上、三下	學分總數：0
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：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：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 培養划船運動之競技體能（體能訓練）：能依划船運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2. 精進划船運動之技術水準（技術訓練）：能藉由划船運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上、陸上基本動作 下、陸上有氧耐力訓練
	二	上、水上基本動作 下、水上基本動作
	三	上、水上分解動作技術訓練 下、水上有氧耐力
	四	上、水上分解動作技術訓練 下、水上分解動作技術訓練
	五	上、陸上爆發力訓練 下、水上間歇訓練
	六	上、水上分解動作技術訓練 下、水上分解動作技術訓練
	七	上、水上力量訓練 下、陸上基本動作
	八	上、水上力量負重訓練 下、水上基本動作
	九	上、水上分解動作技術訓練 下、水上分解動作技術訓練
		內容綱要
		(上)划船機訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。
		(下)划船機：長划18公里1趟。
		(上)水上訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。
		(下)水上技術：水上手動、身動、直臂蹬腿、全程。
		(上)水上技術：直槳前平衡、直槳後平衡、轉槳前平衡、轉槳後平衡。推蹬。
		(下)水上：長划12里3趟。
		(上)划船機訓練：直槳入蹬、直槳直臂蹬腿、轉槳入蹬、轉槳直臂蹬。
		(下)水上：水上前平衡轉槳180、後平衡轉槳180度、轉槳360度前平衡、轉槳360度後平衡。
		(上)划船機訓練：拉一分鐘休一分鐘 槳頻：第一組22-30 第二組24-32 第三組26-34。
		(下)水上：長划4公里4趟
		(上)水上技術：前平衡轉槳180度、後平衡轉槳180度、轉槳360度前平衡、轉槳360度後平衡。
		(下)水上技術：直槳分批負重划、轉槳分批負重划。
		(上)水上：直槳分批划、轉槳分批划。
		(下)划船機訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。
		(上)水上：直槳分批負重划、轉槳分批負重划。
		(下)水上訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。
		(上)水上技術：直槳分批配合划、轉槳分批配合划。
		(下)水上技術：直槳前平衡、直槳後平衡、轉槳前平衡、轉槳後平衡。

	十	上、陸上基本動作 下、水上間歇訓練	(上)划船機訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。 (下)水上：長划6公里4趟
	十一	上、水上速耐力訓練 下、水上分解動作技術訓練	(上)水上：長划6公里2趟。 (下)水上技術：直槳分批配合划、轉槳分批配合划
	十二	上、水上耐力訓練 下、陸上基本動作	(上)水上：長划16公里 (下)划船機訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。
	十三	上、水上分解動作技術訓練 下、水上基本動作	(上)水上技術：直槳分批配合划、轉槳分批配合划 (下)水上訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程
	十四	上、水上分解動作技術訓練 下、水上有氧耐力	(上)水上技術：直槳划12公里、轉槳划4公里 (下)水上：長划12里3趟。
	十五	上、水上分解動作技術訓練 下、水上分解動作技術訓練	(上)水上技術：水上直槳前平衡、直槳後平衡、轉槳前平衡、轉槳後平衡。 (下)水上技術：直槳前平衡、直槳後平衡、轉槳前平衡、轉槳後平衡。
	十六	上、水上速耐力訓練 下、水上力量負重訓練	(上)水上：長划2公里6趟 (下)水上：直槳分批負重划、轉槳分批負重划。
	十七	上、陸上基本動作 下、陸上基本動作	(上)划船機：手動、身動、直臂蹬腿、全程。 (下)划船機訓練：手動、身動、直臂蹬腿、全程。
	十八	上、水上分解動作技術訓練 下、水上力量負重訓練	(上)水上技術：前平衡轉槳180度、後平衡轉槳180度、轉槳360度前平衡、轉槳360度後平衡。 (下)專項技術：直槳分批負重划、轉槳分批負重划。
	十九	上、賽事影片欣賞 下、賽事影片欣賞	(上)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
	二十	上、模擬比賽 下、模擬比賽	(上)進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下)各項目模擬比賽及分享比賽心得
	二十一		
	二十二		
學習評量：		(上)上課出席率、運動術科表現 (下)上課出席率、運動術科表現	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-跆拳道-高三	
	英文名稱：Taekwondo	
授課年段：	三上、三下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	戶外教育	
師資來源：	外聘(其他)	
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：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、D1. 完成個人學習檔案	
學習目標：	完善的訓練計劃對提升專項體能及技術	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	上、課程簡介 下、課程簡介
	二	上、專項訓練計劃 下、專項訓練計劃
	三	上、訓練原則 下、訓練原則
	四	上、比賽期(初期) 下、比賽期(初期)
	五	上、比賽期(加強訓練) 下、比賽期(加強訓練)
	六	上、比賽期(成熟期) 下、比賽期(成熟期)
	七	上、比賽期(成熟期) 下、比賽期(成熟期)
	八	上、加強變化練習 下、加強變化練習
	九	上、訓練步伐 下、訓練步伐
	十	上、訓練踢擊 下、訓練踢擊
	十一	上、強度訓練變化 下、強度訓練變化
	十二	上、心理訓練 下、心理訓練
	十三	上、動作訓練變化 下、動作訓練變化
	十四	上、調整訓練 下、調整訓練
	十五	上、旋踢變化訓練 下、旋踢變化訓練
	十六	上、下壓變化訓練 下、下壓變化訓練
	十七	上、品勢動作訓練 下、品勢動作訓練
	十八	上、總複習訓練 下、總複習訓練
	十九	上、個人心得報告 下、個人心得報告
	二十	上、課程總結 課程總結
		內容綱要
		上、課程基本介紹 課程基本介紹
		上、準備期、比賽期1、比賽期2、過渡期 下、準備期、比賽期1、比賽期2、過渡期
		上、強化動作與品勢技術 下、強化動作與品勢技術
		上、肌肉適能和能量供應系統訓練 下、肌肉適能和能量供應系統訓練
		上、動作踢靶快速踢擊 下、動作踢靶快速踢擊
		上、100公尺衝刺3分鐘無氧踢擊 下、100公尺衝刺3分鐘無氧踢擊
		上、品勢出拳踢擊連續2分 下、品勢出拳踢擊連續2分
		上、假動作攻擊3次移動 下、假動作攻擊3次移動
		上、前進壓迫移動 下、前進壓迫移動
		上、旋踢下壓組合攻擊2趟練習 下、旋踢下壓組合攻擊2趟練習
		上、無氧踢擊快速3趟 下、無氧踢擊快速3趟
		上、增強自信、鬥志高昂 下、增強自信、鬥志高昂
		上、打型移動前後變化練習 下、打型移動前後變化練習
		上、約束對打加強下壓 下、約束對打加強下壓
		上、滑步旋踢假動作旋踢2趟 下、滑步旋踢假動作旋踢2趟
		上、跑步下壓前腳下壓旋踢3趟。 下、跑步下壓前腳下壓旋踢3趟。
		上、側踢3次前踢3次元完整型金剛整套。 下、側踢3次前踢3次元完整型金剛整套。
		上、操場衝刺體能，踢靶動作連續踢擊 下、操場衝刺體能，踢靶動作連續踢擊
		上、撰寫並分享學習心得報告(每人五分鐘) 下、撰寫並分享學習心得報告(每人五分鐘)
		上、課堂總結與回饋 課堂總結與回饋

	二十一	上、預備週 下、預備週	上、彈性教學 下、彈性教學
	二十二	上、預備週 下、預備週	上、彈性教學 下、彈性教學
學習評量：	學習單、個人學習心得報告（書面&口頭）		
備註：			

【備查版】

【備查版】

課程名稱：	中文名稱： 專項技術訓練-網球-高三		
	英文名稱： Tennis		
授課年段：	三上、三下	學分總數： 0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：	品德、生命、多元文化、國際教育		
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：	A3. 具備團隊合作能力、B2. 能參與探索活動、D1. 完成個人學習檔案		
學習目標：	1. 了解專項技術的基礎知識 2. 實務操作專項技術 3. 理解運動如何影響人體的生理和心理狀態		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	(上)底線多球練習 (下)底線多球練習	(上)底線來球正反拍的多顆球練習 (下)底線來球正反拍的多顆球練習
	二	(上)底線閃身正拍練習 (下)底線閃身正拍練習	(上)當底線來球處於有時間可以用正拍擊球的練習 (下)當底線來球處於有時間可以用正拍擊球的練習
	三	(上)中場攻擊球練習 (下)中場攻擊球練習	(上)不定點機會球中場攻擊練習 (下)不定點機會球中場攻擊練習
	四	(上)網前截擊多球練習 (下)網前截擊多球練習	(上)不定向網前來球截擊練習 (下)不定向網前來球截擊練習
	五	(上)中場攻擊球加截擊組合球練習 (下)中場攻擊球加截擊組合球練習	(上)中場機會球攻擊加壓後連接後續截擊球練習 (下)中場機會球攻擊加壓後連接後續截擊球練習
	六	(上)單打發球外角打open court練習(第一發球區)(下)單打發球外角打open court練習(第一發球區)	(上)單打在第一發球區發球外角角度帶開後的第一顆連接球擊球練習 (下)單打在第一發球區發球外角角度帶開後的第一顆連接球擊球練習
	七	(上)單打發球外角打open court練習(第二發球區)(下)單打發球外角打open court練習(第二發球區)	(上)單打在第二發球區發球外角角度帶開後的第一顆連接球擊球練習 (下)單打在第二發球區發球外角角度帶開後的第一顆連接球擊球練習
	八	(上)單打接發球直線後上網練習(第一發球區)(下)單打接發球直線後上網練習(第一發球區)	(上)單打在第一發球區接發球加壓之後連接上網繼續壓迫練習 (下)單打在第一發球區接發球加壓之後連接上網繼續壓迫練習
	九	(上)單打接發球直線後上網練習(第二發球區)(下)單打接發球直線後上網練習(第二發球區)	(上)單打在第二發球區接發球加壓之後連接上網繼續壓迫練習 (下)單打在第二發球區接發球加壓之後連接上網繼續壓迫練習
	十	(上)雙打發球上網練習(第一發球區)(下)雙打發球上網練習(第一發球區)	(上)雙打在第一發球區發球後隨即上網練習 (下)雙打在第一發球區發球後隨即上網練習
	十一	(上)雙打發球上網練習(第二發球區)(下)雙打發球上網練習(第二發球區)	(上)雙打在第二發球區發球後隨即上網練習 (下)雙打在第二發球區發球後隨即上網練習
	十二	(上)雙打澳洲式站位練習 (下)雙打澳洲式站位練習	(上)雙打澳洲式站位利於搶球得分練習 (下)雙打澳洲式站位利於搶球得分練習
	十三	(上)雙打前排搶球練習 (下)雙打前排搶球練習	(上)雙打在網前來球機會球搶球的練習 (下)雙打在網前來球機會球搶球的練習

	十四	(上)雙打雙上網加壓練習 (下)雙打雙上網加壓練習	(上)雙打機會出現兩人加壓雙雙都來到往前站位練習 (下)雙打機會出現兩人加壓雙雙都來到往前站位練習
	十五	(上)雙打補位練習 (下)雙打補位練習	(上)雙打站位的兩人補位的練習 (下)雙打站位的兩人補位的練習
	十六	(上)單打比賽戰術演練 (下)單打比賽戰術演練	(上)單打比賽戰術演練 (下)單打比賽戰術演練
	十七	(上)雙打比賽戰術演練 (下)雙打比賽戰術演練	(上)雙打比賽戰術演練 (下)雙打比賽戰術演練
	十八	(上)個人心得報告 (下)個人心得報告	(上)撰寫並分享學習心得報告 (每人五分鐘) (下)撰寫並分享學習心得報告 (每人五分鐘)
	十九	(上)課程總結 (下)課程總結	(上)透過比賽檢視練習內容 (下)透過比賽檢視練習內容
	二十	(上)課程總結 (下)課程總結	(上)透過比賽檢視練習內容 (下)透過比賽檢視練習內容
	二十一	(上)預備週 (下)預備週	(上)彈性教學 (下)彈性教學
	二十二	(上)預備週 (下)預備週	(上)彈性教學 (下)彈性教學
學習評量：		學習單、個人學習心得報告 (書面&口頭)	
備註：			

【備查版】

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-擊劍-高三		
	英文名稱：Fencing		
授課年段：	三上、三下	學分總數：0	
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：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A3.具備團隊合作能力、B2.能參與探索活動、C2.展現自我美感思維、D1.完成個人學習檔案、E2.進行多種語言溝通		
學習目標：	1. 培養擊劍運動之競技體能（體能訓練）：能依擊劍運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2. 精進擊劍運動之技術水準（技術訓練）：能藉由擊劍運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	(上)預備週 (下)預備週	(上)基本腳步、敲劍 (下)基本腳步、敲劍
	二	(上)預備週 (下)預備週	(上))基本腳步、基本對練 (下))基本腳步、基本對練
	三	(上)加強手部肌肉記憶 (下)加強手部肌肉記憶	(上)打手伸手課表、對打 (下)打手伸手課表、對打
	四	(上)訓練距離的控制 (下)訓練距離的控制	(上)距離判斷、對練 (下)距離判斷、對練
	五	(上)利用敲劍增加攻擊機會 (下)利用敲劍增加攻擊機會	(上)腳步5-4、敲劍伸手敲劍 (下)腳步5-4、敲劍伸手敲劍
	六	(上)敲劍搭配腳步攻擊 (下)敲劍搭配腳步攻擊	(上)敲劍課表(一步到躍步長刺) (下)敲劍課表(一步到躍步長刺)
	七	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、肌力訓練	(上) 1. 技術訓練:兩人對練、後退防守。 2. 體能訓練:操場15圈、200公尺4趟 (下) 1. 技術訓練:兩人對練、後退防守。 2. 體能訓練:操場15圈、200公尺4趟
	八	(上)實戰後退防守訓練 (下)實戰後退防守訓練	(上)腳步七、戰術(揮空、撥擋、敲劍) (下)腳步七、戰術(揮空、撥擋、敲劍)
	九	(上)增加下肢穩定性訓練 (下)增加下肢穩定性訓練	(上)安尬下蹲、腳步2 (下)安尬下蹲、腳步2
	十	(上)實戰模擬比賽 (下)實戰模擬比賽	(上)5點全循環、單淘汰。 (下)5點全循環、單淘汰。
	十一	(上)兩人敲劍肌肉記憶 (下)兩人敲劍肌肉記憶	(上)兩人對練、敲劍打手伸手 (下)兩人對練、敲劍打手伸手
	十二	(上)意象訓練控制 (下)意象訓練控制	(上)戰術對打 (下)戰術對打
	十三	(上)基本功訓練 (下)基本功訓練	(上)腳步1、兩人對練 (下)腳步1、兩人對練
	十四	(上)熟練腳步基本動作 (下)熟練腳步基本動作	(上)腳步一、基本腳步(到飛刺) (下)腳步一、基本腳步(到飛刺)

	十五	(上)學習手部肌肉記憶 (下)學習手部肌肉記憶	(上)敲劍課表、打手敲劍 (下)敲劍課表、打手敲劍
	十六	(上)快速進攻訓練 (下)快速進攻訓練	(上)腳步4、自由對打 (下)腳步4、自由對打
	十七	(上)加強進退反應 (下)加強進退反應	(上)個別課訓練。 (下)個別課訓練。
	十八	(上)加強進退反應 (下)加強進退反應	(上)腳步七、兩人對練、對打。 (下)腳步七、兩人對練、對打。
	十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
	二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上)模擬比賽及分享比賽心得 (下)各項目模擬比賽及分享比賽心得
	二十一		
	二十二		
學習評量：	(上)上課出席率、運動術科表現 (下)上課出席率、運動術科表現		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項技術訓練-競技體操-高三	
	英文名稱：Gymnastics	
授課年段：	三上、三下	學分總數：0
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：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：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 增進專項運動技術能力。 2. 提升專項運動身體體能素質及能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(上)體能訓練及基本技術練習 (下)速度訓練及基本技術練習
	二	(上)專項技術訓練及柔軟度 (下)專項技術訓練及柔軟度
	三	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練
	四	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練
內容綱要		
(上) 1. 體能訓練:有氧耐力長跑4000公尺、上、下肢肌群負重訓練。 2. 專項體能練習:倒立屈臂推撐、雙槓屈臂推撐、引體向上、懸垂舉腳。 3. 基本技術:地板基礎手翻、基礎空翻動作練習、空翻落地穩定性訓練。		
(下) 1. 速度訓練:25公尺衝刺、階梯衝刺、折返跑。 2. 專項體能練習:倒立推撐、雙槓屈臂推撐、引體向上。 3. 基本技術:跳馬高台推撐訓練、空翻落地練習。		
(上) 1. 專項技術訓練：鞍馬各部位基本馬圈訓練、馬圈動作連接訓練。 2. 跳馬手翻推撐及落地訓練。 3. 肩部、腕、膝及髖部柔軟度訓練。		
(下) 1. 專項技術訓練：鞍馬交叉擺腿、單鞍握法基本馬圈訓練、馬圈移位訓練。 2. 跳馬推撐手翻練習、空翻落地練習。 3. 肩部、腕、膝及髖部柔軟度訓練。		
(上) 1. 專項技術:吊環擺動迴環練習、基礎倒立控制、基礎力量動作訓練。 2. 專項技術:平衡木基礎手翻練習、分腿跳躍訓練。 3. 專項體能：倒立屈臂推撐、懸垂左右舉腳、連續障礙物跳躍、單腳左右跳躍。		
(下) 1. 專項技術:吊環向前及向後迴環訓練、倒立控制訓練、空翻落地訓練。 2. 專項技術:平衡木分腿跳躍練習、木上手翻動作系列訓練。 3. 專項體能：倒立屈臂推撐、懸垂左右舉腳、軟墊跳躍、障礙物跳躍訓練。		
(上) 1. 專項技術:單槓大迴環及位移訓練、各類群系列動作練習、單槓空翻落地訓練。 2. 專項體能：高台連續跳躍、引體向上、核心力量練習、伏地挺身。		

		(下) 1. 專項技術:單槓前、後大迴環訓練、低槓基礎倒立控制、下法空翻動作訓練. 2. 專項體能:高台連續跳躍、引體向上、核心力量練習、伏地挺身、腿部負重擺盪.
五	(上)協調性訓練 (下)協調性訓練	(上) 1. 基礎協調訓練:藉由反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制. 2. 專項動作協調:藉由彈翻床輔助器材,練習空中跳躍、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性. (下) 1. 基礎協調訓練:藉由反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制. 2. 專項動作協調:藉由彈翻床輔助器材,練習空中跳躍、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性.
六	(上)專項技術訓練、心肺能力訓練 (下)專項技術訓練、心肺能力訓練	(上) 1. 專項技術:雙槓支撐擺動系列動作練習、基礎懸垂擺動練習. 2. 心肺能力:長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續循環施作練習. (下) 1. 專項技術:雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習、支撐擺動類群動作訓練、下法空翻動作訓練. 2. 專項技術:平衡木木上手翻動作系列訓練、木上空翻動作系列訓練. 3. 心肺能力:長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續循環施作練習.
七	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:地板手翻連接空翻及各類群基礎動作訓練. 2. 專項技術:跳馬手翻推撐及空翻落地訓練. 3. 重量訓練、爆發力體能練習、爬繩體力練習. (下) 1. 專項技術:地板基礎手翻接空翻及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術:跳馬手翻推撐及踏板練習、空翻落地動作訓練. 3. 負重訓練、爆發力體能練習、爬繩體力練習.
八	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:鞍馬馬圈移位動作訓練及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術:雙槓支撐擺動系列動作練習、基礎懸垂擺動練習. 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練. (下) 1. 專項技術:鞍馬交叉擺腿、單鞍握法基本馬圈訓練、馬圈移位訓練. 2. 專項技術:雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習、支撐擺動類群動作訓練、下法空翻動作訓練.. 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練.
九	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:吊環向前、迴環及各類群基礎動作練習. 2. 專項技術:單槓大迴環及位移訓練、各類群系列動作練習、單槓空翻落地訓練. 3. 爆發力及最大肌力體能動作訓練. (下) 1. 專項技術:吊環向前及向後迴環訓練、倒立控

		制訓練、空翻落地訓練。 2. 專項技術: 單槓基礎向前、向後大迴環動作及各類群基礎動作練習。 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練。
十	(上)專項技術訓練及柔軟度 (下)專項技術訓練及柔軟度	(上) 1. 專項技術: 平衡木手翻及跳躍動作及各類群基礎動作練習。 2. 專項技術: 單槓大迴環及位移訓練、各類群系列動作練習、單槓空翻落地訓練。 3. 肩部、髖部、腳踝、膝蓋等各部位柔軟度訓練。 (下) 1. 專項技術: 平衡木木上手翻動作系列訓練、木上手翻接空翻連接練習。 2. 專項技術: 單槓前、後大迴環訓練、低槓基礎倒立控制、下法空翻動作訓練。 3. 肩部、髖部、腳踝、膝蓋等各部位柔軟度訓練。
十一	(上)體能訓練及基本技術練習 (下)體能訓練及基本技術練習	(上) 1. 基礎腹背肌肌群訓練、腿部體能訓練。 2. 彈簧床基本彈跳訓練、空翻連接空翻練習及空翻轉體動作身體感覺訓練。 (下) 1. 基礎腹背肌肌群訓練、腿部體能訓練、手臂力量動作訓練。 2. 彈簧床基本彈跳訓練、團身連續空翻及手翻接空翻、空翻轉體動作身體感覺訓練。 3. 平衡木舉腿控制練習、木上倒力控制練習
十二	(上)體能訓練及基本技術練習 (下)體能訓練及基本技術練習	(上) 1. 基礎腹背肌肌群訓練、腿部體能訓練。 2. 彈簧床基本彈跳訓練、手翻連接空翻及空翻轉體動作身體感覺訓練。 (下) 1. 基礎腹背肌肌群訓練、腿部體能訓練。 2. 彈簧床基本彈跳訓練、連續空翻連接及空翻轉體動作身體感覺訓練。
十三	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術: 地板手翻連接空翻及各類群基礎動作訓練。 2. 專項技術: 跳馬手翻推撐及空翻落地訓練。 3. 負重訓練、爆發力體能練習、爬繩體能練習。 (下) 1. 專項技術: 地板基礎手翻接空翻及各類群基礎動作練習、原地跳躍及交換腿跳接分腿跳連習。 2. 專項技術: 跳馬推撐手翻練習、空翻落地練習。 3. 負重訓練、肌耐力體能練習、爬繩體能練習。
十四	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術: 鞍馬馬圈移位動作訓練及各類群基礎動作練習。 2. 專項技術: 雙槓支撐擺動系列動作練習、基礎懸垂擺動練習。 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練。 (下) 1. 專項技術: 鞍馬交叉擺腿、單鞍握法基本馬圈訓練、馬圈移位訓練。 2. 專項技術: 雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習、支撐擺動類群動作訓練。 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練。
十五	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術: 吊環向前、迴環及各類群基礎動作

		練習。 2. 專項技術：單槓大迴環及位移訓練、各類群系列動作練習、單槓空翻落地訓練。 3. 肌耐力及最大肌力體能動作訓練。 (下) 1. 專項技術：吊環基礎擺動訓練、基礎向前及向後迴環訓練。 2. 專項技術：單槓基礎向前、向後大迴環動作及各類群基礎動作練習。 3. 肌耐力及爆發體能動作訓練。
十六	(上)協調性訓練 (下)協調性訓練	(上) 1. 基礎協調訓練：藉由反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制。 2. 專項動作協調：藉由彈翻床輔助器材，練習空中跳躍、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性。 (下) 1. 基礎協調訓練：藉由反向動作改變及平衡動作來提升自我身體控制。 2. 專項動作協調：藉由彈翻床輔助器材，練習空中跳躍、轉體、身體姿勢變化動作來加強身體協調性。
十七	(上)專項技術訓練及專項體能訓練 (下)專項技術訓練及專項體能訓練	(上) 1. 專項技術：地板手翻連接空翻及各類群基礎動作訓練。原地跳躍練習。 2. 專項技術：高低槓：低槓：連續屈伸上擺倒立扶撐迴環訓練。高槓：車輪移型空翻落地。 3. 負重訓練、爆發力體能練習、爬繩體能練習。 (下) 1. 專項技術：地板基礎手翻接空翻及各類群基礎動作練習、旋轉練習及交換腿跳接貓跳練習。 2. 專項技術：跳馬推撐手翻練習、空翻落地練習。 3. 負重訓練、爆發力體能練習、爬繩體能練習。
十八	(上)專項技術訓練、心肺能力訓練 (下)專項技術訓練、心肺能力訓練	(上) 1. 專項技術：雙槓支撐擺動系列動作練習、基礎懸垂擺動練習。 2. 心肺能力：長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續循環施作練習。 (下) 1. 專項技術：雙槓基礎支撐擺動練習、基礎懸垂擺動練習、支撐擺動類群動作訓練。 2. 心肺能力：長距離跑步訓練、利用各單項目基礎動作持續循環施作練習。
十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得
二十一		
二十二		
學習評量：	(上)個人專項技術能力表現及競賽成績表現 (下)個人專項技術能力表現及競賽成績表現	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-田徑-高三	
	英文名稱：Track and Field	
授課年段：	三上、三下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生涯規劃、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：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能 2. 理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略 3. 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	(上)體能訓練及基本動作練習 (下)體能訓練及基本動作練習 (上) 1. 基本動作：動態熱身操，跑、跳、擲、踢、蹬、划等基本呈現 2. 體能訓練：心肺有氧耐力跑3000公尺，柔軟度、肌（耐）力等 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 基本動作：動態熱身操，跑、跳、擲、踢、蹬、划等基本呈現 2. 體能訓練：心肺有氧耐力跑3000公尺，柔軟度、肌（耐）力等 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
	二	(上)專項體能技術訓練 (下)專項體能技術訓練 (上) 1. 專項技術：跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 2. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 專項技術：跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 2. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
	三	(上)專項體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練 (上) 1. 專項技術：跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 2. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下)

		1. 專項技術：跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 2. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
四	(上)專項體能訓練 爆發力訓練 (下)專項體能訓練 爆發力訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
五	(上)專項體能訓練 重量訓練 (下)專項體能訓練 重量訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
六	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
七	(上)協調性訓練 (下)協調性訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 專項協調訓練：藉由小欄架之動作調整訓練，模擬技術講解及動作分析。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 專項協調訓練：藉由小欄架之動作調整訓練，模擬技術講解及動作分析。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
八	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。

		3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
九	(上)專項體能訓練 爆發力訓練 (下)專項體能訓練 爆發力訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十	(上)專項體能訓練 重量訓練 (下)專項體能訓練 重量訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十一	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十二	(上)協調性訓練 (下)協調性訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 專項協調訓練：藉由小欄架之動作調整訓練，模擬技術講解及動作分析。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 專項協調訓練：藉由小欄架之動作調整訓練模擬技術講解及動作分析。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十三	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑

		訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十四	(上)專項體能訓練 爆發力訓練 (下)專項體能訓練 爆發力訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十五	(上)專項體能訓練 重量訓練 (下)專項體能訓練 重量訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十六	(上)專項體能訓練 體能訓練 (下)專項體能訓練 體能訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 斜坡訓練、階梯訓練、間歇跑訓練、負重跑訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十七	(上)專項體能訓練 爆發力訓練 (下)專項體能訓練 爆發力訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 爆發力訓練：無氧訓練、起跑反應、跳欄架、擲藥球訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十八	(上)專項體能訓練 重量訓練 (下)專項體能訓練 重量訓練	(上) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。

		2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。 (下) 1. 體能訓練：配速概念跑，時間與速度運用，各單項目基礎動作持續循環施作練習。 2. 重量訓練、戰繩訓練、核心肌群訓練。 3. PNF伸展、滾筒放鬆、按摩及水療。
十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得
二十一		
二十二		
學習評量：	(上)動作技術回饋，分享比賽心得 (下)動作技術回饋，分享比賽心得	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-划船-高三	
	英文名稱：Rowing	
授課年段：	三上、三下	學分總數：0
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：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：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 培養划船運動之競技體能（體能訓練）：能依划船運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2. 精進划船運動之技術水準（技術訓練）：能藉由划船運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	專項體能訓練
	二	專項體能訓練
	三	專項體能訓練
	四	專項體能訓練
	五	專項體能訓練
	六	專項體能訓練
	七	專項體能訓練
	八	專項體能訓練
	九	專項體能訓練
	十	專項體能訓練
		內容綱要
		(上)專項體能訓練:室內划船機有氧耐力訓練16公里。
		(下)專項體能訓練:室內划船機有氧耐力訓練16公里。
		(上)專項體能訓練:長划12公里1趟。
		(下)專項體能訓練:長划14里1趟。
		(上)專項體能：握推、全蹲、反式划船、硬舉、推蹬。
		(下)專項體能訓練:長划16里1趟。
		(上)專項體能：長划6公里3趟
		(下)專項體能訓練:長划6公里4趟。
		(上)專項體能訓練:室內划船機訓練拉一分鐘休一分鐘 槳頻:第一組22-30 第二組24-32 第三組26-34。
		(下)專項體能訓練:馬克操、繩梯、小欄架
		(上)心肺能力:跑步5000公尺。
		(下)心肺能力:長划16公里
		(上)專項體能:兩公里4趟 一公里2趟
		(下)專項體能：跨步走、蛙跳、單腳跳、下蹲、伏地挺身走路、蜘蛛人走路。
		(上)專項體能:16公里一趟。
		(下)專項體能訓練:長划10里2趟 2公里2趟
		(上)專項體能:速度500公尺20趟
		(下)專項體能：握推、全蹲、反式划船、硬舉、推蹬。
		(上)專項體能：跨步走、蛙跳、單腳跳、下蹲、伏地挺身走路、蜘蛛人走路。
		(下)專項協調:馬克操、繩梯、小欄架

	十一	專項體能訓練	(上)專項體能：長划6公里2趟。 (下)專項體能：速度500公尺20趟
	十二	專項體能訓練	(上)專項體能：耐力2000公尺4趟 (下)專項體能：室內划船機25分鐘金字塔3趟 槳頻：32、30、28、26、24變頻
	十三	專項體能訓練	(上)專項體能：1000公尺8趟 500公尺2趟 (下)專項體能：跨步走、蛙跳、單腳跳、下蹲、 伏地挺身走路、蜘蛛人走路。
	十四	專項體能訓練	(上)專項體能：室內划船機訓練拉二鐘休一分鐘 槳頻：第一組22-30 第二組24-32 第三組26-34。 (下)專項體能訓練：長划10里2趟
	十五	專項體能訓練	(上)專項體能：握推、全蹲、反式划船、硬舉、 推蹬。 (下)專項體能：握推、全蹲、反式划船、硬舉、 推蹬。
	十六	專項體能訓練	(上)專項體能：跑步2公里4趟 (下)心肺能力：長划20公里
	十七	專項體能訓練	(上)專項體能：室內划船機25分鐘金字塔3趟 槳頻：32、30、28、26、24變頻 (下)專項體能：室內划船機25分鐘金字塔3趟 槳頻：32、30、28、26、24變頻
	十八	專項體能訓練	(上)心肺能力：跑步9公里一趟 (下)心肺能力：長划20公里
	十九	賽事影片欣賞	(上)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下)國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
	二十	模擬比賽	(上)進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下)各項目模擬比賽及分享比賽心得
	二十一		
	二十二		
學習評量：		(上)上課出席率、運動術科表現 (下)上課出席率、運動術科表現	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-跆拳道-高三		
	英文名稱：Taekwondo		
授課年段：	三上、三下		學分總數：0
課程屬性：	體育班		
議題融入：	生涯規劃		
師資來源：	外聘(其他)		
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：	A3. 具備團隊合作能力、B2. 能參與探索活動、B3. 能發表感想報告、C3. 尊重美學主觀意識、D1. 完成個人學習檔案、E1. 進行多元文化理解		
學習目標：	1. 體能訓練 2. 專項訓練 3. 更具有 <u>一致性</u> 思考:要怎麼練?何種訓練先開始?		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程簡介	介紹課程內容
	二	體能訓練	競技能力的組成要素
	三	體能訓練概念	供能程序、肌肉組織
	四	體能訓練發展條件	力量、速度、柔軟度、耐力
	五	基本體能、一般體能	肌力、肌耐力、心肺耐力
	六	基本體能、一般體能	速度、敏捷性、柔軟度
	七	專項體能	核心力量、平衡上肢。
	八	專項體能	下肢爆發力 協調性、柔軟度
	九	基本體能訓練	速度、肌力、耐力、敏捷性和柔軟度
	十	耐力訓練	循環、長時間活動、長時間形式
	十一	敏捷性訓練	迅速、準確、改變
	十二	柔軟度訓練	關節周圍組織之彈性及延展能力
	十三	速度訓練	阻力訓練、跳躍訓練
	十四	專項體能訓練	速度→肌力、爆發力→肌耐力與穩定性
	十五	專項體能訓練	一、專項速度 二、專向肌力
	十六	專項體能訓練	三、專項肌耐力 四、專項協調能力訓練
	十七	高精確度運動	須協調能力訓練
	十八	個人心得報告	撰寫並分享學習心得報告（每人五分鐘）
	十九	課程總結	課堂總結與回饋
	二十	課程總結	課堂總結與回饋
二十一	預備週	彈性教學	
二十二	預備週	彈性教學	
學習評量：	學習單、個人學習心得報告（書面&口頭）		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-網球-高三	
	英文名稱：Tennis	
授課年段：	三上、三下	學分總數：0
課程屬性：	體育班	
議題融入：	性別平等、品德、生命、多元文化、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：	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	A3.具備團隊合作能力、B2.能參與探索活動、D1.完成個人學習檔案	
學習目標：	1. 了解專項體能訓練的內容 2. 實際操作專項體能訓練 3. 熟練專項體能並轉化至專項技術上	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程簡介
	二	專項體能檢測(前測)
	三	藥球轉體訓練
	四	正拍開放式腳步練習
	五	反拍開放式腳步練習
	六	正拍封閉式腳步練習
	七	反拍封閉式腳步練習
	八	短距離折返跑
	九	移動藥球轉體訓練
	十	移動揮拍動作折返
	十一	網前截擊腳步練習
	十二	投擲傳接球練習
	十三	移動投擲傳接球練習
	十四	發球動作練習
	十五	綜合練習
	十六	專項體能檢測(後測)
	十七	個人心得報告
	十八	個人心得報告
	十九	課程總結
	二十	課程總結
	二十一	預備週
	二十二	預備週
學習評量：	學習單、個人學習心得報告(書面&口頭)	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-擊劍-高三	
	英文名稱：Fencing	
授課年段：	三上、三下	學分總數：0
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：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	A3.具備團隊合作能力、B2.能參與探索活動、C2.展現自我美感思維、D1.完成個人學習檔案、E2.進行多種語言溝通	
學習目標：	1. 培養擊劍運動之競技體能（體能訓練）：能依擊劍運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2. 精進擊劍運動之技術水準（技術訓練）：能藉由擊劍運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(上)專項體能訓練、基本技術練習 (下)專項體能訓練、基本技術練習
	二	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練
	三	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)體能訓練、核心訓練
	四	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練
	五	(上)爆發性訓練 (下)專項技術訓練、協調性訓練
	六	(上)專項技術訓練、協調性訓練 (下)專項技術訓練、心肺能力訓練
		內容綱要
		(上) 1. 專項體能訓練:跑20分鐘有氧、跳繩 2. 基本技術:腳步一、戰術對練。 (下) 1. 專項體能訓練:慢跑20分鐘,跳繩 2. 基本技術:腳步一,戰術對練
		(上) 1. 專項技術訓練：敲劍課表、戰術對打 2. 專項體能訓練:短距離衝刺、繩梯敏捷。 (下) 1. 專項技術訓練：敲劍課表、戰術對打 2. 專項體能訓練:短距離衝刺、繩梯敏捷。
		(上) 1. 專項技術:打手伸手課表、對打。 2. 專項體能：操場10圈、階梯(單腳、雙腳)。 (下) 1. 專項技術:打手伸手課表、對打。 2. 專項體能：操場10圈、階梯(單腳、雙腳)。
		(上) 1. 專項技術:基本腳步、距離判斷。 2. 專項體能：衝直慢彎15分鐘、丟藥球 (下) 1. 專項技術:基本腳步、距離判斷。 2. 專項體能：衝直慢彎15分鐘、丟藥球
		(上) 1. 專項體能訓練:重量(握推、深蹲、飛鳥、股二頭肌)。 2. 專項基本動作:敲劍伸手敲劍、腳步5-4。 (下) 1. 專項體能訓練:重量(握推、深蹲、飛鳥、股二頭肌)。 2. 專項基本動作:敲劍伸手敲劍、腳步5-4。
		(上) 1. 專項技術:5點全循環。

		2. 協調訓練:小欄架、繩梯(困難)。 (下) 1. 專項技術:5點全循環。 2. 協調訓練:小欄架、繩梯(困難)。
七	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、肌力訓練	(上) 1. 技術訓練:兩人對練、後退防守。 2. 體能訓練:操場15圈、200公尺4趟 (下)1. 技術訓練:兩人對練、後退防守。 2. 體能訓練:操場15圈、200公尺4趟
八	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:腳步七、戰術(揮空、撥擋、敲劍)。 2. 專項體能:跳繩跑操場10分鐘、二迴旋500下。 (下) 1. 專項技術:腳步七、戰術(揮空、撥擋、敲劍)。 2. 專項體能:跳繩跑操場10分鐘、二迴旋500下。
九	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:腳步八、模擬比賽 2. 專項體能:校園30分鐘、體能3組 (下) 1. 專項技術:腳步八、模擬比賽 2. 專項體能:校園30分鐘、體能3組
十	(上)專項技術訓練、肌力訓練 (下)專項技術訓練、協調性訓練	(上) 1. 專項基本技術:基本腳步、敲劍課表。 2. 肌力體能:單腳跳、深蹲跳、伏地挺身、仰臥起坐。 (下) 1. 專項基本技術:基本腳步、敲劍課表。 2. 肌力體能:單腳跳、深蹲跳、伏地挺身、仰臥起坐。
十一	(上)體能訓練、核心訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項體能:10圈全力、折返跑4趟。 2. 核心訓練:棒式、測棒式、V字。 (下)1. 專項體能:10圈全力、折返跑4趟。 2. 核心訓練:棒式、測棒式、V字。
十二	(上)專項技術訓練訓練、專項體能訓練 (下)專項體能訓練、基本技術練習	(上) 1. 專項技術:戰術對打 2. 專項體能:交叉跑20分鐘、階梯(快) (下) 1. 專項技術:戰術對打 2. 專項體能:交叉跑20分鐘、階梯(快)
十三	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、肌力訓練	(上) 1. 專項技術:腳步1、兩人對練 2. 專項體能:嗶嗶嗶15分鐘、體能3組 (下) 1. 專項技術:腳步1、兩人對練 2. 專項體能:嗶嗶嗶15分鐘、體能3組
十四	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、肌力訓練	(上) 1. 專項技術:自由對打(8點、15點) 2. 專項體能:追逐跑15分鐘、。跳繩

		(下) 1. 專項技術:自由對打(8點、15點) 2. 專項體能:追逐跑15分鐘、。跳繩
十五	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:戰術(攻擊、後退只能做揮空跟撥擋)。 2. 專項體能:10分鐘慢跑、重量訓練。 (下) 1. 專項技術:戰術(攻擊、後退只能做揮空跟撥擋)。 2. 專項體能:10分鐘慢跑、重量訓練。
十六	(上)專項技術訓練、協調性訓練 (下)體能訓練、核心訓練	(上) 1. 專項技術:腳步4、對打 2. 協調訓練:繩梯、小欄架(簡單快) (下) 1. 專項技術:腳步4、對打 2. 協調訓練:繩梯、小欄架(簡單快)
十七	(上)專項技術訓練、專項體能訓練 (下)專項技術訓練、專項體能訓練	(上) 1. 專項技術:個別課訓練。 2. 專項體能:操場500M. 400M. 300M. 200M. 100M (下) 1. 專項技術:個別課訓練。 2. 專項體能:操場500M. 400M. 300M. 200M. 100M
十八	(上)專項技術訓練、心肺能力訓練 (下)專項技術訓練、心肺能力訓練	(上) 1. 專項技術:腳步七、兩人對練、對打。 2. 心肺訓練:30分鐘 (下) 1. 專項技術:腳步七、兩人對練、對打。 2. 心肺訓練:30分鐘
十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上) 模擬比賽及分享比賽心得 (下) 1. 各項目模擬比賽及分享比賽心得
二十一		
二十二		
學習評量:	(上)上課出席率、運動術科表現 (下)上課出席率、運動術科表現	
備註:		

課程名稱：	中文名稱：專項體能訓練-競技體操-高三	
	英文名稱：Gymnastics	
授課年段：	三上、三下	學分總數：0
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：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：	A3. 具備團隊合作能力、B3. 能發表感想報告、C2. 展現自我美感思維、D1. 完成個人學習檔案、E3. 進行國際交流活動	
學習目標：	1. 增進專項運動技術能力。 2. 提升專項運動身體體能素質及能力。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	(上)徒手技巧訓練 (下)基本落地技術訓練
	二	(上)鞍馬馬圈動作連接移位訓練 (下)鞍馬交叉系列動作訓練
	三	(上)吊環動作連續迴環技術訓練及倒立能力控制 (下)吊環擺動至支撐系列動作訓練
	四	(上)單槓大迴環動作連結及基礎下法訓練 (下)單槓近槓系列動作訓練
	五	(上)身體控制及調整性訓練 (下)雙槓基礎懸垂擺動訓練
	六	(上)雙槓擺動倒立及移位動作及訓練 (下)地板手空翻連接空翻動作練習
		內容綱要
		(上) 1. 分腿慢舉倒立連續 2. 併腿慢舉倒立連續 3. 俯撐向前爬行 4. 連續後滾翻 (下) 1. 地板平面向前團身空翻1周落地 2. 地板平面向前屈體空翻1周落地 3. 高台向前團身空翻落地練習。
		(上) 1. 鞍馬各部位支撐移位及鞍上基本馬圈訓練 2. 馬圈向左及右移位,並能連續五次以上。 (下) 1. 鞍馬單腿交叉擺動左右交換腳 2. 鞍馬交叉向右移位成支撐
		(上) 1. 吊環擺動向前及向後連續迴環練習能達到連續5次以上 2. 吊環基礎倒立控制並可連接力量動作 (下) 1. L型支撐練習連接倒立 2. 向前擺動至支撐連接倒立 3. 向後擺動至支撐連接倒立
		(上) 1. 單槓大迴環及位移訓練可連續完成二次 2. 單槓下槓基礎空翻二圈落地訓練。 (下) 1. 單槓向前踩槓迴環練習連續完15圈以上 2. 單槓向後踩槓迴環練習連續完15圈以上
		(上) 1. 雙槓上分腿慢舉倒立連接併腿慢舉倒立。 2. 吊環慢舉倒立控制30秒以上 3. 仰撐向前後爬行 (下) 1. 雙槓向後懸垂擺動至支撐接擺到立練習 2. 雙槓向前懸垂擺動至支撐接擺到立練習
		(上) 1. 能連續完成雙槓支撐擺動系列動作 2. 基礎懸垂擺動及向前及向後連續移動練習。 (下) 1. 地板向前團身空翻接向前團身空翻練習

		2. 地板向前團身空翻接向前屈體空翻練習 .
七	(上)地板手翻及空翻連結動作訓練 (下)跳馬向前系列手翻接轉體動作訓練	(上) 1. 地板前手翻連接空翻屈體動作訓練 2. 地板前手翻連接前空翻直體動作訓練. (下) 1. 前手翻接轉體540落地 2. 前手翻接轉體720度落地
八	(上)上肢協調技巧動作訓練 (下)跳馬向後系列手翻接轉體動作訓練	(上) 1. 仰撐左右後爬行 2. 連續馬圈訓練達30圈以上 3. 上肢左右連續推撐 (下) 1. 向側手翻接團身空翻轉2/1落地 2. 向側手翻接屈體空翻落地
九	(上)平衡木滾翻連接動作練習 (下)平衡木手翻連結系列動作訓練	(上) 1. 木上連續後滾翻動作 2. 木上跳躍動作接手翻動作 (下) 1. 木上向前手翻接前手翻連結動作練習 2. 木上向側手翻接側手翻連結動作練習
十	(上)柔軟度訓練 (下)平衡木空翻系列動作訓練	(上) 各部位柔軟度加強, 肩部、髖部、腳踝、膝蓋、腳背等各部位柔軟度加壓訓練. (下) 1. 木上原地向前空翻動作練習 2. 木上原地向後空翻動作練習 3. 木上原地向側空翻動作練習
十一	(上)大彈簧床空中身體感覺訓練 (下)單槓近槓系列動作訓練	(上) 1. 彈簧床基本分腿彈跳訓練 2. 能連續向前空翻連接空翻練習3次以上 3. 向前空翻轉體360度接轉接空翻動作. (下) 1. 單槓向前及向後能連續浮撐迴環練習 2. 向前浮撐迴環成接近倒立動作練習
十二	(上)大彈簧床空中身體轉體感覺訓練 (下)單槓近槓系列動作訓練	(上) 1. 彈簧床基本併腿彈跳訓練 2. 能連續向前空翻連接空翻練習5次以上 3. 向前空翻轉體360度接轉接空翻轉體360度動作. (下) 1. 向前浮撐迴環成倒立動作練習 2. 向後浮撐迴環成近倒立動作練習
十三	(上)地板基礎手翻連結空翻動作訓練 (下)地板向前空翻身體姿勢變化訓練	(上) 1. 地板後手翻連接後手翻連續動作訓練 2. 地板後手翻連接後空翻(屈體及直體)連續動作訓練. (下) 1. 向前空翻屈體接轉體180度動作練習 2. 向前屈體前空翻連接直體空前翻動作練習
十四	(上)雙槓擺動移位及掛臂動作訓練 (下)鞍馬向後系列動作訓練	(上) 1. 雙槓支撐擺動移形成倒立並連結掛臂擺動 2. 掛臂向前支撐並連結擺動倒立練習 (下) 1. 馬圈向後移位一部位訓練. 2. 馬圈向後移位二部位訓練. 3. 馬圈向後移位三部位訓練.

	十五	(上)單槓大環迴系列動作連結及移形動作訓練 (下)吊環吊環擺動至支撐連結迴環系列動作訓練	(上) 1. 能完成單槓向前大迴環連結向後大迴環練習 2. 向後大迴環接移形180度成倒立 (下) 1. 向前擺動至支撐連結向前擺動至支撐接倒立 2. 向後擺動至支撐連結向後擺動至支撐接倒立
	十六	(上)技巧協調性訓練 (下)小彈簧床空中感覺訓練	(上) 1. 倒立撐槓以不同方式握法練習 2. 正反面搖船上下擺動 3. 左右方向配合身體不同姿勢擺動 (下) 1. 向前空翻屈體接轉體360度(落海棉池) 2. 向前空翻直體轉體540度(落海棉池)轉體度數變化練習
	十七	(上)跳馬向前系列動作訓練 (下)小彈簧床空中轉體訓練	(上) 1. 跳馬向前手翻接轉體360度落地 2. 跳馬向前手翻接團身空翻落地 (下) 1. 彈簧床向後空翻團身二周(落海棉池) 2. 向後空翻直體轉體360度(落海棉池)練習身體轉體度數變化
	十八	(上)跳馬向側面系列動作訓練 (下)單槓大環迴系列動作連結及移形動作訓練	(上) 1. 跳馬向前手翻接轉體360度落地 2. 跳馬向前手翻接團身空翻落地 (下) 1. 能完成單槓向前大迴環連結向後大迴環並連結近槓動作 2. 向前大迴環連結下槓一周動作 3. 向前大迴環連結下槓二周動作
	十九	(上)賽事影片欣賞 (下)賽事影片欣賞	(上) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋 (下) 1. 國際賽事影片欣賞及動作技術回饋
	二十	(上)模擬比賽 (下)模擬比賽	(上) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得 (下) 1. 進行各項目模擬比賽及分享比賽心得
	二十一		
	二十二		
學習評量：		(上)個人專項技術能力表現及競賽成績表現 (下)個人專項技術能力表現及競賽成績表現	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：運動學概論	
	英文名稱：Introduction to Sport Science	
授課年段：	三下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
議題融入：	生涯規劃	
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：	A. 品格力、A3. 具備團隊合作能力、B. 探索力、B3. 能發表感想報告、D. 創新力、D1. 完成個人學習檔案	
學習目標：	1. 了解運動學的基本原理和概念。 2. 了解運動傷害防護的基礎知識。 3. 理解運動如何影響人體的生理和心理狀態。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	課程簡介
	二	體育原理
	三	運動訓練法
	四	人體解剖學
	五	運動生理學
	六	運動營養學
	七	運動生物力學
	八	運動傷害與防護
	九	運動傷害與防護
	十	學習單測驗
	十一	運動心理學
	十二	運動心理學
	十三	運動心理學
	十四	電影欣賞
	十五	電影欣賞
	十六	運動社會學
	十七	運動哲學
	十八	個人心得報告
	十九	個人心得報告
	二十	課程總結
	二十一	預備週
	二十二	預備週
學習評量：	學習單、個人學習心得報告（書面&口頭）	
備註：		

玖、團體活動時間實施規劃

項目	第一學年		第二學年		第三學年	
	一	二	一	二	一	二
班級活動時數	21	21	21	21	22	16
社團活動時數	12	12	12	12	12	12
學生服務學習活動時數	1	1	1	1	0	0
週會或講座時數	8	8	8	8	8	4

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

[014311 市立三重高中自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

新北市立三重高級中學學生自主學習實施規範

107 年 10 月 12 日經課程發展委員會通過

一、依據

(一)依據教育部 103 年 11 月 28 日台教授國部字 1030135678A 號令發布之「十二年國民基礎教育課程綱要總綱」辦理。

(二)依據教育部國民及學前教育署 107 年 2 月 21 日台教授國部字第 1060148749B 號令發布之高級中等學校課程規畫及實施要點。

二、為培養學生自主學習與適性發展，使學生能在教師指導下，擬定自主學習計畫，自主實踐與完成計畫。特定此規範，說明自主學習實施，管理與輔導相關事宜。

三、本校學生自主學習事宜，依照下列原則辦理：

(一)本校自主學習實施相關事宜，須經由自主學習小組會議通過，始可實施。

1. 學生自主學習小組由圖書館主任擔任主席統籌召開，成員包括教務處代表 1 人、學務處代表 1 人、輔導室 1 人、圖書館 1 人、年級導師代表 3 人、家長會代表 1 人。

(1)學生自主學習小組會議討論學生自主學習計畫申請，實施與建議相關事宜。

(2)如召開學生自主學習計畫申請確認會議，需有三分之二(含)代表出席，並經二分之一(含)成員通過，陳校長同意後公布與執行。

2. 學生自主學習計畫申請說明會由圖書館負責於開學日前兩週內辦理。

3. 學生自主學習期間之出缺勤管理由學務處負責，學生須依據本校「學生請假暨缺曠規則」辦理請假事宜。

4. 學生自主學習計畫不得申請與已辦理之非學術社團內容相同。

5. 學生自主學習計畫成果，可放入學生學習歷程檔案。

6. 學生自主學習計畫申請流程如下：

(1)學生首次提出自主學習計畫前，應參加學校辦理之自主學習計畫申請說明會，並依據規定格式，撰寫自主學習計畫。

(2)學生應於每學期開學後五週內完成個人自主學習計畫之申請。

(3)學生申請自主學習計畫需以學期為單位。

(4)學生申請自主學習計畫需由導師與學生家長進行認可，其原則為教師評估計畫是否明確可行，並能在學校現有設備下完成。

(5)學生申請自主學習計畫若需使用特殊教室及設備，如：實驗室與實驗設備等，應另覓指導教師，並由指導教師及特殊教室/設備管理單位同意使用。

四、本要點經本校課程發展委員會會議通過後，陳校長核定後實施，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							13	2	20	13	2	20								
	自主學習													13	3	20	13	3	18		
	自主學習	13	2	20	13	2	20														
選手培訓	各項校際技能競賽暨小論文專題	4	2	7	4	2	7	4	2	7	4	2	7	5	2	10					
	語文競賽	4	2	7	4	2	7	4	2	7	4	2	7	5	2	10					
	數理及資訊學科競賽	4	2	7	4	2	7	4	2	7	4	2	7	5	2	10					
	學生美術競賽	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5					
全學期授課	充實/增廣	不純的閱讀						8	1	20	8	1	20							供學生自由選擇	
	充實/增廣	生涯輔導															11	1	18	供學生自由選擇	
	充實/增廣	高二化中有化									5	1	20							供學生自由選擇	
	充實/增廣	高二物理充實						5	1	20										供學生自由選擇	
	充實/增廣	高三化中有化												5	1	20				供學生自由選擇	
	充實/增廣	高三國文充實												13	1	20	2	1	18	供學生自由選擇	
	充實/增廣	高三數學充實												11	1	20				供學生自由選擇	
	充實/增廣	學測公民與社會攻略												1	1	20	1	1	18	供學生自由選擇	
	充實/增廣	學測地理攻略												1	1	20	1	1	18	供學生自由選擇	
短期性授課	補強性	高一英文扶助	1	2	12	1	2	12												供學生自由選擇	
	補強性	高一國文扶助	1	2	12	1	2	12												供學生自由選擇	
	補強性	高一數學扶助	1	2	12	1	2	12												供學生自由選擇	
	補強性	高二英文扶助							1	2	12	1	2	12							供學生自由選擇
	補強性	高二國文扶助							1	2	12	1	2	12							供學生自由選擇
	補強性	高二數學扶助							1	2	12	1	2	12							供學生自由選擇

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		
射擊訓練	全年級活動				4			4	
模範生選舉	全校投票	3		3				6	
校慶活動競賽	表演及個人賽	2		2		2		6	
羽毛球比賽	班際競賽		4					4	
排球比賽	班際競賽			4				4	
創意舞蹈比賽	班際競賽	4						4	
籃球比賽	班際競賽				4			4	
國際接待	國際學生融入各班學習	2		2				4	

飢餓十二體驗活動	結合生命教育課程之體驗活動		2		2		2	6	
----------	---------------	--	---	--	---	--	---	---	--

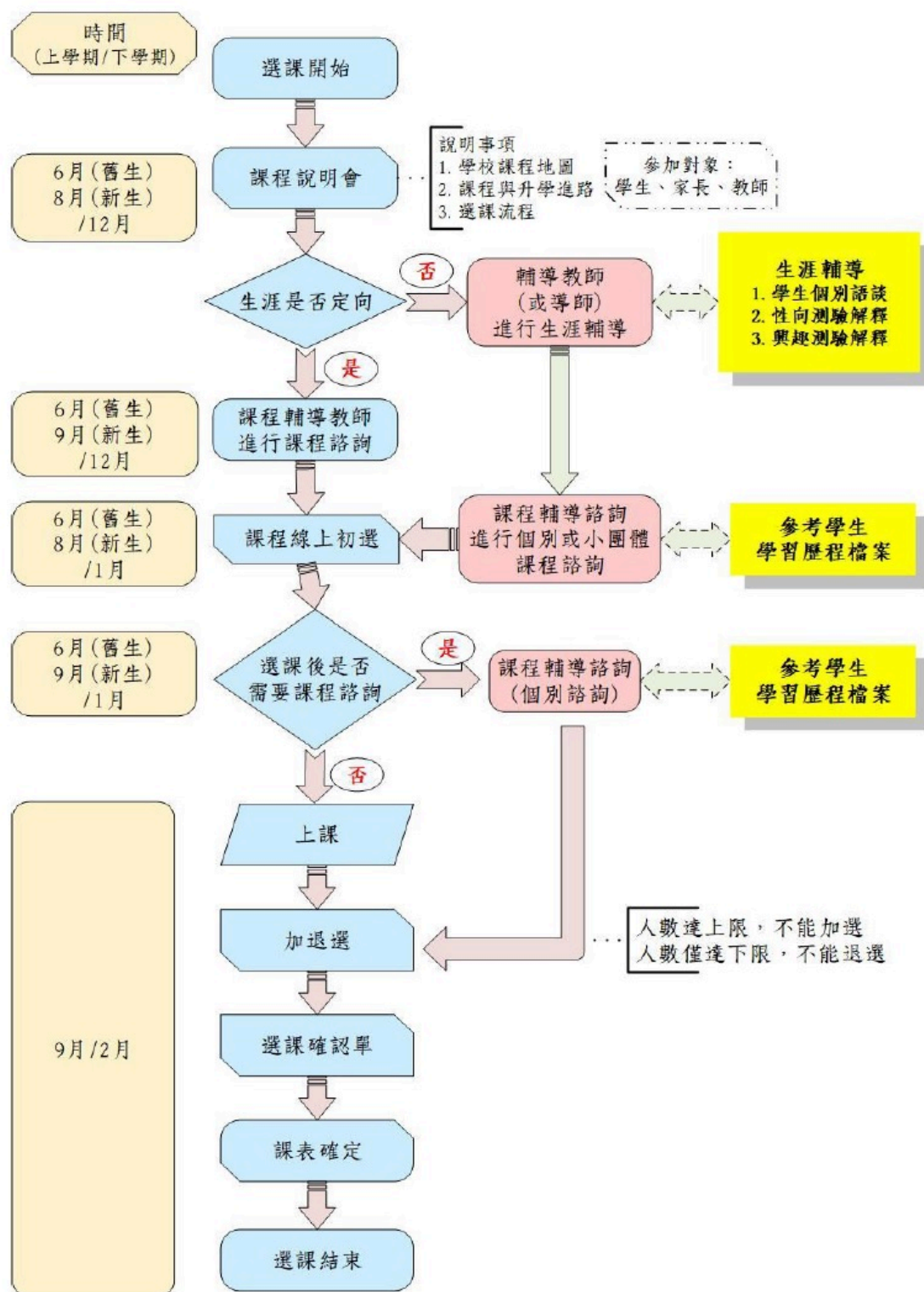
拾壹、選課規劃與輔導

一、選課流程規劃【含高一、高二及高三選課(組)流程】

(一) 流程圖

[014311 市立三重高中流程圖\(PDF格式\)](#)

二.選課流程規劃-流程圖



<

(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	113/06/03	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	113/08/15	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：113/08/15 第二學期： 114/01/03	學生進行選課	1. 進行分組選課 2. 以電腦選課方式進行 3. 規劃1.2~1.5倍選修課程 4. 相關選課流程參閱流程圖 5. 選課諮詢輔導
4	一學期：113/08/30 第二學期： 114/02/10	正式上課	跑班上課
5	一學期：113/08/30 第二學期： 114/02/10	加、退選	得於學期前兩週進行
6	113/10/25	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：

- 透過高一課程融入生涯相關九大議題：
 - 生規劃與成長歷程之探索。
 - 個人特質探索。
 - 生活角色與生活型態探究。
 - 教育發展與大學學群認識。
 - 大學生涯與職業選擇。
 - 職業生活與社會需求之探索。
 - 生涯資源探索。
 - 生涯決定歷程之探索。
 - 生涯目標之探索。
- 經由測驗解釋協助學生進行生涯評估。
- 建構資訊平台以數位化（網路資源）及實體化（書面、佈告欄）雙軌方式提供各項試探及升學訊息。
- 辦理大學參訪、楷模講座提供學生及家長增進生涯規劃之知能。

(三)興趣量表：

- 興趣測驗。
- 性向測驗。
- 大學學系探索量表。

(四)課程諮詢教師：

課程諮詢教師：設置課程諮詢教師召集人1人，課程諮詢教師109學年度16人、110學年度15人、111學年度15人、112學年度15人。

(五)其他：

新北市立三重高級中學高一學生選課輔導計畫

- 目的：
 - 使學生能充分自我了解、適性學習發展，增進其學習興趣。
 - 協助學生選擇適合學程，激發學習潛能，以利生涯規劃及發展。
- 辦理單位：輔導處。
- 實施對象：高中普通班全體同學。
- 實施日期：高中部上、下學期。
- 實施原則：
 - 輔導室實施性向及興趣測驗、測驗結果解釋、選組歷程分析及編製選組學習單，並辦理高三學生經驗分享協助高一學生完成學程選課工作。
 - 高中課程諮詢教師應依據學生各項性向、興趣、學科能力，提供高中學生、學生家長「選課諮詢」協助學生做適性選課，並視學生選課困難程度進行個別晤談。協助學生完成學程選課工作。
 - 高中輔導老師於高一「生涯規劃」課程中提供高一學生充份的學程及選課相關訊息，並於高中諮商室中陳列相關的資訊，供高中學生參閱。
 - 高中輔導老師於校網，設置「選課輔導」專區，提供親師生選擇相關生涯資訊，隨時參閱。
- 實施方式：如下表。
- 經費運用：高一性向測驗及大學入學考試中心「興趣量表」購置由輔導處相關經費中支出。
- 本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

新北市立三重高中建置學生學習歷程檔案作業補充規定（中華民國107年06月28日校務會議通過）

- 補充規定依「教育部國民及學前教育署建置高級中等教育階段學生學習歷程檔案作業要點」（以下簡稱作業要點）第五點第二項規定訂定之。
- 本校依作業要點第五點第一項規定設置「建置學生學習歷程檔案資料工作小組」（以下簡稱工作小組），負責辦理建置學生學習歷程檔案之相關工作。
- 工作小組成員由校長、教務主任、學務主任、輔導主任、圖書館主任、進修部主任、註冊組長、社團活動組長、訓育組長、生輔組長、資料組長及年級導師代表、教師代表、家長代表、學生代表各一人，合計十七人組成；其中校長擔任召集人，輔導主任為執行秘書。工作小組每學期至少召開一次

會議，且應由召集人召集會議並主持，議決學生學習歷程檔案建置之方式、人員、期程及內容，並辦理訓練、研習、說明、成效評核及獎勵等相關作業。

四、學生學習歷程檔案平臺由教務處負責建置與管理，其登錄內容與作業方式如下：

(一)基本資料：

1. 學生之相關學籍資料，由註冊組於學生入學後登錄，每學期並須再次檢核確認。
2. 社團活動由社團活動組負責登錄。
3. 幹部經歷之紀錄由訓育組負責登錄。
4. 學生出缺勤紀錄由生輔組負責登錄。
5. 競賽成績、證照紀錄及參賽紀錄由競賽及證照主辦單位登錄。

(二)修課紀錄：

1. 修課評估：

「學群(類群)探索與就業規劃」由輔導處依據學生之性向興趣及進路發展登錄；「選修課程名稱」由註冊組於選課作業完成後登錄學生選修科目資料。

2. 課程諮詢紀錄：由課程諮詢教師登錄「日期/時間/地點」及「諮詢內容及意見」。

3. 修課成績：學生修課科目及學業成績表現，由註冊組登錄。

(三)課程學習成果：學生得於每學期登錄修課(含必、選修等有核計學分者)之學習成果(含實作作品或書面報告等)，於本校規定期程內自行登錄，每學期至多三件並須經任課教師線上簽核認證。

(四)多元表現：學生得自行登錄校內、外之多元表現(含名稱、內容、成績及證明文件)，每學年至多十件。但資料庫內已由學校或校內外機構登陸之資料不包括在十件之內。

(五)自傳(含學習計畫)、其他與學生學習歷程相關之資料：學生自我覺察描述、個人生涯規劃等，於學校規定期程內由學生自行登錄。

前項內容參照作業要點之附件表單建置之，並於國教署規定上傳期限之二週前完成。相關處室並須於規定之上傳期限內上傳至國教署指定之資料庫。

五、學生學習歷程檔案之登錄、作業及使用，由工作小組指派單位或人員，統籌辦理訓練、研習及說明：

(一)學生訓練：

1. 教務處、課程諮詢教師擇定適當日期辦理學校課程地圖、選課及選組等說明會。

2. 每學期結合生涯輔導課程或彈性學習、團體活動時間，由輔導處辦理一次選課輔導與檔案建置、登錄等相關訓練。

(二)教師研習：教務處、輔導處及課程諮詢教師每學期利用課程準備日辦理一次課程諮詢與檔案建置相關之專業研習。

(三)親師說明：輔導處、課程諮詢教師每學期得結合學校親職活動，至少辦理一次檔案建置與使用之說明。

六、成效評核及獎勵：學生學習歷程檔案平臺各內容項目之指定管理、登錄人員及教師，得由執行秘書視其辦理成效，提交工作小組議決後，依學校教職員獎勵標準規定提請敘獎。

七、本補充規定經校務會議通過後實施，其修正亦同。

拾貳、學校課程評鑑

一、學校課程評鑑計畫

[014311 市立三重高中課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

新北市立三重高級中學 113 學年度課程自我評鑑計畫

112 年 10 月 20 日經課程發展委員會通過

一、依據

(一)教育部 108 年 5 月 30 日臺教授國部字第 1080050523B 號令。

(二)新北市政府 108 年 8 月 20 日新北府教中字第 1081514990 號函。

二、目的

(一)協助學校落實課程及教學之變革與創新，鼓勵教師個人反思與社群專業對話，引導學校精進課程發展。

(二)透過課程自我評鑑過程及結果，發揮學校課程評鑑之實質效益，協助教師提升教學效能與改善學生學習。

三、課程自我評鑑小組組織成員

(一)於課程發展委員會下設「課程自我評鑑小組」執行課程評鑑工作。

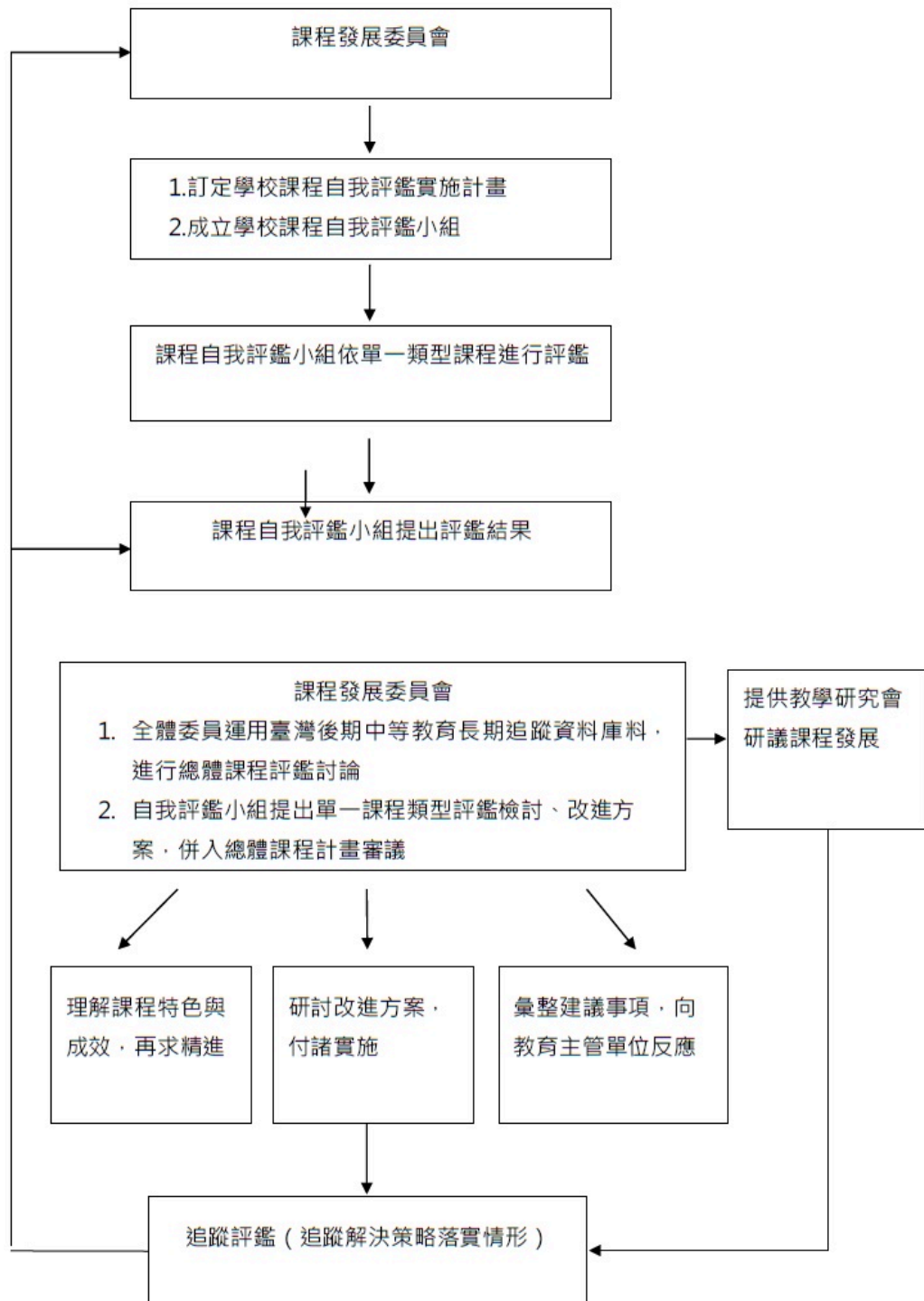
(二)「課程自我評鑑小組」成員含校長、教務主任、學務主任、輔導主任、圖書館主任、進修部主任、實研組長、教學組長、訓育組長、特教組長、特殊班委員會代表、高中語文（含國文、英文）、數學、社會（含歷史、地理、公民）、自然科學（含物理、化學、地科、生物）、藝術（美術、音樂、生活藝術）、高中科技（含資訊科技、生活科技）、綜合活動（含輔導、家政）、健康與體育（含健護、體育）、國防等各科代表，共 31 人；及家長代表 1 人，共 32 人。

四、課程自我評鑑期程

課程自我評鑑工作項目	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月
組成課程自我評鑑小組	■											
課程發展委員會提出下年度總體課程計畫		■	■	■								
上學期末辦理上學期單一類型課程分享會，教務處彙整教師自評與學生回饋				■	■							
課程自我評鑑小組就上學期單一類型課程評鑑至課程發展委員會報告							■					
依照單一類型課程評鑑結								■	■			

[illegible]

五、課程自我評鑑流程



六、實施方式

- (一) 學校課程評鑑分為「總體課程評鑑」及「單一類型課程評鑑」(評鑑「校訂必修」與「多元選修」等單一課程實施狀況)，總體課程評鑑由課程發展委員會全體委員運用「臺灣後期中等教育長期追蹤資料庫」、「新北市普通型高級中學學校總體課程評鑑表」評鑑之；單一類型課程評鑑則由課程評鑑小組運用「新北市普通型高級中學學校單一類型課程評鑑表」，分工評鑑之。
- (二) 學校課程評鑑每學年實施一次，若單一類型課程僅開設一學期，則於該學期期末評鑑之。
- (三) 為了解學生個人修習課業之態度及對教師教學之反應，單一類型課程設有「學生學習回饋表」，由教務處規劃各年級學生填答。
- (四) 學生學習回饋表與課程評鑑結果應於該學年度期末課程發展委員會議提出報告，根據相關結果檢討改進，提供教師未來調整教學與下一學年度課程計畫之參考。
- (五) 學校得聘請外部專家協助進行總體及單一類型課程評鑑。

七、課程評鑑內容

- (一) 由課程與總綱及學校願景關聯，檢視總體課程與單一類型課程，課程發展計畫符合總綱精神，課程發展計畫與學校願景具關連性。
- (二) 從總體課程評鑑之課程發展組織與運作機制，檢視是否成立或健全課程發展組織；各課程發展組織之間、課程發展組織和行政單位之間，其運作機制及互動協調能發揮實質功效，以及是否完整記錄各層級課程發展組織之運作情形，以供後續改進參考。
- (三) 藉由總體課程與單一類型課程的適性課程實施內涵，檢視課程目標與各課程規劃之目標及學習內容、學習活動、評量安排等，是否具邏輯一貫性；課程內容與教學模式，能以學生為主體，符合學生多元學習需求與適性發展，以及建立教材資源共享與永續的概念。
- (四) 從總體課程與單一類型課程的系統課程評鑑與回饋，檢視是否能建立課程發展回饋機制，管理多元的課程評鑑結果，並善用評鑑結果增進學習成效。

八、課程評鑑結果之應用

- (一) 修正學校課程計畫。
- (二) 改善學校課程實施條件及整體教學環境。
- (三) 安排增廣、補強教學或學生學習輔導。
- (四) 激勵教師進行課程及教學創新。
- (五) 調整教材教法、回饋教師專業成長規劃。
- (六) 增進教師對課程品質之重視。
- (七) 提升家長及學生對課程發展之參與及理解。

九、本計畫經課程發展委員會議通過後實施，修正時亦同。

二、111學年度學校課程評鑑結果

[014311 市立三重高中111學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)