

匯出**109**學年度核定備查計畫書電子檔

備查文號：

體育班：110年1月29日臺教授體字第1100004348號函備查

高級中等學校課程計畫

國立臺南海事

學校代碼：210416

普通型課程計畫書

108年12月4日本校課程發展委員會第1次會議通過

校長簽章：

教師兼黃健翔
學生事務主任

代

(109學年度入學學生適用)

☐ 第一次檢視 ☐ 再次檢視 ☒ 核定備查

中華民國110年02月08日

學校基本資料表

學校校名	國立臺南海事			
普通型	普通班			
技術型	專業群科		1.機械群：機電科 2.電機與電子群：電子科 3.商業與管理群：商業經營科 4.食品群：水產食品科 5.水產群：水產養殖科 6.海事群：輪機科	
	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				
實用技能學程	1.食品群：烘焙食品科 2.水產群：水產養殖技術科			
特殊教育及特殊類型	1.體育班			
實驗班				
聯絡人	處室	教務處	電話	06-3910772#211
	職稱	教務主任		

備註：不適用型別(普通型、技術型...)可整列刪除。

壹、依據

- 一、102年7月10日總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。
 - 二、103年11月28日教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。
 - 三、107年2月21日教育部發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。
- ※體育班：108年12月4日本校體發會第2次會議通過
- ※體育班：108年12月4日本校課程發展委員會第1次會議通過

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
實用技	食品群	烘焙食品科	1	31	1	29	1	29	3	89
	水產群	水產養殖技術科	1	28	1	21	1	28	3	77
普通型	學術群	體育班	1	20	1	9	1	26	3	55
技術型	電機與電子群	電子科	2	61	2	72	2	61	6	194
	機械群	機電科	1	35	1	35	1	37	3	107
	商業與管理群	商業經營科	2	63	2	50	2	67	6	180
	海事群	輪機科	1	33	1	36	1	38	3	107
	水產群	水產養殖科	1	30	1	31	1	31	3	92
	食品群	水產食品科	1	32	1	27	1	35	3	94
合計			11	333	11	310	11	352	33	995

二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
普通型	學術群	體育班	1	30
技術型	電機與電子群	電子科	2	35
	機械群	機電科	1	35
	商業與管理群	商業經營科	2	35
	海事群	輪機科	1	35
	水產群	水產養殖科	1	35
	食品群	水產食品科	1	35
合計			9	310

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

※「適性揚才 優質南水」

※ 在十二年國民基本教育理念下以成就每一個孩子-適性揚才、終身學習為願景，本校以上述為基礎，發展適性揚才、優質南水為學校願景，培養學生會做人、會做事、會讀書、會生活，進而營造一所學生喜歡、家長放心、社區肯定的優質學校。

※ 在整體發展的規劃下，我們以學生為中心，強調適性入學；以教師為核心，尊重專業自主；以家長為後盾，鼓勵多元參與；以社區為資源，發展社區化學校；以學校為本位，實施學校本位課程；以和諧為文化，營造優質校風；以績效為指標，提升教育品質；以創新為動力，發展開放創新的學校文化。

二、學生圖像

※學習力

培養學生獨立思考、跨域學習、國際移動、自主探索的終身學習能力。

※專業力

培養學生適應現在及面對未來職場工作的技術、能力和態度。

※溝通力

培養學生具備良好的表達傾聽、人際互動、解決問題及團隊合作的能力。

※品格力

培養學生具有誠實、正直、紀律、包容尊重、仁慈、寬厚、勇氣、服務熱忱和尊敬的人文素養。



肆、課程發展組織要點

國立臺南高級海事水產職業學校課程發展委員會組織要點

106年6月30日校務會議通過

107年12月05日校務會議修正通過

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

二、本校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員38人，委員任期一年，任期自每年八月一日起至隔年七月三十一日止，其組織成員如下：

(一)召集人：校長。

(二)學校行政人員：由各處室主任(教務主任、學務主任、總務主任、實習主任、圖書館主任、輔導主任、主計主任、人事主任)擔任之，共計8人；並由教務主任兼任執行秘書，實習主任兼任副執行秘書。

(三)學科教師：由各學科召集人(含國文科、英文科、數學科)擔任之，每學科1人，共計3人。

(四)專業群科(學程)教師：由各專業群科(學程)之科主任擔任之，每專業群科(學程)1人，共計6人。

(五)特殊需求領域課程教師：由體育班召集人擔任之、特教教師，共計2人。

(六)各年級導師代表：由各年級導師推選之，共計3人。

(七)教師組織代表：由學校教師會推派1人擔任之。

(八)專家學者：由學校聘任專家學者6人擔任之。

(九)產業代表：由學校聘任產業代表6人擔任之。(設有專業群科學程者應設置之)

(十)學生代表：由學生會或經選舉產生之學生代表1人擔任之。

(十一)學生家長委員會代表：由學校學生家長委員會推派1人擔任之。

三、本委員會根據總綱的基本理念和課程目標，進行課程發展，其任務如下：

(一)掌握學校教育願景，發展學校本位課程。

(二)統整及審議學校課程計畫。

(三)審查學校教科用書的選用，以及全年級或全校且全學期使用之自編教材。

(四)進行學校課程自我評鑑，並定期追蹤、檢討和修正。

四、本委員會其運作方式如下：

(一)本委員會由校長召集並擔任主席，每年定期舉行二次會議，以十一月前及六月前各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。

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

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

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

(五)本委員會得視需要，另行邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。

(六)本委員會相關之行政工作，由教務處主辦，實習處和進修部協辦。

五、本委員會設下列組織：(以下簡稱研究會)

(一)各學科教學研究會：由學科教師組成之，由召集人召集並擔任主席。

(二)各專業群科(學程)教學研究會：由各科(學程)教師組成之，由科(學程)主任召集並擔任主席。

(三)各群課程研究會：由該群各科(學程)教師組成之，由該群之科(學程)主任互推召集人並擔任主席。

(四)研究會針對專業議題討論時，應邀請業界代表或專家學者參加。

六、各研究會之任務如下：

(一)規劃校訂必修和選修科目，以供學校完成各科和整體課程設計。

(二)規劃跨群科或學科的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。

(三)協助辦理教師甄選事宜。

(四)辦理教師或教師社群的教學專業成長，協助教師教學和專業提升。

(五)辦理教師公開備課、授課和議課，精進教師的教學能力。

(六)發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生學習動機和有效學習。

(七)選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。

(八)擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。

(九)協助轉學生原所修課程的認定和後續課程的銜接事宜。

(十)其他課程研究和發展之相關事宜。

七、各研究會之運作原則如下：

(一)各學科/群科(學程)教學研究會每學期舉行三次會議，必要時得召開臨時會議；各群課程研究會每年定期舉行二次會議。

(二)每學期召開會議時，必須提出各學科和專業群科之課程計畫、教科用書或自編教材，送請本委員會審查。

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

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

(五)經各研究會審議通過之案件，由科(群)召集人具簽送本委員會會核定後辦理。

(六)各研究會之行政工作及會議記錄，由各科(群)召集人主辦，教務處和實習處協助之。

八、本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行。

伍、課程發展與特色

一、課程地圖



二、學校特色說明

本科特色

- 1.本校榮獲全國高級中學校務評鑑一等(特優)，並獲認證為優質高中職。
- 2.發展本校「田徑、棒球、輕艇」等專長項目，為國家培養優秀體育人才。
- 3.硬體設備上，曾舉辦大型國際賽事，並不斷更新購買訓練器材增加訓練資源。
- 4.師資方面，皆由本校體育教師及教練負責訓練，帶領學生參與競賽榮獲優異成績。
- 5.課業方面，著重課後輔導，升學率高達95% 以上。
- 6.學校、家長、教練互動關係良好，溝通順暢。
- 7.重視學生多元表現，鼓勵參與競賽，成就自己。

核心課程

延續國中各項運動專長有潛力之學生進入高級中等學校就讀，安排高中學科領域及專長術科課程，並發展本校水域特色，如龍舟、獨木舟...等，延續大專院校體育相關領域系所就讀。

未來展望

- 1.推展連貫台南地區基層單項運動訓練紮根工作。
- 2.有效輔導績優運動選手升學及獲得良好的訓練。
- 3.為國家培養優秀體育人才，為國爭光。

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	2	2	20	
		英語文	4	4	4	4	1	1	18	
	數學領域	數學A	4	4	(3)	(3)	0		14	適性分組：高二
		數學B			3	3	0			適性分組：高二
	社會領域	歷史	0	0	1	1	2		4	
		地理	2	2	1	1	0		6	
		公民與社會	0	0	1	1	2		4	
	自然科學領域	物理	0	0	1	1	0		2	
		化學	1	1	0	0	0		2	
		生物	0	0	1	1	0		2	
		地球科學	0	0	0	0	2		2	
	藝術領域	音樂	1	1	0	0	0	0	2	
		美術	0	0	0	0	0	0	0	
		藝術生活	0	0	0	0	0	2	2	
	綜合活動領域	生命教育	0	0	0	0	0	1	1	
		生涯規劃	0	0	0	0	0	1	1	
		家政	0	0	0	0	0	0	0	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	0	0	0	
		資訊科技	0	0	1	1	0	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	1	1	0	0	0	0	2	
		體育	1	1	1	1	1	1	6	
	全民國防教育		1	1	0	0	0	0	2	
	體育專業學科	運動學概論	0	0	1	1	0	0	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		27	27	27	27	18	16	142	
	每週團體活動時間		2	2	2	2	2	2	12	
	每週彈性學習時間		3	3	3	3	3	3	18	
	每週節數小計		32	32	32	32	23	21	172	
校訂必修	實作(實驗)及探索體驗	舟艇技能運動	1	1	0	0	0	0	2	
	校訂必修學分數小計		1	1	0	0	0	0	2	
加深加廣選修	語文領域	語文表達與傳播應用	0	0	0	0	1	1	2	
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	2	2	4	
	健康與體育領域	健康與休閒生活	0	0	1	1	1	1	4	
補強性選修	數學領域	補強-數學	0	0	0	0	2	2	4	
多元選修	專題探究	專題研究與實作	0	0	0	0	3	3	6	
	實作(實驗)及探索體驗	自然科學探究與實驗	0	0	0	0	(3)	(3)	0	
		運動體適能	0	0	0	0	1	1	2	
	跨領域/科目專題	運動紀實與書寫	0	0	0	0	0	2	2	
其他	特殊需求領域(身心障礙)	社會技巧	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	0	本課程限於經IEP會議決議後有上課需求之特殊教育學生。
		學習策略	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	0	本課程限於經IEP會議決議後有上課需求之特殊教育學生。

特殊需求領域(體育專長)									生。
	職業教育	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	0	本課程限於經IEP會議決議後有上課需求之特殊教育學生。
	專項運動戰術與運用(田徑一)	(2)	0	0	0	0	0	0	因一、二、三年級同時授課，故課程內容相同
	專項運動戰術與運用(田徑二)	0	(2)	0	0	0	0	0	因一、二、三年級同時授課，故課程內容相同
	專項運動戰術與運用(田徑三)	0	0	(2)	0	0	0	0	因一、二、三年級同時授課，故課程內容相同
	專項運動戰術與運用(田徑五)	0	0	0	0	(2)	0	0	因一、二、三年級同時授課，故課程內容相同
	專項運動戰術與運用(田徑六)	0	0	0	0	0	(2)	0	因一、二、三年級同時授課，故課程內容相同
	專項運動戰術與運用(田徑四)	0	0	0	(2)	0	0	0	因一、二、三年級同時授課，故課程內容相同
	專項運動戰術與運用(帆船一)	(2)	0	0	0	0	0	0	
	專項運動戰術與運用(帆船二)	0	(2)	0	0	0	0	0	
	專項運動戰術與運用(帆船三)	0	0	(2)	0	0	0	0	
	專項運動戰術與運用(帆船五)	0	0	0	0	(2)	0	0	
	專項運動戰術與運用(帆船六)	0	0	0	0	0	(2)	0	
	專項運動戰術與運用(帆船四)	0	0	0	(2)	0	0	0	
	專項運動戰術與運用(棒球一)	(2)	0	0	0	0	0	0	
	專項運動戰術與運用(棒球二)	0	(2)	0	0	0	0	0	
	專項運動戰術與運用(棒球三)	0	0	(2)	0	0	0	0	
	專項運動戰術與運用(棒球五)	0	0	0	0	(2)	0	0	
	專項運動戰術與運用(棒球六)	0	0	0	0	0	(2)	0	
	專項運動戰術與運用(棒球四)	0	0	0	(2)	0	0	0	
	專項運動戰術與運用(輕艇一)	(2)	0	0	0	0	0	0	
	專項運動戰術與運用(輕艇二)	0	(2)	0	0	0	0	0	
	專項運動戰術與運用(輕艇三)	0	0	(2)	0	0	0	0	
	專項運動戰術與運用(輕艇五)	0	0	0	0	(2)	0	0	
	專項運動戰術與運用(輕艇六)	0	0	0	0	0	(2)	0	
	專項運動戰術與運用(輕艇四)	0	0	0	(2)	0	0	0	
	選修學分數總計		0	0	1	1	10	12	24
必修學分數總計		28	28	28	28	28	28	168	
每週節數總計		33	33	33	33	33	33	198	
必修類別		檢核							
每週節數小計		『高一上』『高一下』『高二上』『高二下』『高三上』『高三下』每週節數總計低於課綱規定 35 節							

柒、課程及教學規劃表

一、探究與實作課程

(一)自然科學探究與實作課程

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱：舟艇技能運動	
	英文名稱：	
授課年段：	一上、一下	學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：A1	
	B溝通互動：B1	
	C社會參與：C2	
學生圖像：	學習力、專業力	
學習目標：	學會划槳基本動作、如何運用划槳正確動作練習、比賽流程體驗	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	課程介紹
	三	測功儀訓練
	四	測功儀訓練
	五	起步出發練習
	六	起步出發練習
	七	起步出發練習
	八	起步出發練習
	九	起步轉途中練習
	十	起步轉途中練習
	十一	測功儀訓練
	十二	測功儀訓練
	十三	測功儀訓練
	十四	測功儀訓練
	十五	測功儀測驗及講解缺點 3分鐘
	十六	測功儀測驗及講解缺點 3分鐘
	十七	測功儀測驗及講解缺點 5分鐘
	十八	測功儀測驗及講解缺點 5分鐘
	十九	起步出發練習
	二十	起步出發練習
	二十一	起步出發練習
	二十二	測驗及檢討
學習評量：	學科測驗、術科測驗	
對應學群：	教育、遊憩運動	
備註：		

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：自然科學探究與實驗	
	英文名稱：Science Exploration and Experiment II	
授課年段：	三上、三下	學分總數：6
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗	
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：B2.科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與：C2.人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	學習力,培養學生獨立思考、跨域學習、國際移動、自主探索的終身學習能力。;專業力,培養學生適應現在及面對未來職場工作的技術、能力和態度。;培養學生具備良好的表達傾聽、人際互動、解決問題及團隊合作的能力。;	
學習目標：	以實作的過程,針對物質與生命世界培養學生發現問題、認識問題、問題解決,以及提出結論與表達溝通之能力。本課程內容含有探究本質的實作活動、跨科的學習素材、多元的教法與評量方式,培養學生自主行動、表達、溝通互動和實務參與之核心素養。提供學生體驗科學探究歷程與問題解決的學習環境和機會、促進正向科學態度和提升科學學習動機、培養科學思考與發現關鍵問題的能力、探索科學知識發展與科學社群運作的特徵,藉此認識科學的本質。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	發現問題
	三	實驗設計
	四	資料蒐集I
	五	資料蒐集II
	六	資料蒐集II
	七	第一次期中考
	八	實驗探究I
	九	實驗探究II
	十	實驗探究III
	十一	實驗探究IV
	十二	實驗探究V
	十三	實驗探究IV
	十四	第二次期中考
	十五	實驗探究VI
	十六	實驗探究VII
	十七	實驗探究VIII
	十八	實驗探究VIII
	十九	綜合討論
	二十	成果分享
	二十一	期末考
	二十二	
學習評量：	課堂出席、討論狀況、實驗報告、期末分享報告	
對應學群：	數理化、醫藥衛生、生命科學、生物資源、地球環境、	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專題研究與實作	
	英文名稱：	
授課年段：	三上、三下	學分總數：6
課程屬性：	專題探究	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素養：	A自主行動：A2	
	B溝通互動：B2	

	C社會參與： C2	
學生圖像：	■學習力■專業力■溝通力	
學習目標：	整合在校所學的专业知能，利用觀察與領悟，發展思考及解決議題的能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	專題研究通論
	二	專題研究通論
	三	書面呈現
	四	書面呈現
	五	書面呈現
	六	網頁呈現
	七	網頁呈現
	八	網頁呈現
	九	網頁呈現
	十	網頁呈現
	十一	評量
	十二	評量
	十三	簡報
	十四	簡報
	十五	簡報
	十六	簡報
	十七	儀態、形象、聲音
	十八	儀態、形象、聲音
	十九	儀態、形象、聲音
	二十	儀態、形象、聲音
	二十一	評量與發表
	二十二	學後評量
學習評量：	學後評量	
對應學群：	資訊、教育、遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動體適能	
	英文名稱：	
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	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A1	
	B溝通互動： B2	
	C社會參與： C2	
學生圖像：	專業力 學習力	
學習目標：	本課程旨在瞭解運動生理學、運動處方、運動訓練法、健康體適能運動處方、運動與安全等知識，俾使學生能運用於運動競技之安全性及成績之提升為本課程之學習目標。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程介紹
	二	課程介紹
	三	瞭解與改善身體組成
	四	運動處方
	五	運動處方的目的與要素
	六	運動處方的目的與要素
		內容綱要
		介紹本課程所包含相關科學領域及應用關係。
		身體狀況評估-簡易評量問卷介紹與實作。
		瞭解運動處方概論。
		瞭解運動處方概論。
		瞭解運動處方的目的與要素改善訓練課程。
		瞭解運動處方的目的與要素改善訓練課程。

	七	身體質量指數、腰臀圍、體脂肪測驗	瞭解改善身體組成的原則與方法。
	八	身體質量指數、腰臀圍、體脂肪測驗	改善肌力、肌耐力的原則與方法。
	九	肌力、肌耐力	改善肌力、肌耐力的原則與方法。
	十	瞭解與改善有氧能力	增進心肺耐力方法與實作。
	十一	瞭解與改善有氧能力	增進心肺耐力方法與實作。
	十二	運動訓練學	運動項目的分類。
	十三	登階測驗(介紹)、20公尺折返跑	瞭解有氧系統並運用於運動處方。
	十四	漸增負荷原則	瞭解漸增負荷原則並運用於運動處方。
	十五	有氧運動	有氧運動之運動處方原則。
	十六	瞭解與改善無氧能力與肌力	增進無氧能力與肌力的方法與實作。
	十七	原地腳踏車三分鐘測驗	平台式訓練負荷原理與應用。
	十八	垂直跳測驗	瞭解休息與恢復期的區別與方式。
	十九	慣用腳屈肌、伸肌最大等長肌力測驗	運動訓練後恢復期的冰敷與按摩。
	二十	運動訓練後復建	運動訓練後恢復期的冰敷與按摩。
	二十一	學期報告	本學期課程統整與回顧
	二十二	期末測驗	期末測驗
	學習評量：紙筆測驗、實作及口頭報告。		
	對應學群：教育、生物資源、遊憩運動		
	備註：		

課程名稱：	中文名稱：運動紀實與書寫		
	英文名稱：Sports documentary and writing		
授課年段：	三下	學分總數：2	
課程屬性：	跨領域/科目專題		
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, 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：C3.多元文化與國際理解,		
學生圖像：	學習力, 品格力,		
學習目標：	1、能透過運動系列的電影與文本，學習閱讀技巧及表達能力。2、能從欣賞運動選手堅忍不拔的意志，進而提升自我的精神毅力。3、能理解運動選手背後的生活與艱辛。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課前介紹	1、介紹上課內容、方式 2、《中學生運動故事集》閱讀——〈大谷翔平〉、〈陽岱鋼〉 3、影片欣賞、提問
	二	棒球、羽球紀實與書寫	1、《中學生運動故事集》閱讀——〈麥特·布希〉、〈彭政閔〉、〈戴姿穎〉 2、影片欣賞、提問
	三	網球、舉重紀實與書寫	1、《中學生運動故事集》閱讀——〈詹詠然、詹皓晴〉、〈盧彥勳〉、〈郭婞淳〉 2、影片欣賞、提問
	四	籃球、游泳紀實與書寫	1、《中學生運動故事集》閱讀——〈費爾普斯〉、〈林書豪〉、〈金華國中籃球隊〉 2、影片欣賞、提問
	五	超馬紀實與書寫	1、陳彥博《出發》閱讀——〈非洲納米比亞沙漠〉 2、〈出發〉影片欣賞、提問
	六	超馬紀實與書寫	1、陳彥博《出發》閱讀——〈中國戈壁沙漠〉 2、〈出發〉影片欣賞、提問
	七	超馬紀實與書寫	1、陳彥博《出發》閱讀——〈智利阿他加馬沙漠〉 2、〈出發〉影片欣賞、提問
	八	超馬紀實與書寫	1、陳彥博《出發》閱讀——〈南極洲〉 2、〈出發〉影片欣賞、提問
	九	單車紀實與書寫	1、陳懷恩《單車環島練習曲》閱讀 2、〈練習曲〉影片欣賞、提問
	十	單車紀實與書寫	1、陳懷恩《單車環島練習曲》閱讀 2、〈練習曲〉影片欣賞、提問
	十一	單車紀實與書寫	1、陳懷恩《單車環島練習曲》閱讀 2、〈練習曲〉影片欣賞、提問
	十二	單車紀實與書寫	1、陳懷恩《單車環島練習曲》閱讀 2、〈練習曲〉影片欣賞、提問
	十三	籃球紀實與書寫	1、勒布朗·詹姆斯、巴茲·畢辛格《流星射手NBA小皇帝詹姆斯的王者之路》閱讀 2、勒布朗·詹姆斯、巴茲·畢辛格《王者

		之路》影片欣賞、提問
十四	籃球紀實與書寫	1、勒布朗·詹姆士、巴茲·畢辛格《流星射手NBA小皇帝詹姆士的王者之路》閱讀 2、勒布朗·詹姆士、巴茲·畢辛格〈王者之路〉影片欣賞、提問
十五	籃球紀實與書寫	1、勒布朗·詹姆士、巴茲·畢辛格《流星射手NBA小皇帝詹姆士的王者之路》閱讀 2、勒布朗·詹姆士、巴茲·畢辛格〈王者之路〉影片欣賞、提問
十六	棒球紀實與書寫	1、王建民《沉默的王牌》、《後勁》閱讀 2、〈後勁〉影片欣賞、提問
十七	棒球紀實與書寫	1、王建民《沉默的王牌》、《後勁》閱讀 2、〈後勁〉影片欣賞、提問
十八	棒球紀實與書寫	1、王建民《沉默的王牌》、《後勁》閱讀 2、〈後勁〉影片欣賞、提問
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	學習單、上臺發表	
對應學群：	生命科學、教育、遊憩運動、	
備註：		

四、特殊需求領域課程

五、彈性學習時間之全學期授課充實(增廣)/補強性教學

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

體育班

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(田徑一)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	一上	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力、品格力	
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	技術體能訓練
	二	肌力訓練
	三	技術體能訓練
	四	比賽前期調整訓練
	五	比賽期
	六	肌力訓練
	七	技術體能訓練
	八	肌力訓練
	九	技術體能訓練
	十	比賽前期調整訓練
	十一	比賽期
	十二	肌力體能訓練
	十三	肌力體能訓練
	十四	肌力體能訓練
	十五	技術體能訓練
	十六	肌力體能訓練
	十七	肌力體能訓練
	十八	技術訓練
	十九	技術訓練
	二十	比賽前期調整訓練
	二十一	比賽期
	二十二	技術訓練
		內容綱要
		擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
		擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
		擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
		擲部:著重於每一次技術的要求、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
		擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
		擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
		擲部:強調動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
		擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
		擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:肌耐力訓練
		擲部:著重於每一次技術的要求、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
		擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
		擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
		擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
		擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
		擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:肌耐力訓練
		擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
		擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
		擲部:彈力繩出手訓練、短跑:起跑架訓練、長跑:速耐力訓練
		擲部:專項技術訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
		擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
		擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
		擲部:專項技術、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練

學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.比賽前期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(20%)
對應學群：	遊憩運動
備註：	

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(帆船一)		
	英文名稱：Specialized sports tactics and application		
授課年段：	一上	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：	學習力、專業力、品格力		
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:加強核心訓練
	二	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
	三	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:核心訓練
	四	比賽前期調整訓練	擲部:著重於每一次搖帆技術及判斷航線的要求、腹部:核心訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	五	比賽期	擲部:模擬航線對抗訓練、規則運用訓練、長跑:持續跑、拉伸伸展
	六	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、核心力量
	七	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:核心訓練
	八	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、腹部:核心訓練
	九	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
	十	調整訓練	擲部:著重於每一次搖帆技術及判斷航線的要求、腹部:核心訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	十一	專項技術訓練	擲部:模擬航線對抗訓練、規則運用訓練、長跑:持續跑、拉伸伸展
	十二	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心訓練
	十三	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十四	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十五	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:核心訓練
	十六	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十七	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十八	技術訓練	擲部:上橫拉搖帆訓練、短跑:折返訓練及短程間歇訓練、長跑:速耐力訓練
	十九	技術訓練	擲部:專項搖帆及飄帆技術訓練、航線判斷訓練、規則運用訓練
	二十	調整訓練	擲部:模擬航線訓練、啟航及全程航線搖帆訓練、規則戰術運用
	二十一	專項技術訓練	擲部:模擬航線訓練、啟航及全程航線搖帆訓練、規則戰術運用
	二十二	技術訓練	擲部:專項搖帆及飄帆技術訓練、航線判斷訓練、規則運用訓練
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(20%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(棒球一)
-------	---------------------

	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	一上	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力、品格力	
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	小組綜合技術應用
	二	小組綜合技術應用
	三	小組綜合技術應用
	四	團隊分組對抗競賽
	五	小組綜合技術應用
	六	小組綜合技術應用
	七	小組綜合技術應用
	八	團隊分組對抗競賽
	九	小組綜合技術應用
	十	小組綜合技術應用
	十一	小組綜合技術應用
	十二	團隊分組對抗競賽
	十三	小組綜合技術應用
	十四	小組綜合技術應用
	十五	小組綜合技術應用
	十六	團隊分組對抗競賽
	十七	小組綜合技術應用
	十八	小組綜合技術應用
	十九	小組綜合技術應用
	二十	團隊分組對抗競賽
	二十一	預備考試
	二十二	考試週
學習評量：	1.小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(輕艇一)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	一上	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力、品格力	
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	1學校設備船隻整理與介紹2瞭解本學期的完成目
		1新生了解練習環境與輕艇設備2.讓學生為自己設目標與建立溝

	標與操作	通方式
二	1.有氧訓練2.動作指導	1長距離練習2.划船動作修正
三	1有氧訓練2重量訓練	1長距離跑步2肌耐力重訓3划船長距離
四	1划船2重訓3游泳	1划船練習2肌耐力重訓3游泳長距離有氧訓練
五	1划船2重訓3游泳	1划船練習2肌耐力重訓3游泳練習
六	1划船2重訓3跑步	1划船中距離練習2肌力訓練3間歇跑步
七	1划船2重訓3跑步	1划船中距離練習2肌力訓練3間歇跑步
八	1划船2重訓3跑步	1划船中距離練習2肌耐力訓練3有氧跑步
九	1划船2重訓3跑步	1划船中距離練習2肌耐力訓練3有氧跑步
十	1划船2跑步	1划船獎頻控制2肌耐力訓練3有氧跑步
十一	比賽期	划船獎頻控制
十二	1划船2重訓3跑步	1划船獎頻控制與阻力帶2肌力訓練3間歇跑步
十三	1划船2重訓3跑步	1划船測驗2肌力練習3有氧跑步
十四	1划船2重訓3跑步	1划船短距離衝刺2最大肌力測驗3有氧跑步
十五	1划船2重訓3跑步	1划船短距離衝刺2肌耐力3間歇跑步
十六	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3間歇跑步
十七	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3間歇跑步
十八	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3有氧跑步
十九	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2最大肌力3有氧跑步
二十	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3有氧跑步
二十一	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3有氧跑步
二十二	1划船2重訓3跑步	測驗
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.比賽前期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(20%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(田徑二)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	一下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力、品格力	
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	調整訓練
	二	比賽期
	三	技術訓練
	四	技術訓練
	五	比賽期
	六	肌力訓練
	七	技術體能訓練
	八	技術體能訓練
	九	肌力訓練
	十	比賽前期調整訓練
		內容綱要
		擲部:專項技術訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
		擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
		擲部:專項技術訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
		擲部:專項技術訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
		擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
		擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
		擲部:強調動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
		擲部:強調動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
		擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
		擲部:著重於每一次技術的要求、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練

	十一	比賽期	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
	十二	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十三	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:肌耐力訓練
	十四	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	十五	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	十六	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十七	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十八	技術訓練	擲部:專項技術訓練、短跑、長跑:速耐力訓練
	十九	技術訓練	擲部:專項技術訓練、短跑、長跑:速耐力訓練
	二十	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
	二十一	技術訓練	擲部:專項技術訓練、短跑、長跑:速耐力訓練
	二十二	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.比賽前期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(20%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(帆船二)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	一下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力、品格力	
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	技術訓練
	二	比賽期
	三	技術訓練
	四	技術訓練
	五	專項技術訓練
	六	肌力訓練
	七	技術體能訓練
	八	技術體能訓練
	九	肌力訓練
	十	調整訓練
	十一	比賽期
	十二	肌力體能訓練
	十三	技術體能訓練
	十四	技術體能訓練
	十五	技術體能訓練
	十六	肌力體能訓練
	內容綱要	
	腹部:核心訓練、擲部:專項技術訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練	
	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑	
	擲部:專項搖帆技術訓練、計算流向及風速訓練、航線判斷訓練、規則判斷知識	
	擲部:專項搖帆技術訓練、計算流向及風速訓練、航線判斷訓練、規則判斷知識	
	擲部:模擬航線對抗訓練、規則運用訓練、長跑:持續跑、拉伸伸展	
	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、核心力量	
	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:核心訓練	
	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練	
	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、腹部:核心訓練	
	擲部:著重於每一次搖帆技術及判斷航線的要求、腹部:核心訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練	
	擲部:模擬航線對抗訓練、規則運用訓練、長跑:持續跑、拉伸伸展	
	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心訓練	
	擲部:強調搖帆動作及飄帆動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練	
	擲部:強調搖帆動作及飄帆動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練	
	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:核心訓練	
	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練	

	十七	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十八	技術訓練	擲部:專項搖帆及飄帆技術訓練、航線判斷訓練、規則運用訓練
	十九	技術訓練	擲部:專項搖帆及飄帆技術訓練、航線判斷訓練、規則運用訓練
	二十	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、腹部:核心力量訓練
	二十一	技術訓練	擲部:專項搖帆及飄帆技術訓練、航線判斷訓練、規則運用訓練
	二十二	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、腹部:核心力量訓練
學習評量：		1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(20%)	
對應學群：		遊憩運動	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(棒球二)		
	英文名稱：Specialized sports tactics and application		
授課年段：	一下		學分總數：2
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：	學習力、專業力、品格力		
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	小組綜合技術應用	內野守備隊形演練
	二	小組綜合技術應用	內野防守戰術演練(因應觸擊戰術)
	三	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	四	團隊分組對抗競賽	內野模擬對抗賽Ⅰ
	五	小組綜合技術應用	內野防守戰術演練(因應左打者進攻)
	六	小組綜合技術應用	內野防守戰術演練(因應右打者進攻)
	七	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	八	團隊分組對抗競賽	內野模擬對抗賽Ⅱ
	九	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術6-4-3、6-5-4演練(因應內野滾地)
	十	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術4-6-3演練(因應內野滾地)
	十一	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	十二	團隊分組對抗競賽	內野模擬對抗賽Ⅲ
	十三	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術5-4-3演練(因應內野滾地)
	十四	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術3-6-3演練(因應內野滾地)
	十五	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	十六	團隊分組對抗競賽	模擬對抗賽
	十七	小組綜合技術應用	防守戰術演練
	十八	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	十九	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	二十	團隊分組對抗競賽	模擬對抗賽
	二十一	預備考試	預備考試
	二十二	考試週	考試週
學習評量：	1.小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(輕艇二)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	一下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力	
學習目標：	一、提升學生對於專項運動專業戰術的執行。二、了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	1划船2重訓3跑步
	二	1划船2重訓3跑步
	三	1划船2重訓3跑步
	四	比賽期
	五	1划船2重訓3跑步
	六	1划船2重訓3跑步
	七	1划船2重訓3跑步
	八	1划船2重訓3跑步
	九	1划船2重訓3跑步
	十	1划船2重訓3跑步
	十一	1划船2重訓3跑步
	十二	測驗
	十三	比賽期
	十四	1划船2重訓3跑步
	十五	1划船2重訓3跑步
	十六	比賽期
	十七	1划船2重訓3跑步
	十八	1划船2重訓3跑步
	十九	1划船2重訓3跑步
	二十	比賽期
	二十一	1划船2重訓3跑步
	二十二	測驗
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.比賽前期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(21%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(田徑三)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	二上	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力、品格力	

學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
	二	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
	三	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
	四	比賽前期調整訓練	擲部:著重於每一次技術的要求、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	五	比賽期	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
	六	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
	七	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
	八	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
	九	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:肌耐力訓練
	十	比賽前期調整訓練	擲部:著重於每一次技術的要求、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	十一	比賽期	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
	十二	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十三	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十四	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十五	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:肌耐力訓練
	十六	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十七	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十八	技術訓練	擲部:彈力繩出手訓練、短跑:起跑架訓練、長跑:速耐力訓練
	十九	技術訓練	擲部:專項技術訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	二十	比賽前期調整訓練	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
	二十一	比賽期	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
	二十二	技術訓練	擲部:專項技術、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.比賽前期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(20%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(帆船三)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	二上	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力、品格力	
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	技術體能訓練
	二	肌力訓練
	三	技術體能訓練
	四	比賽前期調整訓練
	五	比賽期
	內容綱要	
	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:加強核心訓練	
	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力	
	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:核心訓練	
	擲部:著重於每一次搖帆技術及判斷航線的要求、腹部:核心訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練	
	擲部:模擬航線對抗訓練、規則運用訓練、長跑:持續跑、拉伸伸展	

	六	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、核心力量
	七	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:核心訓練
	八	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、腹部:核心訓練
	九	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
	十	調整訓練	擲部:著重於每一次搖帆技術及判斷航線的要求、腹部:核心訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	十一	專項技術訓練	擲部:模擬航線對抗訓練、規則運用訓練、長跑:持續跑、拉伸伸展
	十二	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心訓練
	十三	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十四	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十五	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:核心訓練
	十六	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十七	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十八	技術訓練	擲部:上槓拉搖帆訓練、短跑:折返訓練及短程間歇訓練、長跑:速耐力訓練
	十九	技術訓練	擲部:專項搖帆及飄帆技術訓練、航線判斷訓練、規則運用訓練
	二十	專項技術訓練	擲部:模擬航線訓練、啟航及全程航線搖帆訓練、規則戰術運用
	二十一	專項技術訓練	擲部:模擬航線訓練、啟航及全程航線搖帆訓練、規則戰術運用
	二十二	技術訓練	擲部:專項搖帆及飄帆技術訓練、航線判斷訓練、規則運用訓練
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(20%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(棒球三)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	二上	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力、品格力	
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	小組綜合技術應用
	二	小組綜合技術應用
	三	小組綜合技術應用
	四	團隊分組對抗競賽
	五	小組綜合技術應用
	六	小組綜合技術應用
	七	小組綜合技術應用
	八	團隊分組對抗競賽
	九	小組綜合技術應用
	十	小組綜合技術應用
	十一	小組綜合技術應用
	十二	團隊分組對抗競賽
		內容綱要
		內野守備隊形演練
		內野防守戰術演練(因應左打者進攻)
		心理技能訓練
		內野模擬對抗賽 I
		內野防守戰術演練(因應觸擊戰術)
		內野雙殺戰術6-4-3、6-5-3演練(因應內野滾地)
		心理技能訓練
		內野模擬對抗賽 II
		內野雙殺戰術5-4-3演練(因應內野滾地)
		內野雙殺戰術4-6-3演練(因應內野滾地)
		心理技能訓練
		內野模擬對抗賽 III

	十三	小組綜合技術應用	內野防守戰術演練(因應右打者進攻)
	十四	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術1-6-3演練(因應內野滾地)
	十五	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	十六	團隊分組對抗競賽	模擬對抗賽
	十七	小組綜合技術應用	防守戰術演練
	十八	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	十九	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	二十	團隊分組對抗競賽	模擬對抗賽
	二十一	預備考試	預備考試
	二十二	考試週	考試週
學習評量：		1.小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)	
對應學群：		遊憩運動	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(輕艇三)		
	英文名稱：Specialized sports tactics and application		
授課年段：	二上	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：	學習力、專業力、品格力		
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	1學校設備船隻整理與介紹2瞭解本學期的完成目標與操作	1認識新生2.讓學生為自己設目標與建立溝通方式
	二	1.有氧訓練2.動作指導	1長距離練習2.划船動作修正
	三	1有氧訓練2重量訓練	1長距離跑步2肌耐力重訓3划船長距離
	四	1划船2重訓3游泳	1划船練習2肌耐力重訓3游泳長距離有氧訓練
	五	1划船2重訓3游泳	1划船練習2肌耐力重訓3游泳練習
	六	1划船2重訓3跑步	1划船中距離練習2肌力訓練3間歇跑步
	七	1划船2重訓3跑步	1划船中距離練習2肌力訓練3間歇跑步
	八	1划船2重訓3跑步	1划船中距離練習2肌耐力訓練3有氧跑步
	九	1划船2重訓3跑步	1划船中距離練習2肌耐力訓練3有氧跑步
	十	1划船2跑步	1划船獎頻控制2跑步
	十一	比賽期	划船獎頻控制
	十二	1划船2重訓3跑步	1划船獎頻控制與阻力帶2肌力訓練3間歇跑步
	十三	1划船2重訓3跑步	1划船測驗2肌力練習3有氧跑步
	十四	1划船2重訓3跑步	1划船短距離衝刺2最大肌力測驗3有氧跑步
	十五	1划船2重訓3跑步	1划船短距離衝刺2肌耐力3間歇跑步
	十六	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3間歇跑步
	十七	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3間歇跑步
	十八	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3有氧跑步
	十九	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2最大肌力3有氧跑步
	二十	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3有氧跑步
	二十一	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3有氧跑步
	二十二	1划船2重訓3跑步	測驗
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.比賽前期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現		

	(22%)
對應學群：	遊憩運動
備註：	

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(田徑四)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力、品格力	
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	技術訓練
	二	比賽期
	三	技術訓練
	四	技術訓練
	五	比賽期
	六	肌力訓練
	七	技術體能訓練
	八	技術體能訓練
	九	肌力訓練
	十	比賽前期調整訓練
	十一	比賽期
	十二	肌力體能訓練
	十三	技術體能訓練
	十四	技術體能訓練
	十五	技術體能訓練
	十六	肌力體能訓練
	十七	肌力體能訓練
	十八	技術訓練
	十九	技術訓練
	二十	肌力訓練
	二十一	技術訓練
	二十二	肌力訓練
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.比賽前期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(20%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(帆船四)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	

課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力、品格力	
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	技術訓練
	二	比賽期
	三	技術訓練
	四	技術訓練
	五	專項技術訓練
	六	肌力訓練
	七	技術體能訓練
	八	技術體能訓練
	九	肌力訓練
	十	調整訓練
	十一	專項技術訓練
	十二	肌力體能訓練
	十三	技術體能訓練
	十四	技術體能訓練
	十五	技術體能訓練
	十六	肌力體能訓練
	十七	肌力體能訓練
	十八	技術訓練
	十九	技術訓練
	二十	肌力訓練
	二十一	技術訓練
	二十二	肌力訓練
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(20%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(棒球四)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	二下	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力、品格力	
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
		內容綱要

	一	小組綜合技術應用	內野防守戰術演練(因應觸擊戰術)
	二	小組綜合技術應用	內野防守戰術演練(因應右打者進攻)
	三	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	四	團隊分組對抗競賽	內野模擬對抗賽 I
	五	小組綜合技術應用	內野防守戰術演練(因應左打者進攻)
	六	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術6-4-3、6-5-4演練(因應內野滾地)
	七	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	八	團隊分組對抗競賽	內野模擬對抗賽 II
	九	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術4-6-3演練(因應內野滾地)
	十	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術5-4-3演練(因應內野滾地)
	十一	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	十二	團隊分組對抗競賽	內野模擬對抗賽 III
	十三	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術3-6-3演練(因應內野滾地)
	十四	小組綜合技術應用	內野守備隊形演練
	十五	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	十六	團隊分組對抗競賽	模擬對抗賽
	十七	小組綜合技術應用	防守戰術演練
	十八	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	十九	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	二十	團隊分組對抗競賽	模擬對抗賽
	二十一	預備考試	預備考試
	二十二	考試週	考試週
學習評量：		1.小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)	
對應學群：		遊憩運動	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(輕艇四)		
	英文名稱：Specialized sports tactics and application		
授課年段：	二下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：	學習力、專業力		
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、更熟練的戰術運用在比賽中，進而獲取佳績。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	1划船2重訓3跑步	1短時間衝刺2爆發力重訓3間歇跑步
	二	1划船2重訓3跑步	1短時間衝刺2爆發力重訓3間歇跑步
	三	1划船2重訓3跑步	1短時間衝刺2爆發力重訓3間歇跑步
	四	比賽期	檢討分析
	五	1划船2重訓3跑步	1短時間衝刺2爆發力重訓3間歇跑步
	六	1划船2重訓3跑步	1短時間衝刺2肌力重訓3間歇跑步
	七	1划船2重訓3跑步	1負重有氧練習2肌耐力重訓3有氧跑步
	八	1划船2重訓3跑步	1負重有氧練習2肌耐力重訓3有氧跑步
	九	1划船2重訓3跑步	1負重有氧練習2肌耐力重訓3有氧跑步
	十	1划船2重訓3跑步	1划船長距離練習2肌耐力重訓3有氧跑步

2021/2/8		高中課程計畫	
	十一	1划船2重訓3跑步	1划船長距離練習2肌耐力重訓3有氧跑步
	十二	測驗	測驗與檢討分析
	十三	比賽期	檢討分析
	十四	1划船2重訓3跑步	1划船長距離練習2肌耐力重訓3有氧跑步
	十五	1划船2重訓3跑步	1划船長距離練習2肌耐力重訓3有氧跑步
	十六	1划船2重訓3跑步	檢討分析
	十七	1划船2重訓3跑步	1划船長距離+衝刺練習2肌力重訓3無氧跑步
	十八	1划船2重訓3跑步	1划船長距離+衝刺練習2肌力重訓3無氧跑步
	十九	1划船2重訓3跑步	1划船長距離+衝刺練習2肌力重訓3有氧跑步
	二十	比賽期	檢討分析
	二十一	1划船2重訓3跑步	1划船長距離+衝刺練習2肌力重訓3無氧跑步
	二十二	測驗	測驗
學習評量：		1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.比賽前期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(23%)	
對應學群：		遊憩運動	
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(田徑五)		
	英文名稱：Specialized sports tactics and application		
授課年段：	三上	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：	學習力、專業力、品格力		
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
	二	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
	三	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
	四	比賽前期調整訓練	擲部:著重於每一次技術的要求、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	五	比賽期	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
	六	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
	七	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
	八	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
	九	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:肌耐力訓練
	十	比賽前期調整訓練	擲部:著重於每一次技術的要求、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	十一	比賽期	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
	十二	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十三	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十四	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十五	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:肌耐力訓練
	十六	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十七	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十八	技術訓練	擲部:彈力繩出手訓練、短跑:起跑架訓練、長跑:速耐力訓練
	十九	技術訓練	擲部:專項技術訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練

	二十	比賽前期調整訓練	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
	二十一	比賽期	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
	二十二	技術訓練	擲部:專項技術、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.比賽前期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(20%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 專項運動戰術與運用(帆船五)		
	英文名稱： Specialized sports tactics and application		
授課年段：	三上	學分總數： 2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：	學習力、專業力、品格力		
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:加強核心訓練
	二	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
	三	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:核心訓練
	四	比賽前期調整訓練	擲部:著重於每一次搖帆技術及判斷航線的要求、腹部:核心訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	五	比賽期	擲部:模擬航線對抗訓練、規則運用訓練、長跑:持續跑、拉伸伸展
	六	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、核心力量
	七	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:核心訓練
	八	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、腹部:核心訓練
	九	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
	十	調整期訓練	擲部:著重於每一次搖帆技術及判斷航線的要求、腹部:核心訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	十一	專項技術訓練	擲部:模擬航線對抗訓練、規則運用訓練、長跑:持續跑、拉伸伸展
	十二	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心訓練
	十三	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十四	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十五	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:核心訓練
	十六	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十七	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十八	技術訓練	擲部:上槓拉搖帆訓練、短跑:折返訓練及短程間歇訓練、長跑:速耐力訓練
	十九	技術訓練	擲部:專項搖帆及飄帆技術訓練、航線判斷訓練、規則運用訓練
	二十	調整訓練	擲部:模擬航線訓練、啟航及全程航線搖帆訓練、規則戰術運用
	二十一	專項技術訓練	擲部:模擬航線訓練、啟航及全程航線搖帆訓練、規則戰術運用
二十二	技術訓練	擲部:專項搖帆及飄帆技術訓練、航線判斷訓練、規則運用訓練	
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(20%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(棒球五)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力、品格力	
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	小組綜合技術應用
	二	小組綜合技術應用
	三	小組綜合技術應用
	四	團隊分組對抗競賽
	五	小組綜合技術應用
	六	小組綜合技術應用
	七	小組綜合技術應用
	八	團隊分組對抗競賽
	九	小組綜合技術應用
	十	小組綜合技術應用
	十一	小組綜合技術應用
	十二	團隊分組對抗競賽
	十三	小組綜合技術應用
	十四	小組綜合技術應用
	十五	小組綜合技術應用
	十六	團隊分組對抗競賽
	十七	小組綜合技術應用
	十八	小組綜合技術應用
	十九	小組綜合技術應用
	二十	團隊分組對抗競賽
	二十一	預備考試
	二十二	考試週
學習評量：	1.小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)	
對應學群：	遊憩運動	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(輕艇五)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application	
授課年段：	三上	學分總數：2
課程屬性：	體育班	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動：	
	B溝通互動：	
	C社會參與：	
學生圖像：	學習力、專業力、品格力	

學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	1學校設備船隻整理與介紹2瞭解本學期的完成目標與操作	1認識新生2.讓學生為自己設目標與建立溝通方式
	二	1.有氧訓練2.動作指導	1長距離練習2.划船動作修正
	三	1有氧訓練2重量訓練	1長距離跑步2肌耐力重訓3划船長距離
	四	1划船2重訓3游泳	1划船練習2肌耐力重訓3游泳長距離有氧訓練
	五	1划船2重訓3游泳	1划船練習2肌耐力重訓3游泳練習
	六	1划船2重訓3跑步	1划船中距離練習2肌力訓練3間歇跑步
	七	1划船2重訓3跑步	1划船中距離練習2肌力訓練3間歇跑步
	八	1划船2重訓3跑步	1划船中距離練習2肌耐力訓練3有氧跑步
	九	1划船2重訓3跑步	1划船中距離練習2肌耐力訓練3有氧跑步
	十	1划船2跑步	1划船獎頻控制2跑步
	十一	比賽期	划船獎頻控制
	十二	1划船2重訓3跑步	1划船獎頻控制與阻力帶2肌力訓練3間歇跑步
	十三	1划船2重訓3跑步	1划船測驗2肌力練習3有氧跑步
	十四	1划船2重訓3跑步	1划船短距離衝刺2最大肌力測驗3有氧跑步
	十五	1划船2重訓3跑步	1划船短距離衝刺2肌耐力3間歇跑步
	十六	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3間歇跑步
	十七	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3間歇跑步
	十八	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3有氧跑步
	十九	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2最大肌力3有氧跑步
	二十	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3有氧跑步
	二十一	1划船2重訓3跑步	1划船中長距離2肌耐力3有氧跑步
	二十二	1划船2重訓3跑步	測驗
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.比賽前期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(24%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(田徑六)		
	英文名稱：Specialized sports tactics and application		
授課年段：	三下		學分總數：2
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：	學習力、專業力、品格力		
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	技術訓練	擲部:專項技術訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	二	比賽期	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
	三	技術訓練	擲部:專項技術訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	四	技術訓練	擲部:專項技術訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	五	比賽期	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
	六	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
	七	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
	八	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練

	九	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
	十	比賽前期調整訓練	擲部:著重於每一次技術的要求、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	十一	比賽期	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
	十二	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十三	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:肌耐力訓練
	十四	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	十五	技術體能訓練	擲部:強調動作訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	十六	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十七	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練
	十八	技術訓練	擲部:專項技術訓練、短跑、長跑:速耐力訓練
	十九	技術訓練	擲部:專項技術訓練、短跑、長跑:速耐力訓練
	二十	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
	二十一	技術訓練	擲部:專項技術訓練、短跑、長跑:速耐力訓練
	二十二	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.比賽前期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(20%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 專項運動戰術與運用(帆船六)		
	英文名稱： Specialized sports tactics and application		
授課年段：	三下		學分總數： 2
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：	學習力、專業力、品格力		
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	技術訓練	腹部:核心訓練、擲部:專項技術訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	二	比賽期	擲部:模擬訓練、短跑:敏捷訓練、長跑:持續跑
	三	技術訓練	擲部:專項搖帆技術訓練、計算流向及風速訓練、航線判斷訓練、規則判斷知識
	四	技術訓練	擲部:專項技術訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	五	專項技術訓練	擲部:模擬航線對抗訓練、規則運用訓練、長跑:持續跑、拉伸伸展
	六	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、核心力量
	七	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:核心訓練
	八	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練
	九	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、腹部:核心訓練
	十	調整期訓練	擲部:著重於每一次搖帆技術及判斷航線的要求、腹部:核心訓練、短跑:速度訓練、長跑:速耐力訓練
	十一	專項技術訓練	擲部:模擬航線對抗訓練、規則運用訓練、長跑:持續跑、拉伸伸展
	十二	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心訓練
	十三	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作及飄帆動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十四	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作及飄帆動作訓練、短跑:速耐力訓練、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練

	十五	技術體能訓練	擲部:強調搖帆動作訓練、短跑:肌耐力訓練、長跑:心肺耐力訓練、腹部:核心訓練
	十六	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十七	肌力體能訓練	擲部:增加上肢的爆發力以及下肢穩定性、短跑、長跑:肌耐力訓練、腹部:核心力量訓練
	十八	技術訓練	擲部:專項搖帆及飄帆技術訓練、航線判斷訓練、規則運用訓練
	十九	技術訓練	擲部:專項搖帆及飄帆技術訓練、航線判斷訓練、規則運用訓練
	二十	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、腹部:核心力量訓練
	二十一	技術訓練	擲部:專項搖帆及飄帆技術訓練、航線判斷訓練、規則運用訓練
	二十二	肌力訓練	擲部、短跑、長跑:加強上肢及下肢的力量及爆發力、腹部:核心力量訓練
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(20%)		
對應學群：	遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 專項運動戰術與運用(棒球六)		
	英文名稱： Specialized sports tactics and application		
授課年段：	三下		學分總數： 2
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：	學習力、專業力、品格力		
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術 5-4-3 演練(因應內野滾地)
	二	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術 3-6-3 演練(因應內野滾地)
	三	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	四	團隊分組對抗競賽	內野模擬對抗賽 I
	五	小組綜合技術應用	內野防守戰術演練(因應左打者進攻)
	六	小組綜合技術應用	內野防守戰術演練(因應右打者進攻)
	七	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	八	團隊分組對抗競賽	內野模擬對抗賽 II
	九	小組綜合技術應用	□ 內野防守戰術演練(因應觸擊戰術)
	十	小組綜合技術應用	□ 內野守備隊形演練
	十一	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	十二	團隊分組對抗競賽	內野模擬對抗賽 III
	十三	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術 6-4-3 、 6-5-4 演練(因應內野滾地)
	十四	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術 4-6-3 演練(因應內野滾地)
	十五	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	十六	團隊分組對抗競賽	模擬對抗賽
	十七	小組綜合技術應用	防守戰術演練
	十八	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	十九	小組綜合技術應用	心理技能訓練
	二十	團隊分組對抗競賽	模擬對抗賽
	二十一	預備考試	預備考試
	二十二	考試週	考試週
學習評量：	1.小組綜合技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		

對應學群：	遊憩運動
備註：	

課程名稱：	中文名稱：專項運動戰術與運用(輕艇六)		
	英文名稱：Specialized sports tactics and application		
授課年段：	三下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：	學習力、專業力、品格力		
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、啟發運動專項的潛能，了解個人運動潛能，並能在個人或團體的比賽中運用運動戰術策略，進而獲取佳績。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	1划船2重訓3跑步	1短時間衝刺2爆發力重訓3間歇跑步
	二	1划船2重訓3跑步	1短時間衝刺2爆發力重訓3間歇跑步
	三	1划船2重訓3跑步	1短時間衝刺2爆發力重訓3間歇跑步
	四	比賽期	檢討分析
	五	1划船2重訓3跑步	1短時間衝刺2爆發力重訓3間歇跑步
	六	1划船2重訓3跑步	1短時間衝刺2肌力重訓3間歇跑步
	七	1划船2重訓3跑步	1負重有氧練習2肌耐力重訓3有氧跑步
	八	1划船2重訓3跑步	1負重有氧練習2肌耐力重訓3有氧跑步
	九	1划船2重訓3跑步	1負重有氧練習2肌耐力重訓3有氧跑步
	十	1划船2重訓3跑步	1划船長距離練習2肌耐力重訓3有氧跑步
	十一	1划船2重訓3跑步	1划船長距離練習2肌耐力重訓3有氧跑步
	十二	測驗	測驗與檢討分析
	十三	比賽期	檢討分析
	十四	1划船2重訓3跑步	1划船長距離練習2肌耐力重訓3有氧跑步
	十五	1划船2重訓3跑步	1划船長距離練習2肌耐力重訓3有氧跑步
	十六	1划船2重訓3跑步	檢討分析
	十七	1划船2重訓3跑步	1划船長距離+衝刺練習2肌力重訓3無氧跑步
	十八	1划船2重訓3跑步	1划船長距離+衝刺練習2肌力重訓3無氧跑步
	十九	1划船2重訓3跑步	1划船長距離+衝刺練習2肌力重訓3有氧跑步
	二十	比賽期	檢討分析
	二十一	1划船2重訓3跑步	1划船長距離+衝刺練習2肌力重訓3無氧跑步
	二十二	測驗	測驗
學習評量：	1.肌力訓練(15%) 2.肌力體能訓練(20%) 3.技術訓練(20%) 4.技術體能訓練(15%) 5.比賽前期調整訓練(10%) 6.競技參加運動表現(25%)		
對應學群：	遊憩運動		
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	2	2	2	2	2	2
社團活動時數	12	12	12	12	12	12

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

國立臺南高級海事水產職業學校彈性學習時間實施規定

107.12.28 課程發展委員會議通過

- 一、依據：中華民國 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令「十二年國民基本教育課程綱要總綱」陸、二、(二)-2 第 2 點(5)規定訂定之。
- 二、目的：為落實學生自主學習精神、拓展學生學習面向、減少學生學習落差、促進學生適性發展，實施彈性學習時間。
- 三、規劃方式：依據學生興趣與身心發展階段、學校背景與現況、家長期望、社區資源，彈性學習時間可做為學生自主學習、選手培訓、充實(增廣)/補強性教學及學校特色活動等運用。
- 四、課程對象：彈性學習時間得以全學期授課、短期性授課或指導等方式實施，依下列方式安排：
 - (一)全校共同安排。
 - (二)同年級共同安排。
 - (三)跨年級或同年級同科共同安排。
 - (四)各班各自安排。
- 五、選修規定：全學期授課方式實施依下列規定辦理：
 - (一)於開學第一週辦理選課說明及預選。
 - (二)每班開課人數最低以 12 人，最高已班級核定人數為原則，情形特殊或學校經費足以支應者，得降低至 10 人。
 - (三)如須辦理加退選，每學期以 1 次為限，於開學後第二週時經家長、導師、科主任與教務處簽核後辦理。
 - (四)如因退選而影響該科目開班之規定人數，則不得退選。
 - (五)凡不依規定辦理改選，自行加退選者，全學期授課(至少授課 18 節)科目以零分計算。
- 六、學分核計依現有相關規定辦理。
- 七、授課費用：彈性學習時間得安排教師授課或指導，並列入教師教學節數或給付鐘點費。全學期授課者(至少授課 18 節)列入教學節數；短期性授課或指導支給鐘點費。節數及鐘點費計算視科目類別不同依現有相關規定辦理。
- 八、實施方式：
 1. 實施時間：學期中每週四第 3 節或第 4 節為全校固定之彈性學習時間。
 2. 實施內容：
 - (1)補強性教學：
 - I. 學習扶助計畫：第一次段考前開課目標為上學期各科或學業成績後 35% 之學生，以學生有申請之科目為開課科目或由授課教師提出申請，每次上課時間為 6 週彈性學習時間。第一次段考後及期末考前則提供前次月考各科成績後 35% 之學生提出申請或由授課教師提出申請，上課節數同前。**※每班人數原則至少 6 人不超過 12 人。**
 - II. 開設單元式 6 週或整學期課程。
 - (2)增廣(充實)性教學：於實施前一學期末調查教師開設彈性學習時間課程之意願，並於開學第一週公告，開放給學生自主選修，並依各課程規劃節數上課，建議以 6 週或整學期課程之開設。
 - (3)選手培訓：由各指導單位或各科開具名單與培訓期程備查，參與培訓同學不再參加補強性教學及多元課外選修等課程，若已完成培訓目標，可另案處理。
 - (4)自主學習：原則上學生須提出申請，撰寫自主學習計畫，經承辦單位或審查小組審查通過後准予自主學習，以教室或圖書館為自主學習地點，若需其它小組討論或至其它場地自主學習，則需提出申請備查。
- 九、本校學生自主學習之實施規範
 1. 學生自主學習之實施時段，應於本校彈性學習時間所定每週實施節次內為之。
 2. 學生申請自主學習，應完成自主學習申請表暨計畫書，並得自行徵詢邀請指導教師指導，由個人或小組(至多 5 人)提出申請，經教務處彙整後，依其自主學習之主題與性質，指派校內具

相關專長之專任教師，擔任指導教師。申請時皆應配合學校訂定之時程進行申請及選課，逾時未完成程序者視同未通過，由本校選課系統自動代入其他人數未滿之微課程。

3. 學生申請自主學習者，應系統規劃學習主題、內容、進度、目標、方式及所需場所設備，並經指導教師指導、場地管理單位及其父母或監護人同意，送交指導教師簽署後，依教務處規定之

時程及程序，完成自主學習申請。

4. 每位指導教師之指導學生人數，以 12 人以上、35 人以下為原則。指導教師應於學生自主學習期間，定期與指導學生進行個別或團體之晤談與指導，以瞭解學生自主學習進度、提供學生自主學習建議，並完成自主學習晤談及指導紀錄表。
5. 學生完成自主學習申請後，應依自主學習計畫書之規劃實施，並於各階段彈性學習時間結束前，將自主學習成果紀錄表彙整成冊；指導教師得就學生自主學習成果發表之內容、自主學習成果彙編之完成度、學生自主學習目標之達成度或實施自主學習過程之參與度，針對學生自主學習成果紀錄表之檢核提供質性建議。

十、本規定經課程發展委員會議通過，呈校長核准後實施，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	1	3	3	1	3	3													
	自主學習	1	3	3	1	3	3													

三、學校特色活動

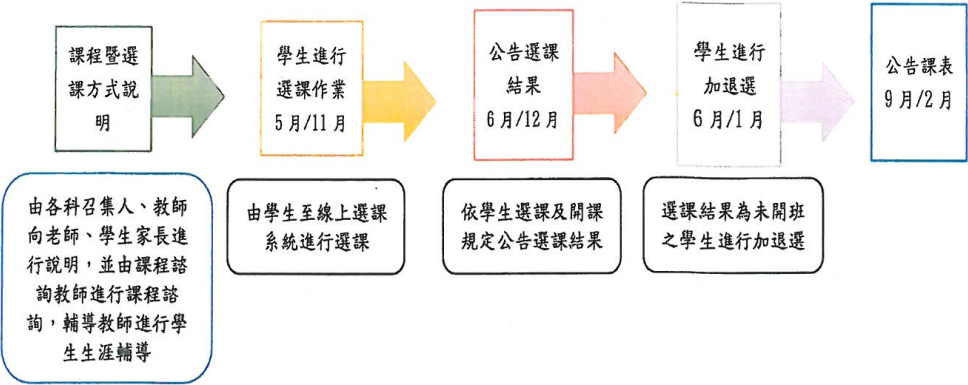
活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
工廠實習	單班上課	3	3	3	3	3	3	18	職科實作課程，與職場連結，考取證照
銲接實習	分組實習	3	3	3	3	3	3	18	考取丙級證照

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

流程圖(含選課輔導及流程)



<

(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1		選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	108/08/20	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期： 第二學期：	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： 第二學期：	正式上課	跑班上課
5	一學期： 第二學期：	加、退選	得於學期前兩週進行
6	109/01/17	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：

<http://www.tnvs.tn.edu.tw/download/fdlist.asp?id={C2230F2B-381F-4377-8A87-E3EBBFA6BEA4}>

(二)生涯探索：

由體育科專業教師帶領，強化學生在專項上的認知，並提供運動員未來進路發展，讓學生能有所體認，為自己未來預做準備。

(三)興趣量表：

由輔導處協助進行興趣量表施測，由專任輔導教師依學生興趣、性向測驗之結果，進行生涯輔導。

(四)課程諮詢教師：

每學期選課前，由課程諮詢教師辦理選課說明會，介紹學校課程地圖、課程內容，以及各科目對於未來進路的關聯性，讓學生能有所體認，並適時提供選課諮詢協助。

(五)其他：

拾貳、學校課程評鑑

一、學校課程評鑑計畫

國立臺南高級海事水產職業學校課程評鑑實施計畫

中華民國 108 年 12 月 4 日課程發展委員會通過

一、依據

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

二、國立臺南高級海事水產職業學校(以下簡稱本校)課程發展委員會依高級中等學校課程評鑑實施要點，訂定學校課程評鑑計畫(以下簡稱本校課程評鑑計畫)，以進行學校課程自我評鑑。

三、本校課程評鑑計畫流程，主要包括：由學校課程委員會訂定學校課程評鑑計畫開始(含組織分工和時程規劃)、至成立學校課程評鑑小組、實施學校課程自我評鑑(含課程規劃、教學實施以及學生學習)、提出課程自我評鑑結果到運用評鑑結果進行改善為止，其流程和運用，如附件 1 所示。

四、學校課程評鑑人員組織分工

- (一)課程發展委員會(含核心小組):負責課程自我評鑑相關規劃與實施工作，並審議課程評鑑計畫(含組織分工、辦理時程和實施內容)，並根據學校課程自我評鑑的結果，修正學校課程計畫等事宜。
- (二)學校課程評鑑小組:

1. 由校長就課程發展委員會組長成員，聘請 9 至 11 位委員，組成學校課程評鑑小組；其中，教務主任、實習主任和輔導主任為當然成員。
2. 學校課程評鑑小組協助研擬學校課程評鑑計畫、協助發展學校課程自我評鑑之檢核工具(含量化和質化問題)以及完成學校課程自我評鑑；進行檢視校務發展與願景圖像、學校課程發展與規劃(一般科目教學重點、科教育目標及科專業能力)、各專業群科課程規劃、團體活動實施規劃、彈性學習時間實施規劃以及學生選課規劃與輔導等課

程規劃事宜；並運用和分析教育部所提供課程和教學成效相關資訊，進行學校課程自我評鑑。

- (三)各專業群科/學科教學研究會召集人:協助檢視學校課程發展與規劃(一般科目教學重點、科教育目標及科專業能力);進行檢視課程實施空間、課程實施設備、學生選課說明與輔導、多元選修課程開設、彈性學習時間開設、教師教學專業社群運作以及協助進行教師公開授課等教學實施事宜。
- (四)教師教學專業社群/全體教師:進行教師教材開發和教法精進,以及教師公開授課;協助進行學生學習歷程檔案的上傳、多元選修學生學習回饋、彈性學習時間學生學習回饋以及學生學習預警制度的執行等學生學習事宜。

五、學校課程評鑑實施內容

- (一)課程規劃:檢視(1)校務發展與願景圖像;(2)學校課程發展與規劃(一般科目教學重點、科教育目標及科專業能力);(3)各專業群科課程規劃;(4)團體活動時施規劃;(5)彈性學習時間實施規劃;(6)學生選課規劃與輔導以及(7)修正學校課程計畫等內容。
- (二)教學實施:檢視(1)課程實施空間;(2)課程實施設備;(3)學生選課說明與輔導;(4)多元選修課程開設;(5)彈性學習時間開設;(6)教師教學專業社群運作(核心素養的教學與評量、教材開發和教法精進)以及(7)教師教材開發和教法精進等。
- (三)學生學習:檢視(1)教師公開授課實施情形;(2)學習歷程檔案的上傳;(3)多元選修(同校跨群、同科單班、同科跨班)學習回饋(課程主題、課程安排、課程內容和自我成長)和教學分享;(4)彈性學習時間學習回饋和教學分享;(5)技能學習成效;(6)學生專題實作實施情形;(7)預警制度的執行以及(8)重補修的實施情形等內容。

六、學校課程鑑實辦理之時程

「國立臺南高級海事水產職業學校課程評鑑組織與分工以及辦理時程評之雙向細目表」如附件二所示。

2

七、本校課程評鑑計畫依據評鑑實施要點、本校課程評鑑過程以及結果,以結合學校校務發展、健全學校課程發展、深化教師專業成長和促進學生有效學習,運用於下列事項:

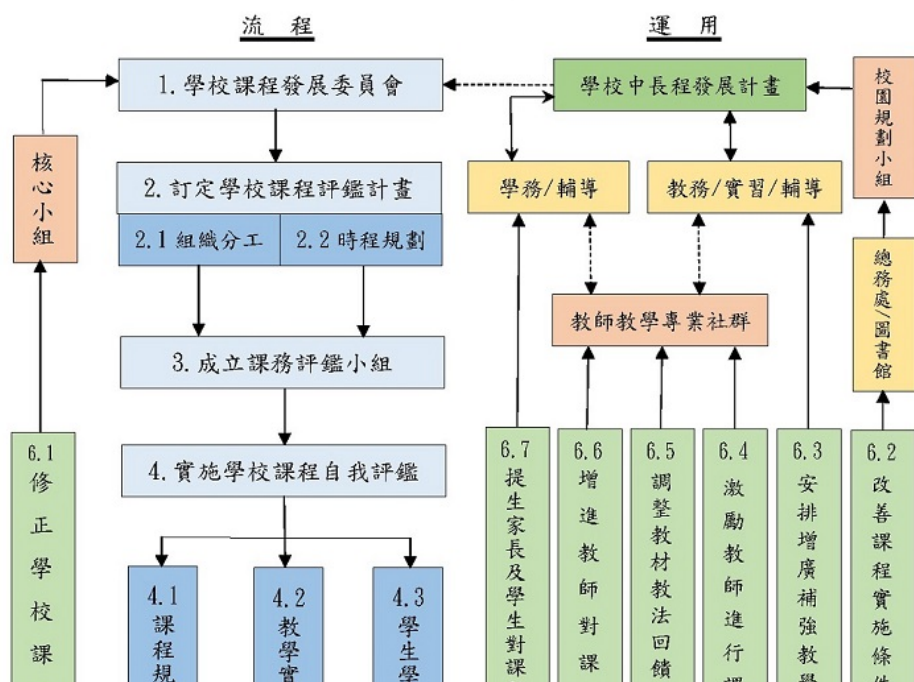
- (一)經由本校課程發展委員會(核心小組),進行修正學校課程計畫,以完備學校中長程發展計畫。
- (二)經由總務處、圖書館以及校園規劃小組,配合本學校中長程發展計畫,改善課程實施條件及整體教學環境,以落實校園環境整體發展。
- (三)經由教務處、實習處和輔導室安排增廣補強教學或學生學習輔導,以提

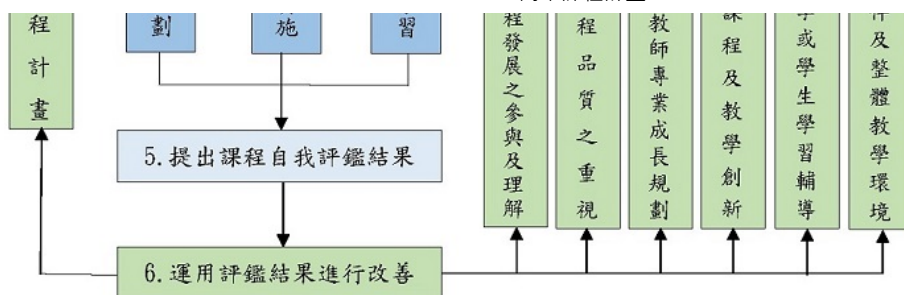
升學生有效學習。

- (四)深化教師教學專業社群，激勵教師進行課程和教學創新，以發揮教師專業自主精神。
- (五)優化教師公開備觀議課，調整教材和教法、回饋教師專業成長規劃，以促進教師專業成長。
- (六)強化教師課程理解和知能，增進教師對課程品質之重視，以發展學校本位課程特色。
- (七)經由學務處和輔導室等處室，結合學校親職和新生始業輔導等活動，提升家長及學生對課程發展之參與及理解，以落實學生的適性發展。
- 八、本課程評鑑計畫經學校課程發展委員會通過，呈校長核定後實施，修正時亦同。

附件一

國立臺南高級海事水產職業學校課程評鑑流程與運用





4

附件二

國立臺南高級海事水產職業學校

課程評鑑內容、組織與分工以及辦理時程之雙向細目表

評鑑內容		組織與分工				辦理時程											
		課程發展委員會	學校課程評鑑小組	各專業群科/學科研究召集	教師教學專業社群/全體教師	上學期						下學期					
						8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
1. 課程規劃	(1)校務發展與願景圖像	○	●	○		√	√					√	√				
	(2)學校課程發展與規劃	○	●	○		√	√					√	√				
	(3)各專業群科課程規劃	○	●	○		√	√					√	√				
	(4)團體活動實施規劃	○	●			√	√					√	√				
	(5)彈性學習時間實施規劃	○	●			√	√					√	√				
	(6)學生選課規劃與輔導	○	●			√	√					√	√				
	(7)修正學校課程計畫	●	○					√	√	√							
2. 教學實施	(1)課程實施空間			●	○	√											√
	(2)課程實施設備			●	○	√											√
	(3)學生選課說明與輔導			●	○				√						√		
	(4)多元選修課程開設			●	○				√	√					√	√	
	(5)彈性學習時間開設			●	○		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
	(6)教師教學專業社群運作			○	●		√	√	√	√			√	√	√	√	
	(7)教師教材開發和教法精進			○	●		√	√	√	√			√	√	√	√	
3.	(1)教師公開授課實施情形			○	●		√	√	√	√			√	√	√	√	
	(2)學習歷程檔案上傳			○	●					√	√	√			√	√	√
	(3)多元選修學習回饋和教學分享			○	●					√	√				√	√	

學生學習	(4)彈性學習時間學習回饋和分享			○	●					√	√			√	√	
	(5)技能學習的成效			○	●									√	√	
	(6)專題實作實施情形			○	●					√	√					
	(7)預警制度的執行			○	●			√		√			√	√		
	(8)重補修的實施情形			○	●	√										√

國立臺南高級海事水產職業學校課程評鑑實施計畫

中華民國 108 年 12 月 4 日課程發展委員會通過

一、依據

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

二、國立臺南高級海事水產職業學校(以下簡稱本校)課程發展委員會依高級中等學校課程評鑑實施要點，訂定學校課程評鑑計畫(以下簡稱本校課程評鑑計畫)，以進行學校課程自我評鑑。

三、本校課程評鑑計畫流程，主要包括：由學校課程委員會訂定學校課程評鑑計畫開始(含組織分工和時程規劃)、至成立學校課程評鑑小組、實施學校課程自我評鑑(含課程規劃、教學實施以及學生學習)、提出課程自我評鑑結果到運用評鑑結果進行改善為止，其流程和運用，如附件 1 所示。

四、學校課程評鑑人員組織分工

- (一)課程發展委員會(含核心小組):負責課程自我評鑑相關規劃與實施工作，並審議課程評鑑計畫(含組織分工、辦理時程和實施內容)，並根據學校課程自我評鑑的結果，修正學校課程計畫等事宜。
- (二)學校課程評鑑小組:
 1. 由校長就課程發展委員會組長成員，聘請 9 至 11 位委員，組成學校課程評鑑小組；其中，教務主任、實習主任和輔導主任為當然成員。
 2. 學校課程評鑑小組協助研擬學校課程評鑑計畫、協助發展學校課程自我評鑑之檢核工具(含量化和質化問題)以及完成學校課程自我評鑑；進行檢視校務發展與願景圖像、學校課程發展與規劃(一般科目教學重點、科教育目標及科專業能力)、各專業群科課程規劃、團體活動實施規劃、彈性學習時間實施規劃以及學生選課規劃與輔導等課

程規劃事宜；並運用和分析教育部所提供課程和教學成效相關資訊，進行學校課程自我評鑑。

(三)各專業群科/學科教學研究會召集人：協助檢視學校課程發展與規劃(一般科目教學重點、科教育目標及科專業能力)；進行檢視課程實施空間、課程實施設備、學生選課說明與輔導、多元選修課程開設、彈性學習時間開設、教師教學專業社群運作以及協助進行教師公開授課等教學實施事宜。

(四)教師教學專業社群/全體教師：進行教師教材開發和教法精進，以及教師公開授課；協助進行學生學習歷程檔案的上傳、多元選修學生學習回饋、彈性學習時間學生學習回饋以及學生學習預警制度的執行等學生學習事宜。

五、學校課程評鑑實施內容

(一)課程規劃：檢視(1)校務發展與願景圖像；(2)學校課程發展與規劃(一般科目教學重點、科教育目標及科專業能力)；(3)各專業群科課程規劃；(4)團體活動時施規劃；(5)彈性學習時間實施規劃；(6)學生選課規劃與輔導以及(7)修正學校課程計畫等內容。

(二)教學實施：檢視(1)課程實施空間；(2)課程實施設備；(3)學生選課說明與輔導；(4)多元選修課程開設；(5)彈性學習時間開設；(6)教師教學專業社群運作(核心素養的教學與評量、教材開發和教法精進)以及(7)教師教材開發和教法精進等。

(三)學生學習：檢視(1)教師公開授課實施情形；(2)學習歷程檔案的上傳；(3)多元選修(同校跨群、同科單班、同科跨班)學習回饋(課程主題、課程安排、課程內容和自我成長)和教學分享；(4)彈性學習時間學習回饋和教學分享；(5)技能學習成效；(6)學生專題實作實施情形；(7)預警制度的執行以及(8)重補修的實施情形等內容。

六、學校課程鑑實辦理之時程

「國立臺南高級海事水產職業學校課程評鑑組織與分工以及辦理時程評之雙向細目表」如附件二所示。

七、本校課程評鑑計畫依據評鑑實施要點、本校課程評鑑過程以及結果，以結合學校校務發展、健全學校課程發展、深化教師專業成長和促進學生有效學習，運用於下列事項：

(一)經由本校課程發展委員會(核心小組)，進行修正學校課程計畫，以空供

（一）經由學校課程發展委員會（核心小組）進行修正學校課程計畫，於九月開

學校中長程發展計畫。

（二）經由總務處、圖書館以及校園規劃小組，配合本學校中長程發展計畫，改善課程實施條件及整體教學環境，以落實校園環境整體發展。

（三）經由教務處、實習處和輔導室安排增廣補強教學或學生學習輔導，以提升學生有效學習。

（四）深化教師教學專業社群，激勵教師進行課程和教學創新，以發揮教師專業自主精神。

（五）優化教師公開備觀議課，調整教材和教法、回饋教師專業成長規劃，以促進教師專業成長。

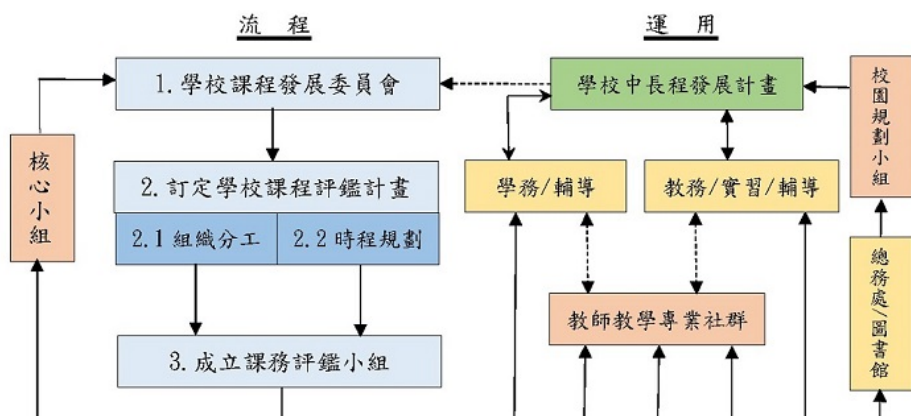
（六）強化教師課程理解和知能，增進教師對課程品質之重視，以發展學校本位課程特色。

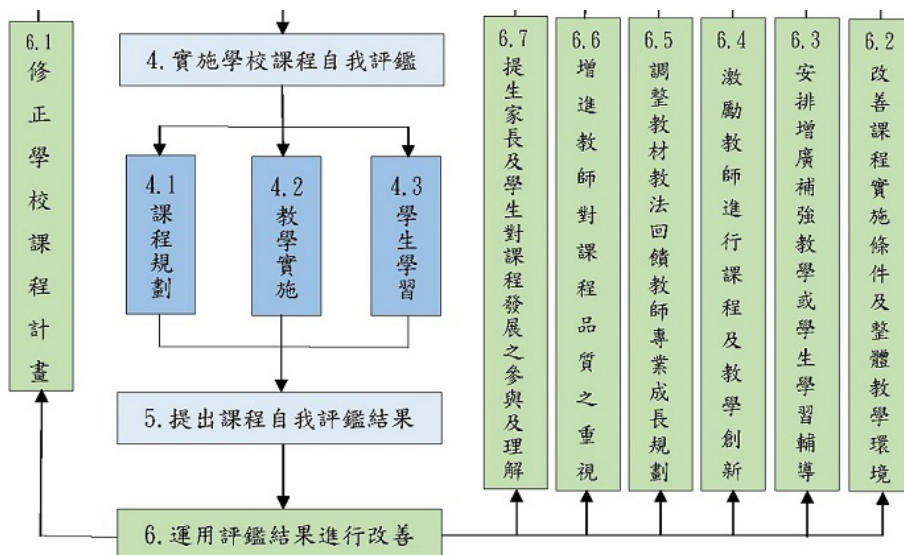
（七）經由學務處和輔導室等處室，結合學校親職和新生始業輔導等活動，提升家長及學生對課程發展之參與及理解，以落實學生的適性發展。

八、本課程評鑑計畫經學校課程發展委員會通過，呈校長核定後實施，修正時亦同。

附件一

國立臺南高級海事水產職業學校課程評鑑流程與運用





附件二

國立臺南高級海事水產職業學校

課程評鑑內容、組織與分工以及辦理時程之雙向細目表

評鑑內容		組織與分工				辦理時程											
		課程發展委員會	學校課程評鑑小組	各專業群科／學科研究召集	教師教學專業社群／全體教師	上學期						下學期					
						8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
1. 課程規劃	(1)校務發展與願景圖像	○	●	○		✓	✓					✓	✓				
	(2)學校課程發展與規劃	○	●	○		✓	✓					✓	✓				
	(3)各專業群科課程規劃	○	●	○		✓	✓					✓	✓				
	(4)團體活動實施規劃	○	●			✓	✓					✓	✓				
	(5)彈性學習時間實施規劃	○	●			✓	✓					✓	✓				
	(6)學生選課規劃與輔導	○	●			✓	✓					✓	✓				
	(7)修正學校課程計畫	●	○					✓	✓	✓							
2. 課程實施	(1)課程實施空間			●	○	✓											✓
	(2)課程實施設備			●	○	✓											✓
	(3)學生選課說明與輔導			●	○				✓						✓		

教學實施	(3)學生選課說明與輔導			●	○				√					√		
	(4)多元選修課程開設			●	○				√	√				√	√	
	(5)彈性學習時間開設			●	○		√	√	√	√	√	√	√	√	√	
	(6)教師教學專業社群運作			○	●		√	√	√	√		√	√	√	√	
	(7)教師教材開發和教法精進			○	●		√	√	√	√		√	√	√	√	
3. 學生學習	(1)教師公開授課實施情形			○	●		√	√	√	√		√	√	√	√	
	(2)學習歷程檔案上傳			○	●					√	√	√		√	√	√
	(3)多元選修學習回饋和教學分享			○	●					√	√			√	√	
	(4)彈性學習時間學習回饋和分享			○	●					√	√			√	√	
	(5)技能學習的成效			○	●									√	√	
	(6)專題實作實施情形			○	●					√	√					
	(7)預警制度的執行			○	●			√		√		√		√		
	(8)重補修的實施情形			○	●	√										√