

備查文號：

體育班：111年03月25日臺教授體字第1110011763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

本校111年2月16日110學年度第1次課程發展委員會會議通過

(111學年度入學學生適用)

中華民國111年03月30日

校長核章：



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. 商業與管理群：電子商務科 5. 食品群：水產食品科 6. 水產群：水產養殖科 7. 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 3. 海事群：船舶機電科			
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、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110年11月16日110學年度第二次體發會會議通過

※體育班：本校111年02月16日110學年度第一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
實用技	食品群	烘焙食品科	0	0	1	27	1	30	2	57
	水產群	水產養殖技術科	1	25	1	21	1	19	3	65
	海事群	船舶機電科	1	20	0	0	0	0	1	20
普通型	學術群	體育班	1	28	1	11	1	15	3	54
技術型	電機與電子群	電子科	2	50	2	48	2	55	6	153
	機械群	機電科	1	31	1	30	1	27	3	88
	商業與管理群	商業經營科	1	32	2	55	2	59	5	146
		電子商務科	1	31	0	0	0	0	1	31
	海事群	輪機科	1	31	1	31	1	33	3	95
	水產群	水產養殖科	1	29	1	28	1	27	3	84
	食品群	水產食品科	1	33	1	28	1	26	3	87
合計			11	310	11	279	11	291	33	880

二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
實用技	食品群	烘焙食品科	1	35
	海事群	船舶機電科	1	35
普通型	學術群	體育班	1	35
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	1	35
		電子商務科	1	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			11	385

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。

【核定版】

【核定版】

伍、課程發展與特色

一、課程地圖

210416 國立臺南海事課程地圖(PDF格式)



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，溝通管順暢。
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	
		客語文	(1)	(1)	0	0	0	0	0	
		閩南語文	1	1	0	0	0	0	2	
		原住民族語文-排灣語	(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	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	1	1	1	1		4	
		地理	2	1	1	1	1		6	
		公民與社會	0	1	1	1	1		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	1	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	1	1	2	
		體育	1	1	1	1	1	1	6	
	全民國防教育		0	0	0	0	1	1	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	19	17	144	
	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	1	3	16	
	每週節數小計		32	32	32	32	22	22	172	
校訂必修	實作(實驗)及探索體驗	舟艇技能運動(一)	1	0	0	0	0	0	1	
		舟艇技能運動(二)	0	1	0	0	0	0	1	
	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	健康與休閒生	0	0	1	1	1	1	4	

	域	活								
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	
	通識性課程	策展通識課程	0	0	0	0	1	1	2	
	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	
其他	特殊需求領域 (身心障礙)	社會技巧	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	0	
		學習策略	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	0	
		職業教育	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	0	
	特殊需求領域 (體育專長)	專項運動戰術 與運用(輕艇 四)	0	0	0	(2)	0	0	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(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(射箭 三)	0	0	2	0	0	0	2	
		專項運動戰術 與運用(射箭 五)	0	0	0	0	2	0	2	
		專項運動戰術 與運用(射箭 六)	0	0	0	0	0	2	2	
		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(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	0	0	0	(2)	0	0	0	

	與運用(帆船四)							
	專項運動戰術與運用(射箭一)	2	0	0	0	0	2	
	專項運動戰術與運用(射箭二)	0	2	0	0	0	2	
	專項運動戰術與運用(輕艇三)	0	0	(2)	0	0	0	
	專項運動戰術與運用(輕艇五)	0	0	0	0	(2)	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(射箭四)	0	0	0	2	0	0	2
	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
	選修學分數總計	2	2	3	3	13	13	36
必修學分數總計		30	30	30	30	32	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

【核定版】

【核定版】

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

【核定版】

【核定版】

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱：舟艇技能運動(一)		
	英文名稱：Boat skills(一)		
授課年段：	一上	學分總數：1	
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、溝通力		
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	內容綱要
	一	課程介紹	划槳原理及基本動作教學、課程內容介紹
	二	課程介紹	划槳原理講解
	三	划槳原理講解	划槳定位基本動作練習 3分鐘5組
	四	划槳原理講解	划槳定位基本動作練習 3分鐘5組
	五	划槳基本動作	划槳分解動作練習及調整動作 100槳3組
	六	划槳基本動作	划槳分解動作練習及調整動作 100槳3組
	七	划槳基本動作	划槳分解動作練習及調整動作 200槳*3組
	八	划槳基本動作	划槳分解動作練習及調整動作 200槳*3組
	九	划槳基本動作	划槳基本動作練習全程 50槳*10組
	十	划槳基本動作	划槳基本動作練習全程 50槳*10組
	十一	測功儀訓練	訓練划槳動作流程及調整動作 3分鐘
	十二	測功儀訓練	訓練划槳動作流程及調整動作 3分鐘
	十三	測功儀訓練	訓練划槳動作流程及調整動作 5分鐘
	十四	測功儀訓練	訓練划槳動作流程及調整動作 5分鐘
	十五	測功儀訓練	測功儀測驗及講解缺點 3分鐘
	十六	測功儀訓練	測功儀測驗及講解缺點 3分鐘
	十七	測功儀訓練	測功儀測驗及講解缺點 5分鐘
	十八	測功儀訓練	測功儀測驗及講解缺點 5分鐘
	十九	起步出發練習	起步3槳*10組
	二十	起步出發練習	起步3槳*10組
	二十一	起步出發練習	起步3槳加快槳10*10組
	二十二	測驗及檢討	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：			

課程名稱：	中文名稱：舟艇技能運動(二)	
	英文名稱：Boat skills(二)	
授課年段：	一下	學分總數：1
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	A自主行動：A1	

養：	B溝通互動： B1	
	C社會參與： C2	
學生圖像：	學習力、專業力、溝通力	
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	起步轉途中練習
	十二	起步轉途中練習
	十三	途中轉衝刺練習
	十四	途中轉衝刺練習
	十五	途中轉衝刺練習
	十六	途中轉衝刺練習
	十七	比賽全程
	十八	比賽全程
	十九	比賽全程
	二十	比賽全程
	二十一	比賽全程
	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：	教育、遊憩運動	

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	內容綱要
	一	課程介紹	介紹課程，了解學習內容與評分方式並分組。
	二	發現問題	觀察生活中的現象，發現可以深入思考的問題。
	三	實驗設計	思考各種自然現象可能的成因，提出假設進行討論。
	四	資料蒐集I	思考各種自然現象可能的成因，提出假設進行討論。
	五	資料蒐集II	練習使用網路查詢資料，解決問題。
	六	資料蒐集II	練習使用網路查詢資料，解決問題。
	七	第一次期中考	
	八	實驗探究I	練習使用圖書館資源查詢資料，解決問題。
	九	實驗探究II	練習使用圖書館資源查詢資料，解決問題。
	十	實驗探究III	利用實際操作實驗的過程，解決問題。
	十一	實驗探究IV	利用實際操作實驗的過程，解決問題。
	十二	實驗探究V	利用實際操作實驗的過程，解決問題。
	十三	實驗探究IV	利用實際操作實驗的過程，解決問題。
	十四	第二次期中考	
	十五	實驗探究VI	利用實際操作實驗的過程，解決問題。
	十六	實驗探究VII	利用實際操作實驗的過程，解決問題。
	十七	實驗探究VIII	利用實際操作實驗的過程，解決問題。
	十八	實驗探究VIII	利用實際操作實驗的過程，解決問題。
	十九	綜合討論	各組將探究實作結果進行綜合討論。
	二十	成果分享	各組上台將研究結果與他組分享討論。
	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： 策展通識課程	
	英文名稱： Sports documentary and writing	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程	
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： 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。、	
學習目標：	1. 能將資訊、材料透過整理、分類、疏理、解讀等方式，轉譯成主題性的呈現。 2. 學會有系統的表達欲呈現之主題，以及多元形式的敘事方式。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	介紹課程
	二	課程回顧
	三	拆解數位化文本
	四	拆解數位化文本
	五	數位式參館
	六	數位式參館
	七	數位式參館
	八	拆解數位化展覽
	九	拆解數位化展覽
	十	拆解數位化展覽
	十一	參觀展覽
	十二	參觀展覽
	十三	參觀展覽
	十四	分組討論與實作
	十五	分組討論與實作
	十六	分組討論與實作
	十七	分組討論與實作
	十八	成果發表（各組主題策展）
	十九	
	二十	
	二十一	
	二十二	
學習評量：	1. 質性評量 2. 形成性評量：分組討論、報告、實作 3. 總結性評量：分組自訂主題策展	

對應學群：	資訊，生命科學，藝術，大眾傳播，文史哲，教育，
備註：	上+下學期共36節課(每學期十八週 / 每週一節)

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	內容綱要
	一	課程介紹	介紹本課程所包含相關科學領域及應用關係。
	二	課程介紹	身體狀況評估-簡易評量問卷介紹與實作。
	三	瞭解與改善身體組成	瞭解運動處方概論。
	四	運動處方	瞭解運動處方概論。
	五	運動處方的目的與要素	瞭解運動處方的目的與要素改善訓練課程。
	六	運動處方的目的與要素	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：			

【核定版】

【核定版】

五、彈性學習時間之全學期授課充實(增廣)/補強性教學

【核定版】

【核定版】

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

體育班

課程名稱：	中文名稱：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
	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	調整訓練
	十一	專項技術訓練
	十二	肌力體能訓練
	十三	肌力體能訓練
		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、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
		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、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: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: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: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(射箭一)	
	英文名稱: Specialized sports tactics and application(archery)	
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: A1	
	B溝通互動: B1	
	C社會參與: C2	
學生圖像:	學習力、溝通力、品格力、專業力	
學習目標:	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、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	肌力訓練
	二	肌力訓練
	三	技術體能訓練
	四	技術體能訓練
	五	技術體能訓練
	六	比賽前期調整訓練
	七	比賽期
	八	賽後調整
	九	肌力訓練
	十	肌力訓練
	十一	技術體能訓練
	十二	技術體能訓練
	十三	技術體能訓練
	十四	比賽前期調整訓練
		內容綱要
		落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
		落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
		專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
		專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
		專項技術動作訓練、瞄點訓練
		賽前調整器材、模擬比賽
		模擬比賽、正式比賽
		賽後選手歸零調整、賽後心得討論
		落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
		落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
		專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
		專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
		專項技術動作訓練、瞄點訓練
		賽前調整器材、模擬比賽

	十五	比賽期	模擬比賽、正式比賽
	十六	賽後調整	賽後選手歸零調整、賽後心得討論
	十七	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	十八	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	十九	技術體能訓練	專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
	二十	技術體能訓練	專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
	二十一	技術體能訓練	專項技術動作訓練、瞄點訓練
	二十二	比賽前期調整訓練	賽前調整器材、模擬比賽
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	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	預備考試	預備考試

	一		
	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	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(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
	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	技術訓練
		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
		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
		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
		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
		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
		擲部:專項搖帆及飄帆技術訓練、航線判斷訓練

	一		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(射箭二)		
	英文名稱：Specialized sports tactics and application(archery)		
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	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	二	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	三	技術體能訓練	專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
	四	技術體能訓練	專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
	五	技術策略運用	個人、混雙、團體對抗賽之戰術運用
	六	比賽前期調整訓練	賽前調整器材、模擬比賽
	七	比賽期	模擬比賽、正式比賽
	八	賽後調整	賽後選手歸零調整、賽後心得討論
	九	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	十	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	十一	技術體能訓練	專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
	十二	技術體能訓練	專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
	十三	技術策略運用	個人、混雙、團體對抗賽之戰術運用
	十四	比賽前期調整訓練	賽前調整器材、模擬比賽
	十五	比賽期	模擬比賽、正式比賽
	十六	賽後調整	賽後選手歸零調整、賽後心得討論
	十七	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	十八	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	十九	技術體能訓練	專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
	二十	技術體能訓練	專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
	二十一	技術策略運用	個人、混雙、團體對抗賽之戰術運用
	二十二	比賽前期調整訓練	賽前調整器材、模擬比賽
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(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

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

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(射箭三)	
	英文名稱: Specialized sports tactics and application(archery)	
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	A自主行動:	

二	小組綜合技術應用	內野防守戰術演練(因應左打者進攻)
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(因應觸擊戰術)
六	小組綜合技術應用	內野雙殺戰術6-4-3、6-5-3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5-4-3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
	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
	二	1. 有氧訓練2. 動作指導
	三	1有氧訓練2重量訓練
	四	1划船2重訓3游泳
	五	1划船2重訓3游泳
	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
		內容綱要
		1認識新生2. 讓學生為自己設目標與建立溝通方式
		1長距離練習2. 划船動作修正
		1長距離跑步2肌耐力重訓3划船長距離
		1划船練習2肌耐力重訓3游泳長距離有氧訓練
		1划船練習2肌耐力重訓3游泳練習
		1划船中距離練習2肌力訓練3間歇跑步
		1划船中距離練習2肌力訓練3間歇跑步
		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(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
		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
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(射箭四)	
	英文名稱: Specialized sports tactics and application(archery)	
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	肌力訓練 落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	二	肌力訓練 落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	三	技術體能訓練 專項技術速放訓練、有氧訓練、重量訓練
	四	技術體能訓練 專項技術走位訓練、有氧訓練、重量訓練
	五	技術策略運用 個人、混雙、團體對抗賽之戰術運用
	六	比賽前期調整訓練 賽前調整器材、模擬比賽
	七	比賽期 模擬比賽、正式比賽
	八	賽後調整 賽後選手歸零調整、賽後心得討論

	九	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	十	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	十一	技術體能訓練	專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
	十二	技術體能訓練	專項技術速放訓練、有氧訓練、重量訓練
	十三	技術策略運用	個人、混雙、團體對抗賽之戰術運用
	十四	比賽前期調整訓練	賽前調整器材、模擬比賽
	十五	比賽期	模擬比賽、正式比賽
	十六	賽後調整	賽後選手歸零調整、賽後心得討論
	十七	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	十八	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	十九	技術體能訓練	專項技術速放訓練、有氧訓練、重量訓練
	二十	技術體能訓練	專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
	二十一	技術策略運用	個人、混雙、團體對抗賽之戰術運用
	二十二	比賽前期調整訓練	賽前調整器材、模擬比賽
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
	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(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
	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	調整期訓練
	十一	專項技術訓練
	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
		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
		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、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: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: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: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
		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
		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
		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(射箭五)		
	英文名稱：Specialized sports tactics and application(archery)		
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	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	二	技術體能訓練	專項技術速放訓練、有氧訓練、重量訓練
	三	技術體能訓練	專項技術速放訓練、有氧訓練、重量訓練
	四	技術體能訓練	專項技術走位訓練、有氧訓練、重量訓練
	五	技術體能訓練	專項技術動作訓練、瞄點訓練
	六	比賽前期調整訓練	賽前調整器材、模擬比賽
	七	比賽期	模擬比賽、正式比賽
	八	賽後調整	賽後選手歸零調整、賽後心得討論
	九	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	十	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	十一	技術體能訓練	專項技術速放訓練、有氧訓練、重量訓練
	十二	技術體能訓練	專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
	十三	技術體能訓練	專項技術速放訓練、瞄點訓練
	十四	比賽前期調整訓練	賽前調整器材、模擬比賽
	十五	比賽期	模擬比賽、正式比賽
	十六	賽後調整	賽後選手歸零調整、賽後心得討論
	十七	肌力訓練	落實基本動作訓練、徒手體能、重量訓練
	十八	技術體能訓練	專項技術動作訓練、有氧訓練、重量訓練
	十九	技術體能訓練	專項技術速放訓練、有氧訓練、重量訓練
	二十	技術體能訓練	專項技術走位訓練、有氧訓練、重量訓練
	二十一	技術體能訓練	專項技術動作訓練、瞄點訓練

	二十二	比賽前期調整訓練	賽前調整器材、模擬比賽
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	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	內野雙殺戰術6-4-3、6-5-4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	內野雙殺戰術4-6-3演練(因應內野滾地)
	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(因應左打者進攻)
	十	小組綜合技術應用	內野防守戰術演練(因應右打者進攻)
	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(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
	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	調整期訓練
	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(射箭六)	
	英文名稱：Specialized sports tactics and application(archery)	
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：A1	
	B溝通互動：B1	
	C社會參與：C2	
學生圖像：	學習力、溝通力、品格力、專業力	
學習目標：	一、提升學生對於專項運動戰術的認識。二、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	肌力訓練
	二	技術體能訓練
	三	技術體能訓練
	四	技術體能訓練
	五	技術策略運用
	六	比賽前期調整訓練
	七	比賽期
	八	賽後調整
	九	肌力訓練
	十	技術體能訓練
	十一	技術體能訓練
	十二	技術體能訓練
	十三	技術策略運用
	十四	比賽前期調整訓練
	十五	比賽期
	十六	賽後調整
	十七	肌力訓練
	十八	技術體能訓練
	十九	技術體能訓練
	二十	技術體能訓練
	二十一	技術策略運用
	二十二	比賽前期調整訓練
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
	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
	一	1划船2重訓3跑步
	二	1划船2重訓3跑步
		內容綱要
		1短時間衝刺2爆發力重訓3間歇跑步
		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

210416 國立臺南海事自主學習實施規範(PDF格式)

國立臺南高級海事水產職業學校彈性學習時間暨學生自主學習實施規定

108年12月4日第1次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、科主任與教務處審核後辦理。
- (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。漸每班人數原則至少6人不超過12人。

II.開設單元式9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9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.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。

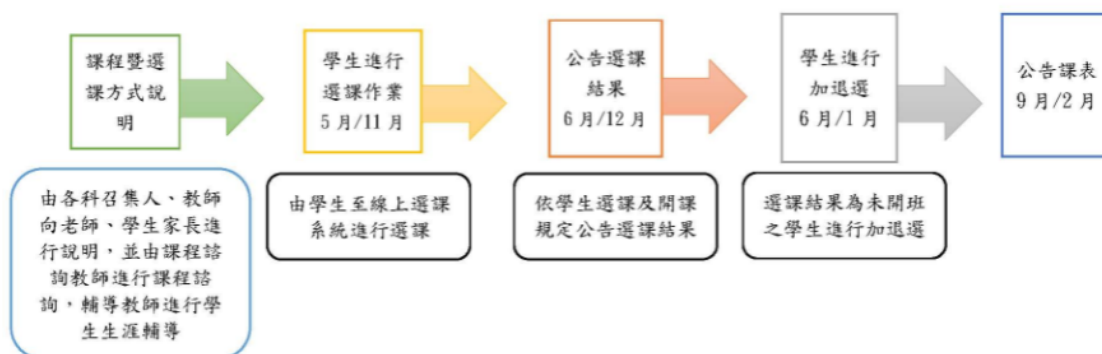
拾壹、選課規劃與輔導

一、選課流程規劃【含高一、高二及高三選課(組)流程】

(一) 流程圖

[210416 國立臺南海事流程圖\(PDF格式\)](#)

(一) 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：請查看學校網頁公告。

(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

[210416 國立臺南海事課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

二、109學年度學校課程評鑑結果

[210416 國立臺南海事109學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)