

備查文號：
中華民國114年12月26日新北體學字第1142596385號函 備查
中華民國113年1月24日新北體學字第1130163257號函 備查

高級中等學校課程計畫
新北市立三重高級商工職業學校
學校代碼：013430

技術型課程計畫
體育班

本校112年11月3日112學年度第1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115年1月29日

目錄

- 學校基本資料 >
- 壹、依據 >
- 貳、學校現況 >
- 參、學校願景與學生圖像 >
- 肆、課程發展組織要點 >
- 伍、課程發展與規劃 >
- 陸、群科課程表 >
- 柒、團體活動時間規劃 >
- 捌、彈性學習時間實施規劃表 >
- 附件、教學大綱 >

學校基本資料表

學校校名	新北市立三重高級商工職業學校			
技術型高中	專業群科	1. 機械群:機械科；板金科；模具科；製圖科 2. 動力機械群:汽車科 3. 商業與管理群:商業經營科；國際貿易科；資料處理科 4. 外語群:應用英語科		
	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		
	單科型高中	:		
	進修部	1. 機械群:機械科；板金科；模具科；製圖科 2. 動力機械群:汽車科 3. 商業與管理群:商業經營科		
	特殊教育及特殊類型	汽車美容服務科；門市服務科；餐飲服務科；體育班		
聯絡人	處室	教務處	電話	29715606轉201
	職稱	組長		
	姓名	個資不予顯示	傳真	個資不予顯示
	E-mail	個資不予顯示		

壹、依據

- 一、總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。
- 二、教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」總綱。
- 三、教育部發布之「高級中等學校課程規劃及實施要點」。
- 四、十二年國民基本教育高級中等學校進修部課程實施規範。
- 五、十二年國民基本教育實用技能學程課程實施規範。
- 六、學校應依【高級中等以下學校體育班設立辦法】第8條之規定成立體育班發展委員會，並於該會下設課程規劃小組。組織要點之內容應含組織與運作方式，以及校務會議通過之日期。
- 七、學校應依特殊教育法第45條規定高級中等以下各教育階段學校，為處理校內特殊教育學生之學習輔導等事宜，應成立特殊教育推行委員會。

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

表 2-1 前一學年度班級數、學生數一覽表

類型	群別	科班別	一年級		二年級		三年級		小計	
			班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數
技術型高中	機械群	機械科	2	72	2	70	2	70	6	212
		板金科	2	73	2	60	2	63	6	196
		模具科	2	71	2	69	2	61	6	201
		製圖科	2	70	2	69	2	66	6	205
	動力機械群	汽車科	2	72	2	72	2	74	6	218
		商業經營科	2	79	2	73	2	74	6	226
	商業與管理群	國際貿易科	2	64	2	64	2	60	6	188
		資料處理科	2	76	2	71	2	75	6	222
	外語群	應用英語科	2	70	2	65	2	63	6	198
		汽車美容服務科	1	13	1	12	1	14	3	39
		門市服務科	1	11	1	14	1	13	3	38
單科型高中	服務群	餐飲服務科	1	13	1	17	1	14	3	44
		體育班	1	12	1	11	1	11	3	34
		機械科	1	17	1	8	1	9	3	34
		板金科	1	12	0	0	0	0	1	12
		模具科	0	0	0	0	1	8	1	8
進修部	機械群	製圖科	0	0	1	11	0	0	1	11
		汽車科	1	19	1	18	1	7	3	44
		商業經營科	1	14	1	14	1	10	3	38

二、核定科班一覽表

表 2-2 113學年度核定科班一覽表

類型	群別	科班別	班級數	每班人數
技術型高中	學術群	體育班	1	30
		機械科	2	35
		板金科	2	35
		模具科	2	35
		製圖科	2	35
	動力機械群	汽車科	2	35
		商業經營科	2	35
		國際貿易科	2	35

	資料處理科	2	35
	應用英語科	2	35
	機械科	1	35
	板金科	1	35
	模具科	1	35
	製圖科	1	35
進修部	動力機械群	汽車科	1
	商業與管理群	商業經營科	1
			35

三、體育班核定運動種類一覽表

表 2-3 113學年度核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	籃球
2	競技類	田徑

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

基於校務發展計畫將學校願景以圖象呈現，如圖 1 所示；以建立「溫馨校園、專業精進、多元適性、創新卓越」為學校目標，茲將學校願景和發展目標說明如下：

1. 學校願景：轉動人生的技職學府，培育敬業樂群的優質技術人才，具有「活力、專業、多元和創新」的工商搖籃。

2. 發展目標：溫馨校園、專業精進、多元適性、創新卓越

(一) 溫馨校園：建立溫馨校園環境

(二) 專業精進：深化課程教學品質

(三) 多元適性：促進學生多元適性

(四) 創新卓越：加強務實創新卓越



圖 1 學校願景和目標

二、學生圖像

前言

品格力
學習力
技術力
競爭力

承接本校『轉動人生的技職學府，培育敬業樂群的優質技術人才，具有「活力、專業、多元和創新」的工商搖籃。』的願景，規劃以「敬業樂群」為核心價值，培育學生「活力、專業、多元和創新」四項校本的核心素養，同時具體表現為「品格力、技術力、學習力和競爭力」四項校本核心能力上，如圖 2 所示，作為前導學校和優質化課程發展滾動修正的基礎；將透過各項校訂必修、多元選修（同科跨班-專精課程、同群跨科-多元課程、同校跨群-跨域課程）、彈性學習時間...等正式課程設計和非正式課程的規劃，幫助學生適性和專業發展，以落實新課綱核心素養的精神和技術型高中務實致用的目標。



圖 2 本校學校願景和學生圖像

學生圖像之面向	內涵(校本核心能力)
競爭力	培育本校學生具備適應職場和問題解決的能力
專業力	培育本校學生具備職場所需專業和技術的能力
學習力	培育本校學生具備持續進修和終身學習的能力
品格力	培育本校學生具備真誠關懷和合作積極的能力

肆、課程發展組織要點

課程發展組織架構表

新北市立三重高級商工職業學校課程發展委員會組織要點

107年1月24日校務會議通過

111年1月20日校務會議通過

- 一、教育部中華民國 110 年 3 月 15 日臺 教授國部字第 1100016363B 號令發布之《十二年國民基本教育課程綱要總綱》，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)置委員四十一人，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、進修部主任)及教學組長擔任之，共計十人；並由教務主任兼任執行秘書，實習主任和進修部主任兼任副執行秘書。
 - (三) 領域/科目教師：由各領域/科目召集人（含國文科、英文科、數學科、自然科、社會科及藝能科）擔任之，每學科 1 人，共計六人。
 - (四) 專業群科教師：由各專業群科之科主任擔任之，每專業群科一人，共計九人。
 - (五) 特殊需求領域課程教師：由特教組長及體育組長擔任之，共計二人。
 - (六) 各年級導師代表：由各年級導師推選之，共計三人。
 - (七) 教師組織代表：由學校教師會推派二人擔任之。
 - (八) 專家學者：由學校聘任專家學者一人擔任之。
 - (九) 產業代表：由學校聘任產業代表二人擔任之。
 - (十) 學生代表：由學生代表二人擔任之。
 - (十一) 學生家長委員會代表：由學校學生家長委員會推派一人擔任之。

(十二) 校友會代表：由學校校友會推派一人擔任之。

三、 社區代表：由學校聘任社區代表一人擔任之。本委員會根據總綱的基本理念和課程目標，以及學校辦學的願景和目標，發展學校本位課程，其任務如下：

- (一) 統整及審議學校課程計畫。
- (二) 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。
- (三) 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) 如經委員四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) 各專業群科教學研究會：由各科教師組成之，科主任召集並擔任主席。
- (三) 各群課程研究會：由該群各科教師組成之，由該群之科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。

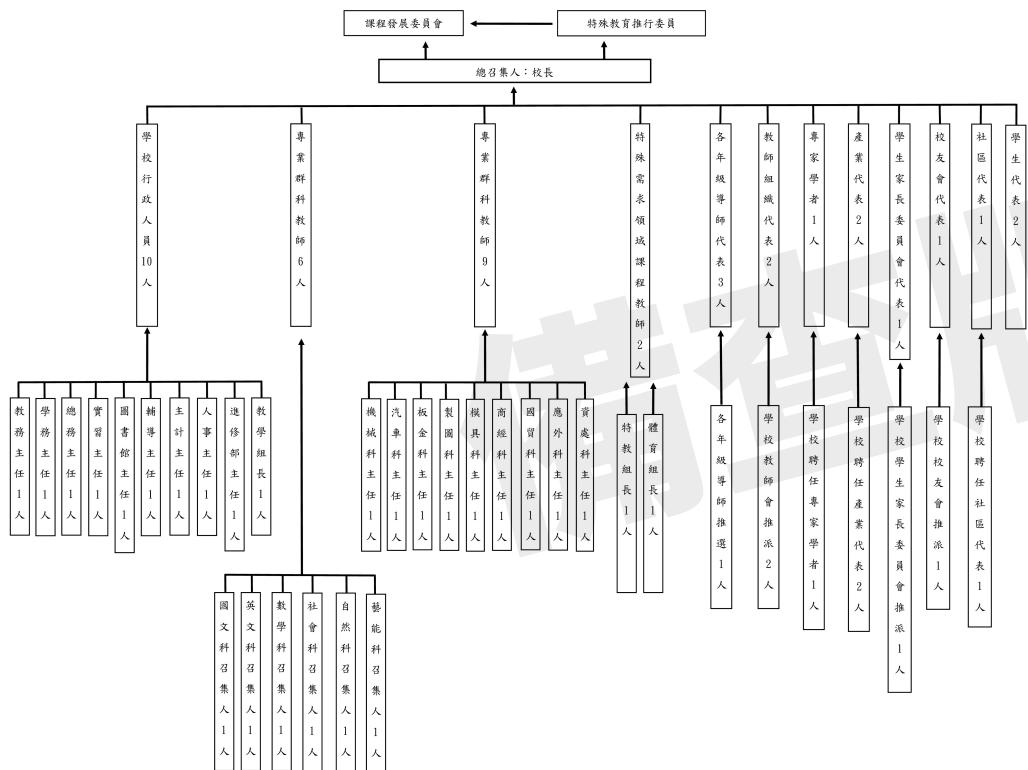
七、各研究會之運作原則如下：

- (一) 各領域/科目和專業群科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。

備查版



伍、課程發展與規劃

一、課程地圖



二、課程規劃理念與課程目標、學校課程特色

1. 學校課程規劃除競技運動課程外，也結合國際教育19項議題融入課程規劃，並強化品德教育，培養學生議題融入思考能力。2. 規劃國際競賽優秀體育選手具備讀、寫、算等基本課程，並訂定各別教學、輔導與評量。3. 規劃國際競賽優秀體育選手補修課程、自學輔導、遠距教學或彈性學習等補救教學課程。4. 培養體育專長學生具備機械群科核心素養為第二專長，並為機械群相關專業領域之學習或進修奠定基礎。

三、議題融入

體育班(&1050)

表5-5-1學術群體育班 議題融入對應表（以科為單位，1科1表）

科目	議題															原住民族教育		
	性別平等	人權教育	環境教育	海洋教育	品德教育	生命教育	法治教育	科技教育	資訊教育	能源教育	安全教育	防災教育	家庭教育	生涯規劃	多元文化	閱讀素養	戶外教育	國際教育
校選一般 / 生活英語會話																	✓	
校選專業 / 機械製造												✓						
校選實習 / 特殊鍛鍊實習			✓															
校選實習 / 板金基礎實習										✓								
科目數統計	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0

陸、群科課程表

一、教學科目與學分(節)數表

表 6-1-1 學術群體育班 教學科目與學分(節)數表

113學年度入學新生適用

課程類別	領域 / 科目及學分數	授課年段與學分配置						備 註
		第一學年		第二學年		第三學年		
名稱	名稱	學分	一	二	一	二	一	二
一般科目 部定必修	語文領域	國語文	16	3	3	3	2	2
		英語文	12	2	2	2	2	2
		閩南語文	2	1	1			
		客語文	0	(1)	(1)			
		原住民族語文-阿美語	0	(1)	(1)			
		原住民族語文-泰雅語	0	(1)	(1)			
		原住民族語文-排灣語	0	(1)	(1)			
		原住民族語文-雅美語	0	(1)	(1)			
		閩東語文	0	(1)	(1)			
		臺灣手語	0	(1)	(1)			
選修科目 部定必修	數學領域	數學	8	2	2	2	2	A版
	社會領域	歷史	2			2		
		地理	2				2	
	自然科學領域	公民與社會	2			1	1	
		物理	2		2			A版
	藝術領域	化學	4	2			2	B版
		音樂	2					2
	綜合活動領域	美術	2					2
		生涯規劃	2	1	1			
選修科目 校定必修	科技領域	資訊科技	2				2	
	健康與體育領域	健康與護理	2	1	1			
		體育	4	1	1	1	1	
	全民國防教育		2	1	1			
小計		66	14	14	11	13	8	6 部定必修一般科目總計66學分
體育專業科目	體育專業學科	運動學概論	2			2		
	體育專項術科	專項體能訓練	24	4	4	4	4	4
		專項技術訓練	24	4	4	4	4	4
	小計		50	8	8	10	8	8 部定必修專業科目總計50學分
專業及實習科目合計		50	8	8	10	8	8	8
部定必修合計		116	22	22	21	21	16	14 部定必修總計116學分

表 6-1-1 學術群體育班 教學科目與學分(節)數表(續)

113學年度入學新生適用

課程類別		領域 / 科目及學分數		授課年段與學分配置				備註	
				第一學年	第二學年	第三學年			
名稱	學分	名稱	學分	一	二	一	二		
校訂必修	實習科目 4學分 3.33%	工業實務	2		2				
		專題實作	2				2	實習分組	
		小計	4		2		2	校訂必修實習科目總計4學分	
	校訂必修學分數合計		4		2		2	校訂必修總計4學分	
校訂科目	一般科目	生活英語會話	12	2	2	2	2		
		數學精選	4	1	1	1	1		
		最低應選修學分數小計	16						
	專業科目	機械製造	4	2	2				
		最低應選修學分數小計	4						
		多媒體製作實習	4			2	2		
	實習科目	汽車美容實習	2		2				
		板金基礎實習	4			4			
		特殊鍛接實習	4			4			
		基礎電學實習	3		3				
		電腦輔助繪圖實習	3		3				
		製圖實習	3	3					
		模具基礎實習	4			4			
		模具製作實習	4			4			
	校訂選修	機械基礎加工實習	3			3			
		機械腳踏車檢修實習	2			2			
		最低應選修學分數小計	36						
校訂選修	特殊需求領域	生活管理	12	2	2	2	2		
		社會技巧	12	2	2	2	2		
		學習策略	12	2	2	2	2		
		職業教育	4			2	2		
		小計	40	6	6	6	8	8	
	特殊需求領域(體育)	重量訓練	2			1	1		
		專項運動戰術與應用	2			1	1		
		運動人文概論	0		(1)	(1)			
		運動科學概論	2		1	1			
		運動裁判法	2	1	1				
		運動傷害防護	2	1	1				
	校訂選修學分數合計	運動應用英語	0		(1)	(1)			
		小計	10	2	2	1	2	2	
必選修學分數總計			186	32	32	32	30	30	
每週團體活動時間(節數)			18	3	3	3	3	3	
每週彈性學習時間(節數)			6			2	2	2	
每週總上課時間(節數)			210	35	35	35	35	35	

柒、團體活動時間規劃

說明：

- 團體活動時間每周教學節數以2-3節為原則。其中班級活動1節列為教師基本節數。各校可因應實際需求，於團體活動課程安排班級活動、社團活動、學生自治會活動、學生服務學習活動及週會或講座，**惟社團活動每學年不得低於24節**。
- 學校宜以三年整體規劃、逐年實施為原則，一學年或一學期之總節數配點實際教學需要，彈性安排各項活動，不受每週1節或每週班級活動、社團活動各1節之限制。
- 節數：請務必輸入阿拉伯數字，切勿輸入其他文字。

序號	項目	團體活動時間節數						備註	
		第一學年		第二學年		第三學年			
		一	二	一	二	一	二		
1	班級活動	18	18	18	18	18	18		
2	社團活動	12	12	12	12	12	12		
3	週會	12	12	12	12	12	12		
4	其它節數	12	12	12	12	12	12		
	合計	54	54	54	54	54	54	(節/學期)	
		3	3	3	3	3	3	(節/週)	

捌、彈性學習時間實施規劃表

一、彈性學習時間規劃表

說明：									
1. 技術型高級中等學校每週 0-2 節，六學期每週單位合計需4-12節。									
2. 若開設類型授予學分數者，請於備註欄位加註說明。									
3. 開設類型為「充實(增廣)性教學」或「補強性教學」，且為全學期授課時，須檢附教學大綱，敘明授課內容等。若同時採計學分時其課程名稱應為：0000(彈性)									
4. 開設類型為「自主學習」，由第陸章中各科所設定之彈性學習時間之各學期節數時新增，無法由此處修正。									
5. 實施對象請填入群科別等。									
6. 本表以校為單位，1校1表。									

科別	授課節數						備註
	第一學年		第二學年		第三學年		
每週彈性學習時間(節數)	一	二	一	二	一	二	
體育班	0	0	0	2	2	2	

開設年段	開設名稱	每週開設週數	實施對象	開設類型					師資規劃	備註
				自主學習	選手培訓	充實(增廣)性教學	補強性教學	學校特色活動		
第二學年	自主學習	2	18 全校各科	V					內聘	
	商業禮儀	2	6 全校各科		V				內聘	
	企業倫理	2	6 全校各科		V				內聘	
	資源班特殊需求	2	12 全校各科			V			內聘	
	綠能科技實習	2	6 全校各科		V				內聘	
	商業導讀	2	6 全校各科		V				內聘	
	金屬藝術造形設計	2	6 全校各科		V				內聘	
	學習策略	2	6 全校各科		V				內聘	
	數學代數	2	6 全校各科			V			內聘	
	理財小學堂	2	6 全校各科			V			內聘	
	創新店面設計	2	6 全校各科			V			內聘	
	電腦硬體組裝	2	6 全校各科			V			內聘	
	發明與專利	2	6 全校各科			V			外聘	
	跨境電商輕鬆學	2	6 全校各科			V			內聘	
	職場求職	2	6 全校各科			V			內聘	
	商業新知	2	6 全校各科			V			內聘	
	運動經濟學	2	9 全校各科			V			內聘	
	輕輕鬆鬆聽英文	2	6 全校各科				V		內聘	
	影集英文	2	6 全校各科			V			內聘	
	數學三角	2	6 全校各科			V			內聘	
	單車修護	2	6 全校各科			V			內聘	
	英文閱讀理解達人	2	6 全校各科			V			內聘	
	板金造型美學設計	2	6 全校各科			V			內聘	
	故事英語	2	6 全校各科			V			內聘	
	英文字彙好好玩	2	6 全校各科				V		內聘	
	產品攝影技術	2	6 全校各科			V			內聘	
	國際禮儀食衣住行	2	6 全校各科			V			內聘	
	電影與生活	2	9 全校各科			V			內聘	
	創意手作	2	6 全校各科			V			內聘	
	人際關係	2	6 全校各科			V			內聘	
第三學年	自主學習	2	18 全校各科	V					內聘	
	商業禮儀	2	6 全校各科		V				內聘	
	企業倫理	2	6 全校各科		V				內聘	
	資源班特殊需求	2	12 全校各科			V			內聘	
	綠能科技實習	2	6 全校各科			V			內聘	
	商業導讀	2	6 全校各科			V			內聘	
	金屬藝術造形設計	2	6 全校各科			V			內聘	
	學習策略	2	6 全校各科			V			內聘	
	汽車美容實務	2	6 全校各科			V			內聘	
	商業心理學	2	6 全校各科			V			內聘	
	板金造形設計實務	2	6 全校各科			V			內聘	
	理財小學堂	2	6 全校各科			V			內聘	
	數學微積分	2	6 全校各科				V		內聘	
	創新店面設計	2	6 全校各科			V			內聘	
	電腦硬體組裝	2	6 全校各科			V			內聘	
	精密量測操作實務	2	6 全校各科			V			內聘	
	堆高機及天車基礎操作	2	6 全校各科			V			內聘	
	發明與專利	2	6 全校各科			V			外聘	

		跨境電商輕鬆學	2	6	全校各科		V		內聘	
		數學解析幾何	2	6	全校各科		V		內聘	
		職場求職	2	6	全校各科		V		內聘	
		問卷分析	2	6	全校各科		V		內聘	
		玩桌遊學理財	2	6	全校各科		V		內聘	
		商業新知	2	6	全校各科		V		內聘	
		運動經濟學	2	9	全校各科		V		內聘	
		輕輕鬆鬆聽英文	2	6	全校各科		V		內聘	
		影集英文	2	6	全校各科		V		內聘	
		保險與投資實務	2	6	全校各科		V		內聘	
		快樂寫作三兩事	2	6	全校各科		V		內聘	
		企業名家講座	2	6	全校各科		V		外聘	
		療癒英文	2	6	全校各科		V		內聘	
		創業與創新	2	6	全校各科		V		內聘	
		單車修護	2	6	全校各科		V		內聘	
		單車騎乘及維修	2	6	全校各科		V		內聘	
		英文閱讀理解達人	2	6	全校各科		V		內聘	
		電商易學堂	2	6	全校各科		V		內聘	
		板金造型美學設計	2	6	全校各科		V		內聘	
		職場生涯	2	6	全校各科		V		內聘	
		直播購物	2	6	全校各科		V		內聘	
		故事英語	2	6	全校各科		V		內聘	
		生涯面試	2	6	全校各科		V		內聘	
		產品攝影技術	2	6	全校各科		V		內聘	
		國際禮儀食衣住行	2	6	全校各科		V		內聘	
		電影與生活	2	9	全校各科		V		內聘	
		創意手作	2	6	全校各科		V		內聘	
		國際禮儀	2	6	全校各科		V		內聘	
		看財報學英文	2	6	全校各科		V		內聘	
		人際關係	2	6	全校各科		V		內聘	
		人工智慧程式導論	2	6	全校各科		V		內聘	
		國防教育導覽	2	6	全校各科			獨創性	內聘	
		三重區域文史課程導覽	2	6	全校各科			獨創性	內聘	
		三重區地理社會人文課程導覽	2	6	全校各科			獨創性	內聘	
第二學期		自主學習	2	18	全校各科	V			內聘	
		玩桌遊學投資	2	6	全校各科		V		內聘	
		雷射雕刻加工	2	9	全校各科		V		內聘	
		生涯規劃	2	9	全校各科		V		內聘	
		商業導論	2	9	全校各科		V		內聘	
		財商知識家	2	9	全校各科		V		內聘	
		商業時事分析	2	9	全校各科		V		內聘	
		企業經營與管理	2	9	全校各科		V		內聘	
		快樂寫作三兩事	2	6	全校各科		V		內聘	
		企業名家講座	2	6	全校各科		V		外聘	
		商業知識家	2	6	全校各科		V		內聘	
		快樂學英文寫作	2	6	全校各科		V		內聘	
		測繪與設計實務	2	9	全校各科		V		內聘	
		書審資料製作	2	9	全校各科		V		內聘	
		生涯面試	2	6	全校各科		V		內聘	
		進階自行車維修	2	9	全校各科		V		內聘	
		新興科技探討	2	9	全校各科		V		內聘	
		國防教育導覽	2	6	全校各科			獨創性	內聘	
		三重區域文史課程導覽	2	6	全校各科			獨創性	內聘	
		三重區地理社會人文課程導覽	2	6	全校各科			獨創性	內聘	

附件、教學大綱

附件一：部定一般科目各領域跨科之統整型、探究型、實作型課程規劃

(一) 部定專業科目

表 11-2-0-1 新北市立三重高級商工職業學校 部定科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 運動學概論 英文名稱 Introduction to Kinesiology		
師資來源	內聘		
科目屬性	內聘專業科目 專業科目 科目來源 群科中心學校公告—校訂參考科目		
學生圖像	學習力		
適用科別	體育班 2 第二學年第一學期		
建議先修科目	無		
教學目標 (教學重點)	人體由140億個神經細胞支配著400-600條肌肉，人體的複雜程度可見一斑，骨骼肌如何作動使人體運動，以力學的角度，針對運動進行分析，是接觸運動的學生都該初步認識及了解的課題。		
議題融入	無		
教學內容			
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
課程簡介 運動的發展歷程 1	上課大綱、評分方式說明、報告分組 運動的起源與發展歷程	2	
運動的發展歷程 2 運動的發展歷程 3	身體素養的概念、我的身體素養旅程圖 身體素養與競技運動的關係與價值	2	
運動防護 1 運動防護 2	了解運動防護的概念、常見的運動傷害 認識急性與慢性運動傷害及處理	2	
運動防護 3 運動的心理機制 1	熱環境運動傷害、其他運動傷害及處理 運動的動機、自我效能與運動表現	2	
運動的心理機制 2 運動的心理機制 3	焦慮和運動表現、運動情境中的壓力 目標設定訓練、心理技巧訓練	2	
運動的社會議題 1 運動的社會議題 2	運動與性別、女性運動權益 當前運動社會議題、運動的社會現象	2	
運動的社會議題 3 運動的社會議題 4	運動多元文化的認識、運動之力與美鑑賞 運動與禁藥	2	
運動的倫理素養 1 運動的倫理素養 2 運動的倫理素養 3	奧林匹克精神的意義 運動情境中的倫理價值與實踐 運動比賽爭議的現象、解決途徑及避免方式探討	2	
運動的力學概念 1 運動的力學概念 2	運動之力學概念簡介與實例 運動科技輔助器材	2	
影片欣賞	運動科學與心理相關影片欣賞及討論	2	
高二上：期中報告	高二上：期中報告	2	
運動的生理機轉 1 運動的生理機轉 2	生物能量轉換的概念 心肺系統與有氧性運動	2	
運動的生理機轉 3 運動的生理機轉 4	神經系統與身體活動 運動營養與運動的表現	2	
運動的生理機轉 5 運動的生理機轉 6	神經系統與身體活動 骨骼肌構造與功能	2	
運動的訓練概念 1 運動的訓練概念 2	運動訓練週期性、運動訓練計畫的重要性 體能、技術及戰術訓練的類型	2	
運動的訓練概念 3 運動的訓練概念 4	設計運動訓練計畫 運動訓練的變相	2	
運動的訓練概念 5 專題報告 1	設計運動訓練計畫並分享與修正 專題報告 1	2	
專題報告 2	專題報告 2	2	
合計		36	
學習評量 (評量方式)	紙筆測驗		
教學資源	教師自備教材		
教學注意事項	以講義、投影片等上課方式		

表 11-2-0-2新北市立三重高級商工職業學校 部定科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 英文名稱	專項體能訓練 Special physical training		
師資來源	內聘			
科目屬性	內聘專業科目 專業科目 科目來源 群科中心學校公告—校訂參考科目			
學生圖像	技術力、競爭力			
適用科別	體育班 24 第一學年 第二學年 第三學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1. 田徑/籃球技術訓練 2. 體能訓練 3. 意象訓練			
議題融入	無			
教學內容				
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註	
田徑(一)：有氧訓練/籃球(一)：基本能力測驗 田徑(二)：有氧訓練/籃球(二)：基本能力測驗 田徑(三)：有氧訓練/籃球(三)：基本能力測驗	一年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：課程說明/基本能力測驗 二年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：課程說明/基本能力測驗 三年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：課程說明/基本能力測驗	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)	
田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：盯人 田徑(二)：有氧訓練/籃球(二)：盯人 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：盯人	一年級 田徑：速耐力訓練300公尺10趨2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-盯人防守、重量訓練 二年級 田徑：有氧訓練6公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-盯人防守、重量訓練 三年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-盯人防守、重量訓練	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)	
田徑(一)：肌力訓練/籃球(一)：盯人 田徑(二)：無氧訓練/籃球(二)：盯人 田徑(三)：標槍練習/籃球(三)：盯人	一年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-盯人防守、重量訓練 二年級 田徑：在規定時間內完成100公尺*3P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-盯人防守、重量訓練 三年級 田徑：標槍基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-盯人防守、重量訓練	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)	
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：盯人 田徑(二)：跳遠練習/籃球(二)：盯人 田徑(三)：標槍練習/籃球(三)：盯人	一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟 P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-盯人防守、重量訓練 二年級 田徑：跳遠基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-盯人防守、重量訓練 三年級 田徑：標槍後三步練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-盯人防守、重量訓練	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)	
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：盯人2 田徑(二)：跳遠練習/籃球(二)：盯人 田徑(三)：標槍練習/籃球(三)：盯人	一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟 P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-盯人防守、重量訓練 二年級	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)	

	<p>田徑：跳遠後三步練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-盯人防守、重量訓練 三年級</p> <p>田徑：標槍後五步練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-盯人防守、重量訓練</p>		
	<p>田徑(一)：起跑練習/籃球(一)：全場盯人 田徑(二)：跳遠練習/籃球(二)：全場盯人 田徑(三)：標槍練習/籃球(三)：全場盯人</p> <p>一年級 田徑：起跑基本動作訓練各做3趟P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場盯人防守、心肺訓練 二年級 田徑：跳遠全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場盯人防守、心肺訓練 三年級 田徑：標槍全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場盯人防守、心肺訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：心理訓練/籃球(一)：全場盯人 田徑(二)：心理訓練/籃球(二)：全場盯人 田徑(三)：心理訓練/籃球(三)：全場盯人</p> <p>一年級 田徑：練習心理技巧Ps-III-D1 籃球：初階-全場盯人防守、心肺訓練 二年級 田徑：增進環境適應的能力Ps-III-D3 籃球：中階-全場盯人防守、心肺訓練 三年級 田徑：訓練與競賽環境適應Ps-III-D3 籃球：高階-全場盯人防守、心肺訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：有氧訓練/籃球(一)：全場盯人 田徑(二)：肌力訓練/籃球(二)：全場盯人 田徑(三)：有氧訓練/籃球(三)：全場盯人</p> <p>一年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場盯人防守、心肺訓練 二年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場盯人防守、心肺訓練 三年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場盯人防守、心肺訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：接力訓練/籃球(一)：心理訓練 田徑(二)：速度練習/籃球(二)：心理訓練 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：心理訓練</p> <p>一年級 田徑：4人為一組100公尺接力循環3趟6組P-V-3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：練習心理技巧Ps-III-D1 二年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：練習覺察自我角色與溝通Ps-III-D3 三年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：練習調節自我訓練心理狀態Ps-III-D5</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：無氧訓練/籃球(一)：32區域 田徑(二)：間歇訓練/籃球(二)：32區域 田徑(三)：速度練習/籃球(三)：32區域</p> <p>一年級 田徑：在規定時間內完成100公尺3組 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-32區域防守、核心訓練 二年級 田徑：速耐力訓練400公尺10趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-32區域防守、核心訓練 三年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-32區域防守、核心訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：專項測驗/籃球(一)：32區域 田徑(二)：肌力訓練/籃球(二)：32區域 田徑(三)：標槍練習/籃球(三)：32區域</p> <p>一年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-32區域防守、核心訓練 二年級 田徑：重量練習3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-32區域防守、核心訓練 三年級 田徑：標槍基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-32區域防守、核心訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：有氧訓練/籃球(一)：32區域 田徑(二)：跳遠練習/籃球(二)：32區域 田徑(三)：標槍練習/籃球(三)：32區域</p> <p>一年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)

	<p>籃球：初階-32區域防守、核心訓練 二年級 田徑：跳遠全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-32區域防守、核心訓練 三年級 田徑：標槍後五步練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-32區域防守、核心訓練</p>		
田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：32 區域 田徑(二)：跳遠練習/籃球 (二)：32區域 田徑(三)：標槍練習/ 籃球(三)：32區域	<p>一年級 田徑：速耐力訓練300公尺10趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-32區域防守、核心訓練 二年級 田徑：跳遠全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-32區域防守、核心訓練 三年級 田徑：標槍全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-32區域防守、核心訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：全 場32區域 田徑(二)：專項測驗/籃球 (二)：全場32區域 田徑(三)：專項 測驗/籃球(三)：全場32區域	<p>一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場32區域防守、運球訓練 二年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場32區域防守、運球訓練 三年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場32區域防守、運球訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：全 場32區域 田徑(二)：肌力訓練/籃球 (二)：全場32區域 田徑(三)：有氧 訓練/籃球(三)：全場32區域	<p>一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場32區域防守、運球訓練 二年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場32區域防守、運球訓練 三年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場32區域防守、運球訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：肌力訓練/籃球(一)：全 場32區域 田徑(二)：速度練習/籃球 (二)：全場32區域 田徑(三)：肌力 訓練/籃球(三)：全場32區域	<p>一年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場32區域防守、運球訓練 二年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 籃球：中階-全場32區域防守、運球訓練 三年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場32區域防守、運球訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：全 場32區域 田徑(二)：跳遠練習/籃球 (二)：全場32區域 田徑(三)：速度 練習/籃球(三)：全場32區域	<p>一年級 田徑：速耐力訓練300公尺10趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場32區域防守、運球訓練 二年級 田徑：跳遠全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場32區域防守、運球訓練 三年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場32區域防守、運球訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：專項測驗/籃球(一)：專 項測驗 田徑(二)：專項測驗/籃球 (二)：專項測驗 田徑(三)：專項測 驗/籃球(三)：專項測驗	<p>一年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：測驗與評量 二年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：測驗與評量 三年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)

	D1 籃球：測驗與評量		
田徑(一)：有氧訓練/籃球(一)：基本能力測驗 田徑(二)：有氧訓練/籃球(二)：基本能力測驗 田徑(三)：有氧訓練/籃球(三)：基本能力測驗	一年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：課程說明/基本能力測驗 二年級 田徑：1. 有氧訓練3公里跑 2.300m*3 P-V-A3 籃球：課程說明/基本能力測驗 三年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：課程說明/基本能力測驗	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：肌力訓練/籃球(一)：23區域 田徑(二)：肌力訓練/籃球(二)：23區域 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：23區域	一年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-23區域防守、反應訓練 二年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-23區域防守、反應訓練 三年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-23區域防守、反應訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：起跑練習/籃球(一)：23區域 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：23區域 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：23區域	一年級 田徑：起跑基本動作訓練各做3趟P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-23區域防守、反應訓練 二年級 田徑：跳高基本練習P-V-A3 寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-23區域防守、反應訓練 三年級 田徑：重量練習3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-23區域防守、反應訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：23區域 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：23區域 田徑(三)：鉛球練習/籃球(三)：23區域	一年級 田徑：速耐力訓練300公尺10趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-23區域防守、反應訓練 二年級 田徑：跳高後三步練習P-V-A3 寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-23區域防守、反應訓練 三年級 田徑：鉛球基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-23區域防守、反應訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：23區域 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：23區域 田徑(三)：鉛球練習/籃球(三)：23區域	一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟 P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-23區域防守、反應訓練 二年級 田徑：跳高後五步練習P-V-A3 寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-23區域防守、反應訓練 三年級 田徑：鉛球基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-23區域防守、反應訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：全場23區域 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：全場23區域 田徑(三)：鉛球練習/籃球(三)：全場23區域	一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟 P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場23區域防守、傳球訓練 二年級 田徑：跳高全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場23區域防守、傳球訓練 三年級 田徑：鉛球基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場23區域防守、傳球訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：心理訓練/籃球(一)：全場23區域 田徑(二)：心理訓練/籃球(二)：全場23區域 田徑(三)：心理訓練/籃球(三)：全場23區域	一年級 田徑：目標設定與壓力管理練習P-V-D1 籃球：初階-全場23區域防守、傳球訓練 二年級 田徑：自我對話與意象訓練Ps-V-D1 籃球：中階-全場23區域防守、傳球訓練 三年級 田徑：競賽策略練習P-V-D2 籃球：高階-全場23區域防守、傳球訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)

	<p>田徑(一)：接力訓練/籃球(一)：心理訓練 田徑(二)：肌力訓練/籃球(二)：心理訓練 田徑(三)：有氧訓練/籃球(三)：心理訓練</p> <p>一年級 田徑：4人為一組100公尺接力循環3趟6組P-V-3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：主動溝通與團隊凝聚力Ps-IV-D4 二年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：目標設定與壓力管理Ps-V-B3 三年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：自我調整與意象訓練Ps-V-D3</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：全場23區域 田徑(二)：有氧訓練/籃球(二)：全場23區域 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：全場23區域</p> <p>一年級 田徑：間歇訓練訓練400公尺10趟P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場23區域防守、傳球訓練 二年級 田徑：1. 有氧訓練3公里跑 2. 300m*3 P-V-A3 籃球：中階-全場23區域防守、傳球訓練 三年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場23區域防守、傳球訓練</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：有氧訓練/籃球(一)：全場包夾 田徑(二)：肌力訓練/籃球(二)：全場包夾 田徑(三)：速度練習/籃球(三)：全場包夾</p> <p>一年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場包夾防守、投籃訓練 二年級 田徑：重量練習3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場包夾防守、投籃訓練 三年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場包夾防守、投籃訓練</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：全場包夾 田徑(二)：速度練習/籃球(二)：全場包夾 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：全場包夾</p> <p>一年級 田徑：速耐力訓練300公尺10趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場包夾防守、投籃訓練 二年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場包夾防守、投籃訓練 三年級 田徑：重量練習3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場包夾防守、投籃訓練</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：起跑練習/籃球(一)：全場包夾 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：全場包夾 田徑(三)：鉛球練習/籃球(三)：全場包夾</p> <p>一年級 田徑：起跑基本動作訓練各做3趟P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場包夾防守、投籃訓練 二年級 田徑：跳高後五步練習P-V-A3 寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場包夾防守、投籃訓練 三年級 田徑：鉛球基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場包夾防守、投籃訓練</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：速度練習/籃球(一)：全場包夾 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：全場包夾 田徑(三)：鉛球練習/籃球(三)：全場包夾</p> <p>一年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場包夾防守、投籃訓練 二年級 田徑：跳高全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場包夾防守、投籃訓練 三年級 田徑：鉛球基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場包夾防守、投籃訓練</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：肌力訓練/籃球(一)：綜合訓練 田徑(二)：專項測驗/籃球(二)：綜合訓練 田徑(二)：專項測驗/籃球(三)：綜合訓練</p> <p>一年級 田徑：重量練習3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-綜合防守應用、戰術訓練 二年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-綜合防守應用、戰術訓練</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)

	三年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-綜合防守應用、戰術訓練		
田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：綜合訓練 田徑(二)：速度練習/籃球(二)：綜合訓練 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：綜合訓練	一年級 田徑：間歇訓練訓練400公尺10趟P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-綜合防守應用、戰術訓練 二年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-綜合防守應用、戰術訓練 三年級 田徑：重量練習3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-綜合防守應用、戰術訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：綜合訓練 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：綜合訓練 田徑(三)：速度練習/籃球(三)：綜合訓練	一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟 P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-綜合防守應用、戰術訓練 二年級 田徑：跳高後五步練習P-V-A3 寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-綜合防守應用、戰術訓練 三年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-綜合防守應用、戰術訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：綜合訓練 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：綜合訓練 田徑(三)：鉛球練習/籃球(三)：綜合訓練	一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟 P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-綜合防守應用、戰術訓練 二年級 田徑：跳高全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-綜合防守應用、戰術訓練 三年級 田徑：鉛球基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-綜合防守應用、戰術訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：專項測驗/籃球(一)：專項測驗 田徑(二)：專項測驗/籃球(二)：專項測驗 田徑(二)：專項測驗/籃球(三)：專項測驗	一年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：測驗與評量 二年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：測驗與評量 三年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：測驗與評量	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
補節數1	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。1	9	
補節數2	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。2	9	
補節數3	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。3	9	
補節數4	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。4	9	
補節數5	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。5	9	
補節數6	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。6	9	
補節數7	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。7	9	
補節數8	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。8	9	
補節數9	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。9	9	
補節數10	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。10	9	
補節數11	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。11	9	
補節數12	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。12	9	
合計		432	
學習評量 (評量方式)	實作評量		

教學資源	教師自編
教學注意事項	以跨年級方式混合教學

表 11-2-0-3新北市立三重高級商工職業學校 部定科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 英文名稱	專項技術訓練 Special technical training					
師資來源	內聘						
科目屬性	內聘專業科目 專業科目 科目來源 群科中心學校公告—校訂參考科目						
學生圖像	技術力、競爭力						
適用科別	體育班 24 第一學年 第二學年 第三學年						
建議先修科目	無						
教學目標 (教學重點)	1. 田徑/籃球技術訓練 2. 體能訓練 3. 意象訓練						
議題融入	無						
教學內容							
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註				
田徑(一)：有氧訓練/籃球(一)：基本能力測驗 田徑(二)：有氧訓練/籃球(二)：基本能力測驗 田徑(三)：有氧訓練/籃球(三)：基本能力測驗	一年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：課程說明/基本能力測驗 二年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：課程說明/基本能力測驗 三年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：課程說明/基本能力測驗	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)				
田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：盯人 田徑(二)：有氧訓練/籃球(二)：盯人 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：盯人	一年級 田徑：速耐力訓練300公尺10趨2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-盯人防守、重量訓練 二年級 田徑：有氧訓練6公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-盯人防守、重量訓練 三年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-盯人防守、重量訓練	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)				
田徑(一)：肌力訓練/籃球(一)：盯人 田徑(二)：無氧訓練/籃球(二)：盯人 田徑(三)：標槍練習/籃球(三)：盯人	一年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-盯人防守、重量訓練 二年級 田徑：在規定時間內完成100公尺*3P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-盯人防守、重量訓練 三年級 田徑：標槍基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-盯人防守、重量訓練	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)				
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：盯人 田徑(二)：跳遠練習/籃球(二)：盯人 田徑(三)：標槍練習/籃球(三)：盯人	一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟 P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-盯人防守、重量訓練 二年級 田徑：跳遠基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-盯人防守、重量訓練 三年級 田徑：標槍後三步練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-盯人防守、重量訓練	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)				
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：盯人 田徑(二)：跳遠練習/籃球(二)：盯人 田徑(三)：標槍練習/籃球(三)：盯人	一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟 P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-盯人防守、重量訓練 二年級	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)				

	<p>田徑：跳遠後三步練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-盯人防守、重量訓練 三年級</p> <p>田徑：標槍後五步練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-盯人防守、重量訓練</p>		
	<p>田徑(一)：起跑練習/籃球(一)：全場盯人 田徑(二)：跳遠練習/籃球(二)：全場盯人 田徑(三)：標槍練習/籃球(三)：全場盯人</p> <p>一年級 田徑：起跑基本動作訓練各做3趟P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場盯人防守、心肺訓練 二年級 田徑：跳遠全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場盯人防守、心肺訓練 三年級 田徑：標槍全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場盯人防守、心肺訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：心理訓練/籃球(一)：全場盯人 田徑(二)：心理訓練/籃球(二)：全場盯人 田徑(三)：心理訓練/籃球(三)：全場盯人</p> <p>一年級 田徑：練習心理技巧Ps-III-D1 籃球：初階-全場盯人防守、心肺訓練 二年級 田徑：增進環境適應的能力Ps-III-D3 籃球：中階-全場盯人防守、心肺訓練 三年級 田徑：訓練與競賽環境適應Ps-III-D3 籃球：高階-全場盯人防守、心肺訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：有氧訓練/籃球(一)：全場盯人 田徑(二)：肌力訓練/籃球(二)：全場盯人 田徑(三)：有氧訓練/籃球(三)：全場盯人</p> <p>一年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場盯人防守、心肺訓練 二年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場盯人防守、心肺訓練 三年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場盯人防守、心肺訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：接力訓練/籃球(一)：心理訓練 田徑(二)：速度練習/籃球(二)：心理訓練 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：心理訓練</p> <p>一年級 田徑：4人為一組100公尺接力循環3趟6組P-V-3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：練習心理技巧Ps-III-D1 二年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：練習覺察自我角色與溝通Ps-III-D3 三年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：練習調節自我訓練心理狀態Ps-III-D5</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：無氧訓練/籃球(一)：32區域 田徑(二)：間歇訓練/籃球(二)：32區域 田徑(三)：速度練習/籃球(三)：32區域</p> <p>一年級 田徑：在規定時間內完成100公尺3組 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-32區域防守、核心訓練 二年級 田徑：速耐力訓練400公尺10趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-32區域防守、核心訓練 三年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-32區域防守、核心訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：專項測驗/籃球(一)：32區域 田徑(二)：肌力訓練/籃球(二)：32區域 田徑(三)：標槍練習/籃球(三)：32區域</p> <p>一年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-32區域防守、核心訓練 二年級 田徑：重量練習3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-32區域防守、核心訓練 三年級 田徑：標槍基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-32區域防守、核心訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：有氧訓練/籃球(一)：32區域 田徑(二)：跳遠練習/籃球(二)：32區域 田徑(三)：標槍練習/籃球(三)：32區域</p> <p>一年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)

	<p>籃球：初階-32區域防守、核心訓練 二年級 田徑：跳遠全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-32區域防守、核心訓練 三年級 田徑：標槍後五步練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-32區域防守、核心訓練</p>		
田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：32 區域 田徑(二)：跳遠練習/籃球 (二)：32區域 田徑(三)：標槍練習/ 籃球(三)：32區域	<p>一年級 田徑：速耐力訓練300公尺10趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-32區域防守、核心訓練 二年級 田徑：跳遠全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-32區域防守、核心訓練 三年級 田徑：標槍全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-32區域防守、核心訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：全 場32區域 田徑(二)：專項測驗/籃球 (二)：全場32區域 田徑(三)：專項 測驗/籃球(三)：全場32區域	<p>一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場32區域防守、運球訓練 二年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場32區域防守、運球訓練 三年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場32區域防守、運球訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：全 場32區域 田徑(二)：肌力訓練/籃 球(二)：全場32區域 田徑(三)：有 氧訓練/籃球(三)：全場32區域	<p>一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場32區域防守、運球訓練 二年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場32區域防守、運球訓練 三年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場32區域防守、運球訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：肌力訓練/籃球(一)：全 場32區域 田徑(二)：速度練習/籃球 (二)：全場32區域 田徑(三)：肌力 訓練/籃球(三)：全場32區域	<p>一年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場32區域防守、運球訓練 二年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 籃球：中階-全場32區域防守、運球訓練 三年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場32區域防守、運球訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：全 場32區域 田徑(二)：跳遠練習/籃球 (二)：全場32區域 田徑(三)：速度 練習/籃球(三)：全場32區域	<p>一年級 田徑：速耐力訓練300公尺10趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場32區域防守、運球訓練 二年級 田徑：跳遠全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場32區域防守、運球訓練 三年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場32區域防守、運球訓練</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：專項測驗/籃球(一)：專 項測驗 田徑(二)：專項測驗/籃球 (二)：專項測驗 田徑(三)：專項測 驗/籃球(三)：專項測驗	<p>一年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：測驗與評量 二年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：測驗與評量 三年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-</p>	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)

	D1 籃球：測驗與評量		
田徑(一)：有氧訓練/籃球(一)：基本能力測驗 田徑(二)：有氧訓練/籃球(二)：基本能力測驗 田徑(三)：有氧訓練/籃球(三)：基本能力測驗	一年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：課程說明/基本能力測驗 二年級 田徑：1. 有氧訓練3公里跑 2.300m*3 P-V-A3 籃球：課程說明/基本能力測驗 三年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：課程說明/基本能力測驗	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：肌力訓練/籃球(一)：23區域 田徑(二)：肌力訓練/籃球(二)：23區域 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：23區域	一年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-23區域防守、反應訓練 二年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-23區域防守、反應訓練 三年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-23區域防守、反應訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：起跑練習/籃球(一)：23區域 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：23區域 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：23區域	一年級 田徑：起跑基本動作訓練各做3趟P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-23區域防守、反應訓練 二年級 田徑：跳高基本練習P-V-A3 寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-23區域防守、反應訓練 三年級 田徑：重量練習3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-23區域防守、反應訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：23區域 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：23區域 田徑(三)：鉛球練習/籃球(三)：23區域	一年級 田徑：速耐力訓練300公尺10趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-23區域防守、反應訓練 二年級 田徑：跳高後三步練習P-V-A3 寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-23區域防守、反應訓練 三年級 田徑：鉛球基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-23區域防守、反應訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：23區域 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：23區域 田徑(三)：鉛球練習/籃球(三)：23區域	一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟 P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-23區域防守、反應訓練 二年級 田徑：跳高後五步練習P-V-A3 寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-23區域防守、反應訓練 三年級 田徑：鉛球基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-23區域防守、反應訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：全場23區域 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：全場23區域 田徑(三)：鉛球練習/籃球(三)：全場23區域	一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟 P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場23區域防守、傳球訓練 二年級 田徑：跳高全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場23區域防守、傳球訓練 三年級 田徑：鉛球基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場23區域防守、傳球訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：心理訓練/籃球(一)：全場23區域 田徑(二)：心理訓練/籃球(二)：全場23區域 田徑(三)：心理訓練/籃球(三)：全場23區域	一年級 田徑：目標設定與壓力管理練習P-V-D1 籃球：初階-全場23區域防守、傳球訓練 二年級 田徑：自我對話與意象訓練Ps-V-D1 籃球：中階-全場23區域防守、傳球訓練 三年級 田徑：競賽策略練習P-V-D2 籃球：高階-全場23區域防守、傳球訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)

	<p>田徑(一)：接力訓練/籃球(一)：心理訓練 田徑(二)：肌力訓練/籃球(二)：心理訓練 田徑(三)：有氧訓練/籃球(三)：心理訓練</p> <p>一年級 田徑：4人為一組100公尺接力循環3趟6組P-V-3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：主動溝通與團隊凝聚力Ps-IV-D4 二年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：目標設定與壓力管理Ps-V-B3 三年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：自我調整與意象訓練Ps-V-D3</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：全場23區域 田徑(二)：有氧訓練/籃球(二)：全場23區域 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：全場23區域</p> <p>一年級 田徑：間歇訓練訓練400公尺10趟P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場23區域防守、傳球訓練 二年級 田徑：1. 有氧訓練3公里跑 2. 300m*3 P-V-A3 籃球：中階-全場23區域防守、傳球訓練 三年級 田徑：核心動作3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場23區域防守、傳球訓練</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：有氧訓練/籃球(一)：全場包夾 田徑(二)：肌力訓練/籃球(二)：全場包夾 田徑(三)：速度練習/籃球(三)：全場包夾</p> <p>一年級 田徑：有氧訓練8公里跑P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場包夾防守、投籃訓練 二年級 田徑：重量練習3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場包夾防守、投籃訓練 三年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場包夾防守、投籃訓練</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：全場包夾 田徑(二)：速度練習/籃球(二)：全場包夾 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：全場包夾</p> <p>一年級 田徑：速耐力訓練300公尺10趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場包夾防守、投籃訓練 二年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場包夾防守、投籃訓練 三年級 田徑：重量練習3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場包夾防守、投籃訓練</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：起跑練習/籃球(一)：全場包夾 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：全場包夾 田徑(三)：鉛球練習/籃球(三)：全場包夾</p> <p>一年級 田徑：起跑基本動作訓練各做3趟P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場包夾防守、投籃訓練 二年級 田徑：跳高後五步練習P-V-A3 寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場包夾防守、投籃訓練 三年級 田徑：鉛球基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場包夾防守、投籃訓練</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：速度練習/籃球(一)：全場包夾 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：全場包夾 田徑(三)：鉛球練習/籃球(三)：全場包夾</p> <p>一年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-全場包夾防守、投籃訓練 二年級 田徑：跳高全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-全場包夾防守、投籃訓練 三年級 田徑：鉛球基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-全場包夾防守、投籃訓練</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
	<p>田徑(一)：肌力訓練/籃球(一)：綜合訓練 田徑(二)：專項測驗/籃球(二)：綜合訓練 田徑(二)：專項測驗/籃球(三)：綜合訓練</p> <p>一年級 田徑：重量練習3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-綜合防守應用、戰術訓練 二年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-綜合防守應用、戰術訓練</p>	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)

	三年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-綜合防守應用、戰術訓練		
田徑(一)：間歇訓練/籃球(一)：綜合訓練 田徑(二)：速度練習/籃球(二)：綜合訓練 田徑(三)：肌力訓練/籃球(三)：綜合訓練	一年級 田徑：間歇訓練訓練400公尺10趟P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-綜合防守應用、戰術訓練 二年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-綜合防守應用、戰術訓練 三年級 田徑：重量練習3組P-V-A1 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-綜合防守應用、戰術訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：綜合訓練 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：綜合訓練 田徑(三)：速度練習/籃球(三)：綜合訓練	一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟 P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-綜合防守應用、戰術訓練 二年級 田徑：跳高後五步練習P-V-A3 寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-綜合防守應用、戰術訓練 三年級 田徑：速度訓練60公尺2趟2組P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-綜合防守應用、戰術訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：欄架技巧/籃球(一)：綜合訓練 田徑(二)：跳高練習/籃球(二)：綜合訓練 田徑(三)：鉛球練習/籃球(三)：綜合訓練	一年級 田徑：欄架基本動作訓練各做3趟 P-V-A2 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：初階-綜合防守應用、戰術訓練 二年級 田徑：跳高全程練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：中階-綜合防守應用、戰術訓練 三年級 田徑：鉛球基本練習P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：高階-綜合防守應用、戰術訓練	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
田徑(一)：專項測驗/籃球(一)：專項測驗 田徑(二)：專項測驗/籃球(二)：專項測驗 田徑(二)：專項測驗/籃球(三)：專項測驗	一年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：測驗與評量 二年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：測驗與評量 三年級 田徑：個人項目競賽P-V-A3 撰寫訓練日製-EX:包含當天訓練課表及心得Ps-V-D1 籃球：測驗與評量	9	下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
補節數1	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。1	9	
補節數2	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。2	9	
補節數3	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。3	9	
補節數4	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。4	9	
補節數5	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。5	9	
補節數6	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。6	9	
補節數7	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。7	9	
補節數8	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。8	9	
補節數9	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。9	9	
補節數10	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。10	9	
補節數11	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。11	9	
補節數12	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。12	9	
合計		432	
學習評量 (評量方式)	實作評量		

教學資源	教師自編
教學注意事項	以跨年級方式混合教學

附件二：校訂科目教學大綱

(一) 一般科目

表 11-2-1-1 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 英文名稱	數學精選 Mathematics					
師資來源	校內單科						
科目屬性	選修 一般科目 領域： 非跨領域						
科目來源	學校自行規劃						
課綱核心素養	A 自主行動：A2. 系統思考與問題解決 B 溝通互動：B1. 符號運用與溝通表達 C 社會參與：C3. 多元文化與國際理解						
學生圖像	學習力、競爭力						
適用科別	體育班						
	111100						
	第一學年 第二學年						
建議先修科目	無						
教學目標 (教學重點)	1. 培養學生基礎運算能力，並運用於解決生活所需之能力。 2. 引導學生運用計算機、電腦軟體及網路來處理數學相關問題。 3. 培養專業群科所需之基礎運算能力，並做為持續進修之基礎。						
議題融入	無						
教學內容							
主要單元(進度)	內容細項		分配節數	備註			
(一)一次不等式與線性規劃	1. 一次不等式 2. 線性規劃		12				
(二)二次曲線	1. 抛物線 2. 楕圓 3. 雙曲線		12				
(三)微分	1. 函數的極限 2. 多項式函數的導數與導函數 3. 微分公式及其應用		12				
(四)積分	1. 積分的概念 2. 多項式函數的積分 3. 積分的應用		12				
(五)數學 I	1. 坐標系與函數圖形 2. 三角函數 3. 平面向量		12				
(六)數學 II	4. 式的運算 5. 直線與圓 6. 數列與級數 7. 排列組合		12				
合計			72				
學習評量 (評量方式)	1. 隨堂測驗、作業、專題研究。 2. 實測、討論、口頭問答、或分組報告。						
教學資源	1. 教科用書、自編教材、教師補充講義。 2. 投影片、計算機、網路資源(例：均一、GGB軟體)。						
教學注意事項	1. 課程著重數學 I、數學 II 內容加深加廣，每個數學概念的介紹，宜由實例入手，歸納出一般的結論，且在教材中應安排隨堂練習，使學生在課堂上演練。 2. 宜另編教師手冊，內容包含教材摘要、教學目標與節數、教材地位分析、參考資料、教學方法與注意事項、教學活動舉例、習題簡答，以及教學媒體使用說明等，以提供教學參考，充分發揮教師手冊的功能。						

表 11-2-1-2 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 生活英語會話 英文名稱 English Conversation		
師資來源	校內單科		
科目屬性	選修 一般科目 領域： 非跨領域		
科目來源	學校自行規劃		
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	品格局力、學習力、技術力、競爭力		
適用科別	體育班 222222 第一學年 第二學年 第三學年		
建議先修科目	有，科目：英文		
教學目標 (教學重點)	一、培養學生聽與說之興趣與能力 二、引導學生將所學的字彙、片語，靈活運用於生活之溝通 三、讓學生認識中西文化之差異，了解科技新知		
議題融入	體育班（國際教育）		
教學內容			
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)自我介紹	1. 基本資料之介紹 2. 個性描述及興趣、嗜好 3. 見面之禮貌性用語	9	
(二)家人朋友間的對話	1. 關懷用語 2. 邀約用語，如何接受、拒絕 3. 假日計畫	9	
(三)校園用語	1. 教室用語 2. 各學科之介紹、喜好 3. 校園簡介	9	
(四)電話用語	1. 接聽電話禮儀 2. 電話留言 3. 轉接電話	9	
(五)電話用語	4. 打錯電話 5. 結束對話	9	
(六)看病用語	1. 痘徵英文單字表達 2. 電話掛號英文	9	
(七)看病用語	3. 描述疾病症狀 4. 如何服用藥物	9	
(八)交通用語	1. 如何問路 2. 交通標誌之認識 3. 認識交通工具及搭乘方法	9	
(九)購物用語	1. 詢問產品及使用 2. 詢問價錢及議價 3. 訂貨和付款方式	9	
(十)點餐用語	1. 認識菜單內容 2. 如何點餐 3. 尋求服務之用語	9	
(十一)訂房用語	1. 詢問房間種類及設備 2. 詢問價錢和付款方式 3. 電話訂房之禮儀	9	
(十二)訂位用語	1. 餐廳訂位 2. 電話訂位之禮儀 3. 機票訂位及禮儀	9	
(十三)文化與習俗	1. 台灣小吃之介紹	9	
(十四)文化與習俗	2. 節慶之介紹 3. 景點之介紹	9	
(十五)旅遊用語	1. 旅館櫃檯接洽	9	
(十六)旅館用語	2. 尋求房務部門服務	9	
(十七)旅館用語	3. 緊急狀況	9	
(十八)旅遊用語	1. 航空公司訂位確認 2. 機場報到	9	
(十九)旅遊用語	3. 機場指示用語 4. 過海關-出入境	9	
(二十)旅遊用語	5. 飛機上點餐 6. 飛機上尋求服務	9	

(二十一)旅遊用語	7. 搭機旅遊常用字彙及句子	9	
(二十二)職場應用	1. 簡易廣告用語之應用 2. 簡易面試用語之應用	9	
(二十三)職場應用	3. 表達(贊成\反對)之應用	9	
(二十四)職場應用	4. 電子郵件禮儀及用語 5. 常見電子郵件術語及縮寫	9	
合計	216		
學習評量 (評量方式)	1. pair practice(倆倆練習) 2. 錄音錄影評量		
教學資源	教科用書、自編教材、教師補充講義		
教學注意事項	一、營造適當情境，設計各類活動，訓練學生口說練習 二、加強語言之實際應用，實施生活化教學 三、教學方法，宜採溝通、互動性，增進學習樂趣		

(二) 專業科目

表 11-2-2-1 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 機械製造	英文名稱 Mechanical Manufacture	
師資來源	內聘		
科目屬性	選修 專業科目 專業科目 科目來源 學校自行規劃		
學生圖像	學習力 、 技術力		
適用科別	體育班		
	220000		
	第一學年		
建議先修科目	無		
教學目標 (教學重點)	1. 了解各種成形與機械加工的基本方法及操作原理。 2. 認識各種加工機械之功能與特性，具備基本加工方法與相關知識，並能了解機械零件與日常用品之生產與品管流程。 3. 了解銅鐵材料的規格與選用，能運用表面處理以提升產品性能。 4. 了解國內外機械製造方法的演進及產業發展趨勢，提升國際視野，並能主動探索新知，以作為日後自學或進修的基礎。 5. 能思辨勞動法令規章與相關議題，省思自我的社會責任。		
議題融入	體育班 (安全教育)		
教學內容			
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)機械製造的演進	1. 加工機器的演進 2. 機械製造的過程 3. 切削性加工與非切削性加工 4. 切削工具的發展 5. 機械製造方法之趨勢	6	
(二)材料與加工	1. 材料的分類 2. 材料的規格 3. 主要機械材料的加工性 4. 材料的選用	6	
(三)鑄造	1. 鑄造介紹 2. 模型種類 3. 鑄模種類 4. 砂模的製造 5. 機械造模 6. 特殊鑄造法 7. 金屬熔化及澆鑄 8. 鑄件之清理與檢驗	6	
(四)塑性加工	1. 塑性加工介紹 2. 金屬之熱作 3. 金屬之冷作 4. 沖壓模具設計與加工 5. 塑膠模具設計與加工	6	
(五)鉗接	1. 鉗接介紹 2. 軟鉗與硬鉗 3. 氣鉗 4. 電鉗 5. 其他鉗接方法 6. 接頭形狀 7. 鉗接符號與檢驗	6	
(六)表面處理	1. 表面塗層 2. 表面硬化 3. 防鏽蝕處理 4. 電鍍原理與設備	6	
(七)量測與品管	1. 公差與配合 2. 工件量測 3. 品質管制與實施	6	
(八)切削加工	1. 切削加工介紹 2. 切削基本原理 3. 切削劑的種類與選用	6	
(九)工作機械	1. 車床 2. 鑽床與擴床 3. 鋸床及拉床 4. 銑床 5. 磨床 6. 電腦數值控制機械	6	
(十)螺紋與齒輪製造	1. 螺紋介紹 2. 螺紋加工 3. 齒輪種類 4. 齒輪加工	6	
(十一)非傳統加工	1. 粉末冶金 2. 塑膠加工 3. 電積成型 4. 放電加工 5. 特殊切削加工 6. 積層成型 7. 雷射加工	6	

(十二)電腦輔助製造	1. 車銑複合與五軸機械加工 2. 數值控制機械 3. 生產自動化 4. 智慧製造與先進技術 5. 機械製造之展望	6	
合計		72	
學習評量 (評量方式)	1. 上課參與表現 2. 實作評量(形成性評量) 3. 作品評量(總結性評量)		
教學資源	1. 教學用書、自編教材、教師補充講義 2. 教學模型、成品實物 3. 業師協同教學		
教學注意事項	一、注意基本觀念解說，但應避免深奧理論，以使學生有正確的觀念。 二、教師可以配合實驗方式來輔助教學。 三、教師應利用圖表、幻燈片、投影片等輔助教材，使學生容易瞭解。 四、教師時常舉行測驗，口頭問答，增加學生學習效果。 五、教材應條理分明，循序漸進，使學生易吸收瞭解。		

(三) 實習科目

表 11-2-3-1 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 英文名稱	專題實作 Special Topic Practice					
師資來源	內聘						
科目屬性	必修 實習科目 專業科目 科目來源 群科中心學校公告—校訂參考科目						
學生圖像	品格力、學習力、技術力、競爭力						
適用科別	體育班 000002 第三學年第二學期						
建議先修科目	有，科目：電腦輔助繪圖與實習、機件原理、機械力學等科目						
教學目標 (教學重點)	1. 能夠使學生瞭解特定專題的研究過程與解決問題的思考方法。 2. 能夠學習如何融合基礎理論、製作與檢驗測試等過程，進而培養學生思考、創造與製作的能力。 3. 能夠學習專題報告的撰寫與口頭報告的技巧。						
議題融入	無						
教學內容							
主要單元(進度)	內容細項			分配節數			
(一) 專題通論	1. 專題製作的意義、目的、流程。			3			
(二) 主題選定與計畫書的擬定	1. 主題選定 2. 專題計畫書架構 3. 撰寫專題計畫書 4. 設備清單、材料清單 5. 專題製作背景及目的 6. 專題製作方法、步驟與進度			10			
(三) 專題製作歷程	1. 研究方法 2. 進度掌握、追蹤 3. 專題實施注意事項 4. 專題歷程檔案 5. 歷程檔案概述 6. 歷程檔案的管理			10			
(四) 專題製作報告格式	1. 撰寫專題報告格式 2. 封面/標題頁製作 3. 中/英文摘要製作 4. 目錄(含圖/表目錄)製作 5. 前言(概論/緒論)製作 6. 理論探討製作 7. 專題成果(模擬或實驗成果) 8. 結論與建議撰寫 9. 參考文獻撰寫 10. 附錄撰寫			10			
(五) 專題模擬或實驗成果	1. 專題評量與實作評量 2. 專題評量方法 3. 專題延伸			3			
合計				36			
學習評量 (評量方式)	1. 專題作品評量 2. 專利申請評量 3. 專題發表之能力評量 4. 書面資料縕寫之能力評量						
教學資源	1. 審查合格之教用書 2. 自編補充教材 3. 網路相關媒體資源						
教學注意事項	1. 教材安排應循序漸進，並考量學生之背景知識，避免過多艱難深奧之理論。 2. 加強基本概念之說明，結合學生已具備之實務經驗，使學生能學得正確且實用專業知能。 3. 教學方法宜以提升學生學習動機，導出若干有關問題，然後採取解決問題的步驟。並應以日常生活有關的事物作為教材。						

表 11-2-3-2 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 英文名稱	工業實務 Industrial practice
師資來源	內聘	
科目屬性	必修 實習科目 專業科目 科目來源	學校自行規劃
學生圖像	品格力 、 學習力 、 技術力 、 競爭力	
適用科別	體育班 002000 第二學年第一學期	
建議先修科目	無	
教學目標 (教學重點)	1. 建構跨域整合課程。 2. 瞭解機械職群定義、種類與機械工業的重要性。 3. 瞭解機械加工方法及產品製造流程。 4. 瞭解動力機械的定義及基本功能介紹。 5. 瞭解職業安全與道德。	
議題融入	無	
教學內容		
主要單元(進度)	內容細項	分配節數
(一)模具實務	1. 大量生產概述、沖壓加工、射出成型加工簡介 2. 固定式起重機、堆高機操作 3. 沖壓成品質作(剪切加工、壓印加工) 4. 射出機操作、射出成型模具拆解、組合	8
(二)機械加工實務	1. 機械加工概述，各式工具母機加工簡介 2. 傳統機械加工-車床、銑床、鑽床操作 3. 雷射切割介紹及操作、成品設計 4. 雷射切割加工	8
(三)工業製圖實務	1. 工業製圖简介、投影原理、三視圖判讀 2. 3D繪圖軟體操作（零件圖） 3. 3D繪圖軟體操作（組合圖） 4. 2D繪圖軟體操作（三視圖）	6
(四)板金加工實務	1. 板金及鋸接原理、技術簡介 2. 實務操作-手作紙與設計 3. 實務操作-剪切、折彎 4. 實務操作-鋸接體驗	6
(五)動力機械實務	1. 動力機械概述、內燃機原理 2. 機車保養、換機油、整車檢查 3. 汽車保養、換輪胎 4. 汽車美容	8
合計		36
學習評量 (評量方式)	1. 口頭評量、觀察評量 2. 實作評量（形成性評量） 3. 作品評量（總結性評量）	
教學資源	1. 自編教材、教師補充講義 2. 多媒體介紹影片、簡報檔 3. 教學模型、成品實物	
教學注意事項	1. 運用各科現在設備，採輪站式教學，每站3~4週。 2. 以實務操作為主，原理、簡介、概述為輔。 3. 第一週次請講解工業安全要求事項、期末進行心得報告及分享。	

表 11-2-3-3 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	模具基礎實習					
	英文名稱	Basic Mold and Die Works Practice					
師資來源	內聘						
科目屬性	選修 實習科目 專業科目 科目來源 群科中心學校公告—校訂參考科目						
學生圖像	品格局力、學習力、技術力、競爭力						
適用科別	體育班						
	000040						
	第三學年第一學期						
建議先修科目	無						
教學目標 (教學重點)	1. 培養模具製作常用手工具使用之能力。 2. 熟悉基礎車床工作使用之能力。 3. 培養正確機具清潔、保養，愛惜物料之習慣。 4. 養成敬業樂群、負責、勤奮及安全的工作態度。						
議題融入	無						
教學內容							
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註				
(一) 基本工具、量具使用	1. 手工具的種類與功用 2. 使用手工具的注意事項 3. 基本量具的種類與功用	8					
(二) 劃線	1. 劃線工具的種類、規格與用法 2. 劃線工具的保養與維護	10					
(三) 錐削	1. 虎鉗的種類與規格 2. 虎鉗的使用與保養 3. 錐刀的種類與規格 4. 錐削姿勢與錐刀使用方法 5. 真平度、垂直度、平行度、傾斜度與角度之量測	14					
(四) 鋸切	1. 鋸條的種類、用途與規格 2. 鋸切姿勢與鋸切法	14					
(五) 車床基本操作	1. 車床的工作原理與功用 2. 車床的構造與種類 3. 認識車床上使用的手工具 4. 操作車床之安全注意事項 5. 車床的保養與維護	12					
(六) 端面與外徑車削	1. 夾頭的種類與功用 2. 切削速度進給的選擇 3. 工件的外徑與長度量測 4. 認識表面粗糙度 5. 切削劑的種類與應用	14					
合計		72					
學習評量 (評量方式)	1. 口頭評量 2. 實作評量（形成性評量） 3. 作品評量（總結性評量）						
教學資源	1. 教學用書、自編教材、教師補充講義 2. 多媒體介紹影片、簡報檔						
教學注意事項	1. 應提醒學生穿著合適及整齊的工作服，切勿穿寬鬆的衣服或避免穿戴飾物（如頸鍊、手鍊、戒指或圍巾等），及把長髮束起，以防被纏捲進機械的危險部分。 2. 操作機械運作時，學生必須配戴護目鏡。 3. 保持機械及工作環境整潔及有充足照明。 4. 切勿伸手觸摸運行中的機械或進行清潔工作。 5. 學生須接受適當的訓練才可授權操作機械。						

表 11-2-3-4 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 模具製作實習 英文名稱 Mould and Die Manufacturing Practice		
師資來源	內聘		
科目屬性	選修 實習科目 專業科目 科目來源 群科中心學校公告—校訂參考科目		
學生圖像	學習力、技術力、競爭力		
適用科別	體育班 000004 第三學年第二學期		
建議先修科目	無		
教學目標 (教學重點)	1.熟練各種工作母機製作模具相關零組件 2.熟悉塑膠模組裝及射出動作，並具備修整模具及檢測產品能力。 3.養成敬業樂群、負責、勤奮及安全的工作態度。		
議題融入	無		
教學內容			
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一) 認識塑膠模具	1.塑膠模具實習相關工廠安全事項介紹 2.塑膠成型原理與視圖 3.塑膠射出鋼模結構簡介 4.塑膠射出鋼模結構拆裝練習	18	
(二) 塑膠模具製作	1.製作角度墊塊 2.砂輪整修 3.模具零件加工(參考塑膠模乙級題庫練習) 4.流路系統銑削 5.頂出系統設計 6.模仁拋光製作 7.放電加工清角練習 8.模具拆卸、組合練習 9.塑膠射出機操作與試模 10.塑膠成品檢驗與修模	18	
(三) 認識連續模具	1.連續沖壓模具實習相關工廠安全事項介紹 2.連續沖壓模具設計製圖 3.連續沖壓模具結構簡介	18	
(四) 塑膠模具製作	1.連續沖壓模具之下料 2.模具零件加工 3.熱處理之操作 4.硬度試驗 5.連續沖壓模具拆卸、組合練習 6.連續沖壓模具試模 7.連續沖壓模具修模 8.連續沖壓製品檢驗	18	
合計		72	
學習評量 (評量方式)	1. 實作評量（形成性評量） 2. 作品評量（總結性評量）		
教學資源	1. 教學用書、自編教材、教師補充講義 2. 教學模型、成品實物 3. 業師協同教學		
教學注意事項	1.教師先講解模具製作的流程及應注意事項。 2.技能教學應著重整體模具之製作能力，先以實際模具拆卸而能夠自行設計及製作。 3.本課程可以横向整合特殊加工實習、模具設計實習及專題製作實行，讓學生分組進行模具的設計與製作並由該模具所加工的製品進行模具的檢討與改進，以提高學習成效。 4.工作時應著工作服並佩戴安全防護具，如安全帽、安全眼鏡、安全鞋等。		

表 11-2-3-5 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 機械基礎加工實習 英文名稱 Mechanical Working		
師資來源	內聘		
科目屬性	選修 實習科目 專業科目 科目來源 群科中心學校公告—校訂參考科目		
學生圖像	學習力 、 技術力 、 競爭力		
適用科別	體育班 000300 第二學年第二學期		
建議先修科目	無		
教學目標 (教學重點)	一、 瞭解各種鉗工工作的基本方法與過程。 二、 瞭解各種車床加工機械之功能與特性。 三、 建立良好之工作習慣及正確之尺寸觀念。。		
議題融入	無		
教學內容			
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)鉗工具、手工具的使用	1. 工安宣導。 2. 游標卡尺、銼刀、手工鋸架、虎鉗及畫線工具的使用。 3. 各工具的保養與維護。	12	
(二)鑽床	1. 鑽床的種類與規格。 2. 鑽床夾具、刀具及變換轉速的使用。 3. 鑽床的保養與維護。	9	
(三)攻牙及絞孔	1. 攻牙及絞孔的工具和刀具的使用。 2. 操作時的注意事項。	6	
(四)車床操作	1. 車床的各部位名稱介紹。 2. 車床的工作原裡與功用。	6	
(五)車刀種類	1. 車刀的種類與介紹。 2. 車刀各刀角的名稱與功用。 3. 車刀研磨及研磨機具的認識	12	
(六)車床加工	1. 手輪刻度環的認識。 2. 車床操作的注意事項。 3. 刀具的使用。	9	
合計		54	
學習評量 (評量方式)	1. 綜合測驗評量		
教學資源	教科用書、自編教材、教師補充講義		
教學注意事項	1. 教學活動應重視示範與個別輔導。 2. 教學過程應加強職業道德之培養。		

表 11-2-3-6 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 多媒體製作實習 英文名稱 Multimedia Production Practice		
師資來源	內聘		
科目屬性	選修 實習科目 專業科目 科目來源 學校自行規劃		
學生圖像	品格力、學習力、技術力、競爭力		
適用科別	體育班 000022 第三學年		
建議先修科目	無		
教學目標 (教學重點)	1. 學生能夠瞭解影像處理軟體的基本操作。 2. 學生能夠瞭解影音編輯軟體的基本操作。 3. 學生能夠操作Google sites協作平台。 4. 學生能夠使用Google sites建立自己的網頁。		
議題融入	無		
教學內容			
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)影像的基本編輯	1. 剪裁 2. 旋轉與翻轉 3. 調整影像大小 4. 挑選工具 5. 相片的修正 6. 光線與色彩 7. 焦距	9	
(二)影像的進階編輯	1. 模糊與清晰 2. 雜點鏡頭濾鏡 3. 移除紅眼 4. 相片的美化 5. 填充工具	9	
(三)海報製作	1. 建立文字物件 2. 文字的修改 3. 更換樣式與色彩 4. 文字的3D模式與變形 5. 影像的輸出	8	
(四)影片快速編輯工具	1. 主題設計 2. 快速專案範本 3. 多鏡快速剪輯	8	
(五)影片基礎剪輯技巧與概念	1. 剪輯工具使用 2. 精彩畫面重現 3. 畫面說明文字 4. 轉場特效工房 5. 專案完成	8	
(六)數位教材製作	1. 資料準備 2. 音訊處理 3. 訪談錄製與同步收音 4. 內容製作 5. 字幕配製 6. 輸出檔案 7. 影片上傳	9	
(七)協作平台的版面配置	1. Google Sites協作平台的帳號申請 2. 網站規劃及建置流程 3. 版面寬度、標題的高度 4. 新增與管理側欄項目、水平導覽 5. 頁面範本 6. 首頁的設定。 7. 頁尾的啟用與修改	6	
(八)管理協作平台	1. 一般基本設定。 2. 頁面調整。 3. 附件管理。 4. 共用設定。 5. 發佈。	6	
(九)個人網站建置	1. 個人網站建置	9	
合計		72	
學習評量 (評量方式)	1. 作品 2. 網站建置		
教學資源	1. 教科書 2. 網路教學資源		
教學注意事項	1. 教學內容應要求學生熟練並具有實作技能。 2. 教師在教學過程應注意學生的學習反應，利用教學技巧，引發學生思考，主動參與討論，以達教學目的。 3. 依學生個別差異，隨時給予個別輔導。		

表 11-2-3-7 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 汽車美容實習 英文名稱 Practicum of Car Cleaning		
師資來源	內聘		
科目屬性	選修 實習科目 專業科目 科目來源 學校自行規劃		
學生圖像	學習力 、 技術力		
適用科別	體育班 002000 第二學年第一學期		
建議先修科目	無		
教學目標 (教學重點)	一、以實際操作使學生對汽車美容基本概念有所了解，建立良好的職業道德與安全習慣。 二、認識汽車美容原理。 三、習得汽車美容的基本技巧與流程步驟。		
議題融入	無		
教學內容			
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
一、汽車美容概論	1. 汽車塗料概述 2. 汽車變髒過程 3. 汽車美容目的與功能 4. 汽車美容實施時機 5. 汽車美容價格	4	
二、汽車美容材料與用品	1. 清潔用品 2. 抛光用品 3. 保養用品	6	
三、汽車美容機具	1. 高壓洗車機 2. 泡沫機 3. 風槍 4. 電動打蠟機 5. 吸塵器與清潔軟膠	6	
四、車體清潔流程	1. 引擎室清洗 2. 銅圈及備胎清洗 3. 四門內柱清洗 4. 輪弧、底盤清洗 5. 車身外表清洗 6. 乾燥處理	4	
五、車身問題處理	1. 黏土處理 2. 柏油處理 3. 小刮痕處理 4. 漆面老舊處理 5. 酸雨痕處理	4	
六、室內清潔流程	1. 天花板清潔 2. A、B、C柱清潔 3. 儀表板清潔 4. 座椅清潔 5. 車門板清潔 6. 玻璃清潔 7. 地毯、腳踏墊清潔 8. 後行李廂清潔	4	
七、漆面修護與保養	1. 漆面修護與保養原理 2. 打蠟之基本概念 3. 手工打蠟程序 4. 電動打蠟程序	4	
八、輪胎及飾件保養	1. 塑膠及合成皮保養 2. 橡膠件保養 3. 輪胎、鋼圈保養	4	
合計		36	
學習評量 (評量方式)	1. 以實際操作及筆試方式，定期評量學生的操作技術及理論知識。 2. 亦可以分組說明各項原理的運作方法，針對組員表現斟酌給分。		
教學資源	一、教材內容應酌情增補有關汽車美容相關知識，加強課程的廣度及應用性介紹。 二、課程應搭配校外教學，以增進對汽車美容業認識與了解。		
教學注意事項	一、教學方法 1. 本科目為專業科目。 2. 採用問答法、討論法、講演法、設計教學法等方法，並借用各種輔助教材，加深學生對汽車構造的認識及認知。 二、教學評量 1. 以實際操作及筆試方式，定期評量學生的操作技術及理論知識。 2. 亦可以分組說明各項原理的運作方法，針對組員表現斟酌給分。 三、教學資源 1. 教科書、期刊雜誌、相關汽車美容相關參考書籍。 2. 圖表、照片、幻燈片、投影片、錄影帶、光碟等多媒體。 3. 與汽車美容實習有關之機關、研討會、觀摩會、演講會、網際網路等資源。 4. 實習場所之設備。		

表 11-2-3-8 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 英文名稱	基礎電學實習 Mechanical Electricity Practice					
師資來源	內聘						
科目屬性	選修 實習科目 專業科目 科目來源 學校自行規劃						
學生圖像	學習力 、 技術力 、 競爭力						
適用科別	體育班 003000 第二學年第一學期						
建議先修科目	無						
教學目標 (教學重點)	1. 能敘述電之特性、單位、功能等基本概念。 2. 能辨識電阻器、電容器、電感器，並了解其在電路中之功用。 3. 能了解串、並聯電路，並計算其電壓、電流之變化。 4. 能熟悉各種基本交、直流電路之特性及其運算方法。 5. 培養學生對電學之興趣，並養成正確及安全的工作習慣。						
議題融入	無						
教學內容							
主要單元(進度)	內容細項		分配節數	備註			
(一)基本電工工具之使用	1. 基本電工工具之認識 2. 基本電工工具之使用		10				
(二)導線的選用、連接與處理	1. 導線的選用 2. 導線的連接與絕緣處理 3. 導線接頭之壓接		10				
(三)配電器具之裝置	1. 開關、插座與器具之裝配 2. 配電器具安裝配線		10				
(四)電儀表之使用	1. 三用電表使用		6				
(五)低壓電機控制配線及裝置	1. 低壓電機控制配線及裝置認識 2. 電動機起動、停止、過載控制 3. 電動機之正逆轉控制 4. 電動機之順序控制		18				
合計			54				
學習評量 (評量方式)	1. 正確使用電工工具之能力 2. 正確研讀電路圖、熟悉各種電工元件符號						
教學資源	1. 教科書 2. 網路教材資源庫						
教學注意事項	任課教師除講解相關之課程內容外，應於課堂上實際演練，以幫助學生了解課程內容。 教學資源為使學生能充分了解機械電學的原理，宜多使用教具、多媒體或網路教材資源庫支援教學。						

表 11-2-3-9 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	機械腳踏車檢修實習					
	英文名稱	Mechanical bicycle Maintenance Internship					
師資來源	內聘						
科目屬性	選修 實習科目						
	專業科目						
	科目來源	學校自行規劃					
學生圖像	學習力 、 技術力						
適用科別	體育班						
	000200						
	第二學年第二學期						
建議先修科目	無						
教學目標 (教學重點)	一、認識機踏車的種類與廠牌 二、瞭解機踏車組件的名稱與功用 三、瞭解機踏車簡易檢修技術 四、瞭解機踏車美容項目與實作 五、認識機踏車騎乘的技術與相關安全事項						
議題融入	無						
教學內容							
主要單元(進度)	內容細項		分配節數	備註			
一、認識機踏車種類	1. 常見的機踏車品牌 2. 常見的機踏車種類		4				
二、認識機踏車基本結構組件	1. 機踏車外部結構 2. 機踏車內部結構		6				
三、認識機踏車運行系統	1. 認識機踏車煞車系統 2. 認識機踏車傳動系統 3. 認識機踏車變速系統		6				
四、機踏車外部結構檢修	1. 燈具系統檢查與保養 2. 照後鏡檢修與更換 3. 車輪的拆裝與修補		6				
五、機踏車內部結構簡易檢修	1. 潤滑油檢查與更換 2. 電瓶電量檢查與更換 3. 煞車系統檢查與更換		6				
六、機踏車清洗與美容	1. 機踏車清洗與美容項目 2. 機踏車清洗用具與用劑 3. 機踏車清洗程序與實作		4				
七、機踏車的騎乘	1. 道路安全講習 2. 機踏車移動的基本技巧 3. 機踏車騎乘的基本技巧		4				
合計			36				
學習評量 (評量方式)	評量以隨堂口頭問答、實作、作業單評量為主，評量過程中，應重視學習方法與工作態度。						
教學資源	一、蒐集機踏車維修保養相關課程之照片、圖片及宣傳刊物等作為輔導教材。 二、採用實際物品，配搭課程現場說明使用方法。 三、錄製或蒐集實地實景影片，運用多媒體進行課程。 四、教材編選可選用相關書籍、多媒體教材或由學校老師自編教材。						
教學注意事項	一、教學方法：實作時應特別注意學生操作之正確性及安全性，並依學生之個別差異，彈性調整工作項目。 二、配合事項：教學過程中，應隨時提醒學生，注意工廠安全與衛生並讓學生養成收拾、整理工具之習慣。、各單元之作業量及深度，依學生個別化教育計畫執行並做若干調整。						

表 11-2-3-10 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 電腦輔助繪圖實習 英文名稱 Computer Aided Drawing Practice		
師資來源	內聘		
科目屬性	選修 實習科目 專業科目 科目來源 群科中心學校公告—校訂參考科目		
學生圖像	學習力、技術力、競爭力		
適用科別	體育班 030000 第一學年第二學期		
建議先修科目	無		
教學目標 (教學重點)	1. 能夠學習正確的使用電腦輔助繪圖軟體，並熟悉繪圖操作功能。 2. 能夠學習繪製機械零件及標準機件等之實體構建之繪圖能力。 3. 能夠培養正確良好的實體繪圖邏輯能力。		
議題融入	無		
教學內容			
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一) CAD軟體簡介	1. 操作介面簡介 2. 儲存/還原設定	3	
(二) 草圖、基材伸長與除料	1. 3D作圖空間介紹 2. 草圖繪製 3. 畫線、刪除與修剪 4. 草圖定義與限制條件 5. 特徵與特徵工具列 6. 特徵管理 7. 伸長與除料 8. 弧與圓 9. 鏡射與對稱 10. 薄件特徵 11. 多重輪廓草圖與共用草圖 12. 公制與英制設定	10	
(三) 旋轉與複製	1. 旋轉與旋轉除料特徵 2. 環狀複製排列 3. 鏡射特徵 4. 直線複製排列 5. 草圖導出複製排列 6. 表格導出複製排列 7. 薄殼與肋 8. 複製與貼上草圖	12	
(四) 掃出與曲線	1. 掃出 2. 3D草圖 3. 螺旋曲線與渦捲線 4. 合成曲線 5. 投影曲線 6. 分割線	12	
(五) 疊層拉伸	1. 導出草圖 2. 修正草圖 3. 疊層拉伸4. 彎曲	10	
(六) 組合件	1. 組合件 2. 加入零組件 3. 結合 4. 智慧型結合條件 5. 進階結合類型 6. 使用零件模型組態 7. 組合件的爆炸視圖 8. 機械結合	7	
合計		54	
學習評量 (評量方式)	1. 繪圖軟體指令操作能力評量。 2. 零件繪製能力評量。		
教學資源	1. 審查合格之教用書 2. 自編補充教材 3. 網路相關媒體資源		
教學注意事項	1. 教學活動應重視示範與個別輔導。 2. 教學過程中應加強實體繪圖邏輯的培養。 3. 教學評量之結果，未達標準者應實施補救教學。能力佳者，應給予增深加廣之輔導。		

表 11-2-3-11 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 英文名稱	製圖實習 Drawing Practice
師資來源	內聘	
科目屬性	選修 實習科目 專業科目 科目來源	群科中心學校公告—校訂參考科目
學生圖像	品格力 、 學習力 、 技術力	
適用科別	體育班 300000 第一學年第一學期	
建議先修科目	無	
教學目標 (教學重點)	1. 熟悉製圖設備、學習製圖用具之正確使用方法。 2. 能依CNS 規範，使用製圖儀器設備繪出符合規範之粗細及型式的線條。 3. 能應用投影原理徒手畫及儀器畫零件之平面及立體圖。 4. 能依需求選擇適當之視圖表達零件。 5. 能適當的標註工程圖面所需之尺度。	
議題融入	無	
教學內容		
主要單元(進度)	內容細項	分配節數
(一) 概說	1. 工程圖之重要性 2. 工程圖之種類 3. 工程圖之規範 4. 圖紙之規格	2
(二) 製圖設備與用具	1. 製圖桌椅 2. 製圖用筆 3. 萬能繪圖儀 4. 三角板 5. 圓規 6. 其他製圖用具	8
(三) 線條與字法	1. 線條之種類 2. 線條之儀器畫法 3. 中文字體 4. 阿拉伯數字 5. 拉丁字母	8
(四) 應用幾何	1. 認識尺度符號 2. 等分線段、角與圓弧 3. 垂直線與平行線 4. 相切與切線 5. 圖形比例 6. 圓錐曲線	8
(五) 徒手畫	1. 線條之徒手畫法 2. 立體圖的種類 3. 徒手畫立體圖 4. 徒手畫平面圖	8
(六) 正投影	1. 正投影原理 2. 視圖中線條的意義 3. 線條重疊時的優先次序 4. 正投影多視圖 5. 識圖	8
(七) 尺度標註與註解	1. 基本尺度規範 2. 一般尺度標註 3. 長度與尺度標註 4. 直徑、半徑、球面及弧長標註 5. 方形、去角與板厚標註 6. 雜度與斜度標註 7. 不規則曲線標註 8. 註解 9. 尺度之選擇與安置 10. 比例 11. 尺度標註解析	6
(八) 剖面視圖	1. 剖面與剖面 2. 全剖面視圖 3. 半剖面視圖 4. 局部剖面視圖 5. 旋轉剖面視圖 6. 移轉剖面視圖 7. 多個剖面視圖之表示法	6
合計		54
學習評量 (評量方式)	1. 識圖能力評量 2. 繪圖能力評量	
教學資源	1. 教科書 2. 自編教材	
教學注意事項	1. 教學活動應落實示範教學與補救教學。 2. 教學過程中應補充圖面之實務觀念。 3. 收集製作培養視圖能力之題目，以輔助教學。 4. 引導學生培養正確之圖面表達方式取代給予標準答案。	

表 11-2-3-12 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 特殊鋸接實習	英文名稱 Special Welding	
師資來源	內聘		
科目屬性	選修 實習科目 專業科目 科目來源 學校自行規劃		
學生圖像	學習力 、 技術力 、 競爭力		
適用科別	體育班 000004 第三學年第二學期		
建議先修科目	無		
教學目標 (教學重點)	一、瞭解各種特殊鋸接法的原理及應用。二、對各種特殊鋸接設備及工作法能有基本之認識。三、熟悉鋸接材料及各種鋸接檢驗方法。		
議題融入	體育班 (環境教育)		
教學內容			
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)電弧熔接	1. 電弧特性 2. 電鋸設備 3. 手工電弧引弧及鋸條運行 4. 各種金屬支電弧熔接法	18	
(二)電鋸之缺陷及防止方法	1. 鋸件之缺陷與防止 2. 鋸道之缺陷與防止 3. 組織之變化與防止	16	
(三)金屬切割	1. 火焰切割 2. 電弧切割 3. 電離切割 4. 其他特殊切割法	18	
(四)接頭的設計與鋸道計算	1. 接頭的設計 2. 鋸道強度的計算	16	
(五)鋸道的檢驗	1. 非破壞性檢驗 2. 破壞性檢驗	4	
合計		72	
學習評量 (評量方式)	1. 口頭評量 2. 實作評量 (形成性評量) 3. 作品評量 (總結性評量)		
教學資源	鋸接機具、實物展示及書籍資料		
教學注意事項	1. 教材以實際應用為主，避免高深理論。2. 鋸接技術日新月異，應經常收集有關之最新資料、鋸接技術方法等，儘量訂購專業書刊指導學生閱讀以為補充教材。3. 注意教材的連貫性，使學生循序漸進。4. 配合課程需要，可參觀有關之工廠、研究機構等，以幫助學生對課程有較深的認識。5. 儘量配合實習課程，實際操作。		

表 11-2-3-13 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 英文名稱	板金基礎實習 Sheet Metal foundation internship					
師資來源	內聘						
科目屬性	選修 實習科目 專業科目 科目來源 群科中心學校公告—校訂參考科目						
學生圖像	學習力 、 技術力 、 競爭力						
適用科別	體育班 000040 第三學年第一學期						
建議先修科目	無						
教學目標 (教學重點)	一、熟悉板金工作圖之內涵。 二、認識板金交線之基本學理且能繪出交線。 三、能依板金工作圖完成展開圖。 四、能熟用剪切機械。 五、能熟用成型機械。						
議題融入	體育班 (能源教育)						
教學內容							
主要單元(進度)	內容細項		分配節數	備註			
(一)板金概論	1.板金之定義及應用範圍 2.板金之作業方式演進 3.板金製造程序介紹 4.板金製造及組裝之設備		18				
(二)板金圖學與落樣	1.認識板金工作圖 2.計算展開加工圖 3.繪製展開加工圖 4.展開圖與型板之落樣		18				
(三)量度與劃線	1.用鋼尺、游標卡尺、游標高度規與角尺量度及割線 2.用割針與圓規劃直線及圓弧 3.用曲線板與可撓曲線規劃曲線 4.用割線台割線		18				
(四)剪切	1.用鋼剪、方剪機與手電剪剪切 2.用電動剪床、油壓剪角機與油壓剪床剪切 3.用手弓鋸鋸切、鑽床鑽孔 4.手提砂輪機之使用		18				
合計			72				
學習評量 (評量方式)	1.口頭評量 2.實作評量 (形成性評量) 3.作品評量 (總結性評量)						
教學資源	1.自編教材、教師補充講義 2.多媒體介紹影片、簡報檔						
教學注意事項	1.教學時儘量以實物模型教學，可提高學習效率。 2.教學內容應配合業界需求，可達學以致用之目的。 3.教學進度與作業，儘量與工場實習配合。 4.教師協同教學需配合教師分組教學及教學綱要授課內容。						

(四) 彈性學習時間之充實(增廣)/補強性課程（全學期授課）

(五) 特殊需求領域課程

表 11-2-5-1新北市立三重高級商職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 英文名稱	重量訓練 Weight Training					
師資來源	內聘						
科目屬性	校訂選修 一般科目						
學生圖像	學習力、技術力						
適用科別	體育班-						
	2						
	第三學年						
建議先修科目	無						
教學目標 (教學重點)	一、了解重量訓練認識肌肉適能對人體健康的重要性。 二、結合理論與實務能安全有效的自我訓練。 三、透過課程達成終身運動的習慣。						
教學內容							
主要單元(進度)	內容細項		分配節數	備註			
(一)導論	1.課程介紹 解剖生理學- 基礎理論		4				
(二)肌動學應用	1.關節動作 2.主動肌、協同肌		4				
(三)訓練器材實際操作	1.上身-單/多關節訓練動作		4				
(四)訓練器材實際操作	1.軀幹-包含核心肌群訓練 2.下身-單/多關節訓練動作		8				
(五)肌肉適能運動處方	1.訓練原則與需求分析 2.運動處方架構		8				
(六)肌肉適能運動處方	1.訓練系統 2.運動處方執行與調整		8				
合 計			36				
學習評量 (評量方式)	1. 小組討論 2. 機構或企業參訪 3. 個案教學研討 4. 實作示範或演示 5. 期末報告/策展/發表						
教學資源	參考書籍						
教學注意事項	前段課程理論說明與示範 後段課程實際操作與錯誤矯正						

表 11-2-5-2 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	專項運動戰術與應用					
	英文名稱	Special sports Tactics and Applications					
師資來源	內聘						
科目屬性	特殊需求課程 校訂選修 一般科目						
學生圖像	技術力、競爭力						
適用科別	體育班-						
	2						
	第三學年						
建議先修科目	無						
教學目標 (教學重點)	一、落實專項運動之身心靈健康均衡發展。 二、免除專項運動之運動傷害。 三、培養專項運動之競技體適能。 四、精進專項運動之技術水準。 五、發展專項運動之戰術運用。 六、提升專項運動之心理素質。						
教學內容							
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註				
(一)專項運動能力適性發展	1. 依據成長發育原則就學生個別成長發育規劃適合之訓練計畫與課表。 2. 善用漸進超負荷訓練原則不斷根據學生的身體與心理狀況來增加其適合負荷程度。	3					
(二)專項運動能力適性發展	1. 教材參考國內外最新文獻，訓練內容安排應落實有效訓練原則並著重訓練效果之質性效益提升。	3					
(三)專項運動體能訓練	1. 專項運動體能訓練可運用準備原則、特殊性原則、平衡原則、超負荷原則、漸進原則及規律原則。 2. 專項運動體能訓練可分訓練期和比賽期。訓練期着重在一般體能訓練和專項體能訓練；比賽期則以完善專項運動能力為訓練目標。	3					
(四)專項運動體能訓練	1. 一般體能採用基礎穩固的體能訓練；而專項體能則利用各專項運動的生理學基礎，包含該專項運動技術、戰術及心理素質有關的訓練。 2. 訓練期一般體能訓練可分柔軟度訓練、肌力訓練、心肺耐力訓練。 3. 訓練期專項體能訓練可分速度訓練、耐力訓練、瞬發力訓練、敏捷性訓練、協調性訓練、平衡訓練。	3					
(五)專項運動技術	1. 專項運動技術訓練的基本原則：週期性項目(例如田徑)，應注重最佳技術的穩定性；非週期性項目(例如籃球)，應注重技術在運動中快速轉換的能力。 2. 專項運動技術概分為：連續性技術、不連續性技術、連串技術、開放性技術、閉鎖性技術、大肌肉群運動技術、小肌肉群運動技術、基本運動技術、應用運動技術、比賽運動技術…等。	3					
(六)專項運動技術	1. 專項運動技術訓練方法 (1) 集中訓練法和分散訓練法。 (2) 全部訓練法和分段訓練法。 (3) 分段訓練又可採純粹分段、漸進分段、直進分段、逆進分段四種訓練方法。 2. 另依不同專項運動種類之需求選擇適合其運動技術之訓練方法。	3					
(七)專項運動戰術	1. 一般戰術訓練方法： (1) 分段與全部訓練法 (2) 加減難度訓練法 (3) 模擬訓練法 (4) 實戰訓練法 (5) 程序訓練法。 2. 戰術的種類： (1) 依執行戰術人數分 (2) 依攻防性質分 (3) 依戰術運動特性分 (4) 依類項競賽特性分	3					
(八)專項運動戰術	1. 動處方要素： (1) 訓練頻率 (2) 運動強度 (3) 運動型式 (4) 持續時間 2. 另依不同專項運動種類之需求選擇適合其專項運動戰術之訓練方法。	3					
(九)專項運動傷害防護	1. 讓學生了解訓練實務上運動傷害發生之情況與預防情形。 2. 製作學習單明確告知專項運動可能產生之運動傷害為何，使學生可以了解其部位與傷害發生之後遺症。	3					
(十)專項運動傷害防護	3. 制訂運動傷害防護紀錄表，教導學生每日應就訓練之身體不適或傷痛狀況作紀錄，教師應就發生傷害之個案作檢討修正訓練課表並輔導其康復。	3					

(十一)專項運動心理素質	1. 壓力源 2. 壓力處理策略 3. 焦慮的原因與處理策略	3	
(十二)專項運動心理素質	1. 專注力訓練 2. 意象訓練 3. 目標設定	3	
合計	36		
學習評量 (評量方式)	1. 專項運動技能:50%-65%。 2. 身體健康與運動傷害:10%-20%。 3. 專項運動精神與學習態度:20%-20%。 4. 專項運動知識:10%-25%。		
教學資源	(一) 教學資源內容包括健康中心、運動場地、設備及教學器材及教具等。 (二) 教學資源應依訓練與競賽所需加以編列。 (三) 各校依專項術科發展特色選擇教材，其所需運動場地、設備與器材。 (四) 專項訓練課所需之教具及教學設備，應按專業知識與學校實際情況加以規劃。 (五) 各校除依部訂設備標準設置相關教學資源外，並應考量未來增班之需要做完善規劃。		
教學注意事項	(一) 應傳授體育科學知識、專項技能、專項體能、提升專項運動基本動作與各專項技術之水準。 (二) 專項訓練應具有人性化、樂趣化、個別化與創造性之特質，以達成發展身體機能、運動能力、心智能力及社會行為等專項訓練之本質。 (三) 教學過程包括： (1) 瞭解學生的起點行為； (2) 準備適宜的訓練環境； (3) 擬定年度訓練計畫及目標； (4) 評量訓練成果等四個活動過程。 (四) 實施專項訓練時，其訓練方法應掌握其訓練原則		

表 11-2-5-3新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 運動人文概論	運動人文概論
	英文名稱 Introduction to Sports Humanities	
師資來源	內聘	
科目屬性	特殊需求課程 校訂選修 一般科目	
學生圖像	品格力、學習力	
適用科別	體育班- 0	
建議先修科目	無	
教學目標 (教學重點)	一、增進運動史實瞭解，培養運動人文情懷。 二、增進運動哲學思辨，強化運動人文思考。 三、增進運動社會發展，形成運動發展常識。	
教學內容		
主要單元(進度)	內容細項	分配節數
(一)運動史學	1. 奧林匹克運動發展史 2. 職業運動發展史	9
(二)運動史學	1. 學校本位運動發展史 2. 運動人物生命史	9
(三)運動哲學	1. 運動員的生涯規劃 2. 運動場上的純粹與權力 3. 運動員的受傷與自處	9
(四)運動社會學	1. 運動與全球化 2. 職業運動的發展 3. 運動大型賽會發展	9
合計		36
學習評量 (評量方式)	1. 課堂參與表現 2. 小組研討報告 3. 期中期末評量	
教學資源	運動人文相關參考書目與文獻	
教學注意事項	1. 評量內容應配合教學目標，以達教學內容前後一致性 2. 採用多樣化的評量內容 3. 善用診斷性、形成性與總結性評量 4. 評量難度依學生意度進行命題，以符合適性原則	

表 11-2-5-4新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 運動科學概論 英文名稱 Introduction of Sport Science					
師資來源	內聘					
科目屬性	特殊需求課程 校訂選修 一般科目					
學生圖像	學習力、技術力					
適用科別	體育班-					
	2					
	第二學年					
建議先修科目	無					
教學目標 (教學重點)	運動科學為健康、運動、醫療與休閒等相關學科之基礎。本課程主要是以淺顯易懂的方式帶領學生進入運動科學的領域，遵循著一貫之「基本概念」、「運動訓練」與「健康促進」的相關生理學認知三個主軸之初衷，希望學生們能夠帶著運動科學有用知識，走出校園。瞭解人體和族群各器官與組織在運動時的作用機轉。					
教學內容						
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註			
(一)課程簡介 運動的發展歷程 1	上課大綱、評分方式說明、報告分組 運動的起源與發展歷程	2				
(二)運動的發展歷程 2 運動的發展歷程 3	身體素養的概念、我的身體素養旅程圖 身體素養與競技運動的關係與價值	2				
(三)運動防護 1 運動防護 2	了解運動防護的概念、常見的運動傷害 認識急性與慢性運動傷害及處理	2				
(四)運動防護 3 運動的心理機制 1	熱環境運動傷害、其他運動傷害及處理 運動的動機、自我效能與運動表現	2				
(五)運動的心理機制 2 運動的心理機制 3	焦慮和運動表現、運動情境中的壓力 目標設定訓練、心理技巧訓練	2				
(六)運動的社會議題 1 運動的社會議題 2	運動與性別、女性運動權益 當前運動社會議題、運動的社會現象	2				
(七)運動的社會議題 3 運動的社會議題 4	運動多元文化的認識、運動之力與美鑑賞 運動與禁藥	2				
(八)運動的倫理素養 1 運動的倫理素養 2 運動的倫理素養 3	奧林匹克精神的意義 運動情境中的倫理價值與實踐 運動比賽爭議的現象、解決途徑及避免方式	2				
(九)運動的力學概念 1 運動的力學概念 2	運動之力學概念簡介與實例 運動科技輔助器材	2				
(十)影片欣賞	運動科學與心理相關影片欣賞及討論	2				
(十一)高二上：期中報告	高二上：期中報告	2				
(十二)運動的生理機轉 1 運動的生理機轉 2	生物能量轉換的概念 心肺系統與有氧性運動	2				
(十三)運動的生理機轉 3 運動的生理機轉 4	神經系統與身體活動 運動營養與運動的表現	2				
(十四)運動的生理機轉 5 運動的生理機轉 6	神經系統與身體活動 骨骼肌構造與功能	2				
(十五)運動的訓練概念 1 運動的訓練概念 2	運動訓練週期性、運動訓練計畫的重要性 體能、技術及戰術訓練的類型	2				
(十六)運動的訓練概念 3 運動的訓練概念 4	設計運動訓練計畫 運動訓練的變相	2				
(十七)運動的訓練概念 5 專題報告 1	設計運動訓練計畫並分享與修正 專題報告 1	2				
(十八)專題報告 2	專題報告 2	2				
合計		36				
學習評量 (評量方式)	1. 課堂參與表現 2. 小組研討報告 3. 期中期末評量					
教學資源	運動科學概論					
教學注意事項	(一)、 配合PPT口頭講解					
	(二)、 課程內容生活化					
	(三)、 訓練學生獨立思考能力					
	(四)、 激發學生對於運動科學的興趣					
	(五)、 上課內容配合學生學習需求並與學生有良好互動					

表 11-2-5-5新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 運動裁判法	運動裁判法	
	英文名稱 Sport Refereeing		
師資來源	內聘		
科目屬性	特殊需求課程 校訂選修 一般科目		
學生圖像	品格力、學習力、技術力		
適用科別	體育班-		
	2		
	第一學年		
建議先修科目	無		
教學目標 (教學重點)	一、 運動裁判法的意義：教育性、價值性、必要性。 二、 運動裁判法的背景：場地、設備、規則、競賽。 三、 競技賽制介紹。 四、 裁判應有的素質與權責。 五、 田徑裁判法。 六、 籃、排球裁判法 七、 桌、羽、網球裁判法。 八、 游泳裁判法。		
教學內容			
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)導論	1. 運動裁判議題講述與討論 2. 運動裁判的價值與功能：教育、社會、競技方面	8	
(二)裁判法研究	1. 各項國際規則介紹 2. 記錄台工作和比賽相關表單、賽制介紹	9	
(三)裁判法研究	1. 編製比賽秩序冊 2. 賽事影片賞析	9	
(四)分組實作	1. 安排賽會工作	5	
(五)分組實作	1. 分組實作	5	
合計		36	
學習評量 (評量方式)	1. 各種運動裁判之專業精神 2. 分組由同學分工合作完成運動 3. 介紹與競賽裁判法之專業知識 4. 運動競賽實習與能力考核		
教學資源	運動裁判與教育(教科書)		
教學注意事項	1. 運動裁判法之特性與功能 2. 運動裁判法在競賽中的重要性 3. 運動裁判之道德觀 4. 探討運動競賽與運動裁判之關係 5. 探討運動競賽與運動裁判之本職 6. 對運動裁判法的了解與實務 7. 各種運動裁判之執行與應用 8. 亞運競賽種類(田徑、游泳、體操、籃球)之競賽特性與裁判法 9. 學生專業運動技能與裁判特性分享		

表 11-2-5-6新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 運動傷害防護 英文名稱 Care and Prevention of Athletic Injuries		
師資來源	內聘		
科目屬性	特殊需求課程 校訂選修 一般科目		
學生圖像	學習力、技術力		
適用科別	體育班- 2 第一學年		
建議先修科目	無		
教學目標 (教學重點)	(一) 經由本課程的學習，了解運動傷害的基本概念與意義。 (二) 經由本課程的學習，針對各種運動項目相關運動傷害做基礎介紹。 (三) 經由本課程的學習，可奠定日後學習運動醫學、傷害相關知識的基礎。		
教學內容			
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)基礎導論	1. 運動傷害基礎導論	6	
(二)運動與生理	1. 人體肌肉的發展	6	
(三)運動與生理	1. 人體的運動方式	6	
(四)運動傷害實務	1. 急性運動傷害處理原則	9	
(五)運動傷害實務	1. 簡易有效的冰敷袋及冰杯製作 2. 簡易貼紮法	9	
合計		36	
學習評量 (評量方式)	1. 課堂講習：講授運動傷害防護所應具備知識，並經驗分享。講習內容涵蓋身體各部位運動傷害之成因、評估處置、與預防措施。 2. 小組討論報告：針對分組專項競技運動報告主題，內容包含該項 (1). 競技運動的發展歷史與演變：讓學生在過程中更瞭解運動發展，及當時文化背景，增進學生社會人文之素養。 (2). 競技運動的比賽規則與場域設備：瞭解運動規則對場邊防護工作者是必然的，學生須知道何時才可介入，提供服務。 (3). 介紹該競技運動國內外知名選手與紀錄：讓學生更該瞭解運動，有助於與運動員或其他團隊人員溝通。 (4). 該競技運動的常見之運動傷害及發生率 (5). 該競技運動之運動傷害產生機制與預防方式。 3. 定期進行小組研討與經驗分享回饋		
教學資源	運動傷害防護書籍		
教學注意事項	(一)、 課堂以講義講授基礎專業知識。 (二)、 各種基礎運動傷害相關知識。		

表 11-2-5-7新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱 運動應用英語 英文名稱 Sports Application English
師資來源	內聘
科目屬性	特殊需求課程 校訂選修 一般科目
學生圖像	學習力、競爭力
適用科別	體育班- 0
建議先修科目	無
教學目標 (教學重點)	一、 提升英語會話能力，強化日常生活溝通。 二、 增進專業英文素養，強化運動議題討論。 三、 提升英文讀寫能力，正確填寫常用表單。 四、 增進英語表達能力，適切介紹我國文化。
教學內容	
主要單元(進度)	內容細項
(一)簡易英語自我介紹	1. 介紹自己的家庭背景 2. 介紹自己個人特色
(二)簡易英語自我介紹	1. 介紹自己與運動的淵源 2. 介紹自己未來願景與目標
(三)談論運動相關議題	1. 認識各項運動背景發展 2. 認識各項運動的英語術語 3. 瞭解比賽賽程與相關訊息
(四)介紹我國概況	1. 我國運動發展現況 2. 運動名人與時事 3. 國內社會概況即文化特色
合計	36
學習評量 (評量方式)	1. 課堂表現 2. 聽力評量、口說評量 3. 小組報告 4. 測驗評量
教學資源	教學相關教科書 教師手冊：蒐集相關資訊，並提供網站資料，以補足教學資訊。
教學注意事項	1. 多設計仿說、問答、對話等實作練習。 2. 多進行小組活動，以增加練習機會。 3. 針對教材主題，引導學生初步討論，並進行角色扮演或小幅改編對話。 4. 教學過程應以語意的溝通與表達為重

